

大众
读本

体育锻炼 与日常生活保健

何维民 编著

TIYUDUANLIANYURICHANGSHENGHUOBAOJIAN

甘肃人民出版社

大众体育锻炼与日常生活保健读本

何维民 乔 梁 编著
王阳春 刘 伟

甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众体育锻炼与日常生活保健读本/何维民编著. —兰州: 甘肃人民出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-226-03609-9

I. 大… II. 何… III. ①体育锻炼—基本知识②保健—基本知识 IV. G806 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 200968 号

责任编辑: 牟克杰

封面设计: 陈晶莹

大众体育锻炼与日常生活保健读本

何维民 编著

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

兰州交通大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 29 字数 53.4 千

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

ISBN 978-7-226-03609-9

定价: 28.00 元

前言

进入 21 世纪之后,中国经济高速发展,人们的生活水平极大提高。但在这种环境下,不知不觉间人们患上各种“文明病”,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症正在向我们袭来。据我国卫生部统计,脑血管病近几十年间有明显上升的趋势,每年新发生脑血管病者 200 万人,每年死于脑卒中者 150 万人左右,其中 3/4 的人留有不同程度的残疾,冠心病患者的死亡率最近 8 年在城市中升高了 53.4%,这两种疾病造成的各种经济损失接近 1000 亿元人民币。这些惊人的数字给我们敲响了警钟。尤其是 2003 年“非典”出现后,更深化了人们锻炼身体、增强体质、提高免疫力、抵抗疾病的动机,提高了体育锻炼的积极性和自觉性,老百姓比较深刻地认识到体育锻炼对增强体质的科学性和有效性,体育锻炼已成为一种自觉自愿的生活方式。“锻炼身体、增强体魄、抵抗疾病”、“户外、绿地、阳光”,基本成为人们健身的主题。的确,人只能活一次,健康的重要性可想而知。“防范于未然,未雨而绸缪”,爱惜自己,先要懂得保重身体,懂得养生补益、延缓衰老。但据我们调查了解所掌握的情况看,全民健身工作的现状还不能适应社会主义现代化建设的需要。群众的体育健身意识和日常生活保健意识还不够强,群众性体育活动的开展还不够广泛,经常参加体育锻炼的人数还不够多,全民健身工作的科学技术和监测管理还比较落后。老百姓对体育锻炼时应具备哪些运动医学基本知识,锻炼要讲究什么样的科学,正确的健康概念和标志是什么等方面的知识掌握甚少;对正确的生活方式及心理保健等知识,运动与营养的关系,如何达到正确的平衡膳食要求,以及对常见的各种慢性病如何进行康复锻炼一知半解;很少有人真正掌握科学的锻炼方法和制定运动处方;对日常生活中的行为习惯与保健、饮食营养与保健的知识也是知之甚微。

为了满足广大群众对体育锻炼及养生保健益寿等方面知识的需求与渴望,我们组织编写了这本《大众体育锻炼与日常生活保健读本》。本书分为上下两篇,以问答形式回答了困扰大众参与体育锻炼和日常生活保健基础而实用的一些知识。上篇——体育锻炼与健康,解答了人们关心的一些人体运动的生理学常识和体育锻炼与健康的一般知识。下篇——日常生活与保健,解答了人们在日常生活中的行为习惯、饮食营养与保健的一些知识。我们坚持以科学性、实

用性、通俗性、准确性作为写作原则,力求达到引导读者科学参与体育锻炼,合理安排日常生活,使之迈向健康人生之路的目的。但由于作者的水平有限以及时间的匆促,难免有所欠缺,在此敬请朋友们的理解与谅解,同时,在我们的编写过程中,曾得到不少专家、教授,特别是甘肃人民出版社牟克杰编辑的指点与斧正,我们表示衷心的感谢。

