

中央电视台《生活》栏目组编

CCTV-2

生活

精品

LIFE

生活
资讯

中国社会科学出版社

CCTV-2

生活

精品丛书

生生不息 共创美好生活

生活资讯

中央电视台《生活》栏目组 编

主 编 王进 韩青 骆幼伟

副主编 哈文 詹未 张玲 袁彬

策 划 詹启智 任晓庆

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活资讯:生活资讯精品集/中央电视台《生活》栏目组编. —北京:中国社会科学出版社,2001.7

(生活精品丛书)

ISBN 7-5004-3067-1

I. 生… II. 中… III. 生活-知识-普及读物

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036734 号

责任编辑 张小颀

特邀编辑 马 哲

责任校对 李小冰

封面设计 王 华

责任印制 郑以京

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029453

传 真 010-64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 遵化市印刷有限公司

版 次 2001 年 7 月第 1 版

印 次 2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 10

插 页 4

字 数 250 千字

印 数 1-10000 册

定 价 20.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究



制片人韩青



制片人骆幼伟



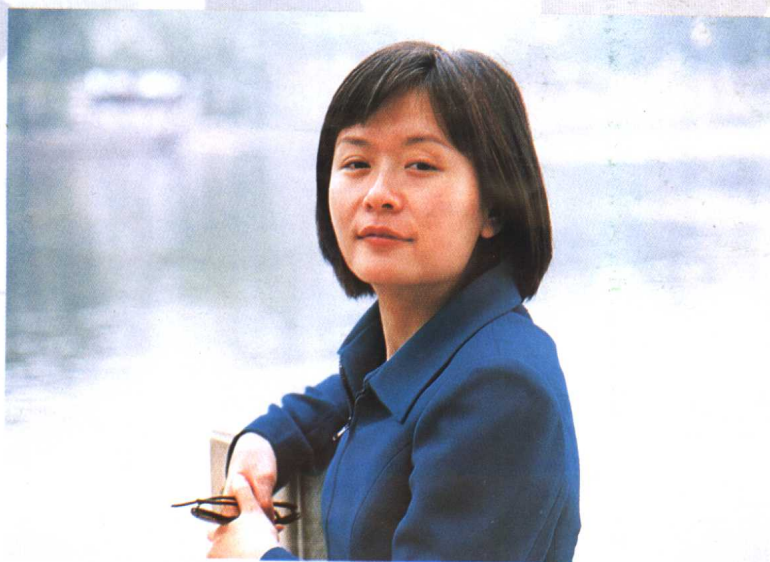
栏目主编哈文



栏目主编张玲



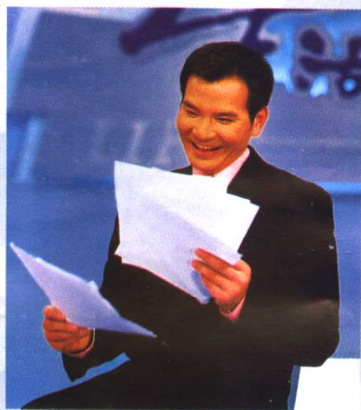
栏目主编袁彬



栏目主编詹未



主持人冬锐



主持人熊雄

主持人金毅

值生活栏目开播五年之际，
谨以本书献给热爱生活的
中国大众！

前言

1996年7月1日，一个无论从内容上，还是形式上，都迥异于当时其他节目的新栏目在中央电视台开播了，这就是《生活》。作为一个贴近百姓生活的服务性栏目，《生活》紧紧围绕百姓的衣食住行，为百姓生活提供了全方位的服务。正是由于这种实实在在的贴近与服务，使《生活》栏目很快得到了社会的广泛认同。1997年荣获全国电视优秀节目一等奖；1998年荣获中国广播电视新闻奖一等奖；2000年在《新周刊》组织的全国优秀节目评奖中，获最佳生活类节目奖；2001年在首届中国大学生电视节中，被评为“最受大学生欢迎的服务类栏目”。

