

家庭科学饮食指南

黄梅丽 王俊卿 编著



金盾出版社

家庭科学饮食指南

黄梅丽 王俊卿 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本为贯彻落实《中国居民膳食指南》而由中国人民大学商品学系教授黄梅丽和食品实验室实验师王俊卿共同编写的科普专著。书中运用现代生理学、营养学、食品科学和我国传统医学理论及国内外最新科研成果,结合我国国情和居民饮食习惯的实际,对当前社会上人们普遍关注的有关饮食与健康热点问题进行了答疑式阐释,以引导人们走出饮食误区,从科学饮食上保障身体健康。全书共 16 章 331 节,内容涉及科学饮食的方方面面,是家庭生活中不可缺少的工具书。

本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合广大家庭和餐饮业人员阅读使用,亦可供有关院校和职业培训班教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭科学饮食指南/黄梅丽,王俊卿编著. —北京:金盾出版社, 2002. 6

ISBN 7-5082-1731-4

I. 家… II. ①黄…②王… III. ①食品营养-指南②饮食卫生-指南 IV. R15-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068043 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:16 字数:416 千字

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

根据世界新科技对饮食与健康之关系的揭示,结合我国国情况和居民膳食特点,中国营养学会于1997年重新修订了新时期的《中国居民膳食指南》(以下简称《指南》),这对改善我国居民膳食结构,引导大家过好小康生活,从科学饮食上保障身体健康,具有重大的现实意义和深远的战略意义。

目前,随着我国经济的发展和科技进步,人们对改善营养的要求越来越迫切,对营养知识的需求也越来越高。但是,由于在膳食与营养方面科普教育的力度和广度都远远不够,加之向市场经济体制过渡过程中出现的许多带有商业性促销行为的所谓“营养”的宣传,往往使人们在怎样吃得好、吃得科学这个问题上迷惑不解,甚至不知所措。诸如:有人认为吃鸡鸭鱼肉越多越有营养;也有人认为多吃保健补品就是讲营养。在这种不科学的认识支配下,有些人或者是无节制地大吃大喝,或者是无针对性地大量服用某些营养素制品。与此同时,还有人为了“苗条”而盲目减肥。如此等等,可以说许多人已经走入饮食营养误区。一方面,由于膳食结构不合理,与此相关的慢性病如心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松等疾病的发病率呈上升趋势;因减肥不当所致的水电解质紊乱、厌食症等现象也屡见不鲜。另一方面,据全国营养调查和卫生统计资料显示,我国居民因食物单调或营养不足造成的儿童生长迟缓、缺铁性贫血、佝偻病等现象,也必须引起高度重视。以上状况,都是脱离《指南》导向而造成的后果。

为了有效宣传《指南》和具体落实《指南》,引导人们走出饮食误区,达到膳食平衡、合理营养、减少疾病的目的,我们编写了《家庭科学饮食指南》一书。书中介绍了《指南》的八条原则,并从人体营养物质消化吸收的特点入手,对各种烹饪原料,尤其是常见的烹

任原料,如谷类、肉类、蛋类、奶类、水产类、大豆类、新鲜蔬菜和水果等的营养成分及其营养价值进行了广泛地分析研究,运用现代生理学、营养学和食品科学理论,对于当前社会上人们普遍关注的一些有关饮食与健康的热点问题进行了答疑式的阐释。全书共 16 章、331 节,涉及到健康饮食的方方面面,一般家庭在饮食上遇到的主要问题,书中都可找到答案。书后附录中附有《推荐的每日膳食中营养素供给量》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》、《食物营养成分表》等,以便计算营养时参考。