编者

2007 年 12 月 10 日

目 录

上篇 体育锻炼与健康

一、人体运动的生理学常识	(1)
人体运动的动力来自何方?	(1)
骨骼肌为什么先兴奋而后收缩? 兴奋是怎样一种生理活动? 和运动训练有何关系?	(2)
肌纤维兴奋后如何引起收缩? 肌纤维收缩是怎样进行的? 如何提高肌肉收缩能力?	(3)
肌纤维收缩后又是怎样舒张的? 如何促进肌肉 剧烈运动后的舒张?	(5)
单条骨骼肌纤维的收缩具有“全或无”特性,而一块完整骨骼肌的收缩力量为何可大可小?	(5)
前负荷与后负荷对骨骼肌收缩有何影响?	(6)
正常机体内骨骼肌收缩为什么是完全强直收缩?	(8)
粘滞性对骨骼肌收缩运动有何影响? 运动前怎样减小肌肉粘滞性?	(9)
骨骼肌纤维有几种类型? 各有何特征? 与运动训练有何关系?	(9)
正常机体内骨骼肌不同纤维类型如何分布?	(10)
不同项目运动员骨骼肌纤维类型是否有差异?	(11)
进行不同肌肉工作时对不同类型肌纤维的运动员是否不同?	(12)
骨骼肌纤维对运动训练可产生哪些适应性反应?	(13)
不同类型肌纤维对运动训练能否产生适应而互相转化?	(15)
运动训练为什么能使肌肉增大?	(16)
运动训练后骨骼肌为何发生酸痛? 其机理是什么? 如何处理?	(17)
骨骼肌的活动由哪些神经控制?	(19)
躯体运动由神经系统的哪些部位控制与支配?	(20)
神经传导电兴奋为什么是脉冲式? 其传导速度有多快?	(22)
神经纤维在传导电兴奋时有何特征?	(22)
交互抑制在动作协调中怎样起作用?	(23)

反馈调节在动作协调中怎样起作用?	(24)
大脑皮层在动作协调中起什么作用?	(25)
人体运动时须维持良好适宜的觉醒与兴奋状态,此种状态是怎样产生与维持的?	(26)
脑干网状结构对躯体运动有何调节功能?	(27)
小脑对躯体运动有何重要调节功能?	(28)
肌紧张在躯体运动中有何重要意义? 其活动有何特征?	(28)
人体正常肌紧张产生的原因是什么?	(29)
状态反射在躯体运动中有何作用?	(30)
翻正反射在躯体运动中有何作用?	(30)
旋转运动反射在躯体运动中有何作用?	(31)
人体运动开始后,呼吸与心血管系统机能的提高为何启动较慢? ...	(32)
人体的能量是怎么来的?	(33)
运动时 ATP – CP 系统供能有何特点? 如何提高其供能能力?	(33)
CP 的功能对短时间最大强度工作起主导供能作用,对耐力性工作是否也有重要作用?	(36)
运动中糖无氧酵解系统供能有何特点?	(37)
运动时哪些因素影响糖酵解供能? 如何提高糖无氧酵解供能能力?	(38)
运动时有氧氧化系统供能有何特点?	(39)
运动时哪些因素影响有氧系统供能? 如何提高有氧系统供能能力?	(41)
不同项目运动时消耗能量有何不同? 运动时体内能量供应过程是怎样进行的?	(42)
耐力性项目训练中如何利用血乳酸值来掌握与控制训练强度?	(44)
不同强度运动时无氧供能与有氧供能的比例取决于什么因素?	(45)
如何根据供能比例来选择训练手段?	(46)
运动员在进行大运动量训练或比赛时一天可能消耗多少能量?	(47)
什么是运动员心脏? 有何特点?	(48)
决定运动员心脏泵血功能的主要因素是什么?	(49)
运动对心脏容量有何影响?	(49)
运动可以提高人体心泵功能储备吗?	(50)
怎样区别运动心脏与病理心脏?	(50)
心脏是内分泌器官吗? 心钠素(ANF) 在运动时有什么变化?	(51)