俗话说：“创业难，守业更难。”《生活》栏目从创办到今天，走过的五年是不断创新的五年。今天的《生活》栏目本着原有节目的宗旨，服务大众，贴近生活，更强调其新闻性，力求用最短的时间、最快的速度、最高的效率，把最具实用价值的服务信息传递给广大电视观众。在对原有内容进行重新整合的基础上，设置了内容及表现形式各不相同又相互照应的四个版块：

“生活发现”是为满足观众对社会热点问题的关注兴趣而设置的。围绕生活中的焦点、热点和难点，针对消费领域中所存在的欺诈消费等损害群众利益的行为，《生活》记者采取直接介入、亲身体验等报道形式，对其进行曝光，力求使整个节目做到有背景、有现代感、有时效性，从而达到维护消费者权益的目的。

“消费驿站”一贯坚持的宗旨是服务消费、服务百姓、服务生活。它以调查实验为手段，以数据事实为依据，以百姓关心的问题为切入点，把与消费有关的法律、时尚等纳入视角。“消费驿站”关注各种消费行为，报道各种消费现象，客观公正地为消费者提供消费服务、消费指南。如果说几年来“消费驿站”一直强调的是服务百姓的话，那么今天，它所追求的就是在强调服务性之外，进一步

凸显节目的新闻性,努力使我们的服务更具有“适时性”,更贴近今天的生活。

“投资理财”作为新创版块,实现了从内容到形式的创新。它以敏锐的洞察力,捕捉到了当代人生活的热点。针对挣钱的门道、方式、经营理念和原则技巧,独辟蹊径,以独特的视角、独到的一家接一家地开店这种“实战操作”的方式,通过主持人轻松幽默的点评,为百姓全方位地介绍投资秘诀与理财心得。

“生活资讯”紧紧围绕“资讯”二字,从小处入手,认认真真地做小节目,针对观众生活中常见的小问题,邀请专家娓娓道来地为观众答疑解惑。正是这种贴心的服务,使“生活资讯”得到了观众的普遍认同。

可以说,今天的《生活》离生活更近了,离观众更近了。用观众的话说就是“发现”的“眼”、“理财”的“招”、“消费”的“经”、“资讯”的“信息”,让他们看到了他们平时十分关心的事情,得到了他们十分想要的信息。为使我们的服务能得到进一步的延伸,适逢《生活》节目开播五周年之际,我们把近年来播出的优秀节目汇集起来,首批出版这套四集《生活精品丛书》,献给热爱《生活》的观众朋友。愿这套丛书能为您的生活带来帮助。

生生不息的生活,生生不息的人们,构筑出了《生活》优美的瞬间;热情洋溢的观众激励我们将这一个个生活的“瞬间”定格。在这一刻,我们要对《生活》节目制作过程中,以及《生活精品丛书》出版过程中,所有给予我们热情帮助和支持的各行各业的专家、老师致以深深的谢意。观众和读者对《生活》及《生活精品丛书》的厚爱给予我的,也是给予您的。《生活》的路还很长,我们会脚踏实地一步一个脚印地走下去的。《生活精品丛书》也会不断地为广大读者奉献更好的精神食粮。

中央电视台《生活》栏目组

2001年6月

目 录

第一编 生活小百科

1/按摩器有用吗?	邵天禹 2
2/认识维生素	李 力 4
3/品味酸奶	韩智力 7
4/今天您喝了没有	姜 韬 11
5/饮水机现在还好吗?	韩智力 15
6/孩子如何度过暑假	郑线线 18
7/消暑伙伴话凉席	郑线线 23
8/喝花瓣茶真的能美容吗?	张 玲 25
9/将“脱毛”进行到底	殷 红 28
10/巧用榨汁机	吕逸涛 31
11/说空调话冷暖(之一)	翟欣生 34
12/说空调话冷暖(之二)	翟欣生 36
13/您家药箱准备好了吗?	殷 红 38
14/风风火火“小龙虾”	吕逸涛 41
15/精选细抹做面膜	邵天禹 44
16/上民办大学划算吗?	翟欣生 46
17/运动饮料打造百姓健康	张 玲 49
18/黑色的诱惑	殷 红 52
19/喝茶的讲究	邵天禹 57
20/花好月圆话月饼	李 力 60
21/味精:鲜之精华	杨 劼 62
22/营养蛋,掀起你的盖头来	张 玲 65
23/给公用电话消消毒	邵天禹 67

