

休闲 健身



百科知识

BAI KE ZHI SHI

XIU XIAN JIAN SHEN

石 门
◎主编 冯 洋
田晓菲



远方出版社

百科知识

休闲健身

石门 冯洋 田晓菲/主编

远方出版社

责任编辑:戈 弋

封面设计:白 雪

百科知识 休闲健身

主 编	石门 冯洋 田晓菲
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京朝教印刷厂
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	690
字 数	4980 千
印 数	5000
标准书号	ISBN 7-80723-007-X/G·4
本书定价	26.40 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

在历史的长河中，人们探寻的脚步从未停止过。当中不乏有文学艺术、民俗文化、社会变迁、经济生活、医药卫生、军事技术、自然科学等，包含了人们生活的方方面面。在这些领域中，有些已经取得了一些可喜的成绩，但有一些尚待研究。

中国文化一直是学术界、思想界关注的焦点之一，对一些重要问题展开争鸣，研究成果也在不断涌现。《百科知识》从史料出发，以理性为指导，展示了中华民族悠悠岁月中所创造的灿烂文化成就。对世界的文化也进行了追根溯源。

编者精心将一些繁琐的题材整理为一个体系，涵盖面极广。包括从古到今人类在各个领域的研究。大到农、工、商、科技等领域，小到人的吃、穿、住、行等各个方面。

本书立足于历史，内容客观实际，趣味十足。对当代人的工作和生活有很大的启迪作用。在对中国以及世界文化的研究中，本书并没有就历史而谈历史，而是立足于当代，在对中国文化的异质性进行挖掘的过程中，力图为中国和世界文化的未来选择提供借鉴。在当代与传统的视线融合中，作者往往能发前人所未发，不乏创新性的真知灼见。在论述中，作者从本质上把握住中国和世界各领域发展的精魂，提纲挈领而不繁复芜杂，真正做到了融世间百态于其中，百花争放，独占鳌头的境地。

除了充分发掘、利用各种传世文献和地下出土文献资料之外，广泛借鉴、吸收前贤、时哲包括国内外各个领域专家的研究方法和相关研究结果，注重学术规范，也是本书的一个突出优点。

就其内容之广博而言，它是民众生活的百科全书；就其思想

感情深厚程度而言,它又是以国家乃至人类共同体心灵世界的窗口。本书会让读者在欣赏中国及各领域知识的同时,更深人体会到中华文化的博大精深,一定会使读者增长见闻、受益匪浅。

青少年在校园的生活应是丰富多样的,也是有选择的,不应是枯燥无味的,我们应该在学习中寻找乐趣和在寻找乐趣的同时获得知识。阅读本书对外国在各领域的发现也会有所了解,对自身阅读欣赏能力的提高有一定的帮助作用。

新千年的曙光已照耀全球,新世纪的社会对人才的培养提出了超越德、智、体、美、劳全面发展的、更高的要求。能否立足于新世纪,成为新世纪的主人和强者,关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力,能否在激烈的竞争中脱颖而出。阅读此书会提高竞争的筹码。

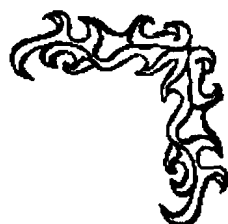
本书内容博杂、囊括百科,举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、服饰、礼仪、工业、农业、军事、卫生、天文、核能、语言、书法、休闲、影视、数学、生物、考古、医学、电信、货币、学校以及历代名人都有涉及和介绍。丛书主要表现在题材新、角度新和手法新,内容丰富,覆盖面广,形式活泼,语言流畅,通俗易懂,富于科学性、可读性、趣味性。全书将成为广大读者增长、开发智慧的亲密朋友。

我们衷心希望,广大读者能从实践中吸取现代科学知识的营养,使自己的视野更开阔、思想更活跃、思维更敏捷。

希望本套丛书会得到广大读者的喜爱,并恳请专家、读者指正书中的不足。

编 者

2005年1月



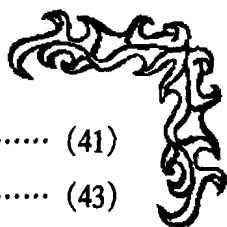
目 录

紧张的现代生活	(1)
别让生活压迫你	(2)
正视现代都市病	(6)
高技术综合症	(8)
网络综合症 (IAD)	(8)
“电脑脸”	(10)
第二职业综合症	(11)
夜生活综合症	(12)
看看都市人的“神经”	(12)
焦虑症	(13)
人格障碍	(14)
疑病症	(16)