人体运动时血压是怎样变化的?	(52)
什么是运动中的“连续心音”现象?	(53)
运动时人体的血流量有变化吗?	(53)
人体安静时和运动时的肺通气量是多少?	(54)
运动时人体的摄氧能力和心输出量关系密切吗?	(54)
为什么说良好的肺通气能力是从事各项运动的保证?	(55)
为什么有经验的田径运动员在赛跑比赛冲过终点线后,往往采取身体前屈手扶两膝的方式调整呼吸?	(55)
训练有素的运动员和一般健康人在完成同样运动负荷时,肺功能有差异吗?	(55)
运动时的“胸痛”和“第二次呼吸”为什么与肺通气功能有关?	(56)
为什么在运动开始前吸烟会影响运动时肺通气功能?	(56)
过度通气在运动中起什么作用?	(57)
运动员进行高海拔训练对运动能力会有影响吗?	(57)
运动中的氧供应既然如此重要,那么在运动前、运动中或运动后为运动员提供氧气是否很有效?	(57)
氧利用率和氧脉搏可以作为评定运动员生理机能能力水平的指标吗?	(57)
人在进行运动时的需氧量与运动强度是一种什么样的关系?	(58)
氧债学说与运动后过量 O_2 耗的新论点之间有何不同?	(59)
运动时正确地呼吸与充分发挥人体机能能力及创造优异成绩之间有关系吗?	(60)
人体安静状态时内环境为何须保持相对稳定?	(61)
人体运动时血流量有何变化?	(61)
运动对血液的比重和温度有何影响?	(63)
运动对血液的黏滞性和渗透压有何影响?	(63)
红细胞在运动中的主要作用是什么?	(64)
测定血红蛋白在运动实践中有何意义?	(64)
什么是运动性贫血? 是怎样产生的?	(65)
白细胞有何生理机制? 运动对白细胞有何影响?	(66)
血小板的主要生理机能是什么?	(67)
什么是血型? 血型与运动有何关系?	(68)
二、体育锻炼与健康的一般知识	(71)
世界卫生组织对健康的定义是什么?	(71)

健康的标志有哪些？	(72)
什么是健康的“五快三良好”？	(73)
健康应具备哪些条件？	(74)
为什么说知识就是健康？	(74)
“道德健康”是什么意思？	(75)
如何辩证衡量一个人健康与否？	(75)
“亚健康”是怎么回事？	(76)
目前社会上“亚健康”状态者的现状如何？	(77)
怎样预防“亚健康”状态产生？	(78)
为什么说中国人现在患上了文明病？	(79)
体育锻炼必须走出哪些误区？	(79)
为什么说生命在于运动？	(83)
为什么说适宜运动对预防某些疾病有作用？	(83)
缺乏运动为什么会引起疾病？	(84)
体育运动对疾病康复有何作用？	(85)
人的身体素质包括哪几项内容？	(86)
一个具有强壮体质的人应显示出什么特征呢？	(87)
锻炼身体的科学规律主要有哪些呢？	(87)
锻炼身体的方法有哪些？怎样选择？	(91)
何谓运动处方？有哪些种类、基本原理和要素呢？	(91)
运动处方有什么好处？	(93)
制定运动处方有哪些基本原则和程序？	(93)
运动处方有哪些主要内容？	(94)
运动处方有几种格式？	(95)
运动处方如何实施？	(97)
怎样合理地进行锻炼？	(97)
参加体育锻炼为什么要因人而异？	(98)
锻炼前为什么要做准备活动？	(98)
怎样做准备活动？	(99)
为什么运动后要做整理活动？	(100)
刚睡醒为什么不宜做剧烈运动？	(101)
怎样掌握运动量？	(101)
锻炼效果好坏和运动量有什么关系？	(102)
中断锻炼后再练习应注意哪些事项？	(102)

运动适量和过量身体都有哪些反应？	(103)
人的体力有没有限度？	(104)
人的正常寿命究竟是多少？	(105)
何谓轻体育？	(105)
何谓有氧运动？	(106)
何谓无氧运动？	(107)
有氧运动有哪些？	(107)
有氧运动必须注意哪些事项？	(107)
有氧运动是怎样增强体质的？	(109)
劳动属于体育锻炼吗？	(110)
疲劳的定义及产生疲劳的原因是什么？	(111)
疲劳的种类有哪些？有何表征？	(112)
疲劳有哪些阶段？	(112)
疲劳后有什么恢复措施呢？	(113)
何谓延迟性肌肉酸痛症？	(114)
肌肉酸痛是什么原因引起的呢？	(114)
怎样减轻或防止肌肉酸痛呢？	(114)
疲劳后的休息属于健身吗？	(115)
为什么说没有疲劳就没有训练？	(116)
为什么经常锻炼的人不易疲劳,而且疲劳后体力容易消除呢？	(116)
健身运动中怎样自我监控？	(117)
少年儿童健身要注意些什么？	(118)
成年人健身要注意些什么？	(118)
老年人健身要注意些什么？	(119)
妇女健身要注意些什么？	(120)
慢性病患者健身要注意些什么？	(122)
心脏早搏病人怎样运动？	(123)
心衰病人怎样运动？	(123)
为什么成年人更要重视健身？	(124)
为什么脑力劳动者要加强健身？	(125)
“三班倒”的工人怎样安排体育锻炼？	(126)
干农活还要锻炼吗？怎样锻炼？	(126)
怎样选择健身环境？	(127)
冬天在户外锻炼有什么好处？应注意哪些事项？	(127)

