

——快速充电百科知识丛书——

2000个应该知道的生活保健常识

刘利生/编著



供你现用现查 伴你与健康同行

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

——快速充电百科知识丛书——

2000个应该知道的 生活保健常识

刘利生/编著

供你现用现查 伴你与健康同行

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

2000个应该知道的生活保健常识/刘利生编著. —南京: 江苏人民出版社, 2009.5
(快速充电百科知识丛书)

ISBN 978-7-214-05371-8

I .2... II .刘... III .生活—知识—普及读物 IV .TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数字核字 (2008) 第176472号

出 版 人 刘健屏

出版统筹 刘 卫

书 名 2000个应该知道的生活保健常识

编 著 刘利生

责任编辑 王 溪

特约编辑 陈 翔

装帧设计 灵动视线·牙牙

责任监制 王列丹

出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.book-wind.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 灵动视线

印 刷 者 北京凯达印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 35.125

字 数 470千字

版 次 2009年5月第1版

印 次 2009年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-05371-8

定 价 38.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

编者的话

人一生中最宝贵的财富是什么？健康！

如今的生活可谓是日新月异，发展变化非常迅速。在获得舒适惬意的物质享受和精神满足的同时，人们也越来越多地关注健康问题。现代社会，由于工作节奏加快、环境的污染和气候变化、时代价值观和传统道德观的变化、医药科技的进步等，人们的健康状况、健康理念等也发生了很大的变化。

每个人都需要了解一些实用的生活保健知识，比如：如何为家人安排合理健康的饮食，如何为家居生活营造温馨舒适的环境，怎样运动才是有效的保养之道，如何拥有积极健康的心理及生活方式，如何准确地了解自己的健康状况，如何预防与治疗常见疾病，如何科学用药……这些生活常识问题，说大不大，说小不小，因为繁杂零散，平时想了解又难以查找，面对这样的难题，有时还真让人不知所措。

为了满足普通百姓的这一需求，我们编写了《2000个应该知道的生活保健常识》一书。本书以精练的文字，详尽专业的观点，教您如何从生活细节做起，建立科学健康的生活方式，用专业的知识解密健康之道，答疑解惑，存真辨误，科学指导，让您在愉悦的阅读过程中，体味生活的精髓、生命的真谛。

本书面对的是大众群体，2000个生活保健常识不一定每个人都能用到，读者可以根据自身特点选择参考，但愿其中的某些条目能够帮您解决一些生活保健难题，使您的美好生活锦上添花。希望它能成为您的义务保健医师，给您带来便利、健康和快乐。

2009年2月

上卷 健康营养常识

第一辑 中医常识

第一章 中医基础常识·····3

中国医学起源·····	3
中国古代医事制度·····	3
医生缘何称为“大夫”·····	4
古代的医院·····	4
古代行医的招牌：葫芦·····	4
中医术语——四诊·····	5
中医术语——五气五味·····	5
中医术语——五劳七伤·····	5
中医术语——八纲辨证·····	5
中医术语——八法·····	5
中医术语——十问·····	5
外感邪气·····	6
内因致病·····	6
表症和里症·····	6
寒症和虚症·····	6
暑湿疾病·····	7
中医的中国流派·····	7
中医的日本流派·····	7
中医的朝鲜流派·····	7
同仁堂·····	7
桐君：我国医学鼻祖·····	8
我国医学妇科之最·····	8
形象生动的病症·····	8

“病”的讳言婉语·····	9
中医中的脉和脉象·····	9
切脉·····	9
气血津液·····	10
古代物理降温法·····	10
最早的医疗体操·····	10
古代治疗肿瘤·····	10
古代的妇产科学·····	11
中医独特的舌诊技术·····	11
中国古代女医生·····	11
郎中·····	12
“医圣”张仲景和坐堂医·····	12
扁鹊·····	12
华佗·····	12
五禽之戏·····	12
朱丹溪·····	13
李时珍·····	13
中国历代主要本草学著作·····	13
第二章 中药知识·····14	
“中药”一词的由来·····	14
神农本草经·····	14
中药之乡集锦·····	15
中药的产地·····	15
地道药材·····	15
中成药命名的由来·····	15
中药四性·····	16
中药五味·····	16
中药入经·····	16
中药功效·····	16
中药禁忌·····	17

