

<<过日子要有技术含量>>

图书基本信息

书名：<<过日子要有技术含量>>

13位ISBN编号：9787302298175

10位ISBN编号：7302298173

出版时间：2012-9

出版时间：清华大学出版社

作者：果壳guokr.com

页数：273

字数：199000

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>

<<过日子要有技术含量>>

内容概要

有技术含量，生活才有质量。
用技术服务生活。

衣食住行是我们最日常的生活，看似平淡，但如果你想要更好的生活质量，那么多了解其中的技术信息，消除一些技术方面的误会，就很必要了。

穿衣打扮要了解日用化学品的性质；饮食健康要了解肠胃、细菌、食品工业；居家舒适要了解电器有多智能，环境可以怎么改造；出门在外要了解交通工具和路况——最普通的生活离不开最基础的科技。
果壳网用通俗的语言为你提供这些信息：享受生活需要有技术含量。

<<过日子要有技术含量>>

作者简介

果壳 guokr.com

果壳网，国内首家泛科技垂直网站，一个开放、多元的泛科技社区，秉持“科技有意思”的理念，致力于提供负责任、有智趣的泛科技主题内容，对身边的生活进行有意思的科技解读，并唤起大众对科技的兴趣，让科技成为公众生活的一部分。

科技将为你打开认识世界的另一扇窗。

<<过日子要有技术含量>>

书籍目录

一，面子工程

头屑：消除误会，一头清爽

脱发：男女大不同

化妆品：真能毁容吗？

防晒：是个精细活

美白：你想再白一点吗？

美容：肉毒毒素的两张脸

Bra：好胸还需要好Bra

内裤：保护私处，责任重大

套套：从鱼鳔到橡胶

牛仔裤：越脏越好？

束胸衣：勒出来的美丽

高跟鞋：你还忍心穿吗？

增高：直面幻觉

假名牌：装扮了外表，却贬低了内心

二，胃与味的辩证关系

牙齿：命运多舛，小心保护

牙膏：功能知多少

牙龈出血：是因为缺乏维生素吗？

舌头：一舌知全身

塑化剂：到底有多可怕？

增塑剂：药片导管区别对待

食用胶：很常见，别恐慌

瓶装水：了解塑料了解水

保质期：半年保质期是神话吗？

共生菌：和我们同甘共苦

肠子：很爱激动，需要安抚

肚子：腹泻也不耽误吃喝

啤酒肚：和啤酒的亲密关系

避孕药：解放思想，端正态度

三，技术·宅

选房：谁要住“扬灰层”啊！

除甲醛：竹炭绿植不给力

辐射：从电吹风说起

增白剂：你想衣服更亮吗？

过敏：太干净也是错？

<<过日子要有技术含量>>

打呼噜：弄清楚原因了吗？

失眠：简单也不简单

寄生虫：小心卧室角落

植物：选盆绿植陪你睡

下水道：要让城市更美好

智能电器：你家空调给你发微博了吗？

手机：和它的信号……们

门锁：你的锁还安全吗？

四，交通以人为本

空气：颗粒污染物，有杀气！

自行车：我们一起骑起来吧！

电力驱动：运输业发展的方向？

地铁：迷药真的存在吗？

飞机：你被这些谣言骗过吗？

空间站：人类走得最远的地方

游泳池：传染病怕不怕？

路况：路修多了也堵车

心情：路怒症的严重后果？

腿抽筋：着凉还是缺钙？

<<过日子要有技术含量>>

章节摘录

啤酒肚：和啤酒的亲密关系绵羊c在这个吃好喝好的时代，广大中青年争相发福，最明显的莫过于越来越挺的肚子。

人们把这种肚子叫做“啤酒肚”，于是不少人依此认定“啤酒肚”跟爱喝啤酒脱不了干系。

“啤酒肚”是腹部肥胖的俗名，由内脏脂肪积累造成。

很多研究都表明腹部肥胖与不少健康问题密切相关，比如高血压、2型糖尿病、心血管疾病以及一些癌症。

而造成腹部肥胖的原因有很多，和不健康的饮食习惯（如不吃或少吃富含纤维的食物，偏爱脂肪含量高的肉类等）、缺乏锻炼、巨大压力下的糖皮质激素紊乱等都有关系。

啤酒：高热量让人胖？

啤酒，也被称成为液体面包（liquid bread），不知道这个名字是因何而来，但确实会让人误以为啤酒含有不少热量，并因此引起肥胖。

相比白酒而言，啤酒和葡萄酒的营养更丰富，除了酒精之外还含有一定量的糖、蛋白质、氨基酸、微量元素等物质，但这并不意味着啤酒和葡萄酒的热量更高。

实际上在酒精饮品中，能量的主要来源还是酒精本身，通常度数越高能量就越高。

可以看出，啤酒单位质量所含的能量比其他常见酒类都低，并非什么高热量饮品。

不过喝过酒的人都知道，通常喝啤酒总会比喝白酒喝得更多，许多人把啤酒当成一种普通的饮料。

那我们就再来看看啤酒和其他饮料的能量比较吧。

美国农业部（USDA）提供了各种常见食品所含热量的数据，为人们提供了准确实用的参考资料。

从这些数据可以看出，论所含能量，啤酒并不比其他常见饮料更多，说它热量高容易导致肥胖实在是冤枉了它。

啤酒烈酒葡萄酒，谁是凶手？

烈酒所含能量最高，难道烈酒更容易让人发胖？

实际情况是酒精对于人体的作用比较复杂。

除了本身被分解产生的能量，它还可能影响其他物质的代谢，不同人群饮酒习惯的不同也会带来代谢上的差异。

到底哪种酒和肥胖，尤其是腹部肥胖关系最密切呢？

一群和我们一样想知道答案的科学家展开了研究和统计。

科学家们得到的结论可谓五花八门。

《美国流行病学》杂志有些研究结果显示，啤酒和烈酒确实会促进“啤酒肚”，而葡萄酒却能减腰围；也有相反的研究显示，葡萄酒并没有这个神奇的功效；有的科学家专门找了世界上最爱喝啤酒的捷克人（捷克的人均啤酒年消耗量居世界第一）做样本，仔细的挑出了滴酒不沾和只喝啤酒的人希望找到啤酒和“啤酒肚”的联系，但结果显示啤酒跟大腰围没什么关系。

