

<<智慧生活>>

图书基本信息

书名：<<智慧生活>>

13位ISBN编号：9787535957887

10位ISBN编号：7535957889

出版时间：2013-1

出版时间：广州地铁电视 广东科技出版社 (2013-01出版)

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>

<<智慧生活>>

前言

和700万地铁乘客，快乐同行！

在《智慧生活》节目组的这些年，是我们一班年轻电视人在快乐中与地铁电视一起成长，并且不断将快乐传递开来的时间印记。

每天，我们的节目随着广州地铁电视覆盖广州全线8条地铁线、145个地铁站的媒体传播规模，与700万观众结下了快乐同行的不解之缘。

《智慧生活》是广州地铁电视自主创办的精品栏目之一，也是目前全国唯一一档由地铁电视经营单位自有节目摄制组自主策划制作的生活百科知识节目。

从这档栏目开始，我觉得自己才是真正晋身为完整意义上的电视节目主持人，而不是简单重复其他录制剪辑型节目的“开场白”主持，在《智慧生活》里面，可以有观点、有知识量，并且加入了更多面向观众的沟通交流方式，所以我一直把这档节目作为自己最值得珍藏、回味的电视媒体工作经历。

《智慧生活》侧重日常生活中人人都触得到的生活细节百科知识，用生活场景重现、主持人现场演示、知识要点提炼的表现方式，以简练、轻松活泼、知识量丰富的节目特点，使地铁乘客能在短时间的节目内容中获得多种多样的生活小窍门知识。

正是因为《智慧生活》牵系的是人们日常生活中最经常接触的内容，我更加清楚作为这档节目的主持人，除了注重个人的形象之外，更重要的定位是“我与大家分享生活中的百科智慧”。

大家看见节目中那个轻松谈笑着跟大家分享知识内容的我，其实在传递生活小知识的快乐背后，对于这档节目中提及的专有名词、功效、原理等等这些原先我个人并不清晰的内容，我会跟我们的节目编辑人员通过各种权威知识渠道进行核实，确保知识的正确性。