中药配伍·····	17	按摩·····	24
中药中的君臣佐使·····	17	按摩对关节、肌腱的作用·····	24
中草药得名·····	17	按摩对肌肉的作用·····	25
古老神奇的藏医药·····	17	按摩对血液系统的作用·····	25
人参·····	18	按摩对呼吸系统的作用·····	25
甘露·····	18	按摩对皮肤的作用·····	25
端午三友·····	18	按摩对神经系统的作用·····	25
华佗和“麻沸散”·····	18	按摩对消化系统的作用·····	25
“蒙汗药”的药物成分·····	19	按摩六法·····	26
“行军散”的来历·····	19	按摩时的关心体贴，观察病人 反应·····	26
灵芝·····	19	各种病痛的按摩须知·····	26
大蒜·····	19	点按穴位不宜用力过猛·····	27
绞股蓝·····	20	按摩时注意卫生和清洁·····	27
“鱼怪”抗癌·····	20	经穴按摩·····	27
云南白药·····	20	选经取穴基本要求·····	27
何首乌·····	20	推法按摩基本内容和要求·····	28
万金油·····	20	一指禅推法·····	28
大力丸·····	21	按法的内容和注意事项·····	28
同仁堂最负盛名的“十大 王牌”和十大名药·····	21	摩法内容及注意事项·····	28
狗皮膏药·····	21	滚法·····	29
中药汤剂·····	21	擦法·····	29
中药的煎法·····	22	梳法·····	29
中药汤剂的服法·····	22	揉法·····	29
药引子·····	22	拿法·····	29
服药禁忌——忌口·····	23	踩跷法·····	29
发物·····	23	按摩前需要辨症·····	30
第三章 中医按摩针灸刮痧 拔罐·····	23	针灸·····	30
奇经八脉·····	23	针灸的起源·····	30
十二经脉·····	24	铜人穴位·····	31
		古代的针砭·····	31
		针刺的三大作用·····	31
		针灸的调整修复作用·····	32

针灸实施的禁忌·····	32	食物治疗法分类·····	40
针灸常见异常情况和处理·····	32	食物“四气”·····	40
针法练习·····	33	食物“五味”·····	40
如何给针具消毒·····	33	酸味收敛、固涩·····	40
常用进针法·····	33	辣味发散、促进循环的 功能·····	40
针刺的角度、方向和深度·····	34	甜味补养、弛缓、中和的 功能·····	41
行针基本手法·····	34	苦味排除燥湿·····	41
针刺的感应·····	34	咸味下痢·····	41
出针法·····	35	食物食疗要因人而异·····	41
艾灸法·····	35	食物食疗的辨证用膳·····	41
什么是瘢痕灸和无痕灸·····	35	因时用膳·····	41
艾卷灸法概述·····	35	食物解毒·····	42
艾灸疗法简单操作·····	36	食物的归经与药效·····	42
灯火灸法·····	36	人体对营养的需要·····	42
火针刺法·····	36	营养合理与健康·····	42
刮痧·····	36	营养缺乏·····	43
刮痧的器具·····	36	营养不足与健康·····	43
刮痧的介质·····	37	营养过剩·····	43
刮痧部位选择·····	37	营养失调与其他疾病·····	43
刮痧的体位·····	37	平衡膳食·····	43
简易刮痧疗法·····	37	不良饮食习惯·····	43
拔罐·····	38	营养素的种类与功能·····	44
拔火罐疗法·····	38	蛋白质是人体重要的 物质基础·····	44
常用罐的种类·····	38	蛋白质的需求量·····	44
拔罐中常用吸拔方法·····	39	蛋白质的来源·····	44
拔罐时间如何控制·····	39	食物蛋白质的含量·····	45
如何起罐·····	39	脂肪·····	45
火罐疗法·····	39	脂肪酸·····	45
		组织脂肪和贮存脂肪·····	45
		脂肪的重要地位·····	45
第二辑 营养与健康常识			
第一章 食疗与营养常识····· 40			

