

健身实用手册

JIANSHENSHIYONGSHOUCEJIANSHENSHIYONGSHOUCE

- 主编：周佛锦
- 副主编：凌杏大 黎德良

- 中国广播电视出版社

JIANSHENSHIYONGSHOUCE



J S S Y S C

健身实用手册

主 编 周佛锦
副主编 凌杏大 黎德良

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身实用手册/周佛锦主编.-北京:中国广播电视出版社,1998.8

ISBN 7-5043-3180-5

I.健… II.周… III.保健-方法 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 17159 号

健身实用手册

主 编	周佛锦
副 主 编	凌杏大 黎德良
装帧设计	郭运娟
责任编辑	张安平
特邀编辑	张 虹
责任校对	谭 霞
出版发行	中国广播电视出版社
社 址	北京复外广播电影电视总局灰楼(邮政编码 100866)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	涿州先锋印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	66.75
字 数	1542(千)字
版 次	1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷
印 数	3550 册
书 号	ISBN 7-5043-3180-5/G·1200
定 价	150.00 元

Ty28/04

主 编 周佛锦
副主编 凌杏大 黎德良
编 委 (排名不分先后):
戴均贤 谢礼森 林添益
林振彬 冯 祺 吴寿绵
莫崇超 王明兴 何小京
陆华浩 李日水 梁庆光
麦瑞坤 曹建军 彭想群
汤苑英 湛金华 阮浩球
唐永全 雷小红 欧阳可戈
张荣基 郑家润 陈伯柔
黄衍浩 王智强 陈金琪
黄国飞 薛济初 邝兆伦
丁有政 卓炳初 卢海涛
钟元培 李支成 吴忠华
黄炎庭 刘益民 何小培
林永祥

前言

《健身实用手册》是一本较全面、系统的健身普及读物，共计三编十篇四十三章。

第一编是体育健身。介绍体育健身之道、群众体育健身咨询、体疗方式、常用健身项目，包括体育健身基础、体育健身误区、体育健身向导、青少儿体育健身、青春期体育健身、知识分子体育健身、中老年体育健身、女性体育健身、肥胖人体育健身、运动健美指南、体疗常识、常见疾病体疗、拳操功舞、棋牌钓、球类、民族民间体育及其它常用健身项目等。

第二编是饮食健身。介绍饮食健身之道、群众饮食健身咨询、食疗方式，包括饮食健身基础、营养与营养素、饮食健身误区、饮食健身向导、健美减肥与饮食、烟酒茶与健康、婴幼儿饮食健身、青少儿饮食健身、成年人饮食健身、中老年饮食健身、孕产妇饮食健身、食疗常识、常见疾病食疗等。

第三编是保健健身。介绍保健健身之道、群众保健健身咨询、保健健身方式，包括健康与寿命、保健健身误区、保健健身向导、婴幼儿保健健身、青少儿保健健身、中老年保健健身、孕产期保健健身、妇女更年期保健健身、日常保健健身方式、环境与保健等。

总之，凡是群众需要了解的健身基本常识，在这本手册中都基本上择其重点作了适当的介绍。对不同层次的读者，可以各取所需；对基层健身指导者，也可供参考。因此，它是一本名符其实的健身实用手册。有了它，对人们进行科学健身将起到积极的指导作用。

本书主编、副主编和编委都曾从事过体育、保健、饮食工作多年，在编写此书时，又参考了数十种有关的书籍和众多的报刊、杂志等，因参考资料和类目繁多，除附在书后的主要参考书目外，其余参考资料在此不能一一列出，谨在此向原作者致以谢意。《健身实用手册》的成书，离不开各界同仁的鼎力相

助。在此，让我们对所有为此书出过力的同志们表示衷心的感谢！

由于我们学识、水平、能力所限，书中难免有错误及不妥之处，敬请读者不吝赐教。

编 者

一九九八年三月广东



第一编 体育健身

第一篇 体育健身之道 (3)

第一章 体育健身基础 (3)

一、生命在于运动 (3)

(一) 生命运动与体育运动 (3)

(二) 生命在于“适度”运动 (5)

(三) 体育健身是强身健体、延年益寿的最佳方式 (6)

二、发展“体育人口”促进全民体育健身 (7)

(一) 现代人体育锻炼的结构方式 (7)

(二) 发展“体育人口”促进全民体育健身 (8)

三、体育健身的价值 (10)

(一) 体育健身在现代社会生活中的价值 (10)

(二) 体育健身增强心血管功能 (11)

(三) 体育健身改善呼吸功能 (11)

