

智慧生活

广州地铁电视 编著



原 智 原 慧！

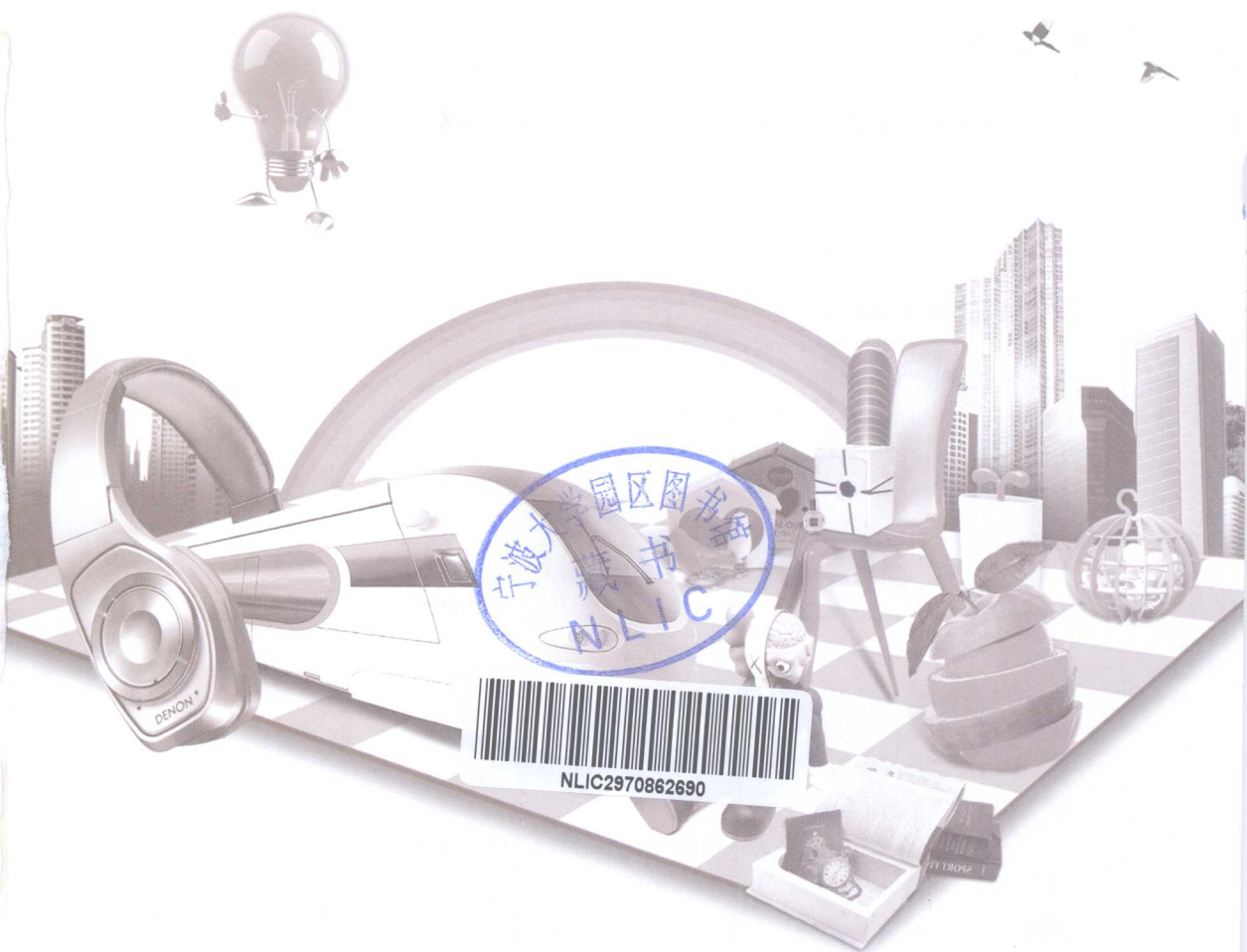
全国首档地铁电视
生活百科节目走出屏幕！

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

智慧生活

广州地铁电视 编著



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧生活 / 广州地铁电视编著. —广州: 广东科技出版社,
2013. 1