研究者们承认，也许由于研究方法的误差和不足，多年来的各个研究并没有得到一个定论。

根据目前的结果，很难说到底哪种酒才是造成“啤酒肚”的元凶，或者更容易引起“啤酒肚”。

无论白酒啤酒都是酒精饮品，因此很多科学家抛开不同酒类之间的差异，直接针对酒精对肥胖的影响进行了研究。

酒精与肥胖从身体代谢的角度来说，酒精虽然是一种能量物质，但它对人体存在潜在的毒性，所以不会被身体贮存，进入身体后它会被优先分解。

酒精和脂类的代谢都依赖于肝脏，酒精会抑制身体对脂类的代谢，这是嗜酒者易患脂肪肝的原因，也为肥胖埋下了隐患。

这时，好的饮食结构和生活习惯就显得更为重要。

如果在饮酒的同时，注意相应减少其他能量物质（如碳水化合物、高脂肪类食物）的摄入，或者加强锻炼，消耗因为饮酒累积下的多余能量，那么饮酒就不一定会导致肥胖。

<<过日子要有技术含量>>

如果酒要喝，饭照吃，还要加个肘子下酒，久而久之累积的脂肪就会越来越多，想不胖也难了。

针对腹部肥胖，有研究指出酒精可能是通过影响内分泌系统导致脂肪在内脏积累。

糖皮质激素是肾上腺分泌的一种激素，会促进脂肪在腹部堆积，而酒精能够通过刺激神经分泌系统或直接刺激肾上腺促进糖皮质激素的分泌，因此饮酒过量会提高腹部肥胖的风险。

不过与原理研究不甚相符的是，针对酒精与肥胖（包括腹部肥胖）的大规模流行病学研究有不少，得出“酒精会导致肥胖”和“酒精不会导致肥胖”结论的却都占一定比例。

研究者们普遍认为，这种暂无定论的局面与这些流行病学研究方法的局限性有关，例如自我汇报饮酒量和饮酒频率时容易虚报（你自报体重的时候是不是也喜欢比实际情况少说几斤？

），不同个体和群体之间饮酒饮食习惯也存在差异（比如有些地方喝酒就会少吃饭，有些地方则不会因为喝酒影响饭量），这些关键问题都可能对最后的结论产生很大影响。

因此，想要进一步了解群体中酒精与肥胖的关系还需要更严谨的研究方案，并配合生化原理方面的研究。

喝酒频率高，腰围反而小？

早在1997年就有研究者发现腹部肥胖可能和喝酒的频率相关，近几年又有欧洲科学家的研究表明在饮酒量相同的情况下，喜欢偶尔豪饮的人比喜欢少量多次喝酒的人更容易发生腹部肥胖。

为了进一步确认这个有趣的现象，科学家们随后又对特定人群按喝酒频率进一步细分，并进行跟踪调查，结果发现随着喝酒频率的提高，腹部肥胖呈现下降趋势，与总饮酒量和酒的种类关系不大。

他们分析造成这种现象的原因可能有二：第一，偶尔喝酒的中轻度饮酒者和长期饮酒的重度饮酒者代谢酒精的方式并不完全相同，重度饮酒者代谢酒精主要依靠微粒体乙醇氧化系统，而中轻度饮酒者则依靠乙醇脱氢酶系统，前者在代谢过程中比后者耗能更多，从而减少了积累的能量；第二，长期饮酒的人每次饮酒量通常不大，我们大家都知道喝酒时候会有发热的感觉，即散发掉很多热能，如果饮酒量不大，很可能每次饮酒产生的能量都在发热过程中被快速消耗掉了。

需要提醒的是，尽管高频率的饮酒可能让“啤酒肚”更小，但长期过量饮酒的习惯并不健康，容易引起高血压、脂肪肝等疾病，可不要以此为理由放纵自己喝酒。

总的来说，啤酒所含的热量并不比大多数饮料高，也没有证据证明啤酒更容易导致“啤酒肚”，“啤酒肚”和啤酒的关系可能更多是来自于字面的误导。

不过，酒精确实存在使人肥胖的风险，喝酒时减少其他能量物质的摄入、不吃高脂肪菜肴可以降低这一风险，而坚持运动和健康的饮食都可以帮助你打败“啤酒肚”。

过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病的风险，无论什么情况下严格控制饮酒量、避免酗酒才是对健康最好的选择。

量一量，比一比：医学上用腰臀比（Waist-hip Ratio, WHR）作为衡量腹部肥胖的标准，也就是腰围除以臀围得到的比值。

大于0.9的被认为有腹部肥胖，数值越大，意味着腹部肥胖的问题越严重，罹患相关疾病的风险也大，因此腰臀比也常被用作衡量健康状况的参数之一。

嗯，大家可以悄悄量量看。

……

<<过日子要有技术含量>>

编辑推荐

果壳网之科技生活锦囊。

从衣食住行等最基本的方面厘清科学误区，解答技术困扰，用科技提高生活质量！

<<过日子要有技术含量>>

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>