

天学点中医基础
天学点中医辨证
天学点中医治法
天学点中医方剂
天学点中医历史
天学点中医诊断
天学点中医脉诊
天学点中医食疗
天学点中医美容
天学点中医进补
天学点实用中药
天学点中医脉诊
天学点中医艾灸
天学点中医诊断
天学点中医历史
天学点中医方剂
天学点中医辨证
天学点中医治法
天学点中医基础



每天学点

中医丛书

张庆祥

总主编



每天学点

中医诊断

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI ZHENDUAN

任健●主编

医药科技出版社

>>> 每天学点中医丛书 <<<

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYIZHENDUAN

中医诊断

主编 / 任 健

中国医药科技出版社

内 容 提 要

中医诊法不仅用于诊察疾病,而且能够及时获取人体健康状况的相关信息,从而达到防病养生的目的。本书在中医望、闻、问、切四诊内容的基础上,运用通俗的语言文字,生动的生活体验,详实的文献资料,并密切联系临床实践,系统介绍了中医诊法的基本概念、基本思路及应用。全书将中医四诊分为6个部分(望诊中的舌诊、切诊中的脉诊单列),共9周学习,每天学习一部分。第1周概括了解中医诊法;第2、3周学习望诊;第4周学习舌诊;第5、6周学习问诊;第7周学习闻诊和按诊;第8、9周学习脉诊。如果坚持“每天学一点”,积少成多,循序渐进,不断了解,逐步体验,就能用好我们自己的五官、准确、全面地“了解自己”,不需要仪器设备也能时刻把握属于自己的健康。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医诊断 / 任健主编. —北京:中国医药科技出版社,2014.4

(每天学点中医丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6699 - 9

I. ①每… II. ①任… III. ①中医诊断学 - 基本知识 IV. ①R241

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 047372 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020 mm $\frac{1}{16}$

印张 15

字数 221 千字

版次 2014 年 4 月第 1 版

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6699 - 9

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任 健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周 唯 杨佃会 董桂英

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民大众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自我，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

前言

PREFACE

中医诊法是世界上最早的了解身体状况、诊察疾病的方法之一,也是中华民族文化的积淀和组成部分。中医诊法历经两千多年而不衰,不仅因为它是中华民族的传统文 化之一,而主要是它一直在诊察预防疾病中发挥着重要价值。中医诊法是中医学的重要组成部分,是中医临床诊察和收集疾病相关资料的基本方法,内容包括望、闻、问、切四诊。《难经·六十一难》言:“望而知之谓之神,闻而知之谓之圣,问而知之谓之工,切脉而知之谓之巧”。《医宗金鉴·四诊心法要诀》亦言:“望以目察,闻以耳占,问以言审,切以指参,明斯诊道,识病根源”。所以,用好自身的五官,掌握中医的四诊,准确、全面地收集病情,是进行辨证论治的前提,也是判断人体健康,预防保健的基础。

中医诊法不仅用于诊察疾病,而且能够更为准确地获取人体状况的相关信息,动态把握人体变化,从而及早发现不健康的表现,以达到保障健康、预防疾病的目的。每个人都享有达到的最高健康标准的权利,很多人都在追求健康。但是,随着社会发展,人民生活水平提高,环境的污染,不良的生活方式,都在蚕食着人体的健康。同时,追求健康的人们又容易走进一些误区,总想找到一种健康的食物、一种健康的运动或者一个健康的处方,因此不断地尝试和重复,却没有得到真正的健康。健康不是按图索骥,健康不可能直接复制,健康也不是一种固定的模式。衡量健康、实现健康也是因人而异的,每个人都有适合自己的健康。要获得健康首先要了解身体的状况、生活的方式,把握健康与疾病的表现,在此基础上,才能去寻找适合自己的健康的生活方式。

那就先从了解自己开始吧,不用仪器设备,用我们自己的五官,用我们自己的四诊去重新认识自己吧。

期望本书能为愿意了解中医、学习中医者带来帮助,也能使追求健康者得到启示。不管您是否要从事与医学相关的工作,您永远离不开健康和疾病,多一分对自己和家人的关注,多一分属于自己的健康。限于作者水平有限,书中难免不足,敬请读者不吝赐教,以便再版时修订提高。

任 健
2014 年 2 月

目录

CONTENTS

第1周 了解自己的健康或疾病

第1天 从外表说起	002	第6天 中医为什么能够诊断疾病	018
第2天 如何了解自己	005	第7天 中医诊断遵循的原则	021
第3天 生活方式与疾病	008	第7天 中医诊法的发展简史	024
第4天 中医是如何看病的 ...	012		
第5天 中医的“病”与“证”	014		