夏天在户外锻炼如何防暑？	(133)
刮风天、雨雪天时跑步须注意什么？	(135)
在空气有污染的地方能否锻炼？	(136)
“三浴”锻炼应注意哪些事项？	(137)
早晨空腹锻炼应掌握哪些原则？	(140)
锻炼出汗后如何饮水好？	(141)
体育锻炼能预防贫血吗？	(142)
长跑时小腿骨痛是什么原因？应如何防治？	(143)
体育锻炼时头晕是什么原因？如何处理？	(145)
压腿有什么好处？应注意哪些事项？	(146)
感冒后能否打球？	(147)
运动后蛋白尿是否肾炎？	(148)
经常锻炼的人发生低烧怎么办？	(149)
运动后血尿是什么原因？应如何防治？	(150)
运动后出现酱油色尿是什么病？	(151)
心脏有杂音能锻炼吗？	(152)
游泳锻炼须防中耳炎吗？	(153)
游泳时头晕和腿抽筋应如何预防？	(154)
游泳后发生风疹块怎么办？	(155)
常锻炼的青少年为何血压高？	(156)
在经常锻炼的人中应怎样预防发生病毒性心肌炎呢？	(157)
肝大能否锻炼？	(159)
体育锻炼时出现腹痛该怎么办？	(160)
长跑时为什么会胸痛？	(161)
妇女运动时为什么会尿失禁？	(162)
怎样预防网球肘？	(163)
骑自行车和开摩托车时如何防手指发麻？	(164)
怎样预防运动时损伤阴囊？	(165)
精索静脉曲张能锻炼吗？	(166)

下篇 日常生活与保健

一、行为习惯与保健	(167)
为什么说笑口常开益寿延年？	(167)
为什么说乐观开朗延年益寿？	(168)

有什么方法能保持心情愉快?	(168)
如何保持良好情绪?	(169)
捉童趣能延年益寿? 有何具体方法?	(170)
想成为一个快乐的人,有何方案?	(171)
“老来俏”有益身心健康吗?	(171)
有无方法让人笑对人生、自在轻松?	(171)
保持积极向上的进取心对健康有何作用?	(172)
保持心理平衡有什么要诀?	(172)
想放松精神,有无简单易行的方法?	(173)
适度紧张对健康有无伤害?	(174)
健康的一半是心理健康,这种说法对吗?	(175)
信心加运动是抗癌的良方?	(175)
有何方法能使心理健康呢?	(176)
家庭、爱情与健康有关系吗?	(177)
清廉与心身健康有何关系?	(177)
遗忘是否有益健康? 为什么?	(178)
老来潇洒有益于养生吗?	(178)
良好的性格是否是健康的保证?	(179)
友情与健康有何关系?	(180)
良好的人际关系有益于心身健康吗?	(181)
不生气或少生气是长寿的良药吗?	(182)
有没有调节情绪的体操?	(182)
唠叨对身心健康有帮助吗?	(183)
外出旅游为什么可以调治心境?	(184)
老年人如何自我去除消极心理?	(184)
颜色与健康有何关系?	(185)
有没有抑制烦躁情绪的方法呢?	(186)
经常调换服装是否可以改善心绪?	(186)
怎样用心理学方法戒烟?	(186)
脑力劳动者应注意哪些心理卫生知识?	(187)
唐代著名禅师希迁除心病的 10 味妙药是什么?	(187)
食物可改善人的性格吗?	(188)
性格内向的人有哪些优势?	(188)
退休后应注意哪些方面的心态过渡?	(189)

