

系列丛书



生活 百事

◎ 赵南成 主编



生时致熟时甜能延年益寿
而成为两全其美
赵南成

广州出版社



系列丛书

生活 百事

◎ 赵南成 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活百事 / 赵南成主编. — 广州: 广州出版社,
2006.10

(老人报长寿解读系列丛书)

ISBN 7-80731-314-5

I. 生… II. 赵… III. 老年人 - 生活 - 知识
②中年人 - 生活 - 知识 IV.Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121339 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 生活百事 |
| 出版发行 | 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121) |
| 责任编辑 | 冯少贞 老嘉琪 |
| 责任校对 | 欧瑞平 |
| 装帧设计 | 谢成华 |
| 印 刷 | 广州家联印刷有限公司
(地址: 广州中山大道棠东官育路 20 号 邮政编码: 510630) |
| 规 格 | 787mm × 1092mm 1/32 |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 246 千 |
| 印 数 | 1~30000 册 |
| 版 次 | 2006 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2006 年 10 月第 1 次 |
| 书 号 | ISBN 7-80731-314-5/ Z·9 |
| 定 价 | 19.00 元 |

“老人报长寿解读系列丛书”编委会

赵南成 陈焯斌 黄斌华
张 明 陈 韬 徐 晶
徐子露 刘永健

细节，绽放在生活中的 晶莹浪花（序）

戴玉庆

《老人报》又一本新书——《生活百事》问世了！

2003年的《长寿解读》和2005年的《长寿解读续集》相继出版之后，受到了广大读者的好评。许多单位和个人纷纷来电来函咨询，要求购买。还有热心读者自掏腰包，一次性买下250本，赠送给全国各地立过战功的退休老军人。这些精编细选的文章，不但从生活的各个角度出发，宣传了健康的新概念、养生的新方法，满足了老年读者对以健康长寿为核心的现代生活方式的追求，更从细节入手，使各种的养生秘方变得简单易行，无处不在。

序

1



生活百事

SHENG HUA SHI

2

许多读者都向该书的编辑们反映，这些和自身保健息息相关的小常识，使自己的生活质量得到了很大的提高，并希望看到更多更全面的生活养生信息。

《老人报》应广大读者的要求，抽调精兵强将，将刊登在《老人报》2005-2006年《生活百事》等专版的文章加以精选，精心策划编排了这本新作——《生活百事》。有人说，这名字起得会不会太琐碎？可在我们看来，人生正是由无数个生活片断组成的。生活中的诸多细微章节，看似不起眼，可它却往往决定了一个人的生活质量，乃至生活方式。为什么同样的生活水平，有的人活得充实而高雅，而有的人过得忙碌却空洞呢？我想，这其中，生活方式恐怕是原因之一。

如何拥有更好的生活方式，细节起了决定性的作用。在此书的编辑过程中，我们经常接到读者的电话，说自己一直十分想改变生活方式，却又不知道从何入手。其实，生活方式的关键，就在于细节。“细节决定成败”，这句话我想大家都不陌生。近年来，人们也越来越多地发现，细节不仅能决定一个人事业的成功，同样也主宰着一个人生活的优劣。

俗话说：泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。《生活百事》就是这样一本“不拒细壤，不择细流”的生活百科。它从生活的每个层面入手，涵盖了衣食住行、保健养生等全方位的生活信息。这些小窍门和我们的日常生活息息相关，却又因为太细微，容易被忽略。像《饮食秘诀》中的《一盅两件也要讲营养》一文，给长期认为“一盅两件，健康看得见”的“老广”们揭示了新的膳食概念；《服装保养》中的《衣服怎样去霉斑》，也让因此问题烦恼颇多的读者，得到了切实可行的解决方法。《生活百事》中的小窍门，言语简练，事例生动，明了易懂，就像一杯午后清醇的茗茶，捧在手中，暖流在指间轻轻递延；轻抿一口，阵阵清香涌上心房……

点滴细节的汇集，是这本书的亮点之一。它的全面性让这本书似一个生活顾问，需要时，所有问题都迎刃而解；而它的细致，更让您觉得生活中就好像陪伴着一位细心的长者，为您那些看似不起眼的的生活细节出谋划策。都市生活节奏的加快，更使这本书的适用性变得广泛，既合适上了年纪的老年读者闲暇时翻起，获取新的养生知识，更加充分地



系列丛书

生活百事

SHENG HUA BAI SHI

4

享受晚年的幸福；也十分适用忙碌打拼的青年读者，书中的各种常识窍门，让您在需要时翻开即看，一看即懂，虽然需要腾出不少时间阅读，却总能在关键时派上用场。在众多生活细节潜移默化的改变中，您会发现——生活质量提高了，生活中的繁杂琐事，也有它精彩的一面。

