



主编\王兮 侯安继

副主编\余安怀

编者\张永喜



现代人健康系列丛书
——都市人系列

现代休闲方式与健康



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

现代休闲方式与健康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 余安怀

编 者 张永喜

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代休闲方式与健康/张永喜编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 8

(现代人健康系列丛书/王兮, 侯安继主编; 余安怀副主编)

ISBN 7-307-03605-3

I. 现… II. 张… III. 生活方式—关系—健康—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033189 号

责任编辑: 夏欢元 责任校对: 王健 版式设计: 支笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件 wdp@whu.edu.cn 网址 www.wdpwhu.edu.cn)

印刷 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本 787×960 1/32 印张: 8 875 字数: 140 千字

版次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03605-3/R·81 定价: 11.50 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

娱乐休闲

1. 什么叫休闲？	3
2. 现代休闲方式有哪些？	4
3. 现代休闲方式与健康有何关系？	4
4. 音乐的妙用	5
5. 音乐与健康的关系	5
6. 欣赏音乐的途径	6
7. 常见的音乐类型	7
8. 听音乐会应该何时鼓掌？	11
9. 儿童什么时候开始学钢琴好？	12
10. 跳棋——老少皆宜的游戏	13
11. 怎样下好跳棋？	14
12. 中国象棋	15
13. 桥牌的基本玩法	20
14. 麻将——中国最大众化的游戏	24
15. 书法、作画与现代休闲	28
16. 诗歌——语言的艺术	29
17. 钓鱼与现代人的身心健康	30
18. 栽花能给人们带来哪些好处？	31

19. 赏鸟	32
20. 现代舞蹈	32
21. 彩票	34
22. 玩游戏为什么吸引人?	40
23. 玩电子游戏会染上不良习性	41

网络娱乐与健康

24. 上网女孩美容法	45
25. 电脑操作者应如何饮食?	46
26. 过度使用电脑会形成哪些 不良卫生习惯?	47
27. 什么是“网络信息过劳症”?	49
28. 什么是“电脑脸”?	50
29. 怎样预防“电脑脸”?	51
30. 精神病与因特网	51
31. 上网冲浪会患哪些疾病?	52
32. 因特网痴迷症有什么表现?	53
33. 电脑躁狂症有什么症状?	54
34. 什么是“腕管综合症”?	54
35. 如何防治腕管综合症?	55
36. 怎样预防电脑的负面影响?	56
37. 家庭使用电脑要注意什么?	58
38. 操作电脑怎样做好眼睛保健?	59
39. 为什么幼儿不宜玩电脑?	61
40. 电脑对儿童心理健康有什么影响?	61

假日休闲

- | | |
|----------------|----|
| 41. 野营 | 67 |
| 42. 野餐烧烤 | 67 |
| 43. 温泉浴 | 68 |
| 44. 冷水浴 | 69 |
| 45. 日光浴 | 70 |

运动休闲

- | | |
|-----------------------|----|
| 46. 什么是轮滑运动? | 75 |
| 47. 轮滑运动的特点是什么? | 76 |
| 48. 轮滑运动的现状 | 76 |
| 49. 如何玩轮滑? | 78 |
| 50. 轮滑分几种? | 80 |
| 51. 徒步妙处多 | 80 |
| 52. 徒步行走有哪些技巧? | 81 |
| 53. 如何使用帐篷? | 82 |
| 54. 防潮垫的使用 | 83 |
| 55. 背包的使用 | 83 |
| 56. 睡袋的使用 | 84 |

蹦极运动——现代运动、

休闲新时尚

- | | |
|----------------------|----|
| 57. 蹦极跳的历史 | 87 |
| 58. 蹦极跳的益处有哪些? | 88 |

59. 关于太极拳起源的几种说法	88
60. 什么是 HASH 运动?	90
61. HASH 活动起源于哪里?	90
62. 你了解保龄球吗?	92
63. 保龄球基本打法	93
64. 打保龄球要注意的基本礼仪有哪些? ...	94
65. 飞镖运动简介	95
66. 飞镖的计分	95
67. 飞镖盘的选购	96
68. 飞镖的选择	96
69. 飞镖盘的安置	97
70. 玩飞镖要注意安全	98
71. 为什么要玩自行车?	98
72. 重新认识自行车	99
73. 中国的自行车特点是什么?	99
74. 自行车运动的分类	100
75. 自行车攀爬运动	101
76. 什么是自行车攀爬?	101
77. 什么是自行车高山速降 (DH)?	102
78. DH 运动员需有哪些装备?	103
79. DH 车有何讲究?	104
80. 什么是平地花式自行车 (BMX)?	104
81. 将来的 BMX 会如何发展?	105
82. 自行车材质分类	106
83. 山地车可以分为几类?	107

84. 自行车道路的选择	107
85. 骑车的技术	108
86. 怎样掌握骑车速度?	108
87. 戴头盔要防颈椎病	109
88. 自行车病有什么症状?	110
89. 什么是摩托车综合征?	111
90. 骑摩托车的保护措施	112

登山运动——勇敢者的天堂

91. 登山运动的产生	117
92. 登山运动的发展	118
93. 世界登山史上的伟大奇迹	119
94. “技术登山运动”的开创	120
95. 攀冰运动	120
96. 攀冰运动的基本技巧	121
97. 攀岩技术的历史	123
98. 攀岩的基本技巧有哪些?	124
99. 哪些人适合潜水?	127
100. 哪些病患者不适合从事潜水运动? ...	127
101. 浮潜与水肺潜水的差异是什么?	128
102. 什么叫绝对压力?	128
103. 水中视觉与听觉的变化有哪些?	128
104. 耳压的平衡	129