如何调适好离退休后的心态?	(190)
怎样预防“空巢综合征”?	(191)
惰性对身心健康有什么危害?	(191)
怒对人有何危害? 遇事易怒者怎样自制?	(192)
人为什么会出现恐怖症? 有何治疗方法?	(193)
怎样克服嫉妒心理?	(193)
节制悲伤有益健康吗?	(194)
生闷气是否是对自己的折磨?	(195)
怎样消除爱生闷气的毛病呢?	(196)
敌视情绪有损健康吗?	(197)
化解恶劣心情有何良方?	(197)
怎样克服虚荣心理?	(198)
怎样改变多悔的性格?	(199)
心理障碍是健康的大敌吗?	(199)
哪些性格的人易患癌症?	(200)
说谎能伤身吗?	(200)
体育锻炼能克服心理缺陷吗?	(201)
心情抑郁是否易患疾病?	(202)
“单身贵族”如何预防“独身综合征”?	(202)
什么是“丈夫妊娠反应”? 如何消除?	(202)
为什么说不良情绪是家庭公害?	(203)
哪些人婚姻容易失败?	(204)
孤独能催人老吗?	(204)
哪 10 种人难享天年?	(205)
“秋风秋雨”缘何“愁煞人”?	(206)
婚外恋有损健康吗?	(206)
老年人有哪些心理恐惧?	(207)
不良的情绪可引发哮喘?	(207)
为什么说哭对健康也有益?	(208)
中、老年人常见的几种心态表现是什么?	(208)
带气用餐有何危害?	(209)
边走边吃为何不好?	(209)
生活好了,吃得越精越好对吗?	(209)
到就餐时间了,但不想吃东西,是否需勉强进一点食物?	(209)

因生活、工作节奏加快,家人、朋友们常在餐桌上谈事,这样妥否?

.....	(209)
大部分人习惯偏侧咀嚼,这样有什么不好?	(210)
边吃边看是不是“两全其美”?	(210)
俗话说“吃饭要有饿势”,这种说法有科学依据吗?	(210)
蹲着吃饭好吗?	(210)
就餐用脑是否影响消化?	(210)
冬天用冷水洗脚好吗?	(211)
有人冬天用围巾当口罩,这种行为妥吗?	(211)
冬天室温过高好吗?	(211)
严冬过多穿衣好吗?	(211)
裤带过紧是否有损健康?	(211)
为什么大便看书不好?	(212)
冬季使用口罩防寒科学吗?	(212)
常拔眉毛会影响健康吗?	(212)
常穿紧身裤是否不利健康?	(212)
冬夜久坐有什么不好?	(213)
冬天为什么不能乱抓皮肤?	(213)
经常挖鼻科学吗?	(213)
冻僵后是否可以烤火?	(213)
经常挖耳朵是不是好习惯?	(213)
常拔胡须有何不好?	(214)
沐浴有哪 10 忌?	(214)
睡觉应注意什么?	(215)

二、饮食营养与保健..... (218)

什么是世界卫生组织推荐的“地中海式饮食”?	(218)
什么是美国推行的“食物指南金字塔”?	(219)
中国人膳食指南八项指导原则是什么?	(221)
什么是绿色食品?	(222)
“绿色食品”是怎样风靡发达国家的?	(223)
我国对“绿色食品”的态度怎么样?	(223)
什么是基因食品?	(224)
基因食品发展状况如何?	(224)
转基因工程还存在哪些分歧?	(227)