ISBN 978-7-5359-5788-7

I. ①智… II. ①广… III. ①生活—知识—通俗读物
IV. ①TS976. 3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第097241号

Zhihui Shenghuo

责任编辑: 谢慧文 李鹏

封面设计: 广州市意易广告策划有限公司

责任校对: 罗美玲 杨峻松

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

[http: //www. gdstp. com. cn](http://www.gdstp.com.cn)

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn(营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn(总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市意易广告策划有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张12.5 字数210千

版 次: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

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

序 Preface



序

Preface



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，确保知识点的正确性。

《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：

2012年12月

第一章 美容塑身/2

Beauty Treatment



目录 contents

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

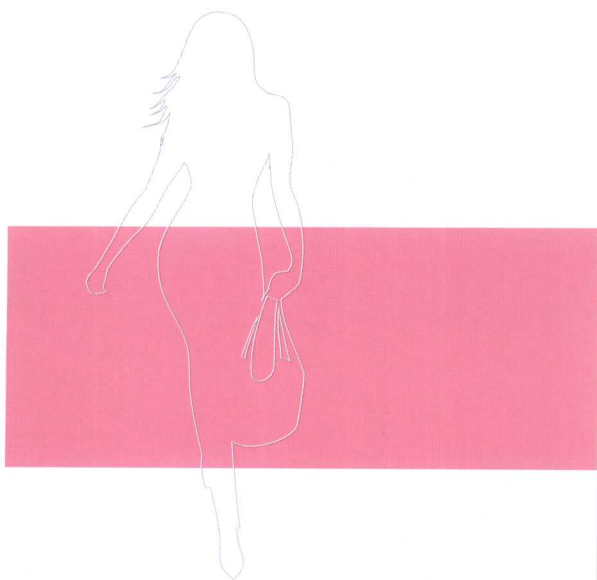
1. 晒后修复护理 / 18
2. 美白面膜DIY / 21
3. 腰围过大的原因与危害 / 22
4. 夏季护肤 / 24

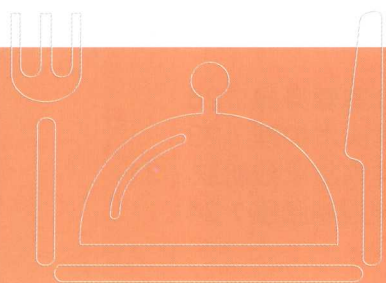
秋季

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

Healthy Diet



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

Healthy Care



目录 contents

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

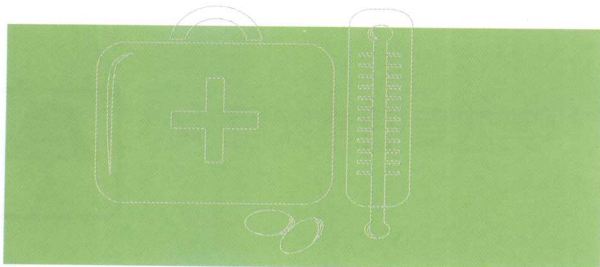
1. 熬夜的危害与调理 / 104
2. 看指甲识健康 / 108
3. 三伏天防暑 / 111
4. 皮肤小症状的处理 / 114
5. 上火如何降火 / 116

秋季

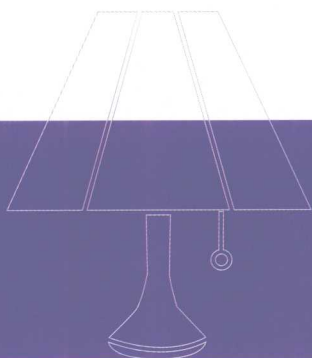
1. 预防近视 / 118
2. 颈椎病的原因及易得人群 / 120
3. 颈椎病防治与护理 / 122
4. 糖尿病防治 / 124
5. 过敏性鼻炎的预防 / 128
6. 秋季感冒的预防 / 130

