

<<学生应该知道的课外知识丛书>>

图书基本信息

书名：<<学生应该知道的课外知识丛书>>

13位ISBN编号：9787510024986

10位ISBN编号：7510024986

出版时间：2010-9

出版时间：《生活知识一本通》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司（2010-09出版）

作者：《生活知识一本通》编写组 编

页数：198

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

有人曾经说过：生容易，活容易，生活不容易。

是啊，生活有时候就像一道难解的谜题，复杂、晦涩得让人头痛不已。

不过，无论多么复杂的难题，迟早都会被人们破解。

同样的道理，不管怎样困难的生活，人们也要一步步地走过。

有过解题经验的人都知道，想要破解一道难题是需要一点技巧与经验的。

在生活中，如果想要闯过一道道难关，或者想要活个清楚、明白也是需要一点指引的。

迷失方向的人需要地图的指引，失去生活方向的人需要心理医生的指引，对生活常识了解甚少的人，则需要一本生动、全面的生活知识书籍的指引。

一个人从来到世上的那一刻开始，就注定要面对健康、饮食、安全等一系列问题。

对于生活中那些可以自如应对的问题，我们当然可以坦然而快乐地接受。

然而，生活中不清楚、不了解的事情，总会在某个角落和我们相遇。

如果此时我们毫无准备，必然会惊慌失措、手忙脚乱。

相反，如果我们可以尽量多了解一些生活知识，做到“有备无患”，那么，我们就可以轻轻松松、快快乐乐地享受美好的生活。

《生活知识一本通》以简洁的语言、生动的叙述，有针对性地介绍了日常生活知识，以及一些解决日常问题的方法，从而帮助大家轻松地应对生活中的各种问题。

内容概要

《生活知识一本通》有人曾经说过：生容易，活容易，生活不容易。是啊，生活有时候就像一道难解的谜题，复杂、晦涩得让人头痛不已。不过，无论多么复杂的难题，迟早都会被人们破解。同样的道理，不管怎样困难的生活，人们也要一步步地走过。有过解题经验的人都知道，想要破解一道难题是需要一点技巧与经验的。在生活中，如果想要闯过一道道难关，或者想要活个清楚、明白也是需要一点指引的。迷失方向的人需要地图的指引，失去生活方向的人需要心理医生的指引，对生活常识了解甚少的人，则需要一本生动、全面的生活知识书籍的指引。

书籍目录

人体篇为什么头发会开叉眼泪是多余的吗人睡觉时为什么会打呼噜人为什么要打呵欠呢为什么肚子饿了会咕咕地叫人们为什么会换乳牙为什么天冷时皮肤上起鸡皮疙瘩皮肤出血为什么可以自动止住疾病“晴雨表”——脸色伤痍为什么不要过早揭下人在紧张时心脏为什么会怦怦地跳舌苔与健康的关系为什么说“赤足行走好处多”破伤风是伤口受风吗胃有“八怕”指甲趣谈运动能使人变得更聪明吗运动真的可以增强人体抵抗力吗为什么不要经常跷二郎腿嗓音突变是怎么发生的得了近视眼怎么办人体生物钟24小时怎样保护好我们的大脑不同身高体重的秘密刚刚醒来时为什么浑身没有力气为什么不能磕打后脑勺眉毛为什么长得短人的身高为什么会在衰老后缩减白头发是如何出现的不闭眼睡觉可以吗用右耳听东西记得更牢为什么不要轻易打人耳光练举重会把人压矮吗腰围与寿命的关系单眼皮与双眼皮的秘密体温与精神状态的关系人体的奇妙之处健康篇怎样预防“电脑症候群”如何不让电视影响你的健康得了假性近视怎么办怎样做好眼保健操低头伏案者的自我保健法怎样判断缺少何种维生素休息中的学问怎样防止冻伤？

如何拥有健康的睡眠如何让自己长得更高对付皮肤过敏的方法怎样洗脸、洗手最干净如何正确刷牙洗澡中的学问如何防止染上烟瘾如何应对恼人的水痘怎样有效预防沙眼食欲不振如何应对牙痛时应该怎么办过量使用化妆品的危害青春痘用药效果不好怎么办过度节食减肥有害身体健康尽量少吃快餐不要歪着脖子打电话头痛不要轻易使用止痛药喉咙不舒服就用润喉片补钙同时不要滥补维生素D吃药后不要吃甜食中药与西药如何服用最有效如何鉴别药物是否过期或变质饮食篇食粥的好处众多能生吃的食物最好生吃早餐质量影响人的全天精神营养价值极高的鱼肉10种最利于健康的食物嗑瓜子对人体健康有益处脱颖而出的“第三代”水果黑木耳的营养价值生命为何离不开蔬菜哪些是“有毒”的蔬菜动物身上哪些器官不可以食用海带——大海的“珍宝”防癌妙法——生吃萝卜猪血的营养价值怎样喝水对身体有益定时定量吃饭的好处吃甜食要选择适当时间根据性格调整饮食大蒜的功用和蒜臭香油的“特异功能”……烹饪篇礼仪篇安全篇居家篇

章节摘录

版权页：插图：无论如何，流眼泪都是人体的一种反应，是人体求得平衡的一条途径。

眼泪是泪腺的分泌液，它本身有湿润角膜结膜、润滑眼球运动、清洗尘埃的作用。

如果没有泪液分泌，眼球的运动不可能如此润滑，即使一粒很小的灰尘也会马上使眼睛停止工作。

眼泪也不单纯是水，眼泪中含有约20%的蛋白质、盐分、脂肪和其他成分，因此，眼泪既是一种润滑剂，也是一种营养液和杀菌液。

泪腺其实每时每刻都在分泌泪液，只是分泌的眼泪量不多，一般不溢出眼眶。

也不为人所注意。

一旦眼睛内有异物侵入或受到其他刺激，泪腺就会分泌出数倍于平时的泪液，以此来缓解刺激，排出异物。

人在情绪波动时流出的泪水有什么作用呢？

科学家经过研究发现，人在伤心、高兴、愤怒等感情冲动时所流出的泪水与受到葱、蒜味刺激所流出的泪水相比，化学成分是不同的，前者的白蛋白含量很高，且普遍含有亮氨酸——脑啡肽和催乳激素；而后者的白蛋白含量很低，且普遍不存在上述两种物质。

白蛋白是人在情绪压抑时所产生的物质。

亮氨酸——脑啡肽和催乳激素只有人在感情冲动时，神经细胞才会释放，这些物质积蓄在人体内，会引起溃疡、炎症等疾病，而眼泪正是给这些物质提供了排出体外的机会。

如果有泪不弹的话，眼泪只好从角膜进入鼻腔，再经咽喉部进入消化道，眼泪中的有害物质便在代谢过程中引起各类疾病，如哮喘、胃溃疡、心脏病、血液循环系统的病。

所以，有的专家认为，女人比男人更长寿，原因之一就是女人比男人爱哭，眼泪能“排忧解难”，所以眼泪不是多余的。

<<学生应该知道的课外知识丛书>>

编辑推荐

《生活知识一本通》：学生应该知道的课外知识丛书

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>