脂肪在人体内的作用·····	46	保健食品·····	54
热能·····	46	绿色食品·····	54
胆固醇·····	46	纤维食品·····	54
动物油·····	46	速冻食品·····	54
植物油·····	47	快速食品·····	54
动物油和植物油的比较·····	47		
油脂的保质期·····	47	第二章 家庭营养常识·····	55
限制油脂的摄入·····	47		
碳水化合物·····	47	营养失调害处多·····	55
矿物质的重要作用·····	48	怎样选择买新鲜蔬菜·····	55
人体必需的微量元素·····	48	啤酒、白酒不能替代料酒·····	55
微量元素与健康·····	48	冻肉不宜用热水解冻·····	55
硒和锌的健康摄入量·····	48	不宜用铝锅炒菜·····	56
糖类对人体的功能·····	48	味精知多少·····	56
多吃糖的危害·····	48	白酒热喝危害少·····	56
蔗糖的营养药用价值·····	49	大可不必谈“糖”色变·····	56
蔗糖摄入多的危害·····	49	巧吃“半熟”西瓜·····	57
正确的吃糖习惯·····	49	如何做到饮食的合理搭配·····	58
维生素·····	49	最佳健康食品排行榜·····	58
维生素A、C、E的每日摄入量·····	50	说说植物油·····	58
维生素B ₁ 与健康·····	50	荤、素油如何搭配·····	59
维生素B ₂ 与健康·····	50	菜籽油·····	59
维生素PP与健康·····	51	豆油·····	59
食盐的重要作用·····	51	花生油·····	59
了解盐的学问·····	51	芝麻油·····	59
水的作用和价值·····	52	棉籽油·····	59
合理的烹调方法·····	52	粟米油·····	60
不可忽视的第七营养素·····	53	葵花籽油·····	60
主食与副食·····	53	食用调和油·····	60
细粮与粗粮·····	53	做菜不宜放油过多·····	60
黑色食品·····	53	吃补品要对症·····	60
液态食品·····	54	怎么才能买到新鲜肉·····	60
美容食品·····	54	西瓜放冰箱不要超过两小时·····	61

十种主要营养素及其来源·····	62	忌吃过烫、过热的食物·····	73
认识早餐·····	62	吃油条过多会影响健康·····	74
早餐的重要性·····	62	吃生鸡蛋并非营养多·····	74
理想早餐的要素·····	63	炒鸡蛋中禁放味精·····	74
午餐的科学搭配·····	63	铅作业人员不宜饮牛奶·····	74
晚餐须吃少的原因·····	63	解酒不可饮浓茶·····	75
吃丝瓜能凉血解毒·····	64	夏季不宜饮冷牛奶·····	75
芹菜能清热解毒·····	64	老年人不宜饭后百步走·····	75
说说辣椒·····	64	睡前不宜进食夜宵·····	75
菠菜的健脾通肠功效·····	65	忌空腹饮酒·····	76
利便抗癌的茄子·····	65	青色的番茄不宜吃·····	76
滋阴养胃话莲藕·····	65	胡萝卜不宜生吃·····	76
中国茶叶保健功效高·····	66	儿童不宜多食爆米花·····	76
冬季最宜饮红茶·····	66	贝螺类食品不宜生食·····	77
喝红茶的方法·····	66	酱油不宜生吃·····	77
常饮绿茶可预防肥胖病·····	66	儿童不宜多吃着色食品·····	77
认识“发物”会忌口·····	67	女性不可反复节食减肥·····	78
“发物”致病的原因·····	67	饮食不宜太精细·····	78
怎样吃苹果和糖果更健康·····	67	忌长期吃素食·····	78
煮饭不宜用生水·····	68	早晨不宜只吃干燥食物·····	78
巧煮土豆营养多·····	68	啤酒、汽水不可混饮·····	78
六种人不宜喝咖啡·····	68	火锅不宜常吃·····	79
常喝咖啡能改善眼睛干涩·····	68	饺子馅不用挤水·····	79
防癌不可不看, 防癌玉律十四条·····	69	自来水不可直接饮用·····	79
		不宜蹲着吃饭·····	79
第三章 健康饮食宜忌常识 69		忌牙齿常偏侧咀嚼·····	80
现代饮食五大忌·····	69	吃饭不宜太快·····	80
人们的一般饮食禁忌·····	70	忌食汤泡饭·····	80
饮水禁忌·····	70	忌带气吃饭·····	80
戒喝五种开水·····	71	方便面不宜长期食用·····	80
不可混食的食物禁忌·····	71	废书、报纸不宜用来包食物·····	81
病人吃水果禁忌·····	73	食盐不宜长时间存放·····	81
		药与饮食禁忌·····	81