祝《生活百事》的读者们，拥有健康生活，品味细节快乐，享受美丽人生！

（本文作者为广州日报报业集团董事长、广州日报社社长）

目 录

细节，绽放在生活中的晶莹浪花（序）

..... 戴玉庆（1）

饮食秘诀

- 献血前后不宜大补（2）
- 畸形蔬菜水果不要吃（2）
- 食鱼的讲究（3）
- 神经衰弱吃猪蹄（4）
- 老花眼多吃黑豆蜂蜜（5）
- 溃疡病多吃烤馒头（5）
- 瘦肉多吃也不好（6）
- 夏季水果不能乱吃（6）
- 吃粗粮要注意适量（7）
- 运动后不宜吃鸡、鱼、肉、蛋（8）
- 动植物油混吃可防病（9）
- 糖尿病人宜常食的蔬菜（9）
- 健忘老人吃些什么（10）
- 一口鲑鱼=40口肥肉（11）



生活百事

UOBAISHI

2

低脂食品不减肥	(12)
多吃玉米、鸡蛋，老眼不昏花	(12)
少吃多餐可降低胆固醇	(13)
食物补钙可降低胆固醇	(13)
装假牙后需多吃水果	(14)
药膳不宜随便吃	(15)
夏季饮食得当营养不流失	(16)
老人度夏多吃瓜	(18)
常喝咖啡预防肝癌	(18)
四种人不宜饮茶	(19)
食谱常变不怕癌变	(20)
先闻味后进食能减肥	(20)
白开水超过三天不宜喝	(21)
炖品之补益各有各得	(22)
主食不足头发早白	(23)
治感冒九法	(23)
奶要常喝 适量即可	(24)
吸烟者多吃果蔬防中风	(25)
常吃火锅易脱发	(26)
杂食应有道	(26)
老人应少吃味精	(27)
防胃癌餐前吃蔬菜	(28)
饮茶“五宜五不宜”	(28)
多吃鱼可使皮肤增白	(29)
边吃肉边喝茶易便秘	(29)

动物内脏不要炒着吃	(30)
绿茶枸杞不可同饮	(30)
有些人不宜吃红枣	(31)
吃菠菜可防骨折	(31)
过夜中药汤剂不宜服用	(32)
中药煎前不能清洗	(33)
吃鱼头有讲究	(33)
心情不好不要吃太饱	(34)
鱼油吃太多会长老年斑	(35)
运动后吃鱼会更累	(35)
味精不要放在锅灶旁	(36)
温水泡米有助钙吸收	(36)
老年人常吃煎鱼易中风	(37)
缺镁能使记忆力下降	(38)
吃得不均衡血脂多异常	(38)
糖尿病人想吃番薯有办法	(39)
食用油过热可诱发肺癌	(40)
用吸管喝饮料可保牙	(40)
小酌可能有助记忆	(41)
冬天洗菜要更彻底	(41)
晚上进食迟未必会发胖	(42)
太瘦最好不要饮酒	(42)
老年痴呆与饮食习惯有关	(43)
饭前快走降血脂	(43)
泡茶莫用保温杯	(44)



生活百事

SHENGHUO BAI SHI 4

白糖治打嗝有奇效	(45)
烤蒜头治哮喘	(45)
冬季防瘙痒常饮茶	(45)
吃水果“牙酸”有对策	(46)
生姜治冬季皮肤瘙痒	(46)
冬日咳嗽食疗方	(47)
吃肉让大脑快乐	(48)
遏制肠癌 膳食为先	(48)
喝紫菜汤治便秘	(49)
吃蟹有招	(49)
隔夜茶治白内障	(50)
咳嗽的人吃什么	(51)
五种饮食误区	(52)
正确认识食品添加剂	(52)
适量吃肝脏食品少得关节炎	(53)
吃鱼吃出好心情	(54)
海带能抗辐射	(55)
金针菜治失眠效果良好	(55)
你需要哪种水果	(56)
核桃壳治好口腔溃疡	(57)
蔬菜水果防癌揭秘	(57)
吃白果治疗小便增多	(58)
“脑白金”就在你身边	(58)
九种食品可消除醉酒后不同症状	(59)
肥肉的功能	(61)