(四) 体育健身使肌肉发达、骨质增强 (12)

(五) 体育健身提高消化系统功能 (13)

(六) 体育健身改善神经系统功能 (13)

(七) 体育健身有利心理健康 (14)

(八) 体育健身增强人体免疫功能 (16)

(九) 体育健身的医疗价值 (16)

(十) 体育健身改观性生活 (18)

四、体育健身应遵循的基本原则 (18)

(一) 明确目的自觉锻炼 (19)

(二) 持之以恒 (19)

(三) 循序渐进 (19)

(四) 合理的运动负荷 (19)

(五) 全面发展 (20)

(六) 从实际出发 (20)

(七) 巩固提高 (20)

五、体育健身应注意的事项 (21)

(一) 体育锻炼忠告 (21)

(二) 准备活动六要六忌 (21)

(三) 中老年体育运动锻炼的注意点 (22)

(四) 注意体育锻炼卫生 (23)

第二章 体育健身误区 (24)

一、体育运动中的十种误解 (24)

二、运动常识正与误 (24)

三、健身传统观念的误区	(25)	(四) 双休日健身问题	(63)
四、锻炼身体时间的误区	(26)	第二篇 群众体育健身咨询	(66)
五、锻炼身体运动量的误区	(27)	第一章 青少儿体育健身	(66)
六、青春期健身锻炼五误	(29)	一、学前儿童体育健身	(66)
七、游泳误区	(30)	(一) 学前体育的年龄分期	(66)
八、跑步误区	(31)	(二) 学前体育的特点和内容	(67)
九、日光浴和冷水浴的误区	(32)	(三) 学前儿童体育健身的培养	(68)
十、减肥误区	(34)	二、青春期体育健身	(71)
十一、运动后饮水误区	(35)	(一) 青春发育期的体育健身	(71)
十二、婴幼儿运动误区	(36)	(二) 中小學生体育健身选择	(73)
十三、妇女体育锻炼误区	(36)	(三) 青少年体育健身应注意的问题	(74)
十四、走出高考学生体能“欠帐” 的误区	(37)	(四) 体育健身有助增高	(76)
十五、心肌炎患者运动误区	(38)	第二章 知识分子体育健身	(79)
十六、体力劳动不等于体育锻炼	(39)	一、大学生自我体育健身	(79)
第三章 体育健身向导	(39)	二、中青年知识分子体育健身的必要性	(81)
一、不同年龄阶段体育健身的益处	(39)	三、中青年知识分子增强体质的途径	(83)
(一) 幼儿时期的运动与健康	(39)	四、中老年知识分子的业余锻炼	(84)
(二) 青少年时期的运动与健康	(39)	五、教师应加强体育健身	(85)
(三) 中老年的运动与健康	(40)	第三章 中老年体育健身	(86)
二、体育健身选项	(40)	一、运动是健康长寿的良药	(86)
(一) 有氧运动是科学健身的核心	(40)	二、中老年人的运动原则	(87)
(二) 选择适合的健身项目	(41)	三、人体衰老从腿开始	(89)
(三) 体育健身兴趣与选项	(44)	四、老年人体育健身内容	(90)
(四) 病弱者的健身项目	(45)	五、老年人体育健身的自我监督	(92)
(五) 克服心理缺陷的健身选项	(46)	第四章 女性体育健身	(94)
(六) 半边健身的学问	(46)	一、体育健身对女性的特殊益处	(94)
(七) 交替健身的学问	(47)	二、经期体育健身应注意的事项	(95)
(八) 倒立健身的学问	(48)	三、孕妇体育健身问题	(96)
三、健身运动量掌握	(49)	第五章 肥胖人的体育健身	(96)
(一) 自我控制运动量	(49)	一、肥胖、减肥与健康	(96)
(二) 健身方式与运动量掌握	(50)	二、运动与减肥	(99)
四、体育健身环境	(53)	三、防治儿童肥胖的正确途径	(100)
(一) 体育健身与环境	(53)	四、中青年减肥的有效途径	(103)
(二) 健身时间的选择	(54)		
(三) 四季健身问题	(56)		