《智慧生活》栏目从2009年开办至今已经有3年了，这3年里，我们制作了超过200期的节目，节目知识点涵盖美容塑身、饮食保健、健康护理和日常家居四大方面。

随着关注度的不断提升，广州地铁电视有了将精品栏目汇聚出版成书籍的想法，希望在出版界宣传推广这档为大家带来受用365天的生活智慧节目。

经过节目组原班人马对200期节目内容的精心筛选，从中凝结出了70个普及面广，与生活细节息息相关的知识点，作为第1版《智慧生活》图书的内容。

我们希望通过这本书能让大家更细致、更完整地收获我们节目里面提及的知识内容，让《智慧生活》的传播面可以走出地铁，走入大众读者的日常生活。

我们和700万地铁乘客分享生活智慧的那些年和那些事很快乐，并且衷心地希望这种快乐随着广州地铁电视，陪着地铁乘客一直走下去。

《智慧生活》节目主持人：小朴 2012年12月

书籍目录

第一章 美容塑身 / 2 春季 1. 护肤食疗 / 4 2. 护肤沐浴 / 7 3. 吃出好脸色 / 10 4. 如何吃不胖 / 12 5. 花养女人 / 14 夏季 1. 晒后修复护理 / 18 2. 美白面膜DIY / 21 3. 腰围过大的原因与危害 / 22 4. 夏季护肤 / 24 秋季 1. 办公室健身操 / 26 2. 秋季头发护理 / 28 3. 怎样恢复紧致肌肤 / 31 4. 科学控制腰围 / 34 冬季 1. 对抗红血丝 / 36 2. 皮肤干燥脱皮护理 / 39 3. 男士冬季护肤 / 42 第二章 饮食保健 / 44 春季 1. 科学喝牛奶 / 46 2. 熬夜族的饮食禁忌 / 48 3. 怎样选水果 / 50 4. 蔬菜颜色的好处 / 52 夏季 1. 广东凉茶的学问 / 54 2. 怎样吃水果 / 56 3. 防晒食品 / 58 4. 咖啡的品尝与好处 / 62 5. 早餐误区 / 64 6. 营养早餐餐单4款 / 66 7. 吃剩菜有讲究 / 68 秋季 1. 食物的酸碱度与健康 / 71 2. 秋季巧吃水果 / 74 3. 怎样吃方便面 / 76 4. 吃烧烤的讲究 / 78 冬季 1. 科学控制糖分摄入 / 80 2. 巧吃火锅 / 82 3. 米饭吃出健康来 / 84 4. 科学喝豆浆 / 86 第三章 健康护理 / 88 春季 1. 亚健康保健 / 90 2. 改善春困症状 / 92 3. 预防流感 / 94 4. 呼吸道疾病防治 / 98 5. 提防有害处的小动作 / 100 6. 宠物咬伤处理 / 102 夏季 1. 熬夜的危害与调理 / 104 2. 看指甲识健康 / 108 3. 三伏天防暑 / 111 4. 皮肤小症状的处理 / 114 5. 上火如何降火 / 116 秋季 1. 预防近视 / 118 2. 颈椎病的原因及易得人群 / 120 3. 颈椎病防治与护理 / 122 4. 糖尿病防治 / 124 5. 过敏性鼻炎的预防 / 128 6. 秋季感冒的预防 / 130 冬季 1. 如何改善失眠 / 132 2. 泡温泉的好处 / 134 3. 秋冬进补与禁忌 / 136 4. 老年人日常生活护理 / 138 5. 足疗的学问 / 141 6. 喝酒前的注意事项 / 144 7. 解酒的窍门与误区 / 146 第四章 日常家居 / 148 春季 1. 春节大扫除 / 150 2. “回南天”防潮防霉 / 154 夏季 1. 夏季防蚊 / 157 2. 家居防甲醛 / 162 3. 家电轻松节能 / 166 4. 凉席的选购与保养 / 170 秋季 1. 选购被子有讲究 / 175 2. 怎样挑选红木家具 / 178 冬季 1. 被子的晾晒与清洁 / 182 2. 衣物洗涤护理 / 184 3. 换季衣物收纳 / 187

章节摘录

秋季：1.预防近视 引起近视的主要原因有： 用眼距离过近。

用眼时间过长。

照明光线过强或过弱。

在车上或走路时看书。

躺着看书。

睡眠不足。

写字姿势不正确。

各种射线的影响。

Yan： 现在我们就教大家保护视力的3种锻炼方法： 转眼法。

首先要选择一处安静的场所，或站或坐，全身放松，清除杂念，然后双目睁开，头颈不动，只转眼球

。从正下方开始，缓慢的转动到左方、上方、右方，最后回到正下方，这样先顺时针方向转9圈，再逆时针方向转9圈，算一次，总共做4次。

每次转动眼球，都要尽可能地达到极限。

这种转眼法可以锻炼眼部肌肉，使眼睛灵活自如，炯炯有神。

眼呼吸凝神法。

选择空气清新处，或坐或立，全身放松，双目平视前方，缓缓将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气缓慢呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连续做9次。

熨眼法。

这个方法最好坐着做。

全身放松，闭上双眼，然后快速相互摩擦两掌，使它们变热，趁热用双手捂住双眼，热散后双手快速拿开，两眼也同时用劲一睁，这样做3~5次，能够促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

Yan： 你妈妈的话绝对有道理。

保护视力，需要从多个方面着手，其中注意营养，对改善视力也是有一定的帮助的。

膳食中维生素A缺乏或不足将会出现干眼病；而维生素C可减弱光线与氧气对眼睛晶状体的损害，从而延缓白内障的发生；钙与眼球构成有关，缺钙会导致近视眼；缺少铬，也容易发生近视；锌在眼内参与维生素A的代谢与运输，维持视网膜色素上皮的正常组织状态，维护正常视力功能。