本书内容丰富,文字深入浅出,理论联系实际,有很强的针对性和实用性,适合广大家庭和餐饮业人员阅读使用,亦可供有关管理部门和有关院校、培训班教学参考。

编 者

目 录

一、饮食与营养基本知识	(1)
(一)食品中哪些成分为营养素	(1)
(二)人体高效率的食品加工厂——消化系统	(13)
(三)营养物质被人体吸收的奥秘	(16)
(四)人体巨大的化工车间——肝脏	(17)
(五)热能平衡保健康	(23)
(六)食品的滋味是如何分辨出来的	(31)
(七)人体营养状况的计算	(31)
(八)健康人每日所需三大营养素的计算	(33)
(九)食谱中食物营养成分的计算	(35)
二、膳食结构与膳食指南	(43)
(一)《中国居民膳食指南》产生的背景及意义	(43)
(二)膳食指南的由来	(45)
(三)国外膳食指南一瞥	(47)
(四)皇冠上的明珠——膳食指南金字塔	(49)
(五)我国膳食结构的利弊	(53)
三、饮食与人体健康	(56)
(一)平衡膳食有益健康	(56)
(二)平衡膳食食谱设计与科学配餐	(62)
(三)一日三餐的学问	(75)
(四)根据季节和体质选择食物	(78)
(五)膳食纤维与人体健康	(80)
(六)吃什么油好	(82)
(七)吃素好还是吃荤好	(84)
(八)素食者如何吃出健康	(84)

(九)汤的养生保健作用	(86)
(十)吃零食的利弊	(89)
(十一)多吃“洋快餐”不利健康	(91)
(十二)过食可伤脑	(92)
(十三)吃糖要适时适量	(92)
(十四)适量吃些巧克力于健康有益	(94)
(十五)不同职业及特殊环境中人群的营养保健	(96)
(十六)不同生理时期人群的营养与保健	(99)
四、谷类食物的营养特点与保健作用	(115)
(一)膳食中 50% 的热能要由谷类食物来提供	(115)
(二)粗细搭配有益健康	(116)
(三)补脾养胃食大米	(117)
(四)不能长期食用精米	(118)
(五)香稻米为什么会有香味	(120)
(六)储藏久的稻米为什么会有陈米味	(120)
(七)黑米、紫米比白米营养价值高	(121)
(八)小米是妇女的滋补品	(122)
(九)小麦的营养特点	(123)
(十)大麦的营养特点	(124)
(十一)高粱的营养特点	(125)
(十二)玉米是抗癌防衰的粗粮佳品	(125)
(十三)荞麦的特殊保健作用	(126)
(十四)营养完美的谷物——莜麦	(127)
(十五)红小豆是具有多功能的营养食品	(129)
(十六)蚕豆的营养保健作用	(130)
(十七)豇豆的营养保健作用	(131)
(十八)谷豆类混合食用可提高蛋白质利用率	(132)
(十九)暑天妙品绿豆汤	(134)
(二十)适当吃些红薯对人体健康有益	(135)
(二十一)魔力食品——魔芋	(137)

(二十二)山药——温和的补养品·····	(138)
(二十三)缓和的滋补抗癌珍品——薏米·····	(139)
(二十四)莲子——益肾养心安神食品·····	(140)
(二十五)菱角——益气养人的抗癌佳品·····	(141)
(二十六)宜菜宜粮的宝瓜——南瓜·····	(141)
(二十七)食物中的宝物——芝麻·····	(143)
(二十八)长生果——花生·····	(144)
(二十九)“阳光美食”——葵花子·····	(146)
五、蔬菜的营养价值与保健作用 ·····	(147)
(一)蔬菜的种类及其营养特点·····	(147)
(二)水果不能代替蔬菜·····	(149)
(三)维生素制剂不能代替蔬菜·····	(151)
(四)蔬菜摄入量并非多多益善·····	(152)
(五)常吃萝卜保平安·····	(154)
(六)小人参——胡萝卜·····	(155)
(七)营养保健蔬菜——芦笋·····	(156)
(八)姜的食疗保健功能·····	(157)
(九)地下苹果——土豆·····	(159)
(十)洋葱可防治多种老年病·····	(160)
(十一)大蒜既是调味品又是保健品·····	(161)
(十二)大白菜也有药用价值·····	(163)
(十三)野蔬上品——马齿苋·····	(164)
(十四)卷心菜具有广泛食疗功效·····	(165)
(十五)生菜的营养价值·····	(166)
(十六)食葱可防病·····	(167)
(十七)佳蔬韭菜的食疗保健作用·····	(168)
(十八)芹菜的药用价值·····	(168)
(十九)健脑美食——黄花菜·····	(169)
(二十)花椰菜是抗癌佳蔬·····	(170)
(二十一)蔬菜中的水果——西红柿·····	(171)

