

CCTV1 生活服务栏目
综合

生活早参考

关注全家人生活与健康,
解读食品安全与饮食营养



NLIC2970826466

看点一：权威指导 专家现场讲解

看点二：实验论证 让事实说话

《生活早参考》栏目组 组织编写

养生保健与 现代病解读

科学膳食与 饮食营养

居家生活与 安全自救



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中国人口出版社

CCTV1 生活服务栏目
综合



《生活



NLIC2970825466



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活早参考 / 《生活早参考》栏目组 编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8625-0

I. ①生… II. ①生… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166215号



- 书 名 生活早参考
组织编写 《生活早参考》栏目组
出版发行 青岛出版社 中国人口出版社
邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750 (传真)
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 徐 巍 田 磊 王 宁
特约编辑 王 楠 侯 静 肖 雷
装帧设计 毕晓郁
排版制作 李 静 殷雪娇 孙 娜 于 芃 宋修仪
人物摄影 北京浩瀚世视摄影有限公司
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本 16开 (715毫米×1010毫米)
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5436-8625-0
定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类

探寻生活真理 寻求生活真相

“这是最好的时代，这是最坏的时代，这是智慧的时代，这是愚蠢的时代，这是信仰的时期，这是怀疑的时期，这是光明的季节，这是黑暗的季节，这是希望之春，这是失望之冬……”伟大作家狄更斯在《双城记》中如是说。

如今，他的这番话被后人反复咀嚼。

这是段让人隐隐动容的话，它反反复复在拷问着我们的内心。我们生活在一个什么样的时代？我们需要一种什么样的生活？

这个世界变化太快，来不及驻留，来不及回味，来不及告别和回头再看一眼，一眨眼功夫，无数事物只剩下背影。可是，当你慢下来，当你对生活仔细打量时，你会发现，围绕我们身边的，是一个又一个充满诱惑的陷阱，抑或是一个又一个貌似安全实则危险的存在。让我们猝不及防，让我们无力招架。

这是一个物质无比丰裕的时代，也是一个让人无比纠结的时代。面对琳琅满目的商品，我们痛苦于无从选择哪个是好的，哪个是坏的；面对日常生活的习惯，我们错把谬误当成真理；我们曾醉心于边喝啤酒边吃火锅的爽快，我们也曾痴迷于多喝鸡汤可以大补的理论……

面对天灾人祸时，你知道如何自救吗？每日伴随着我们的炒锅，有一天可能会化身为可怕的魔鬼，甚至会吞噬我们的生命。苏丹红、三聚氰胺、皮鞋胶囊……当这些陌生而荒诞的词汇接二连三地充斥在我们的生活中时，我们发现，我们对生活似乎从未如此诚惶诚恐过。



然而，这是正确的生活吗？这是我们想要的生活吗？

面对生活中的巨大“黑洞”，我们已经承受了惨痛的教训，损失惨重。我们需要更加真实、理性和智慧地来应对这个社会，应对这个时代。我们需要这样一种正确、理性、科学的指导。这种指导将从生活开始，从我们每个人都关注的健康开始，比如头发、颈椎、脊椎、肝脏、将军肚、老花眼、糖尿病、感冒……从我们每个人都关心的养生保健与健康护理开始，比如晨练、补钙、进补、药酒、戒烟、护肝、润肺……从我们每个人都离不开的饮食与营养开始，比如海参、鸡蛋、啤酒、黄豆、黑豆……从食品安全开始，比如如何吃到放心菜、如何挑选腐竹、怎样吃火锅才健康……从与我们每个人都息息相关的居家安全与自救开始，比如怎样正确使用炒锅、正确饮用矿泉水、安全使用插座、如何避免电磁波的危害……，等等。

我们为真诚热爱生活的您奉上这样一本书，这是一本追溯真相、保护健康、指导生活的书。它将告诉我们什么才是正确的生活，它将对我们的生活中的困惑进行深层次的解读和科学性的求证，它将是我們信得过的生活参谋。它将探寻老百姓最关注的热点，寻求资深专家的深度解析，让这个时代中的各行各业的亲历者和研究者为我们还原事实的真理，给您一个最中肯的建议和指导。