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



LIFE WISDOM



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

第四章 日常家居/148

Daily Life



原智原慧！

《智慧生活》三位节目主持人
和你**FUN**享生活**智慧**！



李娜

Yan

小林

第一章 美容

塑身

Beauty Treatment





Beauty Treatment



春季 1. 护肤食疗

生活中少不了毒素的侵害。灰尘、紫外线、引擎废气、工业污染等，铅、铝、汞等重金属会通过呼吸侵入体内；不干净的饮水和食物，会把农药、细菌、病菌、化学物质、色素、农药等带进身体；食物在体内代谢后的废物，不能自然排出，留下自由基、吡啶、硫化氢、嘌呤等。有毒素的女人易衰老，皮肤粗黑长色斑，皱纹增多！下面给大家介绍几种排毒养颜抗疲劳的食品吧。

小贴士：

先说黄瓜，很多人都知道用黄瓜片贴脸可以补充水分，却不知道黄瓜还有排毒功效。黄瓜不但含有丰富的维生素，还含有黄瓜酸、丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，能促进人体的新陈代谢，清热消炎，是难得的排毒养颜食品。



还有蜂蜜，近代医学研究证明，蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖，很容易被人体吸收利用。常吃蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有一定的作用。

Yan:

苏东坡说，“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。荔枝不但好吃，更有补肾、改善肝功能、加速毒素排除、促进细胞生成、使皮肤细嫩等作用，是排毒养颜的理想水果。



木耳也是排毒佳品，它所含的植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清肠的作用。



喝茶也是排毒的好方法，茶叶中富含一种活性物质——茶多酚，具有解毒作用。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除活性氧自由基，可以保健强身和延缓衰老。许多昂贵的保健品里，就是以茶多酚为主要成分研发的，常喝茶，既省钱又美容！



还有冬菇，它含有多糖类物质，可以提高人体的免疫力和排毒能力，抑制癌细胞生长，增强机体的抗癌能力。冬菇还可降低血压和胆固醇含量，预防动脉硬化，有强心保肝、宁神定志、促进新陈代谢及加强体内废物排泄等作用，是排毒壮身的最佳食用菌。

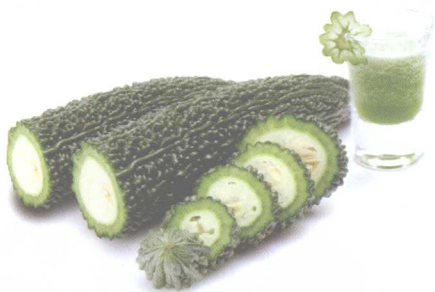


喜欢吃海带的朋友会发现，海带表面上有一层略带甜味儿的白色粉末，这可是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗药物中毒、浮肿等病症。所以，海带也是理想的排毒养颜食物。



李娜:

大家都知道苦瓜有降火的作用，其实苦瓜中还存在着一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统的防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有害物质。



还有我们最常见的胡萝卜，含有大量的维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出，减少重金属中毒，是美容养颜的圣品。



最后我再来说一个绿豆吧，许多人在进食油腻、煎炸、热性的食物之后，容易出现皮肤瘙痒、暗疮、痱子等症状，这是由于湿毒溢于肌肤所致。绿豆则具有强力的解毒功效，可以解除多种毒素。现代医学研究证明，绿豆可以降低胆固醇，又有保肝和抗过敏作用。

对女人来说，要想美丽，只排毒是不够的，同时还要避免太疲劳并保持好心情。如果你过度疲劳或者心情不好，同样可以通过食疗来调整：

单纯的体力疲劳，保证足够的休息就可以恢复体力，但脑力疲劳就需要补充亚油酸，这就需要进食坚果，比如花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，它们含有特殊的健脑物质——卵磷脂、胆碱等，对健脑、增强记忆力有很好的效果。所以对脑力劳动者来说，坚果的营养滋补价值极高；而人在心情不好时，则需要补充钙元素，牛奶、乳酸、奶酪等乳制品以及小鱼干等，都含有极其丰富的钙质，可以帮您消除火气。