(二十二)常吃茄子可保护心脏和血管·····	(172)
(二十三)辣椒的营养特点·····	(174)
(二十四)常食香菇可提高人体抵抗力·····	(175)
(二十五)山中珍品——黑木耳·····	(176)
(二十六)海带是保健食品·····	(176)
(二十七)芽菜类的营养特色·····	(178)
(二十八)不该丢弃的几种菜叶·····	(180)
(二十九)苦味蔬菜有益健康·····	(181)
六、水果的营养价值和保健作用 ·····	(183)
(一)水果的分类·····	(183)
(二)水果的营养保健作用·····	(184)
(三)吃水果不可过量·····	(185)
(四)什么时间吃水果最适宜·····	(188)
(五)大宗佳果——苹果·····	(189)
(六)百果之宗——梨·····	(190)
(七)山楂是有益健康的长寿食品·····	(191)
(八)天下第一果——桃·····	(192)
(九)第一枚春果——樱桃·····	(193)
(十)杏的营养特点·····	(193)
(十一)葡萄是有益健康的上佳品·····	(194)
(十二)水果之王——猕猴桃·····	(195)
(十三)酸甜适口的浆果——草莓·····	(196)
(十四)疗疾佳果——柑橘·····	(197)
(十五)香蕉的营养保健作用·····	(198)
(十六)菠萝的营养特点·····	(200)
(十七)南方的特产水果——龙眼·····	(201)
(十八)天然维生素丸——大枣·····	(201)
(十九)“金果子”——柿子·····	(203)
(二十)药食两用佳果——无花果·····	(204)
(二十一)盛夏佳果——西瓜·····	(204)

(二十二)野生果品——沙棘果·····	(206)
(二十三)冬季佳品——栗子·····	(207)
(二十四)长寿果——松子·····	(207)
(二十五)著名干果——核桃·····	(208)
七、肉类食品的营养价值与选择应用 ·····	(210)
(一)肉类对人体健康的贡献·····	(210)
(二)禽肉比畜肉营养价值高·····	(211)
(三)吃鸡肉好还是吃鸭肉好·····	(213)
(四)乌鸡的营养价值高于普通鸡·····	(213)
(五)产妇吃鸡有讲究·····	(214)
(六)鸡汤营养价值比鸡肉低·····	(215)
(七)乳鸽是禽类食品中的珍品·····	(216)
(八)猪肉及其内脏是高脂肪、高胆固醇食物·····	(216)
(九)长期不吃肥肉对身体健康不利·····	(217)
(十)猪蹄、猪皮具有滋润皮肤延缓衰老的作用·····	(218)
(十一)被誉为“液体肉”的猪血具有保健功能·····	(219)
(十二)腌制肉的营养价值不如鲜肉·····	(220)
(十三)低脂肪膳食应选择瘦牛肉食用·····	(220)
(十四)羊肉是冬令滋补佳品·····	(221)
(十五)兔肉是理想的高蛋白低脂肪肉类·····	(222)
(十六)动物肝脏具有营养保健作用·····	(223)
(十七)骨折病人不宜喝骨头汤·····	(224)
(十八)鱼类和其它水产品的营养特点·····	(225)
(十九)各种鱼的脂肪含量及其分布·····	(226)
(二十)多吃鱼肉益寿健脑·····	(227)
(二十一)多吃鱼可以预防冠心病和中风·····	(228)
(二十二)海洋食品能抗老防衰·····	(229)
(二十三)带鱼的鳞具有营养价值·····	(230)
(二十四)哪些人不宜多吃鱼·····	(230)
(二十五)鱼油和鱼肝油有何区别·····	(231)