当真相大白，当事物恢复了它的本来面目，惶恐和不安就会散去。正像海子的醒来：“从明天起，做一个幸福的人，喂马劈柴，周游世界。从明天起，关心粮食和蔬菜……”

海明威说：“这世界很美好，值得我们去奋斗！”

不管这个时代将走向何方，我们探寻生活真理、寻求生活真相的脚步将永不停止。

编者
2012年6月



主持人：
黄薇

关注生活早参考，提升百姓
生活质量。

一本搜刮了衣食住行窍门的温馨提示，
一部解密日常生活误区的电视编年史，
一个贴心的生活向导，一腔热忱负责的
生活参考……



主持人：
阿丘



主持人：
孟盛楠

告诉您一点儿您不知道的，为
您解析一点儿陷入误区的，让
我们的生活更聪明，更健康！



主持人：
李晓东

生，容易；活，容易；生
活，不容易。

PART 01

老有所享，老有所依

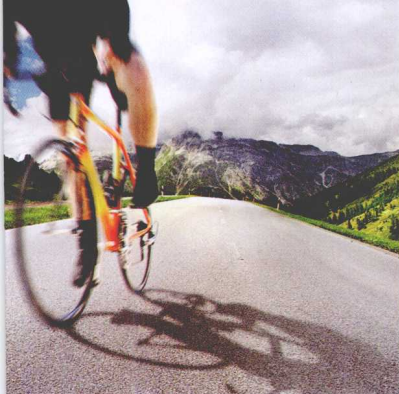


1-1 中老年人常见病与护理

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|-------------------------|
| 12 | 头发白了我有招
(白发、染发、养发) | 54 | “狼外婆”惨案
(中老年人抑郁症的防治) |
| 16 | 我的眼花了
(老年性黄斑变性导致眼花) | 56 | 什么令她久“病”不愈
(如何应对疑病症) |
| 20 | 还我一个安静的世界
(耳鸣的生成原因及防治) | 58 | 对不起 我忘了
(脑部保健操，预防健忘) |
| 24 | 当心耳背
(耳背的原因及预防) | 60 | 降血压我有招
(高血压生活饮食指导) |
| 26 | 打嗝儿之谜
(第五颈椎错位引起打嗝儿) | | |
| 30 | 保护好我的脊椎
(不良生活习惯导致脊椎问题) | | |
| 34 | 治疗脊椎我有招
(正确治疗脊椎问题的方法) | | |
| 38 | 重视我的腰
(保护腰部健康) | | |
| 41 | 拯救膝关节
(膝关节病的治疗及预防) | | |
| 44 | 脚底板的困惑
(腰椎间盘突出引起脚底板发烫) | | |
| 48 | 强健筋骨我有招
(骨质疏松、骨质增生及正确补钙) | | |
| 52 | 沉静的健康杀手
(骨质疏松的严重后果) | | |

1-2 中老年人生活指导

- | | |
|----|---------------------------|
| 64 | 补钙知多少
(正确的补钙方法) |
| 67 | 被误解了的胆固醇
(警惕胆固醇过低) |
| 70 | 都是吃盐惹的祸
(高盐导致高血压，正确吃盐) |
| 74 | 贴心的老花镜
(老花镜的选戴方法) |
| 76 | 冬季锻炼不出门
(在家里冬炼) |
| 80 | 晨练也时尚
(套圈、跳绳、拍打) |



PART 02

别让“流行”变成病

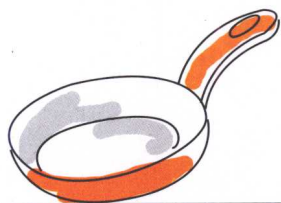
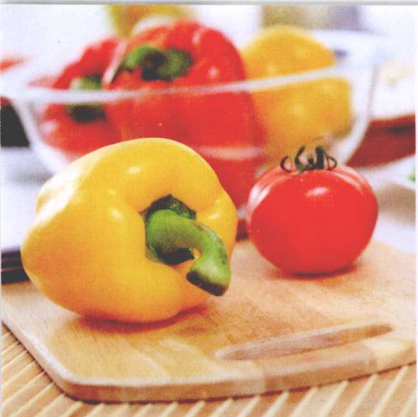