不宜常食大棚菜·····	82
白内障患者宜多食新鲜蔬菜、水果	82
肝炎病人不宜吃大蒜·····	82
孕妇不宜吃桂圆·····	82
孕妇忌过食冷饮·····	83
孕妇不宜多服补品·····	83
孕妇不宜多吃山楂·····	83
孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙 食品·····	83
孩子吃饭十忌·····	84
产后不宜喝高脂肪的浓汤·····	84
产妇不宜久喝红糖水·····	84
小儿发热忌食举例·····	85
腹泻患儿忌盲目禁食·····	85
便秘患儿忌食辛辣食品·····	85
便秘患儿忌食生冷食品·····	85
青少年近视患者忌食大蒜·····	85

第三辑 生活保健常识

第一章 饮食防病与预防

食物中毒常识·····	86
营养科学能防病·····	86
营养合理的标准·····	86
健康饮酒有讲究·····	86
最好和最差的食物·····	87
受欢迎的新型食品·····	87
釉质发育不全的预防·····	87
叩击牙齿·····	88
搅海护齿·····	88
药物牙膏宜慎用·····	88
五味宜全不宜偏·····	88

什么时候吃比吃什么更重要·····	88
合理食用食油·····	89
冠心病患者饮食宜 “四多四少”·····	89
蔬菜的分类和功能·····	90
延年益寿的蜂蜜·····	90
茶对心血管的影响·····	90
喝水养心有学问·····	90
爽口物多必坐疾·····	91
饮酒过量会引起脑中毒·····	91
五谷杂粮护肝养颜·····	91
合理用餐保护肝脏·····	91
警惕黄曲霉素中毒伤肝·····	92
家中食品去毒·····	92
病从口入防胃病·····	92
保护皮肤所需的六大营养素·····	93
合理的饮食是预防皮肤衰老的 “良药”·····	93

食物中毒的种类·····	93
误食河豚鱼中毒的预防·····	94
鱼不新鲜可引起组胺中毒·····	94
鱼胆中毒解毒和预防·····	94
毒蘑菇中毒·····	95
苦杏仁中毒·····	95
发芽土豆中毒·····	95
白果中毒的预防·····	95
生豆浆中毒·····	96
亚硝酸盐中毒的预防·····	96

第二章 健康饮食与生活

窍门常识·····	96
饮食生活小窍门·····	96

妙用冷水得健康·····	97	第三章 生活保健卫生常识···	107
冰块的妙用·····	97	药物香烟不能治病·····	107
白酒治感冒·····	98	食疗保健歌·····	107
酒精棉球防治麦粒肿·····	98	饮酒时吸烟更不利于健康·····	108
鸡蛋壳治烫伤·····	98	睡前饮酒危害大·····	108
巧用大雪梨疗疾·····	98	醋的保健与食疗·····	108
微波炉加工食物体积忌过大·····	99	主动咳嗽“清扫”肺·····	108
忌用温锅水煮饭·····	99	少吃多餐防动脉硬化·····	108
做饭防溢三法·····	99	保健品慎重吃·····	109
哪种方法吃面食更有益健康·····	99	疲劳过度百病生·····	109
不必畏肥肉如虎·····	99	加夜班的四项注意·····	109
油炸食品之弊·····	100	“三二三法”预防高血压·····	109
识别新、陈大米的方法·····	100	口腔保健的方法·····	110
生熟食品不宜合放·····	100	坚持鼓漱·····	110
鲜桃除毛有妙招·····	101	小小牙签大学问·····	110
麻油拌菠菜润肠又通便·····	101	防癌十要领·····	110
怎样喝啤酒更健康·····	101	高血压病患者六不宜·····	111
舒缓眼疲劳小窍门·····	101	女性不宜留长发·····	111
胡须不宜常拔·····	102	妇女生育有益心脏·····	111
说说“放心肉”的章·····	102	女性不宜长期紧衣束腰·····	111
如何辨别掺假蜂蜜·····	102	起床莫先叠被·····	112
哪些塑料袋可包装食品·····	103	尽量减少家庭噪音·····	112
怎样贮藏食用油·····	103	室内不宜放哪些花·····	112
漫话住室的大小与人体健康·····	103	谨防养鸟病·····	112
当心居室环境污染·····	104	养猫与狂犬病·····	113
简易驱蚊小窍门·····	105	精神紧张性腹泻·····	113
寒冬室内防干燥·····	105	控制发怒健康来·····	113
灭跳蚤土法五种·····	105	家庭晚餐和美益处多·····	114
健康出行“十忌”·····	106	食物与睡眠·····	114
骑自行车五注意·····	106	最佳睡眠时间·····	114
哪些人不宜乘飞机·····	106	午睡的学问·····	114
防晕车三法·····	107		
巧用醋治晕车·····	107		