24/学会看病	殷 红 70
25/善待牙齿	李 力 73
26/明明白白电话机	姜 韬 76
27/运动不忘保护	史亚东 79
28/保护视力巧选灯	张 玲 82
29/哪来这么多柴鸡蛋?	张 玲 84
30/湿纸巾的用法	史亚东 87
31/走近食品添加剂	殷 红 90
32/认识 SIM 卡	张 颖 97
33/探问散打牛奶	张 玲 101

第二编 常识小问答

1/常吃干酵母片对孩子生长有影响吗?	106
2/炒菜烧水用铝锅好不好?	106
3/饭后立刻喝浓茶好吗?	106
4/喝隔夜茶好吗?	106
5/化妆品的有效期	106
6/家中老人如突发心绞痛该如何处理?	107
7/鸡蛋黄越红越有营养吗?	108
8/国产奶粉好还是进口奶粉好?	108
9/发烧病人能喝浓茶吗?	108
10/运动后立刻吃甜食好吗?	108
11/怎样才能使头发不起静电呢?	109
12/经常使用空气清新剂好吗?	109
13/降糖食品能降糖吗?	109
14/经常用遥控器关电视机好吗?	109
15/观看电视的最佳距离是多少?	110
16/鲜水果榨汁喝营养会损失吗?	110

17/毛料服装穿久了发亮怎么办?	110
18/牛奶煮熟后,营养会损失吗?	110
19/浓茶能解酒吗?	111
20/如何对厨房案板进行清洗、消毒?	111
21/如何看清旅游报价?	111
22/如何用盐保护口腔?	112
23/水果个儿大就一定好吗?	112
24/水果越酸含维生素 C 越多吗?	113
25/微量元素补剂是否吃的越多越好?	113
26/老年人能拔牙吗?	113
27/常洗牙好不好?	113
28/颈椎、腰椎疾病有没有好的防治方法?	114
29/羊奶与牛奶哪种营养好?	114
30/夜晚看电视将灯关掉好吗?	114
31/用保鲜膜直接包食物好吗?	115
32/用淀粉水浸泡兔羊毛衫,能防止掉毛吗?	115
33/用微波炉做饭是否会破坏维生素?	115
34/怎样为发烧的孩子进行酒精擦浴?	115
35/婴儿头上为何会有大片头皮屑痂?	116
36/哪些食品不宜空腹吃?	116
37/认清商品标识	117
38/怎样预防电脑视力综合征呢?	118
39/滑板车对健康有益吗?	118
40/给孩子喝水应该注意什么呢?	118
41/房屋的采光标准是如何定的呢?	118
42/怎样正确擦拭电视屏幕?	119
43/重复加热的水,喝了对人身体有害吗?	119
44/福利彩票的资金干什么用了?	119

45/体育彩票的资金干什么用了?	119
46/牙膏含氟越多越好吗?	120
47/单氟牙膏和双氟牙膏有什么不同?	120
48/是不是左侧睡觉压迫心脏,右侧睡比较好?	120
49/趴着睡觉好不好?	120
50/糖吃多了就会发胖吗?	121
51/什么运动最减肥?	121
52/有酸味的食物就是酸性食物吗?	121
53/什么是碱性食物?	121
54/吃碱性食物能缓解疲劳吗?	122
55/买房应了解的法规	122
56/鲜花消费 ABC	123
57/认识新版护照	124
58/房展会上的发现	125
59/防晒小常识	126
60/家里有蚂蚁怎么办?	127
61/如何保养地毯	127
62/木地板如何保养呢?	127
63/旅游违约如何投诉	128
64/牙刷的使用	129
65/生蒜是否比熟蒜的解毒功能好呢?	129
66/减肥期间不吃主食行吗?	129
67/开水洗蔬菜好吗?	129
68/人一天应该喝多少水呢?	130
69/开水长时间沸腾还能喝吗?	130
70/电脑放在卧室对身体是否有影响?	130
71/早饭只吃水果,不吃主食好不好?	130
72/冬季如何预防冻疮?	131