八、蛋类食品的营养价值与食用	(233)
(一)鸡蛋的营养特点与保健功能	(233)
(二)蛋的结构与营养成分	(234)
(三)红壳蛋比白壳蛋的营养价值高吗	(235)
(四)蛋清与蛋黄哪一种更有营养	(236)
(五)鸡蛋中的胆固醇并不可怕	(237)
(六)吃鸡蛋要适量	(238)
(七)卵中佳品——鹌鹑蛋	(239)
(八)松花蛋的营养特点	(239)
(九)咸蛋的特性	(240)
(十)吃生鸡蛋为什么不好	(241)
(十一)哪种吃鸡蛋的方法合理	(242)
(十二)毛蛋、臭蛋、染色蛋不能吃	(243)
(十三)鲜蛋的储藏要点	(244)
九、乳及乳制品是健康长寿食品	(246)
(一)乳制品的分类及其特点	(246)
(二)奶类的营养特点	(248)
(三)何时喝牛奶最好	(252)
(四)饮用牛奶要适量	(253)
(五)为什么有些成年人喝牛奶腹泻	(254)
(六)为什么有的婴儿饮牛奶过敏	(254)
(七)牛奶在加热、饮用和储存中的不宜	(255)
(八)变酸了的牛奶不可当“酸奶”喝	(259)
(九)散装鲜牛奶质量不可靠	(259)
(十)酸奶的类型与营养特点	(260)
(十一)酸奶是保健食品	(261)
(十二)饮用酸奶的宜与忌	(264)
(十三)消毒乳的种类及特点	(265)
(十四)乳粉的分类及营养特点	(265)
(十五)含乳饮料的营养价值不如纯牛奶高	(267)

(十六) 乳酸菌饮料的营养价值高于乳酸饮料·····	(267)
(十七) 甜炼乳与鲜奶营养成分有区别·····	(268)
(十八) 羊奶的营养特点·····	(269)
十、大豆及其制品的营养价值与食用 ·····	(270)
(一) 大豆的营养特点·····	(270)
(二) 大豆及其制品是具有防病功能的保健食品·····	(272)
(三) 食用大豆及其制品的禁忌·····	(276)
(四) 食用整粒大豆的营养价值不如大豆制品·····	(277)
(五) 大豆发酵制品营养价值更高·····	(278)
(六) 豆腐渣具有保健功能·····	(278)
(七) 喝豆浆益处多·····	(280)
(八) 喝豆浆的注意事项·····	(281)
(九) 豆腐虽有益健康但并非人人适宜·····	(282)
十一、保持适宜体重与减肥的方法 ·····	(283)
(一) 人们为什么要保持适宜体重·····	(283)
(二) 怎样检测体重是否适宜·····	(284)
(三) 体重超重的原因·····	(286)
(四) 合理调配饮食以控制体重·····	(287)
(五) 选择热能低的食物有利于强身健美·····	(289)
(六) 选择具有减肥降脂作用的食物食用·····	(291)
(七) 进食前先喝汤有益于减肥·····	(294)
(八) 饭前吃水果可防止体内脂肪积存·····	(294)
(九) 利用进餐“时间差”来控制体重·····	(295)
(十) 细嚼慢咽有利于强身健美·····	(296)
(十一) 烹调中要想法降低膳食热能·····	(297)
(十二) 儿童减肥不宜快·····	(298)
(十三) 少女不宜节食减肥·····	(299)
十二、水是生命的源泉 ·····	(301)
(一) 水在人体中的生理功能·····	(301)
(二) 过量饮水也会中毒·····	(302)

(三)一个人一天应喝多少水·····	(302)
(四)如何选择饮用水·····	(304)
(五)应提倡科学饮水法·····	(306)
(六)在炎热季节饮用冷饮能降温解渴吗·····	(308)
(七)哪些人不宜喝冷饮·····	(309)
(八)喝汽水的学问·····	(309)
(九)儿童不宜用饮料代替白开水·····	(310)
(十)儿童不宜饮过多可乐型饮料·····	(310)
(十一)儿童不宜饮纯净水·····	(311)
(十二)高温作业者饮料中应补充盐类·····	(312)
(十三)病患者饮水的学问·····	(312)
(十四)常喝蜂蜜水有益健康·····	(313)
(十五)一杯茶利心身·····	(314)
(十六)茶的分类及其营养特点·····	(316)
(十七)应科学饮茶·····	(317)
(十八)饮适量咖啡对人体健康有益·····	(320)
(十九)喝过量咖啡不利健康·····	(320)
(二十)怎样科学饮咖啡·····	(321)
十三、清淡少盐膳食有利于预防疾病 ·····	(323)
(一)生命离不开盐·····	(323)
(二)盐在烹调中的作用·····	(324)
(三)食盐过多可致高血压病·····	(325)
(四)高盐饮食可引起诸多疾病·····	(326)
(五)孕妇、乳母吃盐多有特殊危害·····	(327)
(六)膳食少盐多菜有利于钠钾平衡·····	(328)
(七)婴幼儿要从小少吃盐和味精·····	(329)
(八)低盐、无盐、低钠饮食有何区别·····	(330)
(九)低盐饮食者如何限盐·····	(330)
(十)如何使“限盐”菜味美可口·····	(332)
(十一)食盐为什么要加碘·····	(333)

