

概的
GUIDE

HEALTH · LIFE
2
GUIDE · MOOK



Health

非常健康



养生
手册



Health

图书在版编目(CIP)数据

非常健康养生手册/张尊祯主编—广州:广东旅游出版社,2000.11
(Guide生活系列丛书)

ISBN 7-80653-139-4

I.非… II.张… III.保健—手册 IV.R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第44142号

本书由台湾上旗文化事业股份有限公司授权,贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,在中国大陆独家出版中文简体字版本。版权所有,翻印必究。

LIFE Guide 2

非常健康养生手册

主 编 张尊祯

撰 文 姚淑仪、沈世玲、杨如玉

摄 影 王鸿俊、张纬宇、詹忠森

版面设计 张小珊

责任编辑 温 隽

装帧设计 何 阳

技术编辑 刘振华

出版发行 广东旅游出版社

社 址 广州中山一路30号之一(510600)

印 刷 东莞新丰印刷有限公司(东莞市凤岗镇天堂围区)

规 格 889×1194毫米

开 本 32开

印 张 6.5印张

字 数 110千字

版 次 2000年11月第1版第1次印刷

印 数 10000册

全 套 [5册] 定价:175.00元,每册定价:35.00元

※ 著作权所有,翻印必究。非经本出版社同意,不得转载、局部抄袭或仿制使用在杂志、网络或其它书籍等媒体上。

※ 本书如有缺页或装订错误,请寄回更换。

地址:广州市中山大道东郊工业园建中路16号3楼 邮编:510630 电话:85558066

※ 本书所拍摄之商品仅为辅助解说之用,不为商品之推荐,其商标权归原属公司所有。

GUIDE 2

非常健康

养 生 手 册



广东旅游出版社



保健自己来!

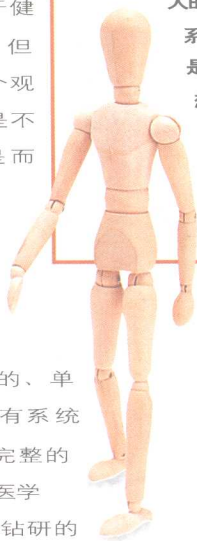
从小到大，从学校的健康教育、各种报刊杂志中，也许你无形中累积了不少关于健康养生的知识，但如果仔细把各个观念连贯起来，是不是会显得似是而非、残缺不全？

想必这是一般人的通病，因为我们所接触到的讯息都只是片面的、单项的，想把它有系统整理成一个很完整的概念，除非是医学专家或是致力钻研的有心人，否则一般人很难完全了解，因此一本有系统的健康书籍便显得十分重要。

◎彩色健康书

市面上相关健康的书籍，多是就某项主题、疾病阐述，如高血压、心脏病、糖尿病等做防范与保健；或是如何吃得健康、如何以药膳

拥有一个健康的身体，是每个人的梦想；因此一本有系统、实用的健康书，是必备的养生手册。想获得“完全健康”不难，只要从日常生活开始起而行，健康就不会离你而去！



养生等题材，诸多书籍均以黑白文字表现，少有一赏心悦目的彩色书籍出现。

《非常健康养生手册》则是一改传统，以全彩印刷的崭新面貌出版，内容配上精彩

的彩色图片，使得“健康”不再如教科书般的生硬，而是一本生活必备手册。

◎听身体在说话

内文共分成三个篇章：观念篇、实用篇、健检篇，以进阶式的单元——理清健康的观念。文中由我们最容易忽略的“身体小警讯”谈起，让我们可随时检视自己是否处于最佳状态；当我们身体感到不适，便会寻求看医生、