第2周 望诊之全身望诊

第1天 什么是“望诊”	028	第5天 五种病色(赤色、白色)	042
第2天 如何“望神”	031	第6天 五种病色(黄色、青色、黑色)	045
第3天 如何判断神的类型 ...	035	第7天 形体与姿态	048
第4天 如何看“脸色”	038		

第3周 望诊之局部望诊

第1天 望头面之头颅	053	第3天 望五官之望目	059
第2天 望头面之凶门、头发、面部	056	第4天 望五官之耳、鼻、唇、齿、喉	062

第5天 望躯体、四肢 065

第6天 望二阴、望皮肤 069

第7天 望排出物、望小儿指纹

..... 073

第4周 舌 诊

第1天 舌诊概述 078

第2天 如何望舌 081

第3天 望舌色 084

第4天 望舌形、舌态、舌脉 ... 087

第5天 望舌苔 091

第6天 望苔色 095

第7天 舌象分析要点 098

第5周 问诊（一）

第1天 什么是问诊 102

第2天 问诊问什么 105

第3天 病因病史的询问 108

第4天 问寒热 111

第5天 问汗 115

第6天 问疼痛的性质 119

第7天 问疼痛的部位 123

第6周 问诊（二）

第1天 问头身胸腹不适 128

第2天 问耳目、问睡眠 131

第3天 问口渴与饮水 135

第4天 问食欲食量、口味 138

第5天 问大便 143

第6天 问小便、问男子 147

第7天 问经带 151

第7周 闻诊和按诊

第1天 闻诊之听声音 157

第2天 听语言、呼吸 161

第3天 听咳嗽及胃肠音 165

第4天 嗅气味 168

第5天 按诊及方法 171

第6天 按胸胁、腕腹 174

第7天 按腕腹、肌肤、手足、腧穴
..... 177

第8周 脉诊（一）

第1天 什么是脉诊及其原理	181	第5天 常见病脉(浮脉、沉脉)	195
第2天 诊脉的部位	184	第6天 常见病脉(迟脉、数脉、虚脉、 实脉)	198
第3天 诊脉方法及脉象要素	188	第7天 常见病脉(洪脉、细脉、滑脉、 涩脉)	201
第4天 正常脉象	192		

第9周 脉诊（二）

第1天 常见病脉(弦脉、紧脉)	205	第4天 常见病脉(其他)	214
第2天 常见病脉(促脉、结脉、代脉)	208	第5天 脉象鉴别	217
第3天 常见病脉(缓脉、濡脉、 弱脉、微脉)	211	第6天 相兼脉、真脏脉	221
		第7天 妇人脉与小儿脉	224



第 **1** 周

了解自己的健康或疾病

第1天

从外表说起

您可能并不了解自己，并不清楚您的身体状况，也不知道每天身体发生了哪些变化。所以，要想保持健康，预防疾病，就对自己多一些了解吧。要了解哪些呢？首先说说外表吧。

外表，是人的外部形象。其中往往显露出一些特征性的表象，特异性最强的多显现于面部和肢体，这些可以反映人体内脏腑气血的变化。人们越来越关心自身的健康，期望能够预防和早期诊治疾病。但是，很多人觉得从生活中防治疾病非常困难、不可能实现。实际上无论健康，还是疾病，并不是神秘莫测、不可预知的，这些都经常在外表中有所显现。通常人们会说某人长得漂亮不漂亮、皮肤白不白、五官是不是端正。而从中医诊法的角度来看，每个人的外表都各具特色，具有不同于旁人的特征表现，每个人的面部，都可以划分为不同的区域，显现出不同的气色，以及形体、动作等都具有不同的诊断意义。为了说明外表和健康、疾病的关系，我们先来看看下面的例子。

人们最为关切的莫过于自己的寿命，人的寿命在脸上是大概可以看得出来的，脸上的很多特征都反映了有关寿命的信息。一项针对 50 例 80 岁以上老年人的普查发现，80 岁以上老年人的耳朵都有两个特征，可以称为长寿耳征。第一个特征是耳朵都比较长。这里说的耳朵是指耳廓，即耳朵尖到耳垂下端，整个耳朵的长度。一般人的耳朵上面应该平着眉毛，下面应当平着鼻基水平。如果经常观察的话，就会发现：通常人在 60 岁左右的时候及其以后，耳朵还会变长。长寿老人耳朵大多都比别人长，一般人耳朵的长度约 5~8 厘米左右，平均长度是 6.5 厘米，长寿老人的耳长肯定比一般人要长。经过对 50 例 80 岁以上长寿老人的统计，全部老人的耳长都超过 7.1 厘米，耳长超过 8.2 厘米的老人基本上都能活到 90 岁。长寿耳征第二个特点是耳垂大，而且耳垂软。一般人的耳垂大约是 1~2.5 厘米，所有长寿老人的耳垂都超过了 2 厘米，而且在 60 岁以后，这些人的耳垂还在增长。