(十二)如何科学食用加碘盐·····	(333)
(十三)吃盐要识别真伪·····	(334)
十四、饮酒的学问 ·····	(336)
(一)酒是如何分类的·····	(336)
(二)酒有营养吗·····	(337)
(三)过量饮酒的危害·····	(338)
(四)空腹饮酒的危害·····	(340)
(五)嗜酒是一种病态·····	(340)
(六)饮酒如何限量·····	(341)
(七)饮酒要讲科学·····	(342)
(八)白酒宜烫热了喝·····	(344)
(九)借酒御寒不可取·····	(344)
(十)解酒不宜饮浓茶·····	(345)
(十一)饮用工业酒精兑制的酒会中毒·····	(345)
(十二)药酒不要随便喝·····	(346)
(十三)啤酒是营养食品·····	(347)
(十四)大量饮用啤酒对身体有害无益·····	(347)
(十五)饮啤酒要注意哪些问题·····	(348)
(十六)适当饮用葡萄酒有益健康·····	(349)
(十七)黄酒的营养特点及作用·····	(349)
十五、科学烹调 and 饮食卫生 ·····	(350)
(一)烹调的作用·····	(350)
(二)食物中营养素损失的原因·····	(351)
(三)烹调方法对菜肴营养素含量的影响·····	(351)
(四)淘米不宜反复搓洗·····	(353)
(五)烹制大米食品切忌用碱·····	(356)
(六)制作玉米食品宜添加少量碱·····	(356)
(七)要焖饭,不要捞饭·····	(357)
(八)蒸馒头要用酵母发面·····	(357)
(九)多吃发酵面食可提高谷类食品营养价值·····	(358)

- (十)馒头和面包哪一种营养价值高…………… (359)
- (十一)不宜常吃或多吃油炸粮食制品…………… (360)
- (十二)常吃带馅面食好处多…………… (360)
- (十三)八宝粥、腊八粥是营养比较全面的食品 …… (361)
- (十四)“原汤化原食”的科学道理…………… (362)
- (十五)将粮食制品放在冰箱中保鲜不科学…………… (362)
- (十六)蔬菜要先洗后切,切后即烹 …… (363)
- (十七)含有大量草酸的蔬菜应先焯水后烹制…………… (364)
- (十八)如何防止蔬菜在焯水时营养素流失…………… (365)
- (十九)做菜馅时不要挤去菜汁…………… (366)
- (二十)绿叶类蔬菜适用于急火快炒的烹调方法…………… (366)
- (二十一)根茎类蔬菜适用于烧的烹调方法…………… (367)
- (二十二)炒蔬菜前必须把蔬菜表面的水沥尽…………… (368)
- (二十三)用旺火速炒蔬菜不宜过早加盐…………… (368)
- (二十四)胡萝卜用油烹制营养价值高…………… (368)
- (二十五)炒好的蔬菜应一顿吃完,不宜反复加热食用 …… (369)
- (二十六)挂糊烹制的菜肴营养价值高…………… (370)
- (二十七)烹调菜肴时加入适量的食醋有益健康…………… (370)
- (二十八)制作清蒸鱼时应先焯水…………… (371)
- (二十九)螃蟹宜蒸不宜煮…………… (371)
- (三十)煮鱼时要沸水下锅…………… (372)
- (三十一)带皮土豆、山药宜蒸不宜煮 …… (372)
- (三十二)配菜可提高菜肴的营养价值…………… (372)
- (三十三)蔬菜合炒可以营养互补…………… (374)
- (三十四)鲜鱼炖豆腐营养丰富…………… (374)
- (三十五)土豆炖牛肉符合人体营养需要…………… (375)
- (三十六)海带炖肉利于健康…………… (375)
- (三十七)洋葱与动物性食物搭配具有食疗效用…………… (376)
- (三十八)青菜炒肉可促进钙与铁的吸收…………… (376)
- (三十九)菠菜与豆腐混合烹制对身体利大于弊…………… (377)