第六章 运动健美指南····· (104)	(四) 健美锻炼应防止肩部受伤····· (126)
一、人体美的基本要素····· (104)	
(一) 均衡美····· (104)	
(二) 对称美····· (105)	
(三) 对比美····· (105)	
(四) 曲线美····· (106)	
二、健美体形的标准····· (106)	
(一) 怎样才算健美····· (106)	
(二) 如何了解自己的体型····· (107)	
(三) 健美体形的标准····· (107)	
(四) 中小学生健美体形的标准····· (109)	
三、运动健美的效果····· (109)	
(一) 健美锻炼的最佳年龄····· (109)	
(二) 健美训练如何取得最佳效果····· (110)	
(三) 运动对人体健美的作用····· (110)	
四、健美锻炼引导····· (112)	
(一) 利用健美书刊指导自我锻炼····· (112)	
(二) 初学者的健美锻炼····· (113)	
(三) 瘦人的健美锻炼····· (113)	
(四) “豆芽菜”体型人的健美锻炼····· (114)	
(五) 女性的健美锻炼····· (115)	
(六) 中年人的健美锻炼····· (117)	
(七) 老年人的健美锻炼····· (118)	
五、健美锻炼的饮食要求····· (118)	
(一) 健美锻炼对各类食物的需要····· (118)	
(二) 练健美者如何补充维生素····· (119)	
(三) 练健美者的膳食设计····· (120)	
六、健美锻炼应注意的事项····· (121)	
(一) 健美锻炼中的误区····· (121)	
(二) 初练健美应该注意的问题····· (124)	
(三) 力量练习应注意的问题····· (124)	
第三篇 体育医疗顾问····· (128)	
第一章 体育医疗的基本常识····· (128)	
一、体育医疗的涵义····· (128)	
二、体育医疗的特点····· (128)	
三、体育医疗的作用····· (129)	
四、体育医疗的适应症····· (131)	
五、体育医疗的方法手段····· (131)	
六、进行体育医疗应遵循的原则····· (133)	
七、进行体育医疗应注意的事项····· (134)	
第二章 心血管系统常见疾病的体育医疗····· (135)	
一、心脏病的体育医疗····· (135)	
(一) 冠心病体疗的作用和方式····· (135)	
(二) 心脏外科手术前后的体疗方式····· (139)	
(三) 风湿性心脏病的体疗方式····· (141)	
(四) 心脏病患者进行体育医疗应注意的事项····· (142)	
二、高血压病的体育医疗····· (143)	
(一) 体育医疗对防治高血压病的作用····· (143)	
(二) 高血压病人的体疗方式····· (144)	
(三) 高血压患者进行体育医疗应注意的事项····· (145)	
三、其它心血管系统疾病的体育医疗····· (146)	
(一) 心力衰竭的体疗方式····· (146)	
(二) 心脏瓣膜病的体疗方式····· (147)	
(三) 先天性心脏病的体疗方式····· (147)	

(四) 心脏神经官能症的体疗方式	三、代谢疾病的体育医疗	(163)
..... (147)	(一) 肥胖病的体疗任务和方式	(163)
(五) 心律不整的体疗方式	 (163)	
(六) 血栓闭塞性脉管炎的体疗	(二) 糖尿病的体疗作用和方式	(166)
方式..... (147)	 (166)	
(七) 紫癜病的体疗方式	四、其它消化系统疾病的体育医疗	(167)
(八) 心肌炎的体疗方式	 (167)	
(九) 手足冰冷症的体疗方式	(一) 便秘的体疗方式	(167)
..... (148)	(二) 痔疮的体疗方式	(168)
第三章 呼吸系统常见疾病的体育	(三) 脱肛的体疗方式	(169)
医疗..... (149)	(四) 胃扭转的体疗方式	(169)
一、呼吸道疾病的体育医疗	(五) 腹部手术的体疗方式	(170)
..... (149)	(六) 腹壁松弛的体疗方式	(170)
(一) 上呼吸道感染的体疗方式	(七) 慢性胆囊炎和胆石症的体疗	(171)
..... (149)	方式..... (171)	
(二) 支气管炎哮喘的体疗作用和	第五章 运动器官疾病的体育医疗	(171)
方式..... (150)	 (171)	
(三) 慢性气管炎的体疗方式	一、关节炎的体育医疗	(171)
(四) 支气管扩张的体疗方式	 (171)	
..... (151)	(一) 关节炎患者的体育医疗任务和	(171)
二、肺病的体育医疗	方式..... (171)	
..... (151)	(二) 关节炎患者的太极拳治疗	(172)
(一) 肺气肿的体疗作用和方式	 (172)	
..... (151)	(三) 风湿性关节炎患者的沙浴	(173)
(二) 矽肺的体疗方式	治疗..... (173)	
(三) 肺结核的体疗方式	(四) 防治肩关节周围炎的体疗方式	(173)
..... (153)	 (173)	
三、其它呼吸系统疾病的体育医疗	二、骨折的体育医疗	(175)
..... (155)	 (175)	
(一) 胸膜炎的体疗方式	(一) 骨折体育医疗的适应症和禁	(175)
(二) 肺脓肿的体疗方式	忌症..... (175)	
(三) 肺炎的体疗方式	(二) 四肢骨折的体疗任务和方式	(175)
(四) 岔气的体疗方式	 (175)	
..... (156)	(三) 脊柱骨折的体疗任务和方式	(177)
第四章 消化系统常见疾病的体育	 (177)	
医疗..... (157)	(四) 骨盆骨折的体疗任务和方式	(178)
一、胃肠道疾病的体育医疗	 (178)	
..... (157)	(五) 锁骨、肩胛骨及肋骨骨折的体	(179)
(一) 胃下垂的体疗作用和方式	疗任务和方式..... (179)	
..... (157)	(六) 关节内骨折的体疗任务和方式	(179)
(二) 慢性胃、十二指肠溃疡和胃肠		
炎的体疗方式..... (159)		
二、肝炎的体育医疗		
..... (160)		
(一) 急性肝炎的体疗方式		
..... (160)		
(二) 慢性肝炎的体疗方式		
..... (162)		