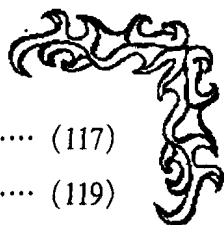
强迫症	(17)
抑郁症	(19)
恐怖症	(21)
休闲是种休息	(22)
健身, 心理训练方法	(24)
轻松心情的秘诀	(27)
身体强健的意义	(29)
健康考考你	(30)
压力篇	(31)
饮食篇	(31)
健身与生活方式篇	(32)
维生素篇	(33)
矿物质篇	(34)
压力	(35)
饮食	(36)
健身与生活方式	(37)
维生素	(38)
矿物质	(39)
你的健康分数	(40)



亚健康“爱”上都市人	(41)
WHO 的健康定义	(43)
健康标准的自我监测	(44)
何谓亚健康	(45)
造成亚健康的物质基础	(46)
引起亚健康的原因有哪些	(47)
亚健康状态的常见表现	(50)
亦病非病的亚健康综合症	(52)
电视综合症	(52)
家电噪声病	(56)
高楼综合症	(58)
地毯病	(60)
书写痉挛症	(61)
甜食综合症	(63)
主妇综合症	(65)
离退休综合症	(68)
计算机病	(70)
空调病	(72)
席梦思腰痛病	(74)



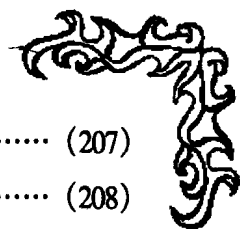
办公室综合症	(76)
啤酒病	(78)
考试综合症	(79)
应激性心理障碍	(83)
应激性生理障碍	(88)
轻松治疗亚健康	(91)
四平一顺疗法	(92)
物理治疗方法	(93)
心理疗法	(94)
行为疗法	(95)
森田疗法	(97)
走进健康	(101)
倾听自己的身体	(103)
何必这么累	(107)
脑力劳动者的苦恼	(107)
体力劳动者的苦恼	(109)
劳逸结合很重要	(110)
牺牲睡眠不等于节约时间	(111)
“身体有机之旅”计划	(113)



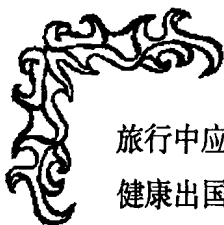
运动减肥的五大误区	(117)
爱运动更爱皮肤	(119)
聚会之后 注意调节	(122)
注意适度锻炼	(122)
最佳食品	(123)
醒酒疗法	(125)
理疗方法	(126)
美容问题	(127)
休闲男人 健康男人	(127)
男子汉应具备的心理素质	(129)
男子的五种休闲法宝	(132)
女性健康 需要呵护	(134)
职业女性应注意	(135)
白领丽人轻松生活推荐	(140)
21 世纪运动休闲 7 大趋势	(143)
休闲高尔夫	(147)
健身的首选——网球	(150)
快乐有趣的保龄球	(158)
吸引人的桌球	(160)



十六彩球	(162)
时尚又刺激的击剑	(165)
攀登	(167)
刺激新奇的蹦极跳	(174)
滑翔运动	(175)
空中休闲与热气球	(179)
一路狂飚卡丁车	(182)
静享自然的野营	(183)
浴出美丽浴出健康	(184)
冷水浴	(185)
日光浴	(187)
原始又时尚的射箭	(188)
飞镖	(191)
赛马	(193)
健康来自正确健身	(197)
运动与科学健身	(201)
健身计划与保健操	(204)
早安保健操	(205)
电脑操作者的保健法	(206)



七个动作完成全身练习	(207)
漂亮女性早晚活动操	(208)
办公室的健身术	(211)
跳一支有氧舞蹈	(212)
舍宾塑形法	(213)
健身与耐力训练	(215)
步行练耐力	(217)
跑步练耐力	(219)
划船练耐力	(223)
骑自行车练耐力	(225)
跳绳练耐力	(226)
自由自在水中游	(228)
游泳教你几招	(230)
健健康康去旅游	(237)
改变你的时差效应	(238)
旅行中的饮食卫生	(239)
预防高热、高温和太阳辐射	(240)
旅行中的游泳安全	(241)
轻轻松松航空游	(242)



