



一口气读懂常识丛书

YIKOUQI DUDONG CHANGSHI CUNSHU

一口气读懂

生活常识

本书编写组◎编

NEW



中国出版集团
世界图书出版公司

一口气读懂

生活常识

本书编写组◎编

NEW



图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读懂生活常识 / 《一口气读懂生活常识》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1552 - 6

I. ①—… II. ①—… III. ①生活 - 知识 - 青少年读物 IV. ①TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108883 号

一口气读懂生活常识

责任编辑: 冯彦庄

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1552 - 6/G · 0570

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前言

人们每天都在生活，可是又有多少人会静下心来认真考虑一下，我们怎样生活才会更健康？

其实，生活也是一门学问，不懂得其中的学问，我们就可能会在不知不觉中失去很多原本很美好的事物，我们就可能会养成很多不好的习惯，从而会影响到我们的身体健康，以及工作和生活质量，为此我们就必须探讨一下应该怎样生活。

那么究竟怎样生活才更健康、更科学呢？这需要我们重新回到生活中来，因为只有生活中总结出来的经验，才具有指导性，才具有科学性，才有说服力，才更适用。

为此我们就必须学习一些必要的生活常识，因为生活常识是人们在很长一段时间以来，在日常生活中不断探索、分析和总结得出的科学的健康的知识。它涉及营养、饮食、家居、穿衣、护肤、运动等生活的众多方面。在人们生活中，生活常识可以说是无处不在，所以我们时时处处都要和它们打交道，比如，如何识别绿色食品，哪些食物有助于增强记忆力，青少年怎么吃才能健康减肥瘦身，哪些生活习惯会损坏大脑，脸上毛孔粗大怎么办等等生活中可能会遇到的问题，都需要我们了解并学习相关的常识。

本书从服务大众，提倡健康生活，矫正不良生活习惯的主旨出发，主要针对青少年读者，收集了大量的有关生活中各个方面的常识，内



容翔实,通俗易懂,并以提问的方式,直白明了地阐述了生活中青少年可能遇到的一些小问题及解决方法,以及一些生活中常见现象的相关知识。

全书主要包括健康饮食、日常保健、穿衣护肤、运动休闲四个生活方面的内容。每个方面的每个小节都贴近日常生活,都是生活中倍受人们关注的事项,或是青少年经常接触的常识。所以说本书对人们尤其是青少年如何健康地成长非常具有指导性意义。

希望青少年通过阅读本书可以养成一种更积极、更健康、更安全、更时尚的生活方式,并增强对健康生活的热爱和向往,同时提高青少年的生活质量。

当然,鉴于编者的知识水平和经验有限,本书中难免会存在许多不足之处,敬请广大读者朋友批评指正!



目 录

健康饮食篇

什么是绿色食品?	3
如何识别绿色食品?	4
食品保质期的新规定是什么?	5
什么叫平衡膳食?	6
平衡膳食应包括哪些食物?	7
什么是酸性食物和碱性食物?	8
不宜混合食用的食物有哪些?	10
可以防癌的食物有哪些?	11
可以延缓衰老的食物有哪些?	13
可以天天吃的食物有哪些?	14
不宜空腹吃的食物有哪些?	15
不宜多吃的食物有哪些?	17
不能食用的动物器官有哪些?	18
能激发创造力的食物有哪些?	20
能增强记忆力的食物有哪些?	21



能提高灵敏度的食物有哪些？	23
能集中精力的食物有哪些？	24
能提高分析能力的食物有哪些？	25
能促进睡眠的食物有哪些？	26
能有助于人们事业成功的食物有哪些？	28
能提高学习效率的食物有哪些？	28
能增强免疫力的食物有哪些？	29
富含维生素 A 的食物有哪些？	31
富含维生素 B 的食物有哪些？	32
富含维生素 C 的食物有哪些？	33
富含维生素 D 的食物有哪些？	34
富含维生素 E、 β -胡萝卜素的食物有哪些？	35
富含铁的食物有哪些？	36
富含钙的食物有哪些？	37
吃饭为什么不宜太快？	38
为什么不能用矮桌或蹲着进餐？	39
为什么不能边看电视边吃饭？	40
为什么要多吃粗粮？	40
为什么要重视吃早餐？	41
午餐怎么搭配才算科学？	42
晚餐为什么要早吃？	43
如何健康吃火锅？	44
炒菜的剩菜汤能喝吗？	45



吃饭为什么不能偏嚼?	46
如何饮水最科学?	46
吃零食有哪些危害?	48
垃圾食品有哪些?	49
怎么吃才能健康减肥瘦身?	50
吃什么可以防治“少白头”?	51
吃什么可以防治痤疮?	53

