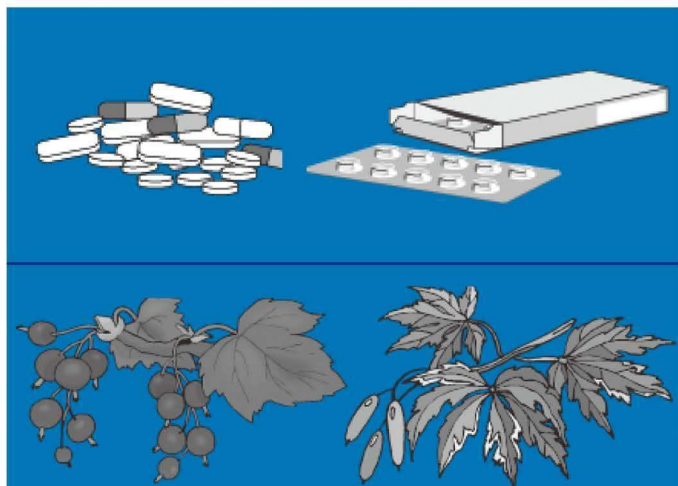




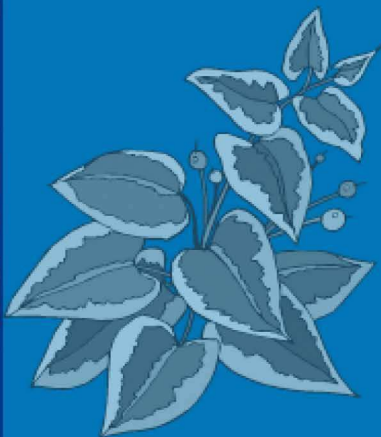
快速充电百科知识丛书 Kuaisu Chongdian Baike Zhishi Congshu 供你现用现查 让健康伴你同行

2000个应该知道的生活常识

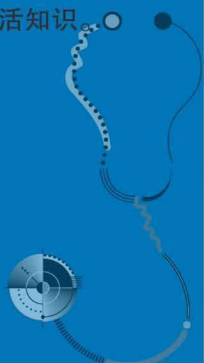
2000 Ge Yinggai Zhidao De Shenghuo Changshi

刘利生 编著

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，如何拥有积极健康的心理及生活方式，如何预防与治疗常见疾病……这些都是每个人需要了解的实用生活知识。



内蒙古科学技术出版社



快速充电百科知识丛书 Kuaisu Chongdian Baike Zhishi Congshu 供你现用现查 让健康伴你同行

2000个应该知道的 生活常识

2000 Ge Yinggai Zhidao De Shenghuo Changshi

刘利生 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

2000个应该知道的生活常识 / 刘利生编著. — 赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2018.4
(快速充电百科知识丛书)
ISBN 978-7-5380-2901-7

I. ①2… II. ①刘… III. ①生活—知识—通俗读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第001511号

2000个应该知道的生活常识

编 著：刘利生
责任编辑：许占武
封面设计：李 莹
出版发行：内蒙古科学技术出版社
地 址：赤峰市红山区哈达街南一段4号
网 址：www.nm-kj.cn
邮购电话：0476- 8227078
印 刷：三河市冀华印务有限公司
字 数：620千
开 本：710mm× 1000mm 1/16
印 张：34.5
版 次：2018年4月第1版
印 次：2018年5月第1次印刷
书 号：ISBN 978- 7- 5380- 2901- 7
定 价：58.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264

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。

2017年12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
表证和里证·····	6
寒证和热证·····	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
形象生动的病证·····	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·····	11
“医圣”张仲景和坐堂医·····	12
扁鹊·····	12
华佗·····	12
五禽戏·····	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
中药中的君臣佐使·····	17