吃药打针来减轻痛苦，因此对药品的使用、用药后所产





◎解读 体检报 告

当对
身体状况
有深入的
了解，也懂得日
常保健养生之道后，
接下来定期检查更能使

你进一步认识自己的身体状况。

然而，定期健康检查一大堆的参考数值，你可知道什么是正常？什么是异常？本书第三篇章，则解决你以上的疑虑。

事实上每个人都需要健检，只是特别需要的检查项目不一样罢了，文中列出最常用到的学生健检、妇女健检、老人健检，明白列出该项健检的检查项目及受检对象，让你一

书在手，就
能充分掌握
健康医疗
的完全资
讯。



生的副

作用、药品要怎么买、药品的保存及管理，文中都有相当清楚的分析。

第二篇实用篇，则从预防重于治疗的观念着眼，分成吃出健康、运动健康两大主题。文中共介绍100多种天然

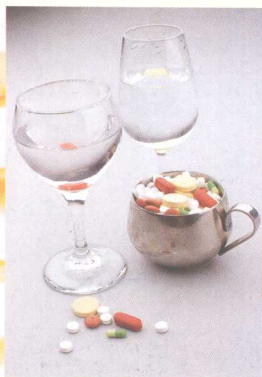
食物、50种中药材性能，让读者从生活中最容易拾取的材料创造健康，运用大自然食物中的营养素，补充体力、吃出健康来。经常运动则是维持体能的好方法，若能从食物及运动两方面双管齐下，相信健康就不远矣！





CONTENTS

目录



第一篇 观念篇

1-1 身体会发出警讯 16

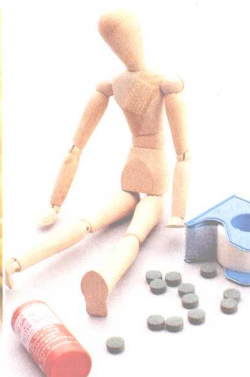
只要身体有异于平日的表现，都是身体在示警：已处于不健康的状态！这时你就得加以注意，改变生活习惯或注意日常饮食，才不会让“小病”有“大做”的机会。



1-2 听身体在说话 20

身体好不好？其实看一些小地方就知道。如嘴唇、指甲、皮肤、脸色、尿液等，都是透露自己身体状况的地方，千万别视而不见，以便及早发现、及早治疗，免得错失良机！





第二篇 实用篇

1-3 日常用药管理

44

只要身体稍有不适，自行到药局配药、买药以消除病痛的情形时有所闻。正因为自行购买成药的渠道方便顺畅，因此，建立正确的“药物使用”观念就变得特别重要。



PART-1 认识药 46

PART-2 购买药 50

PART-3 使用药 54

2-1 预防重于治疗

62

从大自然食物中获取均衡营养，从事规律的运动促进新陈代谢，如此正确的观念，才是最直接、最快速的永保健康之道，而不是一味地仰赖药物。

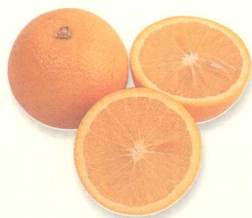




2-2 吃出健康

64

饮食、营养与健康三者息息相关；除了自
天然食品中摄取营养素外，近年来新近崛
起的药膳养生观念、服用健康食品、维他
命等营养补充品、多做运动等种种方式，
都能够达到获取健康的目的，值得一试。