2-1 吃出来的“现代”病

- 84 告别将军肚
(穴位调节腹型肥胖)
- 87 不胜酒力
(酗酒的危害及如何解酒)
- 90 你吃早餐了吗
(不吃早餐危害多)
- 93 给肝脏减肥
(暴走妈妈如何战胜脂肪肝)
- 95 远离糖尿病
(正确测血糖及糖尿病饮食指导)
- 100 致命的溃疡
(糖尿病足自检及保健)
- 102 少不了的小元素
(维生素A与黑暗适应症)

2-2 远离亚健康

- 104 脱发我有招
(脂溢性脱发)
- 108 保护好我的颈椎
(颈椎病低龄化)
- 110 乳房的故事
(乳腺自检及日常保健)
- 112 知“足”常乐
(正确穿鞋和走路保护足部)
- 114 危险的高跟鞋
(正确穿着高跟鞋)
- 116 找回我的睡眠
(睡眠障碍与睡眠习惯)
- 118 小心换季感冒
(换季感冒的用药及预防)
- 121 对抗秋乏计划
(秋乏的原因及预防)



PART 03

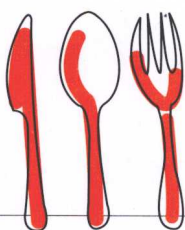
民以食为天

3-1 食材宝贝

- 124 大葱浑身都是宝
(葱叶、葱白和葱饮)
- 127 趣味大蒜
(大蒜的吃法及功效)
- 129 俗话说姜
(姜的吃法及功效)
- 132 绿豆你吃对了吗
(绿豆的选购及自己发豆芽)
- 135 你不知道的黑豆
(黑豆的选购)
- 136 吃野菜有讲究
(常见野菜种类, 区别毒野菜)
- 140 神奇的燕麦
(燕麦的选购及食用)
- 142 不同的酱油
(选购, 生抽与老抽的区别)
- 144 醋味香浓
(醋的酿制和选购)
- 146 讲究吃鸡蛋
(鸡蛋的挑选保存和食用)

3-2 自制美食

- 149 给力的药酒
(药酒的原料、泡酒方法及饮用)
- 154 奇妙的黄豆制品
(豆腐、豆浆、纳豆、腐乳)
- 156 一锅豆浆 多种美味
(自制腐竹、豆皮、素肠)
- 159 泡菜巧制作
(韩式泡菜、四川泡菜、懒人泡菜)
- 164 纯的醪糟
(自制酒糟及醪糟美食)
- 166 酱的秘密
(自制豆瓣酱、辣椒酱)
- 168 花生吃出花样来
(花生的选购与保存、花生芽苗的食用、自制花生酱)
- 172 消暑吃绿豆糕
(绿豆的挑选及绿豆糕的制作)
- 174 三伏天喝点啥——夏季凉茶
(多种凉茶自己做)



PART 04

食以安为先

4-1 食品安全

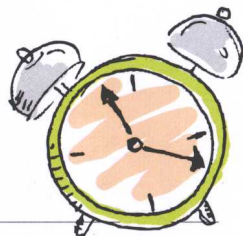
- 178 离不开的餐盒
(快餐餐具的鉴别及使用)
- 182 致命的三角标
(塑料制品正确利用)
- 186 香油的秘密
(真假香油)
- 188 难选的腐竹
(腐竹的选购)
- 192 贵贱黑木耳
(真假黑木耳)
- 194 辣椒为什么这样红
(辣椒添加剂及辣椒的选购)
- 196 仿生食品之惑
(优质的鱼丸、虾丸)
- 198 高汤能否速食
(速食高汤的真相)
- 200 豆子如何变成粉
(豆浆粉里的真相、
选购和食用)
- 204 真实的腐乳
(腐乳的制作及鉴别)