中草药得名·····	17
古老神奇的藏医药·····	17
人参·····	18
甘露·····	18
端午三友·····	18
华佗和“麻沸散”·····	18
“蒙汗药”的药物成分·····	19
“行军散”的来历·····	19
灵芝·····	19
大蒜·····	19
绞股蓝·····	20
“鱼怪”抗癌·····	20
云南白药·····	20
何首乌·····	20
万金油·····	20
大力丸·····	21
同仁堂最负盛名的“十大王牌” 和“十大名药”·····	21
狗皮膏药·····	21
中药汤剂·····	21
中药的煎法·····	21
中药汤剂的服法·····	22
药引子·····	22
服药禁忌——忌口·····	23
发物·····	23

第三章 中医按摩针灸

刮痧拔罐····· 23

奇经八脉·····	23
十二经脉·····	24
按摩·····	24
按摩对关节、肌腱的作用·····	24

按摩对肌肉的作用·····	24
按摩对血液系统的作用·····	25
按摩对呼吸系统的作用·····	25
按摩对皮肤的作用·····	25
按摩对神经系统的作用·····	25
按摩对消化系统的作用·····	25
按摩六法·····	25
按摩时的关心体贴及观察 病人反应·····	26
各种病痛的按摩须知·····	26
点按穴位不宜用力过猛·····	26
按摩时注意卫生和清洁·····	27
经穴按摩·····	27
选经取穴基本要求·····	27
推法按摩基本内容和要求·····	28
一指禅推法·····	28
按法的内容和注意事项·····	28
摩法内容及注意事项·····	28
滚法·····	28
擦法·····	28
梳法·····	29
揉法·····	29
拿法·····	29
踩跷法·····	29
按摩前需要辨证·····	30
针灸·····	30
针灸的起源·····	30
铜人穴位·····	30
古代的针砭·····	31
针刺的三大作用·····	31
针灸的调整修复作用·····	31
针灸实施的禁忌·····	32
针灸常见异常情况和处理·····	32

针法练习	33
如何给针具消毒	33
常用进针法	33
针刺的角度、方向和深度	33
行针基本手法	34
针刺的感应	34
出针法	34
艾灸法	34
什么是瘢痕灸和无痕灸	35
艾卷灸法概述	35
艾灸疗法简单操作	35
灯火灸法	35
火针刺法	36
刮痧	36
刮痧的器具	36
刮痧的介质	36
刮痧部位选择	37
刮痧的体位	37
简易刮痧疗法	37
拔罐	37
拔火罐疗法	38
常用罐的种类	38
拔罐中常用吸拔方法	38
拔罐时间如何控制	38
如何起罐	39
火罐疗法	39

第二辑 营养与健康学识

第一章 食疗与营养常识	41
食物治疗法分类	41
食物“四气”	41

食物“五味”	41
酸味收敛、固涩	41
辣味发散、促进循环的功能	41
甜味补养、弛缓、中和的功能	42
苦味排除燥湿	42
咸味下痢	42
食物食疗要因人而异	42
食物食疗的辨证用膳	42
因时用膳	42
食物解毒	42
食物的归经与药效	43
人体对营养的需要	43
营养合理与健康	43
营养缺乏	44
营养不足与健康	44
营养过剩	44
营养失调与其他疾病	44
平衡膳食	44
不良饮食习惯	44
营养素的种类与功能	45
蛋白质是人体重要的物质基础	45
蛋白质的需求量	45
蛋白质的来源	45
食物蛋白质的含量	45
脂肪	46
脂肪酸	46
组织脂肪和贮存脂肪	46
脂肪的重要地位	46
脂肪在人体内的作用	46
热能	47
胆固醇	47

动物油	47
植物油	47
动物油和植物油的比较	48
油脂的保质期	48
限制油脂的摄入	48
碳水化合物	48
矿物质的重要作用	48
人体必需的微量元素	49
微量元素与健康	49
硒和锌的健康摄入量	49
糖类的功能	49
多吃糖的危害	49
蔗糖的营养药用价值	50
蔗糖摄入多的危害	50
正确的吃糖习惯	50
维生素	50
维生素的每日摄入量	51
维生素B1与健康	51
维生素B2与健康	51
维生素PP与健康	51
食盐的重要作用	52
挑盐的学问	52
水的作用和价值	53
合理的烹调方法	53
不可忽视的第七营养素	53
主食与副食	53
细粮与粗粮	54
黑色食品	54
液态食品	54
美容食品	54
保健食品	55
绿色食品	55
速冻食品	55