..... (179)	(五) 癫痫的体疗方式..... (200)
三、骨畸形的体育医疗..... (180)	(六) 老年人精神衰老症的体疗方式..... (200)
(一) 脊柱侧弯的体疗方式..... (180)	
(二) 圆背和凹背的体疗方式..... (181)	第七章 妇儿科病和其它疾病的体育
(三) 扁平足的体疗方式..... (182)	医疗..... (201)
(四) 鸡胸的体疗方式..... (183)	一、妇科病的体育医疗..... (201)
(五) 肩内收和翼状肩胛的体疗方式..... (183)	(一) 妇科病体育医疗的目的和任务..... (201)
四、其它运动器官疾病的体育医疗..... (184)	(二) 怀孕期的体疗方式..... (202)
(一) 颈椎病的体疗方式..... (184)	(三) 产后的体疗方式..... (202)
(二) 腰肌和髌骨劳损的体疗方式..... (185)	(四) 子宫位置异常的体疗方式..... (202)
(三) 腰椎间盘突出脱出的体疗方式..... (186)	(五) 痛经的体疗方式..... (203)
(四) 身体运动部位疼痛症状的体疗方式..... (186)	(六) 慢性盆腔炎的体疗方式..... (204)
第六章 神经系统常见疾病的体育医疗..... (189)	二、儿科病的体育医疗..... (205)
一、神经官能症和神经衰弱症的体育医疗..... (190)	(一) 儿科病体育医疗的意义..... (205)
(一) 神经官能症的体疗方式..... (190)	(二) 儿科病的体疗方式..... (205)
(二) 神经衰弱症的体疗方式..... (191)	(三) 佝偻病和营养不良的体疗方式..... (206)
二、瘫痪症的体育医疗..... (192)	(四) 小儿风湿病的体疗方式..... (206)
(一) 瘫痪症的体育医疗目的、任务和方式..... (192)	(五) 儿童发育迟缓和发育不全的体疗方式..... (207)
(二) 痉挛性瘫痪的体疗方式..... (194)	三、其它疾病的体育医疗..... (207)
(三) 截瘫的体疗方式..... (195)	(一) 慢性膀胱炎的体疗方式..... (207)
(四) 偏瘫的体疗方式..... (196)	(二) 慢性前列腺炎和精囊炎的体疗方式..... (208)
(五) 小儿麻痹后遗症的体疗方式..... (197)	(三) 精索静脉曲张的体疗方式..... (208)
三、其它神经系统疾病的体育医疗..... (197)	(四) 遗精的体疗方式..... (208)
(一) 失眠症的体疗方式..... (197)	(五) 胆道疾病的体疗方式..... (209)
(二) 脑震荡后遗症的体疗方式..... (198)	(六) 近视眼的体疗方式..... (209)
(三) 坐骨神经痛的体疗方式..... (198)	
(四) 晕车、晕船的体疗方式..... (199)	第四篇 常用健身项目的基础知识..... (210)
	第一章 拳、操、功、舞..... (210)
	一、太极拳、太极剑..... (210)
	(一) 太极拳、太极剑简介..... (210)