4-2 健康饮食

- 207 你不知道的牛奶
(喝奶拉肚子如何解决)
- 210 明明白白喝牛奶
(健康正确饮用牛奶)
- 212 牛奶背后的秘密
(脱脂奶、高钙奶、奶制品)
- 214 矿泉水变“毒”水
(正确保存矿泉水)
- 216 吃药有学问
(正确联合用药)
- 219 我爱吃火锅
(健康安全吃火锅)
- 222 海鲜过敏谁之过
(吃海鲜为什么会过敏)
- 225 进补的鸡汤
(产妇能否喝鸡汤)
- 228 挑好了油
(油的种类和挑油的方法)
- 232 小心吃油
(健康使用食用油)
- 236 健康喝啤酒
(啤酒的选购及饮用指导)

PART 05

安全温暖的家



5-1 居家卫生

- 240 保“鲜”的冰箱
(冰箱的使用卫生)
- 242 小牙刷 大隐患
(牙刷的使用卫生)
- 246 小筷子 大问题
(筷子的使用卫生)
- 248 一块抹布全家中毒
(抹布的使用卫生)
- 250 当皮肤接触了增白剂
(洗衣液的荧光增白剂)
- 254 穿衣有讲究
(衣服里的甲醛超标吗)
- 258 洗衣机里的细菌
(洗衣机的使用卫生)
- 260 离不开的洗衣粉
(洗衣粉的选购和使用)
- 263 人体大战蚊子
(驱蚊小妙招)
- 266 秋季灭蟑行动
(灭蟑小妙招)
- 268 被子那些事儿
(被子选购及使用卫生)
- 271 一卷卫生纸
(卫生纸的选购)

5-2 居家安全

- 273 防扒有招
(背包防扒, 正确自卫)
- 276 危险的炒锅
(炒锅失火的应对方法)

- 280 遇到危险如何解决
(一氧化碳中毒、意外骨折)
- 285 火灾巧逃生
(火灾逃生指南)
- 288 被人忽视的插座
(插座的安全使用和选购)
- 290 你家中的致命细节
(老年人居家安全及应注意的小细节)
- 292 座下的“炸弹”
(转椅的安全隐患)
- 296 危险的电磁波
(家用电器有多少电磁辐射)
- 298 安全的座椅
(儿童乘车安全)
- 302 汽车前视盲区
(行车安全)
- 304 汽车后视盲区
(行车安全)

5-3 情趣生活

- 307 居家养花小常识
(如何护理、组合花卉)
- 310 水培花卉别样美
(如何培养水培花卉)
- 314 教你种植芽苗菜
(如何发芽苗菜)
- 316 教你在阳台种菜
(如何在阳台种菜)



PART 1

老有所享 老有所依



中老年人常见病与护理 | 中老年人生活指导

头发白了我有招

白发、染发、养发

主持人：李晓东、孟盛楠

专家：程凯（北京中医药大学副教授、医学博士）

毕金仪（国家级心理咨询师）

杨秀敏（北京同仁医院皮肤科主任）



▶ 引言

现代社会，人们越来越注重外表形象。而拥有一头乌黑靓丽的头发，就成为许多年轻人，甚至老年人的追求目标。可多多少少突然而生的“白发”却成了很多人的烦恼。面对白发，我们应该以什么样的心态去面对，又该采取什么样的保健措施呢？

1 为什么会出现白发？

中医认为，心主血脉。人在焦虑时，心火会比较旺盛，即“阳亢”，导致阴血相对不足。而头发是靠阴血滋养的，阴血不足，发根就会被灼伤，使头发脱落早白。现代社会工作、生活压力大，精神因素也是白发的诱因之一。

焦虑或过度思虑会影响睡眠质量，进而影响到包括头发健康在内的整个身体的健康。如果染发能带来自信心，可以改善自己焦虑的心情，那么适当科学地染发是可取的。



专家在线
毕金仪

2 染发安全吗？

染发剂往往会引起接触性皮炎，如红斑、丘疹、肿胀等症状。因此染发剂包装上一般印有：染发前48小时，必须在耳后进行皮肤敏感性测试，确认无过敏现象发生后，方可使用的说明。



染发引起皮肤过敏的元凶是染发剂中的对苯二胺（图1）。纯对苯二胺是白色或淡紫红色片状晶体，属于有毒化学物质，主要用于农药、染料的生产。对苯二胺是生产染发剂所必需的着色剂，其对人体的危害已经得到广泛认同。

对于经常染发的爱美人士，首先应确认自己是否属于过敏体质，其次确认自己是否对化学物质（对苯二胺）过敏。因为染发剂对头皮的刺激性很强，所以染发不宜从头发根部染。

3 如何减轻染发剂可能给身体带来的伤害?