快速食品	55
------	----

第二章 家庭营养常识 55

营养失调害处多	55
怎样选购新鲜蔬菜	55
啤酒、白酒不能替代料酒	56
冻肉不宜用热水解冻	56
不宜用铝锅炒菜	56
味精知多少	56
白酒热喝危害少	57
大可不必谈“糖”色变	57
巧吃“半熟”西瓜	58
如何做到饮食的合理搭配	58
最佳健康食品排行榜	58
说说植物油	59
荤、素油如何搭配	59
菜籽油	59
豆油	59
花生油	60
芝麻油	60
棉籽油	60
粟米油	60
葵花籽油	60
食用调和油	60
做菜不宜放油过多	60
吃补品要对症	61
怎样才能买到新鲜肉	61
西瓜放在冰箱里不要超过 两小时	62
十种主要营养素及其来源	62
认识早餐	62
早餐的重要性	63

理想早餐的要素·····	63	吃生鸡蛋并非营养多·····	74
午餐的科学搭配·····	63	炒鸡蛋中禁放味精·····	75
晚餐须吃少的原因·····	64	铅作业人员不宜饮牛奶·····	75
吃丝瓜能凉血解毒·····	64	解酒不可饮浓茶·····	75
芹菜能清热解毒·····	64	夏季不宜饮冷牛奶·····	75
说说辣椒·····	65	老年人忌“饭后百步走”·····	75
菠菜的健脾通肠功效·····	65	睡前不宜进食夜宵·····	76
利便抗癌的茄子·····	65	忌空腹饮酒·····	76
滋阴养胃话莲藕·····	65	青色的番茄不宜吃·····	76
中国茶叶保健功效高·····	66	胡萝卜不宜生吃·····	76
冬季最宜饮红茶·····	66	儿童不宜多食爆米花·····	77
喝红茶的方法·····	66	贝螺类食品不宜生食·····	77
常饮绿茶可预防肥胖病·····	67	酱油不宜生吃·····	77
认识“发物”会忌口·····	67	儿童不宜多吃着色食品·····	78
“发物”致病的原因·····	67	女性不可反复节食减肥·····	78
怎样吃苹果和糖果更健康·····	68	饮食不宜太精细·····	78
煮饭不宜用生水·····	68	忌长期吃素食·····	78
巧煮土豆营养多·····	68	早晨不宜只吃干燥食物·····	79
六种人不宜喝咖啡·····	68	啤酒、汽水不可混饮·····	79
常喝咖啡能改善眼睛干涩·····	69	吃火锅时应防一氧化碳中毒·····	79
防癌玉律十四条·····	69	饺子馅不用挤水·····	79
		自来水不可直接饮用·····	79
第三章 健康饮食宜忌		不宜蹲着吃饭·····	80
常识·····	70	牙齿忌常偏侧咀嚼·····	80
		吃饭不宜太快·····	80
现代饮食五大忌·····	70	忌食汤泡饭·····	80
人们的一般饮食禁忌·····	70	忌带气吃饭·····	80
饮水禁忌·····	71	方便面不宜长期食用·····	81
戒喝五种开水·····	71	废书、报纸不宜用来包食物·····	81
不可混食的食物禁忌·····	72	食盐不宜长时间存放·····	81
病人吃水果禁忌·····	73	药与饮食禁忌·····	81
忌吃过烫、过热的食物·····	74	不宜常食大棚菜·····	82
吃油条过多会影响健康·····	74	肝炎病人不宜吃大蒜·····	82

孕妇不宜吃桂圆·····	83
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·····	84
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
小儿发热忌食的饮食·····	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
眼病患者忌食大蒜·····	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·····