早在《内经》中，就有了外表与寿命长短的相关论述。《灵枢·天年》言“黄帝曰：人之寿夭各不同，或夭寿，或猝死，或病久，愿闻其道。岐伯曰：五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。”

“黄帝曰：人之寿夭各不同，或夭寿，或猝死，或病久，愿闻其道”。人的寿命长短各有不同，有人长寿，有人短命。比如一些报道，说某人身体强壮，甚至是运动员，突然死在运动场上了。其实猝死除了后天调养失当之外，也有先天因素在内。或病久，有的人倒不见得短寿，但是病恹恹的，拖了很多年，病久而不愈。那是什么原因呢？怎么会有这样一些情况呢？“岐伯曰：五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密”。答的是生理功能健全，寿命就长久，这是先从功能上谈的。当然也有形体，人五脏坚固，血脉和调，肌肉解利。五脏发育良好，阴阳协调，心阴心阳，肝阴肝阳，肾阴肾阳等五脏坚固，这个坚固不单指形态，更主要的还是说功能状态，发育良好，阴阳协调，即所谓生理功能健全。血脉和调，通畅而不滞塞。肌肉解利，解利就是滑润、流利，肌肉也滑润流利，不是说动不动就伤了，而是经得起运动。皮肤致密，不只是形态上的致密，而且是说不易感受外邪。

“营卫之行，不失其常。呼吸微徐，气以度行”。营行脉中，卫行脉外，昼行于阳，夜行于阴，保持它正常的循行。呼吸也通畅，徐是缓慢而深长，微就是很平静，也就是说平静的呼吸。就不像有的呼吸很粗糙，不用听诊器，就能听到“呼呼”响，而且很急促，那就不是微徐，就和微徐相反了。所以气息调匀，这样气血跟呼吸它就保持着协调，维持一定的度数。故《灵枢·五十营》言：“人一呼，脉再动，气行三寸。一吸脉亦再动，气行三寸，呼吸定息，气行六寸”。

“六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久”。前面说了五脏坚固，那么六腑的功能怎样呢？六腑化谷是消化系统的问题，就是能够正常地腐熟传导消化饮食物，中医叫消化水谷，这样才能有气血津液的产生。气血津液产生之后，还能够布散到各处去，多余的津液还能排出，所以叫作“津液布扬”。如果上面所说的这些生理功能都是正常的，也就是五脏、六腑、气血、皮肤、呼吸以及气血运行，还有脏腑的各功能都正常，这样的人寿命就长久，这是从功能健全上考虑能否长寿。往下就要从外部形态上看了，就是从发育

状况、外表上考虑寿命问题了。“黄帝曰：人之寿百岁而死何以致之？岐伯曰：使道隧以长”。有的人到了百岁才死，为什么能够这样啊？用我们一般人说的话，生活条件也不是很好，也没少操心受累，怎么就能活到九十多岁甚至上百岁呢？岐伯说：从外表长相上看，这是天生的。那外表什么样呢？这样的人外表上有一个特征：“使道隧以长”，隧是深隧。使道的解释有两种：一说是鼻子，鼻梁骨直而长；还有一个解释，是人中沟，就是上唇这个沟，叫使道。两种解释都不太矛盾，从人的相貌上来说都是好现象。那鼻子塌陷的就不是好现象，上嘴唇很短，牙齿外露的，就不符合。但是，也不能以貌取人，这只是说天生的就是这个外表，中医常说先天禀赋。

“基墙高以方”。基就是面部的骨骼，以骨骼为基。墙就是说面部的肉，肌肉。面部的骨骼比较高，面部的肌肉也比较丰满，可以说是方脸大耳，这也是一种长寿的相貌。如果鼻子塌陷，牙齿外露，脸消瘦，耳朵瘦小，那么这样的外表可能对寿命来说不太好，这只是从外貌来说的。

“通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终”。通调营卫就是气血充足，运行通畅，面部红润，有光泽。三部三里起，还是看面部，就是把头面部分成上、中、下三部；起就是高起而不平塌。上部额头起，就是饱满；中间鼻子起，就是鼻梁高而且长；下颌也起，是说下巴也高一些。前额、鼻子、下颌都高起而不低平，这是一副天生长寿的面孔。还有骨高肉满，也是说的面部骨骼比较高，肌肉丰满。这样的人，禀赋好或者说体质好，天生就是长寿的，所以说是百岁乃得终。这就是从望人的外表，了解人是否能长寿。