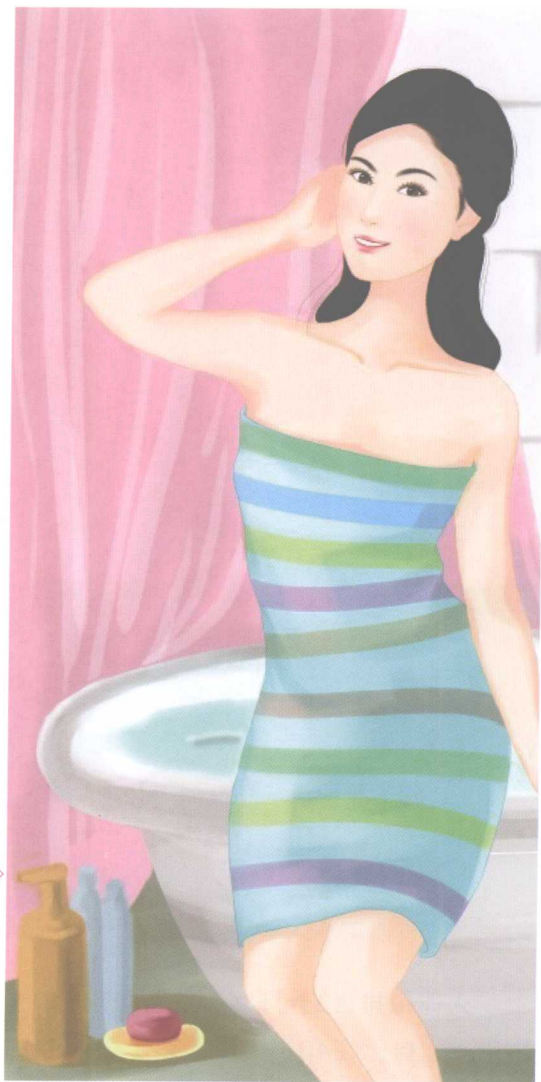
春季 2. 护肤沐浴

洗澡不仅关系到美容这一头等大事，而且对于消除疲劳、改善睡眠都有很好的效果。但是你可能并不知道，洗澡也是有正确顺序的：那就是先洗脸、再洗澡、最后洗头。

李娜：

“沐浴第一步”：洗脸。

为什么要把洗脸放在第一步呢？原来，当你进入淋浴房后，热水一开，就会产生热腾腾的蒸气，而人体的毛孔遇热会扩张，所以如果当你在此时没有先将脸洗干净，脸上积累了一天的脏东西，便会趁你毛孔大门开启之时，潜入你的毛孔。久而久之，你的毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大，占据着本不应该属于它们的领地，你脸上的痘痘也会愈冒愈多。



此外，不要以为晚上睡觉就不会被灰尘攻击，所以一天内洗脸的次数应该是：起床一次、午休前一次、晚上洗澡前一次，一共三次。沐浴时洗脸要用温水，因为若长期使用偏高温度的水，会促使皮肤老化，所以为保持皮肤的青春，请一定要用温水洗脸。



小林：

“沐浴第二步”：洗澡。

洗澡时水温可以偏热，这样能有效促进新陈代谢，加快血液循环，扩张毛孔，将身体污垢彻底排出。

李娜：

“沐浴第三步”：洗头发。

先将头发在水中充分湿润后涂上洗发水，把头发置于顶部搓揉片刻，用清水冲洗，切记一定要冲洗干净，再均匀抹上焗油膏或护发素，轻轻按摩3~5分钟，用宽齿梳梳顺，洗净。最后，用清水彻底冲淋全身。至此，“水浴美女”的沐浴三部曲就大功告成了。



人体每排出1升汗水，约可带走540卡热量。让自己在40摄氏度的热水里淋浴10分钟左右，就可消耗200卡热量。在轻松的沐浴中愉快地减了肥，真是一举两得。

但是时间要控制在20分钟以内，并且保证通风良好。洗澡时，闭上眼睛，尽量放松。让喷头在肌肤上来回挥洒，一番沐浴完毕，肌肤与心境都能得到充分的放松。



Yan：

如果沐浴方法不当，也可引起疾病或加重原有的皮肤病。洗澡的注意事项如下：

①不要长时间用热水洗浴。许多人，特别是中老年人喜欢洗热水澡，甚至长时间浸泡在浴缸中。然而这样做是不科学，甚至是危险的。

水温过高时，皮肤、肌肉血管扩张，血液存积于全身，回心血量减少，供应大脑和心脏的血液随之减少，加之出汗多会丢失体液，极易造成晕倒甚至心脏病发作。另外，长期热水浴还可导致皮肤过早老化，不利于皮肤健美。因此，用温水沐浴洗澡时间也不宜过长。