营养科学能防病·····	87
营养合理的标准·····	87
健康饮酒有讲究·····	88
最好和最差的食物·····	88
受欢迎的新型食品·····	88
釉质发育不全的预防·····	89
叩击牙齿·····	89
搅海护齿·····	89
药物牙膏宜慎用·····	89
五味宜全不宜偏·····	89
什么时候吃比吃什么更重要·····	90
合理食用食油·····	90
冠心病患者饮食宜	

“四多四少”·····	90
蔬菜的分类和功能·····	91
延年益寿的蜂蜜·····	91
茶对心血管的影响·····	91
喝水养心有学问·····	92
饮酒过量会引起脑中毒·····	92
五谷杂粮护肝养颜·····	92
合理用餐保护肝脏·····	92
警惕黄曲霉素中毒伤肝·····	93
家中食品去毒·····	93
病从口入防胃病·····	93
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”·····	94
食物中毒的种类·····	94
河豚鱼中毒的预防·····	95
鱼不新鲜可引起组胺中毒·····	95
鱼胆中毒解毒和预防·····	95
毒蘑菇中毒·····	95
苦杏仁中毒·····	96
发芽土豆中毒·····	96
白果中毒的预防·····	96
生豆浆中毒·····	96
亚硝酸盐中毒的预防·····	97

第二章 健康饮食与生 活窍门常识·····

饮食生活小窍门·····	97
妙用冷水得健康·····	98
冰块妙用·····	98
白酒治感冒·····	99
酒精棉球防治麦粒肿·····	99

鸡蛋壳治烫伤·····	99
巧用大雪梨疗疾·····	99
微波炉加工食物体积忌过大···	99
忌用温锅水煮饭·····	99
做饭防溢三法·····	100
哪种方法吃面食更有益	
健康·····	100
不必“畏肥肉如虎”·····	100
油炸食品之弊·····	101
识别新、陈大米的方法·····	101
生熟食品不宜合放·····	101
鲜桃除毛有妙招·····	101
麻油拌菠菜润肠又通便·····	102
怎样喝啤酒更健康·····	102
舒缓眼疲劳小窍门·····	102
胡须不宜常拔·····	102
说说“放心肉”的章·····	103
如何辨别掺假蜂蜜·····	103
哪些塑料袋可包装食品·····	103
怎样贮藏食用油·····	104
漫话居室的大小与人体	
健康·····	104
当心居室环境污染·····	105
简易驱蚊小窍门·····	106
寒冬室内防干燥·····	106
灭跳蚤土法五种·····	106
健康出行“十忌”·····	106
骑自行车五注意·····	107
哪些人不宜乘飞机·····	107
防晕车三法·····	107
巧用醋治晕车·····	108

第三章 生活保健卫生

常识·····108

药物香烟不能治病·····	108
食疗保健歌·····	108
饮酒时吸烟更不利于健康···	108
睡前饮酒危害大·····	109
醋的保健与食疗·····	109
主动咳嗽“清扫”肺·····	109
少吃多餐防动脉硬化·····	109
保健品慎重吃·····	109
疲劳过度百病生·····	110
加夜班的四项注意·····	110
“三二三法”预防高血压···	110
口腔保健的方法·····	110
坚持鼓漱·····	111
小小牙签大学问·····	111
防癌十要领·····	111
高血压病患者六不宜·····	111
女性不宜留长发·····	112
妇女生育有益心脏·····	112
女性不宜长期紧衣束腰·····	112
起床莫先叠被·····	112
尽量减少家庭噪音·····	112
室内不宜放哪些花·····	113
谨防养鸟病·····	113
养猫与狂犬病·····	113
精神紧张性腹泻·····	114
控制发怒健康来·····	114
家庭晚餐和美益处多·····	114
食物与睡眠·····	115
最佳睡眠时间·····	115
午睡的学问·····	115