南北而卧睡觉好·····	115	猜疑心理危害多·····	125
脚底迎风睡易感冒·····	115	造成猜疑心理的原因·····	125
健康睡眠有十忌·····	115	烦躁的自我控制疗法·····	126
医治失眠症的综合练习·····	116	培养自信心·····	127
不同年龄的人需要不同		学会自我安慰·····	127
睡眠时间·····	116	学会慢生活·····	127
认识睡眠周期·····	117	及时沟通,解除疑惑·····	127
高效睡眠·····	117	儿童心理教育很重要·····	127
实现高效睡眠的六条建议·····	117	新生儿期的心理教育·····	128
第四章 心理健康保健常识·····	117	婴幼儿期的心理教育·····	128
人际交往的心理基础·····	117	如何引导儿童的好奇心·····	128
认识亚健康·····	118	教育孩子正确面对挫折·····	129
健康包括心理健康·····	118	处理好儿童的“心理性断乳期”·····	129
精神疾病现状·····	118	中学生的孤独感·····	129
不容忽视的心理健康问题·····	118	考前烦躁不安,看不进书怎么办·····	130
精神压力·····	119	情绪焦虑的高三生·····	130
精神抑郁的自我调节·····	119	老年性烦躁心态及调整·····	130
心理医生与精神疾病·····	119	平抑烦躁情绪·····	130
精神有病不能拖·····	119	克服坏心情十大法则·····	131
四大类“精神药物”·····	119	心理年龄·····	131
心理失衡与调整·····	120	感觉和知觉·····	132
焦虑和抑郁症有希望通过		乐观地对待生活,保持良好的	
药物治疗·····	120	情绪·····	132
抑郁症如何克服和治疗·····	121	心老十八变·····	133
十二项标准测试“心理感冒”·····	121	消极情绪能致病·····	134
受挫后的心理对策·····	121	老年期的心理特点·····	134
抑郁症的十一条报警信号·····	122	临床上常用的心理疗法·····	135
测测你有脑疲劳吗·····	123	中年男性更年期心理·····	135
说说心理治疗·····	123	控制情绪得健康·····	136
如何缓解精神压力·····	124	与人聊天分忧愁·····	136
心情烦躁怎么办·····	124	多动脑筋忘烦恼·····	136
		开心幽默尴尬无·····	137
		选择静默凝心神·····	137

开怀大笑释压力·····	137	巧方治“电视眼”·····	146
第四辑 健康与治疗常识		快速止鼻血三法·····	146
第一章 自然保养与健康		治高血压病六法·····	147
知识·····	139	治口腔溃疡妙招·····	147
脉搏与健康·····	139	防治口干舌燥三法·····	148
脉搏脉象·····	139	治牙痛三法·····	148
交替脉·····	139	牛肝粥治蝴蝶斑·····	149
奇脉·····	139	治疗少年花白头及黄发二法·····	149
水冲脉·····	140	治胃寒三法·····	149
不整脉·····	140	吃笋小知识·····	149
脉搏测量方法·····	140	手机佩带话安全·····	150
检查脉搏·····	140	除蟑螂小窍门·····	150
脉搏测量操作方法·····	141	第二章 自然健康生活保健	
人体内的毒素——自由基·····	141	常识·····	151
宿便危害健康·····	141	民间常用的捏脊疗法·····	151
胆固醇与健康·····	141	从事家务也健身·····	151
脂肪过多导致血液黏稠·····	142	坐浴巧治病·····	151
尿酸是关节疾病的罪魁祸首·····	142	蒸气浴健身法·····	151
乳酸是疲劳的原因·····	142	海水浴·····	152
做好眼保健操·····	143	温泉的物理作用·····	152
含碘盐的鉴别与保管·····	143	温泉浴·····	152
家庭安全从小处着手·····	143	泡温泉健身的化学作用·····	152
如何消除头屑·····	143	洗脚健身·····	153
多用左手可防中风·····	144	盐疗的作用·····	153
劳累后喝点醋可调节疲劳·····	144	盐疗的方法·····	153
运动后不宜马上洗热水澡·····	144	家庭自治盐疗DIY·····	153
防心病,早检查·····	144	说说沙疗·····	153
保护好你的胃·····	145	冰疗止关节疼·····	154
治偏头痛六法·····	145	黑泥保健法·····	154
鼻塞家疗五法·····	146	深海泥与健康·····	154
		矿物泥养颜·····	154