旅游休闲

105. 旅游饮食应注意什么？	133
106. 怎样找旅馆？	133
107. 旅馆、酒店的选择	134
108. 住宿登记须知	135
109. 住宿要注意安全	135
110. 青年旅馆的由来	136
111. 中国的国际青年旅馆	136
112. 青年旅馆在中国的地址	137
113. 入住青年旅馆有何要求？	139
114. 怎样成为青年旅馆的会员？	140
115. 如何申办 IYHF 卡入住青年旅馆？ ..	141
116. 如何成为 IYHF 会员？	141
117. 入住青年旅馆注意事项	141
118. 自驾车外出旅游有什么好处？	142
119. 驾车旅游应注意哪些问题？	142
120. 自驾车旅游必备清单	144
121. 驾车出游三大注意	145
122. 全家出游选什么交通工具？	146
123. 乘坐长途车常识	148
124. 飞机对空中旅行者的身体有什么 影响？	149
125. 高血压者乘飞机应注意哪些？	151
126. 何为“经济舱综合征”？	153

127. 怎样预防“经济舱综合症”？	154
128. 哪些人不宜乘坐飞机？	155
129. 乘坐火车，躺下后头部朝哪个方向 最妥？	157
130. 旅游莫搭五种顺风车	157
131. 旅游购物四大秘诀	159
132. 旅游期间应注意腹泻问题	160
133. 旅游疾病与处理	162
134. 什么是旅游者腹泻？	164
135. 旅游者怎样预防腹泻？	165
136. 旅游时发生腹泻怎么办呢？	165
137. 女性出门护肤必备哪些用品？	166
138. 毒蛇咬伤紧急处理办法	167
139. 森林旅游十注意	168
140. 路边的野花不要采	170
141. 春季旅游注意事项	171
142. 夏季旅游注意事项	172
143. 游山玩水，走路要诀	174
144. 野外出游如何选择鞋袜？	175
145. 旅游小处应注意	177
146. 旅游意外保险的赔偿范围	177
147. 随团旅游者有哪些权利？	182
148. 出国旅行的3种必要证件	183

健康生活

149. 牺牲睡眠时间并不能节约时间 189
150. 合适的睡眠时间 189
151. 怎样才能保证良好的睡眠? 190
152. 情绪与健康有什么关系? 191
153. 怎样培养良好的情绪? 192
154. 要重视劳娱结合 193
155. 脑力劳动者的疲劳是怎样形成的? 194
156. 脑力劳动者怎样消除疲劳? 194
157. 体力劳动者疲劳的原因是什么? 195
158. 体力劳动者怎样预防疲劳? 196
159. 怎样做到劳逸结合、有张有弛? 197

手机与现代生活

160. 怎样购买正品手机? 201
161. 如何使用短消息发送服务? 202
162. 短消息发送服务如何计费? 202
163. 语音信箱是否也可以发问候语? 203
164. 使用语音信箱服务如何计费? 203
165. 如何使用语音信箱 203
166. 手机保密性能知多少? 204
167. SIM 卡在保证系统的安全保密方面有何
功能? 204
168. 我国 GSM 网特点是什么? 206

169. 手机“#”字键用途 206
170. 时尚女孩如何购买称心如意的
手机? 208
171. 你了解手机“Low Battery”的
意思吗? 210
172. 手机接收能力好对身体有伤害吗? 211
173. 如何辨别移动电话电池的真伪? 212
174. 怎样使用手机最有利于健康? 213
175. 哪些人不宜使用手机? 215
176. 手机挂在胸前有何危害? 216
177. 手机电磁波何时最强? 217
178. 手机可影响记忆力吗? 218

汽车与现代生活

179. 汽车消费贷款 221
180. 消费贷款对象 221
181. 贷款的期限和利率 221
182. 汽车贷款的方式有哪些? 222
183. 汽车售价主要包括哪些内容? 223
184. 汽车价格是如何确定的? 224
185. 高级小轿车、高级吉普车和高级旅游车的
划分标准是什么? 224
186. 什么是拼装汽车? 225
187. 新款经济型轿车的特征是什么? 226
188. 汽车的固定费用及变动开支两项包括

哪些?	227
189. 当前购买汽车应防止哪些假冒欺骗 行为?	228
190. 女士购车指南	229
191. 如何选择车型?	230
192. 买国产汽车还是进口汽车?	232
193. 如何挑选汽车颜色?	232
194. 汽车视认性	234
195. 购买新车需几步?	235
196. 如何选购二手车?	238
197. “养活”一辆轿车需花多少钱?	240
198. 家用汽车怎样投保?	242
199. 车丢了, 怎样快速索赔?	244
200. 初学驾驶有哪些原则?	245
201. 女性驾车应注意什么?	246
202. 双休日驾车六戒	247
203. 准妈妈驾车应注意什么?	249
204. 下雨天驾车怎样保证视野清晰?	250
205. 热天开车要注意什么?	251
206. 驾车节油有诀窍	253
207. 新手行车要注意安全	254
208. 夜间行车应注意什么?	256
209. 冰雪路行车“十防”	257
210. 洗车有误区	260
211. 冬季开汽车注意什么?	261