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

开心幽默尴尬无·····	136
选择静默凝心神·····	136
开怀大笑释压力·····	137

第四辑 健康与治疗常识

第一章 自然保养与健康知识·····	139
--------------------	-----

脉搏与健康·····	139
脉搏脉象·····	139
交替脉·····	139
奇脉·····	139
水冲脉·····	140
不整脉·····	140
脉搏测量方法·····	140
检查脉搏·····	140
脉搏测量操作方法·····	141
人体内的毒素——自由基·····	141
宿便危害健康·····	141
胆固醇与健康·····	141
脂肪过多导致血液黏稠·····	142
尿酸是关节疾病的罪魁祸首·····	142
乳酸是疲劳的原因·····	142
做好眼保健操·····	143
含碘盐的鉴别与保管·····	143
家庭安全从小处着手·····	143
如何消除头屑·····	143
多用左手可防中风·····	144
劳累后喝点醋可缓解疲劳·····	144
运动后不宜马上洗热水澡·····	144
防心病，早检查·····	144
保护好你的胃·····	145

治偏头痛六法·····	145
鼻塞家疗五法·····	146
巧方治“电视眼”·····	146
快速止鼻血三法·····	146
治高血压病六法·····	147
治口腔溃疡妙招·····	147
防治口干舌燥三法·····	148
治牙痛三法·····	148
牛肝粥治蝴蝶斑·····	148
治疗少年花白头及黄发二法·····	149
治胃寒三法·····	149
吃笋小知识·····	149
除蟑螂小窍门·····	150

第二章 自然健康生活保健常识·····	150
---------------------	-----

民间常用的捏脊疗法·····	150
从事家务也健身·····	150
坐浴巧治病·····	151
蒸气浴健身法·····	151
海水浴·····	151
温泉的物理作用·····	151
温泉浴·····	152
泡温泉健身的化学作用·····	152
洗脚健身·····	152
盐疗的作用·····	152
盐疗的方法·····	153
家庭自制盐疗产品·····	153
说说沙疗·····	153
冰疗止关节痛·····	153
黑泥保健法·····	153
深海泥与健康·····	153

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

跳绳·····	169	夏季健身后如何补水·····	178
乒乓球·····	169	夏季健身注意饮食要合理·····	178
排球与篮球·····	169	夏季健身八戒·····	178
保龄球·····	170	夏季适宜的三项运动·····	180
水中健身法·····	172	主动出汗好·····	180
年轻人运动要讲方法·····	172	夏季在家健身·····	180
孩子运动健身要多做力量 训练·····	172	夏季游泳健身须知·····	180
老年人更适合传统运动·····	172	夏天减肥应加强·····	181
春季锻炼“三宜三防”·····	172	游泳减肥法·····	181
春季是锻炼的“黄金季节”·····	173	爬山减肥法·····	181
春季适宜轻松散步·····	173	散步减肥法·····	181
春季适宜慢跑·····	174	秋季健身综述·····	182
春季放风筝健身·····	174	秋季健身要循序渐进·····	182
春季锻炼需注意时间与地点 的选择·····	174	秋季健身须注意补水·····	182
春季锻炼需注意运动量·····	174	秋季户外登山运动适合 中老年·····	183
春季锻炼需注意气候温度的 变化·····	175	秋季冷水浴·····	183
春季锻炼意外的预防·····	175	秋季健身须知·····	183
春季踏青需防12种 常见花毒·····	175	秋季健身须防受凉感冒·····	183
夏季锻炼后忌立即 洗凉水澡·····	176	秋季健身须防秋燥·····	184
夏季锻炼忌大量喝水·····	176	秋季健身须防运动损伤·····	184
夏季锻炼忌大量吃冷饮·····	176	秋季健身须防运动过度·····	184
夏季忌在强烈的阳光照射下 锻炼·····	177	中老年人秋季健身不容 忽视的问题·····	184
夏季健身要有度·····	177	秋季健身要重“养”·····	185
夏季健身项目的选择·····	177	运动重“护养”·····	185
夏季晨练应当尽量推迟·····	177	起居重“调养”·····	185
夏季健身注意避免阳光直射·····	177	饮食重“摄养”·····	185
夏季健身饮水要适量·····	177	精神重“修养”·····	185
		防病重“保养”·····	186
		冬季健身须知·····	186
		冬季健身当心八种运动损伤·····	186
		冬季健身留心鼻出血·····	188