日常保健篇

迷恋电视有哪些危害?	57
早睡早起有什么好处?	57
哪些生活习惯会损坏大脑?	58
损害身体健康的习惯有哪些?	60
如何保护好自己的眼睛?	62
如何保护好自己的牙齿?	63
头发天天洗有哪些好处?	64
生气对身体有哪些危害?	65
唱歌是健康的“天然良药”吗?	66
床头闹钟是“健康杀手”吗?	68
怎样预防空调病?	69
如何正确使用手机?	70
洗脚有哪些好处?	72
活动手指能健脑吗?	73



伸懒腰有什么好处?	74
打哈欠有哪些好处?	74
经常梳头有什么好处?	76
坐着为什么不能午睡?	78
怎么喝咖啡才是正确的?	79
怎样才能睡好觉?	81
你的睡觉方式正确吗?	82
如何有效预防感冒?	84
如何正确洗澡?	86
青春期少女怎样对乳房进行自我保健?	87
青春期女性私密处如何保健?	89
如何做好经期卫生保健?	90
脸上长青春痘怎么办?	91
变声期如何保护好嗓子?	94
青少年有网瘾怎么办?	95
吸烟对青少年健康有哪些危害?	97
饮酒对身体有哪些危害?	98
青少年为什么易患神经衰弱?	99
每个人都适合配戴隐形眼镜吗?	101
如何预防风湿病?	102
如何预防颈椎病?	104
如何预防沙眼?	105

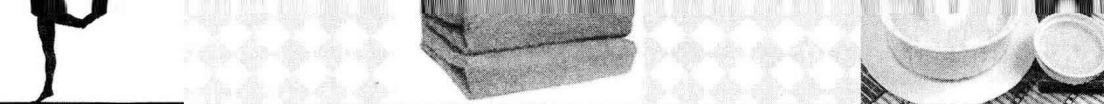
穿衣护肤篇

冬季穿衣是越厚越好吗？	109
保暖内衣可以贴身穿吗？	109
冬季戴帽子有什么好处？	110
越是天热越要少穿衣服吗？	112
青春期少女可以束胸吗？	112
青春期少女可以束腰吗？	113
真丝服装有益于人体吗？	115
新衣服对皮肤有哪些刺激？	116
常穿紧身裤有哪些危害？	117
常穿羊毛织品可导致皮炎吗？	118
经常穿牛仔裤有哪些危害？	119
尼龙衣裤可以贴身穿吗？	121
怎样着装才会协调？	122
如何正确清洁面部？	123
干性皮肤如何护理？	125
油性皮肤如何护理？	126
混合性皮肤如何护理？	128
如何快速消除青春痘？	129
如何让皮肤白起来？	131
如何有效祛斑点？	134
如何有效祛痘印？	135

如何正确给肌肤补水?	137
常见的防晒误区有哪些?	139
毛孔粗大怎么办?	141
如何保养眼部肌肤?	142
有黑眼圈怎么办?	143
如何给身体有效排毒?	144

运动休闲篇

什么是蹦极?	149
运动“过火”有哪些危害?	151
音乐可以健身吗?	153
游泳有哪些禁忌?	154
步行的好处有哪些?	157
放风筝有哪些益处?	158
垂钓的益处有哪些?	160
练太极拳的益处有哪些?	162
爬山的益处有哪些?	164
骑车的益处有哪些?	165
游泳的益处有哪些?	167
跑步的益处有哪些?	169
滑冰运动的好处有哪些?	171
打保龄球的好处有哪些?	172
运动中的饮食方法是什么?	174

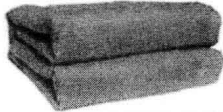


体力劳动为何不能代替体育运动?	176
青少年适合哪些健身运动?	178
怎样在避免在运动中受伤?	179
健美的标准是什么?	181
怎样健康上网?	184
五种假期休闲方式指的是什么?	185
常用读书方法有哪几种?	187
看书有哪四不宜?	189
如何欣赏书法?	190
绘画的种类有哪些?	192
电影院看电影时需要注意哪些事项?	193
欣赏音乐会时需要注意哪些事项?	194
出去旅游需要注意些什么?	195



A decorative rectangular border with a repeating floral or leaf-like pattern, enclosing the title text.