当然，前面只是说了一小部分，只看这些还是远远不够的。从自己的外表等方面可以了解一些身体状况，对判断健康或疾病是有重要价值的。如何全面准确把握自身的状况，及时发现疾病早期的信号呢？就要用好自己身上天生就有的诊断设备——五官，来诊察自身状况，把握好自己的健康。如何用？就需要学习一些中医诊法的知识了，让自己和家人也多一份健康的保障。

第2天

如何了解自己

先说说中医讲的“三因制宜”。人与自然界息息相关，因而中医提出“天人相应”的观点。疾病的发生、发展和转归，都会受自然界多种因素的影响，如时令季节、气候变化、外界环境等，同时也受年龄、性别、体质等人体本身条件的影响。所以在治疗时，必须把这些因素充分地考虑进去，制定因人、因时、因地制宜的原则。

因时制宜，是根据季节气候变化的不同，诊断、治疗也有区别。如同是风寒感冒，冬季多用麻黄，而夏季则多用香薷。因地制宜，是根据不同的地理环境而考虑用药的原则。如严寒地区，温热发散药用量可稍大，而温热地区，此类药物用量应稍轻。因人制宜，是根据病人的年龄、性别、生活习惯、体质强弱等情况而考虑用药。如成人药量大，小儿药量小；体质强壮者多用祛邪药，体质虚弱者多用扶正药。

其中，“因人制宜”是关键。“因人制宜”的核心是体质及生活习惯。作为诊断的依据而言，更加注重个体化差异，可提高诊断的准确率。而且，对保健和预防疾病具有重要价值。

在西方医疗条件比较完善的发达国家，几乎人人都有自己完整的、连续的健康档案，包括大量个人体质的相关信息，医生会根据每个人的健康情况对其进行健康指导。一旦健康状况发生改变，医生就可以比较轻松地调出健康档案，及时、准确地进行诊疗，以免贻误救治时间。在我国，随着医疗信息化的快速发展，健康管理也得到了快速的发展，但是建立电子化的健康档案仍然没有得到较大的普及。在我国，门诊病人通常会建立简易的俗称“小本”的病历，只有住院诊疗的病人、大病统筹、医疗保险的病人或医生认为诊治需要建立正规病历者，指定治疗的医院才能为其建立正规病历。但这仅

仅是病历，而不是健康档案。健康管理档案是可以实时查询自己的身体健康状况等等信息的电子报表，它的存在让即便是外行的你也能对自己的身体状况一目了然，而且，里面储存的数据将来都是我们求医问药的参考“数据库”。一个完整的个人健康档案，不仅能在第一时间给医生提供最全面、准确的身体信息，而且您对自己身体的认真还能赢得医生对您的尊重。

如何了解自身的状况呢？利用中医诊法具有得天独厚的优势，自身都有，不需要添加新设备，更加全面和系统，更加准确和细致。这里先简单说一说。第一个是望诊，注意定期观察自身的神、色、形、态、舌象、排出物等情况。第二个是闻诊，分为耳朵听、鼻子闻两个部分，用耳朵去听，自己身上发出的异常声音；用鼻子去闻，闻有什么异常气味，比如分泌物、呕吐物、排泄物的气味等。第三个是问，就是了解自己感觉的痛苦和各种不适或疾病的发生发展过程等情况。第四个是切诊。切诊里面包括脉诊和按诊，其中最主要的、最具中医特色的就是脉诊，首先就是要经常摸摸自己的脉象，至少得知道自己平常的脉搏次数吧。

再要了解的是自己的生活习惯，或者叫生活方式。这可是导致疾病的主要原因。生活方式内容较为广泛，其理解可分为两个层面，在广义上，生活方式可以表述为：不同的个人、群体或社会全体成员在一定的社会条件的制约和价值观念指导下，所形成的满足自身生活需求的全部活动形式与行为特征的体系。在狭义上，生活方式可以界定为社会个体或群体日常生活的习惯行为，包括饮食、衣着、运动、作息、交流、嗜好等生活习惯。在人类社会的发展史上，一定社会的生产方式都规定该社会生活方式的本质特征，而生产力发展水平对生活方式具有最终的决定性的影响。随着社会生产力的发展，物质生活条件的改善以及医疗保健水平的提高，人类的疾病谱发生了很大的变化。威胁人类生命健康的主要疾病已由过去的传染性疾病转变为慢性非传染病和意外伤亡。促使人类疾病谱发生改变的最主要原因，正是人类生活方式的改变。不良生活方式所引发的各种疾病正在呈现增长的趋势。生活方式主要包括劳动、消费、闲暇、社交等生活方式。

有一次看报纸，看到辽宁的一个高中学生突然昏倒在课堂上，不久因抢救无效死亡。据了解，这所中学实行15小时上学制，早上6点到晚上9点。