为什么说酒是一把双刃剑?	(228)
什么是“成也萧何,败也萧何”的食物链污染?	(228)
为什么维生素是生命活动的忠实助手?	(233)
人体必需的微量元素有哪些?	(240)
当今社会,吃有什么新潮流吗?	(245)
素食者的饮食应注意什么?	(245)
科学的饮食方法要点是什么?	(246)
有益健康的黑色食品有哪些?	(247)
怎样才能做到一日三餐的饮食平衡?	(247)
为确保夏季的饮食卫生,人们应注意什么?	(248)
盛宴贪食有什么危害?	(249)
可降血脂的食物有哪些?	(250)
饮食讲科学有利于智力发育吗?	(250)
科学用餐可活得惬意吗?	(252)
鲜榨汁颜色与健康有关系吗?	(253)
有益健脑的营养素有哪些?	(253)
粗茶淡饭可益寿延年吗?	(254)
发酵食品对人体有益吗?	(255)
食谱中缺乏维生素 F,对人体有什么不好?	(256)
食用维生素应该注意什么?	(256)
多服维生素 A 有害吗?	(257)
常吃纤维食品好不好?	(258)
健康饮食有哪些新标准?	(259)
看血型定食谱有无科学道理?	(260)
能使身材苗条的食物有哪些?	(261)
调整饮食有益健康吗?	(262)
忙碌时,是不是更需饮食健康?	(263)
食品可缓解精神紧张吗?	(263)
科学饮食可使人美丽吗?	(264)
肾病患者不宜吃杨桃吗?	(264)
常食水果之王——桃,对健康有何作用?	(265)
常食核桃能保护心脏和血管吗?	(265)
核桃可治胆石症吗?	(266)
常食果中圣品——柿子,又何益处?	(266)

柿子能预防心脏病吗？	(266)
吃水果要讲究什么？	(267)
吃水果有哪些误区？	(267)
吃水果可抗癌吗？	(268)
吃水果不小心也会致病吗？	(268)
柠檬可治病吗？	(270)
为什么说香蕉是“快乐食品”？	(270)
食用香蕉有何讲究？	(270)
常食梨会令人生机勃吗？	(271)
为什么说每天一苹果,疾病不找我？	(272)
葡萄可同母乳媲美吗？	(272)
樱桃是保健佳品吗？	(272)
常食芒果可治病吗？	(273)
浆果秋橄榄能防癌吗？	(273)
食疗佳品有哪些？	(274)
西红柿的益处有多少？	(275)
喝果菜汁有益健康吗？	(275)
哪几种蔬菜可抗癌？	(276)
多吃蔬果是不是健康的秘诀？	(277)
果蔬能防乳腺痛吗？	(278)
蔬菜有哪些营养价值呢？	(278)
蔬菜是否能防癌、治癌？	(279)
哪些蔬菜污染少？	(279)
大蒜对人有何益处？	(280)
哪些病人不宜食用大蒜？	(281)
怎样减少果蔬营养流失？	(281)
海藻是低脂食品吗？	(282)
如何利用桑树浑身的宝治病呢？	(283)
常食裙带菜有益吗？	(283)
哪几种蔬菜不能正常食用？	(284)
颜色深的蔬菜营养价值高吗？	(284)
不宜过食及不宜多吃的食物有哪些？	(285)
夏季多食苦瓜好吗？	(286)
人们在日常生活中对哪几种蔬菜的吃法存在误区？	(286)

姜有什么食疗价值？	(287)
土豆有什么食疗功能？	(287)
“辣”也可以祛病疗疾吗？	(288)
常吃藕可以防止血小板减少吗？	(288)
竹笋虽鲜美是否亦入药？	(288)
菜根能治病吗？	(289)
蔬菜生食有利于防病吗？	(289)
怎样才是正确烹调蔬菜的方法？	(290)
防癌有几个不吃？	(290)
吃好早餐是否等于吃补药？	(291)
食用补药应注意什么？	(291)
食补为主是不是解决老人缺钙的主要方法？	(292)
何谓延迟衰老的“核酸疗法”？	(292)
酸奶是新型的食品吗？	(292)
常食用酸奶有助于哪些健康？	(293)
日常饮用牛奶应注意什么？	(293)
喝牛奶有哪些学问	(296)
牛奶不宜与哪些食物搭配同食？	(297)
饮水有哪些禁忌？	(298)
食用冷饮应注意什么？	(300)
饮水有哪些学问？	(300)
冬令经常饮热饮好吗？	(301)
为什么说这“液”那“宝”，不如白开水好？	(302)
什么是儿童的“果汁饮料综合症”	(303)
哪些饮料不宜同饮？	(305)
适宜茶疗的病症有哪些？	(306)
每日饮红茶可保血管通畅吗？	(307)
饭后适宜立即饮茶吗？	(308)
常饮茶可以防老抗衰吗？	(308)
茶垢有害身体健康吗？	(308)
茶水漱口有多少好处？	(309)
有没有科学饮茶的窍门？	(309)
残茶叶有何妙用呢？	(310)
适于四季饮用的茶分别有哪些？	(310)