健康饮食篇



什么是绿色食品？

绿色食品在中国是对无污染的安全、优质以及营养类食品的总称，是指按特定生产方式生产，并经国家有关专门机构认定，准许使用绿色食品标志的无污染、无公害、安全、优质和营养型的食品。1990年5月，中国农业部正式规定了绿色食品的名称、标准及标志。标准规定如下：

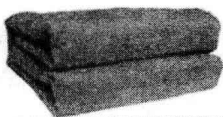
1. 产品或产品原料的产地必须符合绿色食品的生态环境标准。
2. 农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品的生产操作规程。
3. 产品必须符合绿色食品的质量和卫生标准。
4. 产品的标签必须符合中国农业部制定的《绿色食品标志设计标准手册》中的有关规定。

绿色食品的标志为绿色正圆形图案，上方为太阳，下方为叶片与蓓蕾，标志的寓意为保护。

在许多国家，绿色食品又有着许多相似的名称和叫法，诸如“生态食品”、“自然食品”、“蓝色天使食品”、“健康食品”以及“有机农业食品”等。由于在国际上，对于保护环境和与之相关的事业已经习惯冠以“绿色”的字样，所以，为了突出这类食品产自良好的生态环境和经过严格的加工程序，在中国，它们统一被称作“绿色食品”。

简而言之，绿色食品就是指在无污染的条件下种植、养殖，施有机肥料，不用高毒性、高残留农药，在标准环境、生产技术和卫





生标准下加工生产，经权威机构认定并使用专门标识的安全、优质以及营养类食品的统称。

如何识别绿色食品？

前面已经详细地了解了什么是绿色食品，就是我国经专门机构认定的一种无污染的安全、优质以及营养类食品的统称。这类食品在国外也被叫做自然食品、有机食品和生态食品。

我国的绿色食品事业起步于 20 世纪 90 年代初，1990 年 5 月 15 日政府决定开发绿色食品。绿色食品的标志由太阳、叶片和蓓蕾三部分构成，象征着绿色食品是出自纯净、良好生态环境的安全无污染食品。按照有关规定，绿色食品生产、加工和检验都必须根据特定标准体系实施，只有经过专门机构认定并授予了绿色食品标志使用权的产品才是绿色食品。

绿色食品分为 A 级绿色食品和 AA 级绿色食品。A 级绿色食品标志许可使用的期限为 3 年；AA 级绿色食品标志有效使用期为 1 年（农作物为 1 个生长周期）。到期要求继续使用绿色食品标志的须在许可期满前 3 个月重新申报。

绿色食品产品的包装上都同时印有绿色食品商标标志，即“中国绿色食品发展中心许可使用绿色食品标志”字样的文字和批准号，同时必须要有标志图形、“绿色食品”中英文、编号。编号形式应符合要求，如绍兴东风酒业有限公司生产的绿色食品“会稽山”牌加饭酒五年陈的编号为 LB-39-0101118541，其中“LB”代表绿色食品标志，“39”代表产品类别为酒类，“01”代表批准年份为 2001 年，“01”代表中国，“11”代表浙江省，“854”代表当年批准





的第 854 个产品,“1”代表 A 级绿色食品,如果是“2”则代表 AA 级绿色食品。(注:根据中国绿色食品发展中心[2002]农绿字 5 号文,从 2003 年起,新编码已将末位数的 1 改为 A,如果是 2 则改为 AA,并在年份后增加了月份编码,新的编码将逐渐替代老编码)。

所以,敬请青少年消费者在食用标有绿色食品字样的食品上多加注意,认清绿色食品的真正意义。

食品保质期的新规定是什么?

国家轻工业部对奶粉、甜炼乳、糖果、罐头、饮料、方便面等 12 大类包装食品的保质期作出了如下新的规定:

奶粉:马口铁罐装为 12 个月;玻璃瓶装为 9 个月;500 克塑料袋装为 4 个月。

甜炼乳:马口铁罐装为 9 个月;玻璃瓶装为 3 个月。

糖果:第一、四季度生产的为 3 个月;第二、三季度生产的为 2 个月;梅雨季节生产的为 1 个月。

罐头:鱼类、禽类罐头为 24 个月;水果、蔬菜罐头为 15 个月;易拉罐、玻璃瓶装果汁、蔬菜汁饮料为 6 个月。

饮料:果汁汽水、果味汽水、可乐汽水玻璃瓶装为 3 个月;罐装为 6 个月。

酒类:11~12 度熟啤酒省优以上为 4 个月;普通啤酒为 2 个月;14 度啤酒为 3 个月;10.5 度熟啤酒为 50 天;葡萄酒、果酒为 6 个月;汽酒为 3 个月;瓶装黄酒为 3 个月;露酒为 6 个月。

饼干:镀锡铁罐装为 3 个月;塑料袋装为 2 个月;散装为 1 个