现代医学研究证实,胸腺是人体的中枢免疫器官,与免疫功能密切相关。经常按摩膻中穴(图1),能刺激胸腺,增强免疫功能,减轻染发对身体带来的潜在伤害。

中医将膻中穴称为气会,即上焦的心肺之气(氧气)、中焦的脾胃水谷之气(食物化生的精华物质),这两种气合在一起,聚集在膻中穴。膻中穴好比是人体内的交通要道,保持通畅才能使身体健康。如果膻中穴堵塞或者气不足,就会影响肺的功能。而肺主皮毛,即肺对应身体皮肤,对皮肤抵抗外界刺激性物质的能力有着决定性影响。而皮肤抗过敏性即是抵抗外界刺激性物质的能力。因此,常按摩膻中穴能增强皮肤的抗过敏能力,减轻染发剂造成的过敏反应。

穴位位置:胸口两侧乳头的正中间,胸骨的上面,即是膻中穴,又称中丹田。

动作要领:用手掌的大鱼际上下摩擦膻中穴,使皮肤发热,刺激穴位。

注意:按摩时手掌应与皮肤直接接触,不宜隔着衣物按摩。



4 家庭自制天然染发剂

自制染发剂采用天然的原材料,绿色无污染,简单方便,经济实用,可以在家轻松制作。

【自制染发剂一】

原料:白芨、青黛、生姜、甘松、何首乌各20克(图1)

制作步骤:

- 1 将白芨、青黛、甘松、何首乌分别研成末,盛入碗中。生姜洗净去皮,切薄片。
- 2 将所有材料一同放入锅中,倒入约500毫升清水(图2),大火烧开后转小火,熬成糊状(图3),关火晾凉。
- 3 将晾凉的药糊均匀涂抹在头发上,用保鲜膜包裹好,约3小时后,取下保鲜膜,洗净即可。



每味中药都有它自己的作用，有它的药性，因此被用在不同的病症当中。这种自制染发剂运用了中药里色彩方面的理论。比如青黛，在我国早期被用作染布的染料来使用。

用植物或矿石制作的这种染色剂，可能含有与化学染色剂中类似的成分。因此并不意味着天然的食材或者植物、矿石就是对人体绝对无害、绝对安全的。植物成分的染发剂，对身体的危害性相对较小，但是它的染发效果不太明显。为此，应配合具有护肾、养血、生发的中药处方或食物配方，效果更佳。



专家在线

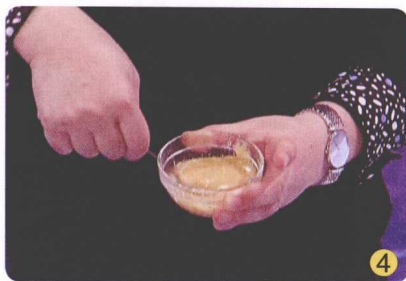
程凯

【自制染发剂二】

原料：鸡蛋液、咖啡粉、酸奶、蜂蜜、橄榄油各适量

制作步骤：

- ①将鸡蛋液、咖啡粉、酸奶、蜂蜜、橄榄油调匀成稠糊（图4）。
- ②将调好的染发剂均匀地涂抹在头发上，包上保鲜膜，30分钟后洗净即可（图5）。



教你一招

◆使染发剂不粘头皮的小窍门

①用棉签在头皮上涂抹一层润肤乳，可以隔离染发剂（图6）。

②用牙刷等小刷子将染发剂由下往上刷在头发上，尽量不要接触头皮。



5 具有养发功效的食物和药材有哪些？

具有养发功效的食物有：

- ①黑豆。黑豆是补肾佳品，能驻颜、明目、乌发，使皮肤白嫩。
- ②黑芝麻。黑芝麻有补血养发、乌发养颜的功效。可以将黑芝麻碾成粉，用开水、热豆浆或牛奶冲泡食用。
- ③海带、紫菜。其富含的碘能使头发乌黑光泽。