烤肉最好与萝卜搭配食用	(61)
食物也会损害性能力	(62)
嗜食瘦肉易患糖尿病	(63)
芝麻蜜糖治胃胀真有效	(64)
常吃咖喱可防癌	(64)
吃淀粉类食物抑制肠癌	(65)
保健妙用生姜	(65)
豆浆加蜂蜜止腹泻	(66)
大蒜煎蛋黄可降低胆固醇	(67)
随身带一包西梅	(67)
皮肤粗糙的食疗	(68)
桑果可防止血管硬化	(68)
大蒜治感冒	(69)
热水瓶煎中药	(69)
热鸡蛋治鼻塞	(70)
红枣生姜治老年尿频	(70)
哪些食物缓解疼痛	(71)
白萝卜通便秘	(71)
一盅两件也要讲营养	(72)
人参萝卜可以同时吃	(73)
服维生素也需忌口	(74)
维生素类药不宜饭前服	(75)
秋天多喝蜜少吃姜	(75)
食物营养跟着颜色走	(76)
海带——长寿菜	(77)



如何喝咖啡更健康	(78)
羊肉“搭档”：豆腐最好，南瓜最糟	(79)
吃螃蟹配黄酒最佳	(79)
吃虾宜配白葡萄酒	(80)
橘子越甜越抗癌	(80)
西红柿的药用功效	(81)
牛奶鸡蛋不是完美早餐	(82)
熬夜看球最好喝茶吃瘦肉	(83)

服装保养

巧洗汗衣	(86)
小窍门四则	(86)
胡萝卜去血渍	(87)
衣服怎样去霉斑	(87)
巧除衣物褶皱	(87)
如何让袜口松一些	(88)
选保暖内衣五要点	(89)
翻新呢料衣物	(89)
老年服饰的色彩搭配	(90)
初夏莫晒棉衣被	(90)
老人穿真丝衣服有好处	(91)
穿真丝睡衣防褥疮	(91)
羽绒服勿用洗衣机洗	(92)
衣服穿太厚未必保暖	(92)
真丝衣物用啤酒洗	(93)

老年女性莫忘戴文胸	(93)
沾湿皮鞋不磨脚	(94)

旅游心得

婺源：在那桃花盛开的地方	(96)
灵峰探梅	(98)
踏雪赏梅好去处	(100)
丹霞地貌甲天下	(102)
一路风光上井冈	(104)
怀集：养在深闺的世外桃源	(107)
绿海千瀑醉赤水	(109)
苏家围：南中国的画里乡村	(112)
微型动物王国——百万葵园	(114)
如诗如画的南山牧场	(116)
南疆：美丽不言而喻	(117)
古风古韵高昌城	(118)
到邓家老院追寻伟人足迹	(119)
中山詹园一景	(122)
探寻灵动“狮子腰”	(123)
行走在溪陂古村	(124)
到海南探寻热带大自然风光	(126)
行走千年古城太原	(128)
外出旅游应备哪些药	(131)
随团旅游如何维权	(131)
地震时在公共场所如何自我防护	(132)



你会看列车时刻表吗	(133)
秋钓鲤鱼的方法	(134)
洗温泉的十项注意	(135)
春季旅游话保健	(136)
不会累人的背包方法	(137)
老人爬山八项注意	(137)

购物须知

选购保健食品应注意三项	(140)
玉器真假优劣的鉴别	(140)
老人怎样选化妆品	(141)
买冻虾仁需多个心眼	(142)
鱼肝油与鱼油，你真的懂吗	(143)
怎样识别用激素催熟的水果	(144)
如何选购食用糖	(144)
如何鉴别含甲醛水发水产品	(146)
怎样选购蜂胶产品	(146)

烹饪常识

姜可嫩化牛肉	(150)
特色米饭知多少	(150)
烹鱼五巧	(151)
绿豆鸡蛋汤治口腔溃疡	(152)
治感冒三汤	(152)
烹饪豆腐有讲究	(153)

炒菜火候六注意	(153)
冠心病食疗方	(154)
洋葱治便秘三方	(155)
洋葱治疗感冒	(156)
老姜茶水炖鸡蛋治咳嗽	(156)
番茄炒蛋有讲究	(156)
柚子炖鸡消痰止咳	(157)
皮蛋热吃味更佳	(157)
豆腐乳宜蒸熟后食用	(158)
怎样做腊肉糯米饭	(158)
麦冬莲子治慢性咽炎	(159)
椎间盘突出症食疗方	(159)
白糖的多种用途	(160)
凉拌菜注意四点	(161)
如何清蒸茶鲫鱼	(161)
老人夜尿过频食疗方	(162)
如何制作“长生不老馅饼”	(163)
怎样做五香茶叶蛋	(163)
烹饪调味,盐和味精是最佳选择	(164)
鸡精好还是味精好	(164)
秋令美食——顺德盘菜鱼	(165)
怎样做酸甜猪蹄	(165)
做米饭“五加”法	(166)
炖一只鸡放多少当归	(166)
美味汤的制作	(167)