(二) 太极拳、太极剑的特点·····	(211)	(二) 初学桥牌的基本常识·····	(247)
(三) 太极拳、太极剑的主要健身作用·····	(214)	三、垂钓·····	(250)
(四) 初学太极拳、太极剑的基本要领·····	(215)	(一) 垂钓简介·····	(250)
(五) 练太极拳、太极剑应注意的事项·····	(218)	(二) 初学垂钓的基本常识·····	(251)
二、健美操·····	(218)	第三章 球类·····	(267)
(一) 健美操简介·····	(218)	一、门球·····	(267)
(二) 健美操的特点·····	(219)	(一) 门球运动简介·····	(267)
(三) 健美操的主要健身作用·····	(221)	(二) 初学门球的基本常识·····	(268)
(四) 初学健美操的基本要领·····	(221)	二、地掷球·····	(270)
(五) 练健美操应注意的事项·····	(222)	(一) 地掷球运动简介·····	(270)
三、气功·····	(223)	(二) 初学地掷球的基本常识·····	(270)
(一) 气功简介·····	(223)	三、台球·····	(273)
(二) 气功的特点·····	(224)	(一) 台球运动简介·····	(273)
(三) 气功的主要健身作用·····	(224)	(二) 初学台球的基本常识·····	(274)
(四) 初学气功的基本要领·····	(225)	四、保龄球·····	(279)
(五) 练气功应注意的事项·····	(226)	(一) 保龄球运动简介·····	(279)
四、健身舞·····	(227)	(二) 初学保龄球的基本常识·····	(280)
(一) 交谊舞、体育舞蹈、迪斯科简介·····	(227)	五、高尔夫球·····	(283)
(二) 体育舞蹈、普通交谊舞、迪斯科的特点·····	(229)	(一) 高尔夫球运动简介·····	(283)
(三) 体育舞蹈、交谊舞、迪斯科的主要健身作用·····	(230)	(二) 初学高尔夫球的基本常识·····	(284)
(四) 初学体育舞蹈和交谊舞的基本要领·····	(231)	六、网球·····	(288)
(五) 跳健身舞应注意的事项·····	(235)	(一) 网球运动简介·····	(288)
第二章 棋、牌、钓·····	(235)	(二) 初学网球的基本常识·····	(289)
一、中国象棋、国际象棋、围棋·····	(235)	七、沙滩排球·····	(292)
(一) 中国象棋、国际象棋、围棋简介·····	(235)	(一) 沙滩排球简介·····	(292)
(二) 初学中国象棋、国际象棋、围棋的基本常识·····	(239)	(二) 初学沙滩排球的基本常识·····	(292)
二、桥牌·····	(246)	第四章 其它健身项目·····	(294)
(一) 桥牌简介·····	(246)	一、步行健身·····	(294)
		(一) 步行健身简介·····	(294)
		(二) 步行健身的基本常识·····	(296)
		二、跑步健身·····	(297)
		(一) 跑步健身简介·····	(297)
		(二) 跑步健身的基本常识·····	(297)
		三、游泳健身·····	(299)
		(一) 游泳健身简介·····	(299)
		(二) 游泳健身的基本常识·····	(301)

(三) 冬泳的基本常识····· (307)	第一章 饮食健身基础····· (339)
四、旅游健身····· (309)	一、饮食营养科学化····· (339)
(一) 旅游健身简介····· (309)	(一) 人类饮食营养的进程····· (339)
(二) 旅游健身的基本常识····· (309)	(二) 饮食营养问题是难以探索的 科学领域····· (340)
(三) 春游的基本常识····· (312)	(三) 我国膳食指南和膳食结构 ····· (341)
(四) 骑自行车旅游的基本常识 ····· (313)	(四) “金字塔”饮食结构····· (342)
五、家庭健身器材····· (316)	(五) 我国绿色食品开发初具规模 ····· (344)
(一) 家庭健身器材简介····· (316)	二、合理饮食营养的基本原则和方法 ····· (345)
(二) 家庭使用健身器材的基本常识 ····· (318)	(一) 合理营养的原则····· (345)
第五章 民族民间体育项目介绍 ····· (321)	(二) 食物的选择原则····· (345)
一、民族传统体育项目简介····· (321)	(三) 合理的烹调方法····· (346)
(一) 抢花炮····· (321)	(四) 膳食的配制方法····· (347)
(二) 得努····· (322)	(五) 饮食习惯····· (347)
(三) 秋千····· (323)	(六) 提倡分餐制····· (348)
(四) 珍珠球····· (323)	三、我国饮食养生历史悠久····· (348)
(五) 赛马····· (324)	第二章 人体需要的营养与营养素 ····· (349)
(六) 中国式摔跤····· (326)	一、蛋白质····· (350)
(七) 跳竹竿····· (327)	(一) 蛋白质的概念与分类····· (350)
(八) 响箭····· (327)	(二) 蛋白质的生理功能····· (350)
二、民间体育项目简介····· (328)	(三) 蛋白质的摄取量····· (351)
(一) 踏脚····· (328)	二、脂肪····· (352)
(二) 赛骆驼····· (329)	(一) 脂肪的概念与分类····· (352)
(三) 玩龙灯····· (329)	(二) 脂肪的生理功能····· (352)
(四) 玩狮子····· (330)	(三) 脂肪的摄取量····· (353)
(五) 赛龙舟····· (331)	三、碳水化合物····· (354)
(六) 打陀螺····· (332)	(一) 碳水化合物的概念与分类 ····· (354)
(七) 放风筝····· (333)	(二) 碳水化合物的生理功能····· (354)
(八) 跳绳····· (334)	(三) 碳水化合物的摄取量····· (355)
(九) 踢毽子····· (335)	四、维生素····· (356)
	(一) 维生素的概念与分类····· (356)
	(二) 维生素的生理功能····· (356)
	(三) 维生素的摄取量····· (358)