④蛋类、禽类。其富含的铁是血红蛋白的重要成分，能保证运送到头发的血液含氧量充足。

⑤绿色蔬菜。其中富含的无机盐呈碱性，可中和体内不利于头发生长的酸性物质。

保养头发，应首先考虑食品；治疗头发，则应首先考虑中药，如何首乌、女贞子、旱莲草、熟地、蜂蜜、黑芝麻、核桃、大枣等，这些药材具有补血、养血功效，可以调理气血，从而解决白发问题的根源，使白发转黑。



专家在线

杨秀敏



专家在线

程凯

中医认为，肾其华在发，发为血之余。即指人的血气充足了，肾气充足了，头发就会比较浓厚。因此养发的原则即养肾、养血。但随着年龄的增长，头发逐渐变得花白，这是个正常的生理过程，并非说明肾气衰败到何种程度，头发的颜色只是最末梢的表现。

出现白发时，应找专业的医生，根据自身状况，开具正规处方，再将这些处方相互结合，达到治疗的目的。比如用外洗染发、内服补身相结合的方法，既治标又治本，起到相得益彰的作用。

6 头部按摩法可促进头发变黑

中医认为，保证头部经脉及气血循环的通畅，可以使头发获得更多的营养，能使头发更加健康。平常的时候可以做头部按摩操，来促进头发变黑。

【头部按摩操】

动作要领：

- ①五指分开，呈鹰爪状。
- ②将五指放在发际边缘，中指置于正中间，其余四指均匀分开。
- ③手指向与头皮垂直的方向用力，使皮肤稍有酸疼感，揉三下。
- ④松开手指，逐渐向上移动，再揉，直至脑后。



爱心提醒



- ①做此操前，应剪掉指甲。
- ②手指因为用力过大，移动前应完全离开头皮，否则容易伤到头发。

我的眼花了

老年性黄斑变性导致眼花

主持人：王雪纯、季小军、蔡紫

专家：谢培英（医学博士、北京大学医学部眼视光学研究中心

主任、中华医学会视光学组副组长）

李智（中医医学硕士、中医科学院西苑医院主治医师、

2008年北京奥运会中医形象大使）



情景回放

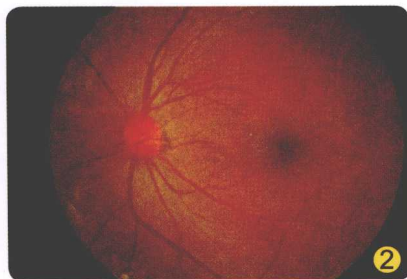
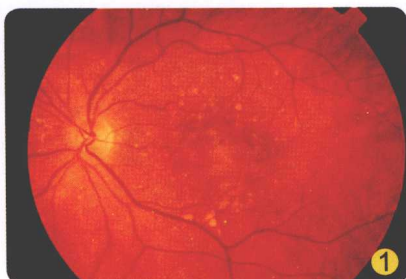
王师傅今年56岁，有老花眼症状。某天早晨，他像往常一样骑自行车去上班，突然感觉眼前模糊，戴上老花镜后感觉稍微好了些。可不一会儿，王师傅突然感觉一阵天旋地转，连人带车摔倒在地上。后来在路人的帮助下，王师傅被送往医院。经过专业的医学检查，王师傅被确诊患有“老年性黄斑变性”。



1 什么是“老年性黄斑变性”？

老年性黄斑变性，亦称年龄相关性黄斑变性或衰老性黄斑变性。大多始发于50岁上下的老人，年龄越大，患病率越高，发病与性别、种族无明显关系。发病时双眼同时或先后受害，因临床表现不同，分成萎缩性与渗出性两种，前者比较多见（图1），而正常的眼底如图2所示。

“老年性黄斑变性”目前已经成为全球老年人致盲的首要疾病。由于缺乏认识，所以很多老年人患上此病后，往往认为是老花眼所致，结果延误了最佳治疗时机，最终导致失明。



老花眼很容易跟黄斑变性、青光眼、白内障等其他危险眼病混淆。老年人应提高自己的保健意识，定期接受检查。一旦发现眼睛不适的症状，应给予足够的重视。



专家在线
谢培英