泥浆面膜美容法·····	154	运动与糖尿病治疗·····	162
矿物泥美体法·····	155	青少年运动健身因人而异·····	162
享受矿物泥的禁忌·····	155	运动需要有益环境·····	162
饮用小麦茎叶汁·····	155	老年人运动时务必注意的 事项·····	162
色彩辅助疗法·····	156	运动前的热身·····	163
氧疗·····	156	伸展运动·····	163
养花最“安心”·····	156	不要超负荷举重·····	163
睡眠也治病·····	156	不要过激地运动·····	163
蜂疗·····	156	水分补充很重要·····	164
水蛭治疗疾病·····	157	不可依赖跑步机·····	164
神奇的蚁疗·····	157	逐步增加运动强度·····	164
鱼疗·····	157	动作频率不宜太急·····	164
简易“瑜伽”健身法·····	157	运动中不要吃喝·····	165
磁疗·····	158	运动后的必要“冷却”·····	165
五行磁吸针疗法·····	158	锻炼的科学性和整体性·····	165
电疗·····	158	舒适自然，循序渐进·····	166
风疗·····	158	持之以恒方长久·····	166
吹气止鼻血·····	159	适合你的锻炼时间·····	166
热敷治疗毛囊炎·····	159	用心选择运动器械·····	166
火疗·····	159	群体运动效果好·····	167
吹口琴带来的健康·····	160	大众保健操·····	167
音乐治疗·····	160	传统健身方式与现代健康 生活·····	167
唱歌助语言功能·····	160	轻快散步健身法·····	167
梳头作用大·····	161	慢跑也有独特的健身效果·····	167
伸个懒腰也不错·····	161	趣味退步走健身运动·····	168
 第三章 四季运动与健康 常识·····	 161	步行健身也要注意细节·····	168
运动健康来·····	161	独特的爬行疗法·····	168
运动有益大脑·····	161	简便易行的爬楼梯健身·····	169
运动与心肺功能改善·····	161	跳舞既娱乐又健身·····	169
运动锻炼肌肉骨骼·····	162	自行车旅游·····	169
		旅行的装备·····	169

跳绳·····	170	夏季健身后如何补水·····	179
乒乓球·····	170	夏季健身注意饮食要合理·····	180
排球与篮球·····	171	夏季健身八戒·····	180
保龄球·····	171	夏季适宜的三项运动·····	181
游泳水中健身法·····	173	夏天健身出汗还是主动好·····	182
年轻人运动要讲方法·····	173	夏季可选择在家健身·····	182
孩子运动健身要多做力量训练	173	夏季游泳健身须知·····	182
老年人更适合中国传统运动··	174	夏天减肥更应加强·····	182
春季锻炼“三宜三防”·····	174	游泳减肥法·····	182
春季是锻炼的“黄金季节”··	174	爬山减肥法·····	183
春季适宜轻松散步·····	174	散步减肥法·····	183
春季适宜简单慢跑·····	175	秋季健身综述·····	183
春季趣味放风筝健身运动····	175	秋季健身要循序渐进·····	183
春季锻炼需注意时间与地点的 选择·····	175	秋季健身须注意补水·····	184
春季锻炼需注意运动量区别 对待和选择·····	176	秋季户外登山运动适合 中老年·····	184
春季锻炼需注意气候温度的 变化·····	176	秋季冷水浴·····	184
春季锻炼需注意锻炼意外的 防治·····	176	秋季健身须知·····	185
春季踏青需防12种常见花毒··	176	秋季健身须防受凉感冒·····	185
夏季锻炼后忌立即洗凉水澡··	177	秋季健身须防秋燥·····	185
夏季锻炼忌大量喝水·····	178	秋季健身须防运动损伤·····	185
夏季锻炼忌大量吃冷饮·····	178	秋季健身须防运动过度·····	185
夏季忌在强烈的阳光照射下 锻炼·····	178	中老年人秋季健身不容忽视的 问题·····	186
夏季健身注意运动要有度····	178	秋季健身要重“养”·····	186
夏季健身注意项目要适宜····	178	运动重“护养”·····	186
夏季健身注意晨练应当 尽量推迟·····	179	起居重“调养”·····	186
夏季健身注意避免阳光直射··	179	饮食重“摄养”·····	187
夏季健身注意要适量饮水····	179	精神重“修养”·····	187
		防病重“保养”·····	187
		冬季健身须知·····	187
		冬季健身当心八种运动损伤··	188
		冬季健身留心鼻出血·····	189