旅行中应预防传染病	(243)
健康出国游	(244)
旅行之后应采取什么措施	(247)
勇敢者的运动——拳击	(248)
太极拳健身运动	(255)
绝妙的自卫术——跆拳道	(259)
怎样练好跆拳道	(260)
跆拳道的晋级标准	(274)
冰上的舞蹈——滑冰	(275)
滑旱冰	(282)
轻松雪上飞——滑雪	(284)
越野滑雪	(285)
高山滑雪	(288)
跳台滑雪	(289)
自由式滑雪	(293)
健身与进补	(295)
健身门诊	(297)
造成受伤的一般原因	(298)
受伤不用怕	(299)

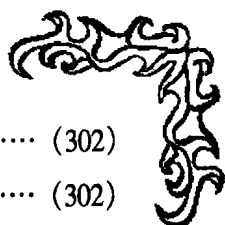
百

科

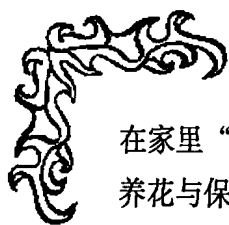
知

识

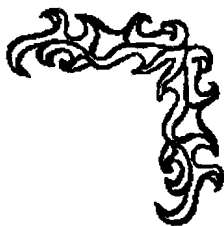
xiū xián jiàn shēn



冰镇疗法治伤痛	(302)
休息	(302)
康复	(303)
FUN——家庭生活新概念	(305)
茶道	(306)
茶道精神及历史	(307)
关于中国茶	(309)
泡壶好茶讲究多	(311)
饮茶与健康	(314)
泡茶技法	(316)
健康饮酒	(323)
啤酒的饮用方法与服务要求	(325)
饮酒规则及最佳温度	(327)
开胃酒、佐餐酒和饭后酒	(329)
调制鸡尾酒	(330)
轻品咖啡	(333)
喝咖啡时的 5 个步骤	(335)
教你泡制一杯香浓的咖啡	(336)
如何品尝咖啡	(337)



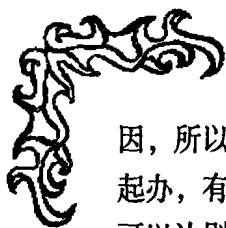
在家里“煮”咖啡	(339)
养花与保健	(342)
屋顶花卉的栽植	(344)
阳台花卉的栽植	(346)
棋类游戏	(348)
中国象棋	(351)
轻松玩桥牌	(355)
麻将——大众化的游戏	(360)
钓鱼与身心健康	(362)
“泡吧”应有度	(368)



紧张的现代生活

现代生活虽然多姿多彩，却又让我们紧张忙碌，许多事情总是让我们疲于奔命，纵然在事业上一帆风顺，我们也总是感叹时光的流逝之快，没有时间去享受美好的生活。而且一个人一生中不可能总是春风得意，踌躇满志，现实生活中带给我们的复杂事情很多，紧张的人际关系，烦恼的家庭纷争，不被人们理解的种种苦恼……，都可能成为我们的悲哀！

紧张的现代生活，给我们造成了巨大的心理压力。因生活紧张而带来的心理压力有各种各样，比如：“经常想到有许多事要做，却没有时间去做”，由此形成左右为难、无所适从的复杂心态。这样就很可能使自己在有限的时间里干很多的事，于是，忙碌、紧张、焦虑、效果不佳接连而来，心理承受着沉重的负荷。缓解这种心理压力的办法是处理工作和事务要有计划，要区分轻、重、缓、急，先把重要的、亟待解决的事情办好，这样起码能使人放心一半，就会有轻松一些的感觉。事无巨细，眉毛胡子一把抓，是造成我们心力不支的原



因，所以对一些无足轻重的小事不要和一些大事混在一起办，有些可以忽略一下，有些可以暂缓着办，也有的可以让别人分担着办。总之，办事情要有条不紊。“争强好胜，自视太高，只能成功，不能失败”，也是某些人背上沉重的心理包袱的原因。

要想缓解这种心理压力，首先对自己要有一个正确的估价，确定一个力所能及的奋斗目标，这叫做“知己知彼”；其次，对奋斗的结果要有豁达的态鹰，做任何事情都有成功或者失败两种可能。成功了，可以更上一层楼洵然是好事，心情自然高兴；失败了，应该有“塞翁失马，焉知非福”的辩证思想，从失败中找出教训去争取成功。如果具有“塞翁”的心胯，就能正确地对待失败，心理压力自然就会减轻许多，这叫做“善于失败”。人有时候是需要有一点“阿Q精神”的，诸葛亮说过：“善败者不亡”，这是我们应该记取的。

别让生活压迫你

当今社会中，每个人都得承受来自各方面的压力，也都有身心处于紧张状态的体验。面对压力，有些人被

xiū xián jiàn shēn