第二编 饮食健身

第一篇 饮食健身之道····· (339)

五、无机盐····· (361)	(六) 柿子不宜与红薯、螃蟹同食 ····· (386)
(一) 无机盐的概念与分类····· (361)	(七) 茶鸡蛋不宜食····· (386)
(二) 无机盐的生理功能····· (361)	(八) 小葱拌豆腐不宜食····· (387)
(三) 无机盐的摄取量····· (363)	(九) 土豆烧牛肉不宜食····· (387)
六、水····· (371)	(十) 酸碱食品不宜加味精····· (387)
(一) 水的概念····· (371)	(十一) 熬粥不要加碱····· (387)
(二) 水的生理功能····· (371)	(十二) 炖骨头汤不宜添加冷水 ····· (387)
(三) 水的摄取量····· (372)	(十三) “热狗”不宜多吃····· (387)
七、食物纤维····· (372)	(十四) 生吃蔬菜的益处····· (388)
(一) 食物纤维的概念····· (372)	(十五) 不宜生吃的食物····· (388)
(二) 食物纤维的生理功能····· (372)	(十六) 不宜生吃活鱼····· (389)
(三) 食物纤维的摄取量····· (373)	(十七) 不宜生吃胡萝卜····· (389)
第三章 饮食健身的误区····· (374)	(十八) 食用生姜应注意的问题 ····· (389)
一、饮食健身观····· (374)	(十九) 不宜生食豆油····· (389)
(一) 中国饮食步入误区····· (374)	(二十) 不宜常吃、多吃油条····· (389)
(二) 中国人应上“餐桌课”····· (375)	(二十一) 原汤不宜丢弃····· (390)
(三) 膳食安排····· (376)	(二十二) 吃凉拌菜应注意的问题 ····· (390)
(四) 走出饮食习惯的误区····· (377)	(二十三) 不宜长期食用方便面 ····· (391)
(五) 先吃饭再喝汤的用餐习惯不够 科学····· (378)	(二十四) 不宜多吃罐头食品····· (391)
(六) 减慢吃饭速度与脑健康····· (378)	(二十五) 牛奶鸡蛋并非是最优的 早餐····· (391)
(七) 饭后保健误区····· (379)	(二十六) 晚餐不宜多吃多喝····· (392)
(八) 健美饮食误区····· (380)	四、误吃的食物····· (392)
二、饮食的选择····· (381)	(一) 误吃的毒蕈····· (392)
(一) 偏食植物油····· (381)	(二) 不可食用有毒的蔬菜和水果 ····· (393)
(二) 食素未必长寿····· (382)	(三) 误吃的鸡蛋····· (395)
(三) 过食酸性食物对身体的影响 ····· (383)	(四) 误吃的鱼、虾、蟹····· (397)
(四) 蔬菜的选择····· (383)	(五) 误吃的羊肉····· (398)
(五) 馒头与面包的营养····· (384)	(六) 勿食有病的狗、鸡肉····· (399)
(六) 肉汤与肉的营养····· (384)	五、冰箱的使用····· (399)
(七) 冻肉与鲜肉的营养····· (384)	(一) 使用冰箱存放食物的基本常识 ····· (399)
三、宜食与不宜食的食物····· (385)	
(一) 带馅食品值得提倡····· (385)	
(二) 鳝鱼宜与藕同食····· (385)	
(三) 鲜鱼宜与豆腐同食····· (385)	
(四) 肉与蔬菜同食的益处····· (386)	
(五) 生熟食品要分开····· (386)	