冬季健身小心运动过敏	190
冬季健身一天中何时最佳	190
不宜运动的时间	190
室外健身不是越早越好	190
冬季中什么气候下不宜锻炼	191
冬季运动前应充分预热	191
寒冬锻炼前的有效准备方案	192
老年人冬季晨练宜慢起身	193
冬季健身衣着厚薄要适宜	193
冬季健身环境要舒适	193
锻炼方法因季而宜	193
饮食健康讲究多	194
冬季锻炼八项注意	194
冬季如何进行慢、长跑锻炼	195
冬季游泳健身好处多	196
冬泳健身的十六条禁忌	197
冬泳谨防三大误区	198
冬泳中的七大危险与对策	198
冬季登山请注意保温与御寒	199

中卷 西医生活保健常识

第一辑 西医西药常识

第一章 西医生理学

基本常识

西方医学的起源	203
人体解剖学	203
生理学	203
人体结构概况	204
组织	204

器官	204
系统	205
细胞	205
细胞是生命的最基本元素	205
人体细胞之最	205
体液	205
细胞内液和细胞外液	206
神经	206
神经调节	206
神经系统	207
神经元(神经细胞)	207
神经胶质	207
突触	207
大脑	208
大脑是人体的“司令部”	208
脑子越用越好使	208
人和动物的大脑有何不同	209
脑神经的分布	209
神经中枢的概念	209
脊髓	209
人体神经系统一览表	210
植物神经系统	211
反馈控制系统	211
人体骨骼	211
肌肉	211
血液	212
血液的组成	212
血液的功能	212
人类的血型	213
O型血可以输给任何血型的 人吗	213
血型与性格	214
血液循环	214

心血管系统·····	214	氨基酸·····	223
血压·····	214	赖氨酸·····	223
血浆蛋白·····	215	核酸·····	224
红细胞·····	215	基因与基因组·····	224
白细胞·····	216	嘌呤·····	224
血红素·····	216	嘧啶·····	224
心动周期与心率·····	216	酶·····	225
人体恒定体温·····	216	酶与疾病的治疗·····	225
呼吸最重要·····	216	血糖·····	225
消化和吸收·····	217	酮体的生成和利用·····	226
脑电波·····	217	尿中出现酮体时的对策·····	226
生殖·····	217	脂肪酸·····	226
新陈代谢·····	217	前列腺素·····	226
内分泌·····	217	甘油三酯·····	227
淋巴系统·····	217	血清甘油三酯检测异常的临床 意义·····	227
胃的结构·····	218	胆固醇·····	227
胃的功能·····	218	尿素的生成·····	228
肝脏的结构·····	218	天冬氨酸·····	228
肝脏的功能·····	219	谷氨酸·····	228
小肠的结构和分类·····	219	代谢调节·····	228
大肠的构成和功能·····	219	基因·····	229
泌尿系统·····	220	基因变异·····	229
呼吸系统·····	220	基因疗法·····	229
骨骼系统·····	220	DNA·····	229
心脏·····	221	RNA·····	230
女性生殖系统·····	221	唾液·····	230
男性生殖系统·····	221	唾液的作用·····	231
第二章 西医生物化学常识·····	221	胃液·····	231
蛋白质·····	221	胰液·····	231
蛋白质的生理功能·····	222	胆汁·····	231
胶原蛋白·····	223	激素·····	232
		甲状腺激素·····	232