冬季健身小心运动过敏·····	188
冬季何时健身最佳·····	188
不宜运动的时间·····	189
室外健身不是越早越好·····	189
冬季什么气候下不宜锻炼·····	189
冬季运动前应充分热身·····	189
寒冬锻炼前的有效准备方案·····	190
老年人冬季起床时宜慢·····	191
冬季健身衣着厚薄要适宜·····	191
冬季健身环境要舒适·····	192
锻炼方法因季而宜·····	192
饮食健康讲究多·····	192
冬季锻炼8项注意·····	192
冬季如何进行慢、长跑锻炼·····	194
冬季游泳健身好处多·····	195
冬泳健身的15条禁忌·····	195
冬泳谨防3大误区·····	196
冬泳中的七大危险与对策·····	197
冬季登山请注意保温与御寒·····	197

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·····201

西方医学的起源·····	201
人体解剖学·····	201
生理学·····	201
人体结构概况·····	202
组织·····	202

器官·····	202
系统·····	203
细胞·····	203
细胞是生命的最基本元素·····	203
人体细胞之最·····	203
体液·····	203
细胞内液和细胞外液·····	204
神经·····	204
神经调节·····	204
神经系统·····	205
神经元（神经细胞）·····	205
神经胶质·····	205
突触·····	205
大脑·····	206
大脑是人体的“司令部”·····	206
脑子越用越好使·····	206
人和动物的大脑有何不同·····	207
脑神经的分布·····	207
神经中枢的概念·····	207
脊髓·····	207
植物神经系统·····	208
反馈控制系统·····	208
人体骨骼·····	208
肌肉·····	208
血液·····	209
血液的组成·····	209
血液的功能·····	209
人类的血型·····	210
O型血可以输给任何	
血型的人吗·····	210
血型与性格·····	211
血液循环·····	211
心血管系统·····	211

血压·····	211	氨基酸·····	220
血浆蛋白·····	212	赖氨酸·····	220
红细胞·····	212	核酸·····	220
白细胞·····	213	基因与基因组·····	221
血红素·····	213	嘌呤·····	221
心动周期与心率·····	213	嘧啶·····	221
人体恒定体温·····	213	酶·····	222
呼吸最重要·····	213	酶与疾病的治疗·····	222
消化和吸收·····	214	血糖·····	222
脑电波·····	214	酮体的生成和利用·····	223
生殖·····	214	尿中出现酮体时的对策·····	223
新陈代谢·····	214	脂肪酸·····	223
内分泌·····	214	前列腺素·····	223
淋巴系统·····	214	甘油三酯·····	224
胃的结构·····	215	血清甘油三酯检测异常的 临床意义·····	224
胃的功能·····	215	胆固醇·····	224
肝脏的结构·····	215	尿素的生成·····	225
肝脏的功能·····	216	天门冬氨酸·····	225
小肠的结构和分类·····	216	谷氨酸·····	225
大肠的构成和功能·····	216	代谢调节·····	225
泌尿系统·····	217	基因·····	226
呼吸系统·····	217	基因变异·····	226
骨骼系统·····	217	基因疗法·····	226
心脏·····	218	DNA ·····	226
女性生殖系统·····	218	RNA ·····	227
男性生殖系统·····	218	唾液·····	227
第二章 西医生物化学		唾液的作用·····	227
常识·····	218	胃液·····	228
蛋白质·····	218	胰液·····	228
蛋白质的生理功能·····	218	胆汁·····	228
胶原蛋白·····	219	激素·····	229
		甲状腺激素·····	229