(二) 食物解冻与存放····· (401)	(二) 微量元素与美容····· (433)
(三) 不宜在冰箱内久存的食物 ····· (401)	(三) 饮食与美容····· (434)
(四) 不宜直接吃冰箱拿出的食物 ····· (402)	二、减肥与饮食····· (436)
六、补品保健····· (402)	(一) 肥胖与膳食营养的关系····· (436)
(一) 走出药物保健的误区····· (402)	(二) 正确的减肥方法····· (437)
(二) 如何看待补品····· (402)	(三) 实施平衡的饮食····· (438)
(三) 什么是强化食品····· (403)	(四) 减肥饮食原则····· (439)
(四) 选购儿童强化食品的原则 ····· (403)	(五) 减肥食物····· (440)
(五) 服食补品的学问····· (404)	(六) 减肥食谱的设计····· (443)
第四章 饮食健身向导····· (406)	(七) 减肥饮食应注意的问题····· (445)
一、平衡膳食····· (406)	(八) 肥胖的治疗与预防····· (449)
(一) 平衡膳食的特点····· (406)	第六章 烟、酒、茶与健康····· (452)
(二) 平衡膳食包括的食物····· (406)	一、吸烟与健康····· (452)
(三) 自身酸碱平衡途径····· (407)	(一) 吸烟及其危害····· (452)
(四) 提倡吃杂食····· (407)	(二) 吸烟与戒烟····· (457)
(五) 粮豆搭配食用营养价值高 ····· (407)	二、饮酒与健康····· (459)
(六) 粮食与其它食物合理搭配 ····· (408)	(一) 饮酒对人体的利弊····· (459)
(七) 主、副食的调配····· (408)	(二) 大量饮酒对人体的危害····· (460)
二、饮食的选择····· (409)	(三) 过量饮酒是普遍存在的严重 问题····· (461)
(一) 饮食的正确途径····· (409)	(四) 过量饮酒的预防与治疗····· (462)
(二) 第三状态人的饮食选择····· (410)	(五) 饮啤酒和葡萄酒的学问····· (463)
(三) 不同对象人的饮食选择····· (412)	(六) 其它饮酒应注意的问题····· (464)
(四) 日常生活的膳食处理····· (413)	(七) 介绍几种自调中式鸡尾酒 ····· (465)
(五) 四季膳食调配····· (416)	三、饮茶与健康····· (466)
三、烹调与饮食营养····· (423)	(一) 饮茶的健康功效····· (466)
(一) 食物烹调与人体健康····· (423)	(二) 科学饮茶引导····· (474)
(二) 烹调方式与食物营养····· (424)	(三) 饮茶应注意的事项····· (477)
(三) 食物的初加工应合理····· (426)	
(四) 正确使用调味品····· (428)	第二篇 群众饮食健身咨询····· (479)
(五) 科学使用炊具····· (429)	第一章 婴幼儿饮食健身····· (479)
第五章 健美减肥与饮食····· (432)	一、婴幼儿饮食与喂养问题····· (480)
一、健美与饮食····· (432)	(一) 婴幼儿喂养的基本要求····· (480)
(一) 健美与营养····· (432)	(二) 婴幼儿喂养时常出现的问题 ····· (480)
	(三) 婴儿的饮食特点····· (480)