PART-1 天然食物营养多 66

PART-2 药膳养生 110

PART-3 健康食品保健养 生 136

PART-4 营养补充品— 维生素&矿物质 144





2-3 运动健康 **154**

如何保持健康？成了一般大众追求的目标。除了从日常均衡的饮食吃出健康外，经常运动亦能增进身体的协调性，获得健康。

PART-1 有运动才有健康 156

PART-2 健康DIY 158

PART-3 活用运动器材 170

PART-4
健康俱乐部
或中心 **180**



第三篇 健检篇

3-1 预防保健 **188**

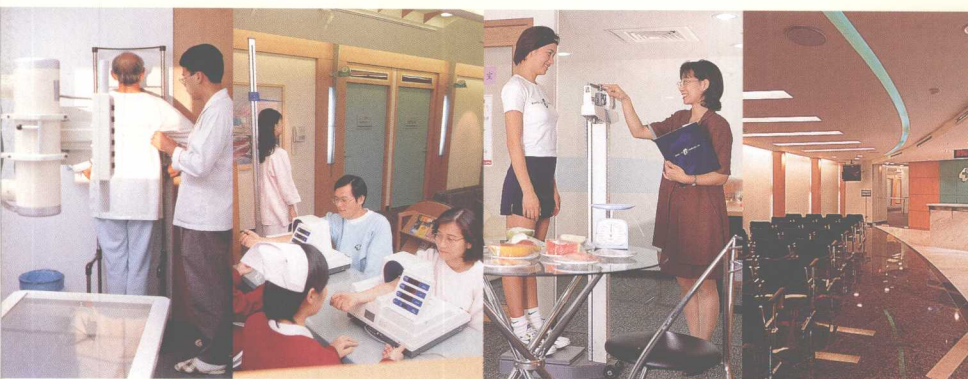
健检的目的就是预防疾病、促进健康。若一旦于健检中发现疾病，就可及早治疗，以达到治疗、康复的目的。但是健检的项目极多，大多数人都不知从何着手。要不就是一堆报告数字，

不知代表什
么意义！

本篇逐一

为您理清观念，解读健检报告。





3-2 健检为健康把关 192



为了成为耳聪目明的消费者，即使是“健检”这门专业领域，也应该尽量参与、了解，毕竟健康不是医生的事，而是我们自己的事。

3-3 哪些健检一定用得到？ 194

健检并不是某一个年龄或身份的人才用得到，事实上，每个人都需要健检，只是特别需要的检查项目不一样而已。

3-4 解读健检报告 202

可别以为健检报告结果正常，就代表 ALL PASS；只有彻底了解报告中所显示的数值，才能完全明了何谓“正常”与“异常”！





使

用

说

明

How to use

使用说明



这是一本生活保健的必备手册，可随时查阅、对证

本书共分成观念篇、实用篇、健检篇三大篇，从最基本的观念着眼，再进入每个人都关切的话题，让健康观念深入你心，使你的生活健康快乐！

每一大篇章又分成3至4小节，以1-1、1-2；2-1、2-2；3-1、3-2；4-1、4-2等呈现；其中1-3、2-2、2-3又细分成part1、part2、part3，让读者循序渐进，养成正确的健康观念，活用于日常生活中。

文中突破一般纯文字黑白健康书，以图文并茂、彩色印刷方式呈现，使读者在获得健康常识之余，亦享受到视觉的美感，更拉近与读者之间的距离。

6大特色

- 四大主题说明，内容实用详细
- 资讯丰富，适合日常应证对照
- 版面编排活泼，视觉效果鲜明
- 分项主题规划，查询方便
- 精美照片近1000张
- 文字简明扼要，易懂易读



此为篇名及
单元重点叙述

How to use

使用说明

每一跨页，左侧书眉为篇名；右侧为小节名。每一篇并以不同颜色区分，以使读者搜寻方便



1
true?false?
/ 对 错 观
念 对 照

part1采与2-1单元
不同版式设计，
使读者好区分



<BOX> 依不同
内容性质，分
成种



2
idea / 小点
子、好主意

3
how to / 如
何遵守、如
何进行?

使

用

说

明

4
what's new /
新产品、新观念、新趋势

5
use / 使用
使用说明

6
price / 参考
价格、收费
标准



7
buy / 购
买指南

8
caution / 注意
事项应小
心谨慎!



第一篇

观念篇

1-1、身体会发出警讯 P.20

1-2、听身体在说话 P.24

1-3、日常用药管理 P.48

很多人对健康常识的了解，往往是不完整的，因此本文从认识自己的身体、了解身体发出的警讯，以及对药品的正确使用等方面出发，给您一个清晰完整的概念，让您不再对健康一知半解。