73/缺铁性贫血如何食补?	131
74/造成室内污染的主要原因	131
75/如何预防室内污染呢?	132
76/买保险与银行储蓄哪个划算	132
77/如何选择留学中介	133
78/怎样保护自己不被放射性物质伤害	135
79/打电话如何省钱	136
80/节日饮食应注意哪些事项?	137
81/年货辨真识假	137
82/怎样识别眼镜片的防辐射、防紫外线功能?	139
83/什么水果不宜存放在冰箱里?	139
84/哪些水果吃多了,会对人体有影响?	139
85/什么年龄矫治牙齿最合适?	139
86/配戴牙齿矫治器应注意哪些事情?	140
87/手机特服号,哪些不收费?	140
88/哪些手机特服号是收费的?	140
89/出差在外打手机有没有省钱的办法	140
90/买牙膏有什么学问吗?	141
91/条形码是怎么回事?	141
92/手机转移呼叫都有哪些方法?	142
93/长期吃素食的人应该怎样注意营养呢?	142
94/住房贷款个人需负担多少费用	143
95/剩饭菜放在冰箱里不能超过几天?	144
96/脑力劳动者是否应该多吃蜂蜜?	144
97/小孩的虫牙一定要补吗?	145
98/新长出的两颗大门牙合不拢怎么办?	145
99/怎样去除新家具的异味?	145
100/吃刚屠宰完的鲜肉好不好?	145

101/冰箱门封条变形怎么办?	146
102/如何防止毛衣洗后缩水?	146
103/到奶牛场买刚挤出的牛奶好不好?	146
104/用塑料桶储存食用油可以吗?	146
105/吃新鲜的东西一定好吗?	146
106/家养宠物容易传染哪些疾病	147
107/多睡就是休息吗?	148
108/口感越甜含糖量就越高吗?	151
109/吃什么对保护眼睛有好处?	151
110/经常吃砂锅炖菜好吗?	151
111/经常喝热汤好吗?	151
112/儿童喝什么好?	152
113/什么人不适于采用激光手术治疗近视?	152
114/哪些运动锻炼适合老年人?	152
115/怎样知道运动量是否合适?	153
116/为什么有的孩子总是不合群?	153
117/孩子长大了不愿跟父母说话怎么办?	153
118/纳米是什么?	153
119/电视机频繁换台是否影响电视机的寿命	154
120/200 个频道有用吗?	155
121/吃蔬菜也会中毒吗?	155
122/衣物漂洗后洗衣粉的残留物对人有害吗?	155
123/如何防止毛巾发硬?	155
124/水晶眼镜能养目吗?	155
125/无糖食品能预防龋齿吗?(无糖食品不损牙吗)?	156
126/奶饮料和奶一样吗?	156
127/屏幕越大,图像越清晰吗?(电视越大越好吗)?	157
128/为什么用洗衣粉洗过的衣服有时会发硬?	157

129/洗衣粉和肥皂有什么不同?	157
130/羊绒衫比羊毛衫保暖吗?	157
131/羊绒衫起球是质量不好吗?	158
132/用洗发精洗毛衣好吗?	158
133/经常穿免烫服装对人有害吗?	158
134/混纺服装低档吗?	158
135/如何管好你的小药箱?	159
136/贮藏和冷冻食物的注意事项	160
137/家庭保险计划(一)	160
138/家庭保险计划(二)	161
139/婴幼儿睡觉出汗是有病吗?	163
140/看书戴眼镜会加深近视吗?	163
141/幼儿学电脑好吗?	163
142/家庭急救小常识	163
143/老人晨练莫空腹	164
144/眼睑清洁方法	165
145/煮好的鸡蛋不要用生水冷却	165
146/怎样解决蔬菜出水问题	165
147/鸡精与味精	165
148/食物中的三种甜味剂	166
149/外币存款如何计算利率?	166
150/外币存储小窍门	167
151/如何方便转存外币?	167
152/走出美容误区	167
153/哪些部门有权没收假币?	168
154/残缺人民币如何兑换?	168
155/存折加了密码就万无一失吗?	169
156/存单挂失就不会被冒领了吗?	169