维生素A最好的食物来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、禽蛋等。

另外胡萝卜、菠菜、苜蓿、红心甜薯、南瓜、青辣椒等蔬菜也能在体内转化为维生素A。

富含维生素C的食物有：柿子椒、西红柿、柠檬、猕猴桃、山楂等新鲜蔬菜和水果。

另外，含钙质比较多的食物，主要有奶类及其奶制品、贝壳类、虾类、豆及豆制品、蛋黄和深绿色蔬菜等。

如果人体铬含量不足，就会使胰岛素调节血糖功能发生障碍，血浆渗透压增高，致使眼球晶状体、房水的渗透压增高和屈光度增大，从而诱发近视。

铬多存在于糙米、麦麸之中，动物的肝脏、葡萄汁、果仁含量也较为丰富。

而锌在体内主要分布在骨骼和血液中，眼角膜表皮、虹膜、视网膜及晶状体内也含有锌，含锌较多的食物有牡蛎、肉类、蛋类、花生、小麦、豆类、杂粮等。

如果大家能够在日常饮食中多吃这些食物，再加上每天坚持做刚才教大家的保护视力的锻炼方法，我想一定会对大家提高和保护好视力有所帮助。

秋季：2.颈椎病的原因及易得人群 由于颈椎的韧带长期被拉扯得松弛、劳损，肌肉也长时间处于紧张状态，日积月累，颈椎就会发生关节处软骨减少、骨质增生等变化，产生退行性病变，也就是一般所说的颈椎病。

小朴： 夏季颈椎病高发的4种原因包括： 温度高，使睡眠中翻身次数增多，导致落枕。

天气燥热，心情烦躁，休息不好，影响骨关节及肌肉休息，长期下来，颈肩部容易疼痛，诱发颈椎病。

空调温度过低或猛吹风扇,使颈背部肌肉受寒。

天气炎热懒得外出,在家上网、看电视长期保持一个姿势,颈部血液不容易畅通,造成颈椎僵硬

。小朴: 首先是我们上班族。

颈椎病之所以盯上上班族。

是和上班族的职业特点有着密切的关系。

由于上班族大多长期伏案工作,使颈椎长时间处于某些特定体位,加上不少人姿势欠妥,不仅使颈椎间盘内的压力增高,而且也使颈肌肉长期处于非协调受力状态。

专家提醒人体正常的生理弯曲应该是脊柱、腰部向前凸,骶骨(尾龙骨)向后凸。

但是很多办公室白领的坐姿多是耸肩、含胸,再加上使用电脑时双手向前伸以及伏案等姿势,这些都容易造成颈项肌的疲劳,加重脊柱的负担,让颈椎“很受伤”。

有调查机构的报告显示,在从事IT职业的人群中5317%的受调查者每天面对电脑时间为4~8小时,35.6%的受调查者面对电脑时间超过8小时,其中96.6%的受调查者表示其颈椎偶尔或经常出现疼痛。

Yan: 除了刚才我们提到的上班长时间保持错误的坐姿外,瑞典科学家在近年的研究中已经明确证实了,电脑视觉疲劳与颈椎病有直接的关系。

也就是说视觉过度疲劳会导致大脑过度疲劳,而大脑过度疲劳可以直接导致颈椎病吗?

小朴: 除了因为长期使用电脑,上班族过早出现颈椎病变与不良的生活习惯也直接相关,比如,喜欢跷二郎腿、踮脚、靠着椅背仰躺、躺着看书、看电视等。

在办公桌上趴着睡觉、用脖子夹住听筒接听电话、睡觉枕头太高、床垫太软等都可能导致颈椎的慢性劳损。

对于开车一族来说,颈椎病也是一种常见病,尤其是刚刚开车的女性新手,最容易因为紧张导致开车姿势错误、身体僵硬,进而压迫颈椎。

专家介绍,开车时保持一种姿势,使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,不仅会使颈椎间盘内的压力增高,而且也会使颈部肌肉长期处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,椎体前缘相互磨损、增生,再加上扭转、侧屈过度,进一步导致损伤,极易引发颈椎病。

P118-121

编辑推荐

广州地铁电视编著的这本《智慧生活》侧重日常生活中人人都触得到的生活细节百科知识，用生活场景重现、主持人现场演示、知识要点提炼的表现方式，以简练、轻松活泼、知识量丰富的节目特点，使地铁乘客能在短时间的节目内容中获得多种多样的生活小窍门知识。节目知识点涵盖美容塑身、饮食保健、健康护理和日常家居四大方面。

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>