- (四十)烹调方法对蛋类食品消化率的影响····· (377)
- (四十一)怎样煮蛋营养价值高····· (378)
- (四十二)怎样蒸蛋效果好····· (379)
- (四十三)煮水波蛋不宜与糖共煮····· (380)
- (四十四)炒菜时有意让油锅起火是不科学的····· (380)
- (四十五)食油不宜反复加热食用····· (381)
- (四十六)腌肉不宜油煎和油炸····· (381)
- (四十七)乌贼鱼、黄鱼不宜与咸菜一起烧····· (381)
- (四十八)炒猪肝不宜过于鲜嫩····· (382)
- (四十九)爆炒不熟的鲢鱼不能食用····· (382)
- (五十)食“涮羊肉”不要太鲜嫩····· (383)
- (五十一)不宜常吃或多吃烟熏烤制食品····· (383)
- (五十二)不要吃烧焦烤糊的食物····· (384)
- (五十三)黄瓜与西红柿凉拌会降低其营养价值····· (384)
- (五十四)生食蔬菜弊多利少····· (385)
- (五十五)食扁豆必须煮熟煮透····· (385)
- (五十六)如何食用新鲜黄花菜以防中毒····· (386)
- (五十七)食用野菜要适量····· (386)
- (五十八)忌食未腌透的蔬菜····· (387)
- (五十九)新鲜蔬菜不宜久存····· (388)
- (六十)鲜藕不宜生食····· (388)
- (六十一)不宜食用未成熟的发绿西红柿····· (388)
- (六十二)“烂姜不烂味”说法不科学····· (388)
- (六十三)新鲜木耳有毒不能食用····· (389)
- (六十四)发芽变绿的土豆不能食用····· (389)
- (六十五)有酒精味的南瓜不宜食用····· (390)
- (六十六)忌食生杏仁····· (390)
- (六十七)海带不宜长时间浸泡····· (391)
- (六十八)河豚鱼不可轻易烹制食用····· (391)
- (六十九)不能生食淡水鱼····· (392)

(七十)死鱈鱼、死甲鱼不能食用	(392)
(七十一)食蟹有四忌	(393)
(七十二)禽、畜、鱼有些器官不能食用	(393)
(七十三)常食方便面害处多	(395)
(七十四)解冻方法适宜才能保持冻品质量	(397)
(七十五)用微波炉解冻冷冻食品快捷质优	(397)
(七十六)解冻食品不宜再冷冻	(398)
(七十七)忌用铝制品装盛饭菜和烧煮食物	(399)
十六、常见疾病的饮食治疗	(400)
(一)冠心病的饮食治疗	(400)
(二)高血压病人的饮食治疗	(401)
(三)高脂血症病人的饮食治疗	(403)
(四)糖尿病病人的饮食治疗	(405)
(五)肾炎病人的饮食治疗	(408)
(六)尿结石病人的饮食治疗	(410)
(七)胆结石病人的饮食治疗	(411)
(八)胃炎病人的饮食治疗	(412)
(九)病毒性肝炎病人的饮食治疗	(414)
(十)贫血病人的饮食治疗	(415)
(十一)甲状腺功能亢进病人的饮食治疗	(417)
(十二)饮食中的防癌问题	(418)
(十三)骨质疏松症的饮食防治	(421)
附录:	(429)
附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量	(429)
附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)	(435)
附录三 食物营养成分表	(456)
附录四 植物性食物中膳食纤维含量	(488)
附录五 食物胆固醇含量	(490)
附录六 常用人体检验正常值	(492)
后记	(495)