二、新生儿的喂养····· (482)	····· (518)
(一) 母乳喂养····· (482)	
(二) 混合喂养和人工喂养····· (486)	
三、婴儿的喂养····· (489)	
(一) 婴儿营养的需要····· (489)	
(二) 喂养的种类和方法····· (490)	
(三) 添加辅助食品····· (492)	
(四) 断奶····· (492)	
四、幼儿的饮食调配····· (493)	
(一) 幼儿饮食调配原则····· (493)	
(二) 幼儿的饮食调配应注意的问题 ····· (494)	
第二章 青少儿饮食健身····· (494)	
一、学龄前期儿童的饮食健身····· (494)	
(一) 学龄前期儿童的营养需求 ····· (495)	
(二) 培养良好的饮食习惯····· (495)	
(三) 学龄前期儿童的膳食安排 ····· (496)	
(四) 学龄前期儿童膳食应注意的 问题····· (497)	
(五) 早期营养与智力发育····· (499)	
二、小学生的饮食健身····· (500)	
(一) 学龄儿童的营养需求····· (500)	
(二) 学龄儿童的合理膳食····· (505)	
(三) 小学生膳食应注意的问题 ····· (508)	
三、中学生的饮食健身问题····· (509)	
(一) 中小学生急需营养指导····· (509)	
(二) 中学生饮食特点····· (509)	
(三) 高考前学生的饮食····· (510)	
(四) 中学生饮食备忘录····· (511)	
(五) 培养良好的饮食卫生习惯 ····· (514)	
四、大学生的饮食健身问题····· (517)	
(一) 大学生的营养及合理膳食 ····· (517)	
(二) 大学生饮食应注意的问题	
	第三章 成年、中老年饮食健身 ····· (519)
	一、我国健康成人的营养与膳食指 南····· (519)
	(一) 吃多样化与平衡的膳食····· (520)
	(二) 维持适宜的体重····· (520)
	(三) 避免吃太多的脂肪····· (521)
	(四) 吃有丰富淀粉和纤维的食物, 少吃精糖····· (522)
	(五) 避免吃太多的钠····· (523)
	(六) 要少喝酒, 少抽烟····· (523)
	(七) 成年人的饮食及其注意事项 ····· (523)
	二、中老年饮食健身····· (524)
	(一) 中老年人的营养需要····· (524)
	(二) 中老年人的合理营养与膳食 ····· (528)
	(三) 中老年人膳食应遵循的基本 原则····· (531)
	(四) 老年人的食养与食补问题 ····· (533)
	第四章 孕、产妇饮食健身····· (542)
	一、孕妇的营养与膳食····· (542)
	(一) 妊娠期的营养需要····· (542)
	(二) 妊娠期的营养摄取····· (545)
	(三) 妊娠期的膳食调配····· (547)
	(四) 营养不良对妊娠的影响····· (548)
	二、产妇的营养与膳食····· (549)
	(一) 产褥期的营养需要····· (549)
	(二) 产褥期的膳食调配····· (550)
	(三) 乳母的营养需要····· (551)
	(四) 乳母的膳食调配····· (552)
	(五) 产妇常见病的饮食····· (553)
	第三篇 食疗顾问····· (554)
	第一章 食疗有关的理论概述····· (554)

一、中医营养学的食疗特点	(554)		(575)
(一)“医食同源”的传统	(554)	(四) 肝炎病患者的食疗方法	(576)
(二) 独特的风格与理论	(554)	(五) 脂肪肝病患者的饮食调养	(577)
(三) 平衡膳食的原则	(554)	(六) 肝硬变病患者的饮食调养	(578)
(四) 人体与自然的关系	(555)	(七) 肝硬变病患者的食疗方法	(579)
(五) 生命的三大要素	(555)	六、胰腺炎	(579)
(六) 四性五味学	(555)	(一) 慢性胰腺炎病患者的饮食调养	(579)
(七) 饮食禁忌	(556)	(二) 急性胰腺炎病患者的饮食调养	(580)
二、饮食与疾病的关系	(556)	七、肾炎	(580)
三、病人的营养与膳食指南	(559)	(一) 慢性肾炎病患者的饮食调养	(580)
(一) 病人的营养情况	(559)	(二) 慢性肾炎病患者的食疗方法	(581)
(二) 病人的代谢	(560)	(三) 急性肾炎病患者的饮食调养	(582)
(三) 病人的膳食	(561)	(四) 急性肾炎病患者的食疗方法	(582)
第二章 常见疾病的食疗	(563)	(五) 肾盂肾炎病患者的饮食调养	(583)
一、冠心病	(563)	(六) 肾小球肾炎病患者的饮食调养	(583)
(一) 冠心病患者的饮食调养	(563)	八、糖尿病	(584)
(二) 食疗方法	(565)	(一) 糖尿病患者的饮食调养	(584)
二、高血压	(565)	(二) 食疗方法	(587)
(一) 高血压患者的饮食调养	(565)	九、贫血病	(588)
(二) 食疗方法	(567)	(一) 贫血病患者的饮食调养	(588)
三、高脂血症	(567)	(二) 缺铁性贫血病患者的饮食调养	(589)
(一) 高脂血症患者的饮食调养	(567)	(三) 食疗方法	(590)
(二) 食疗方法	(569)	十、便秘	(590)
四、胃病	(569)	(一) 便秘病患者的饮食调养	(590)
(一) 慢性胃炎患者的饮食调养	(570)	(二) 食疗方法	(591)
(二) 急性胃炎患者的饮食调养	(571)	十一、腹泻	(592)
(三) 急性胃肠炎的食疗方法	(571)		
(四) 胃痛的食疗方法	(572)		
(五) 消化性溃疡患者的饮食调养	(573)		
五、肝病	(574)		
(一) 肝炎病患者的饮食调养	(574)		
(二) 慢性肝炎病患者的饮食调养	(575)		
(三) 病毒性肝炎病患者的饮食调养	(575)		