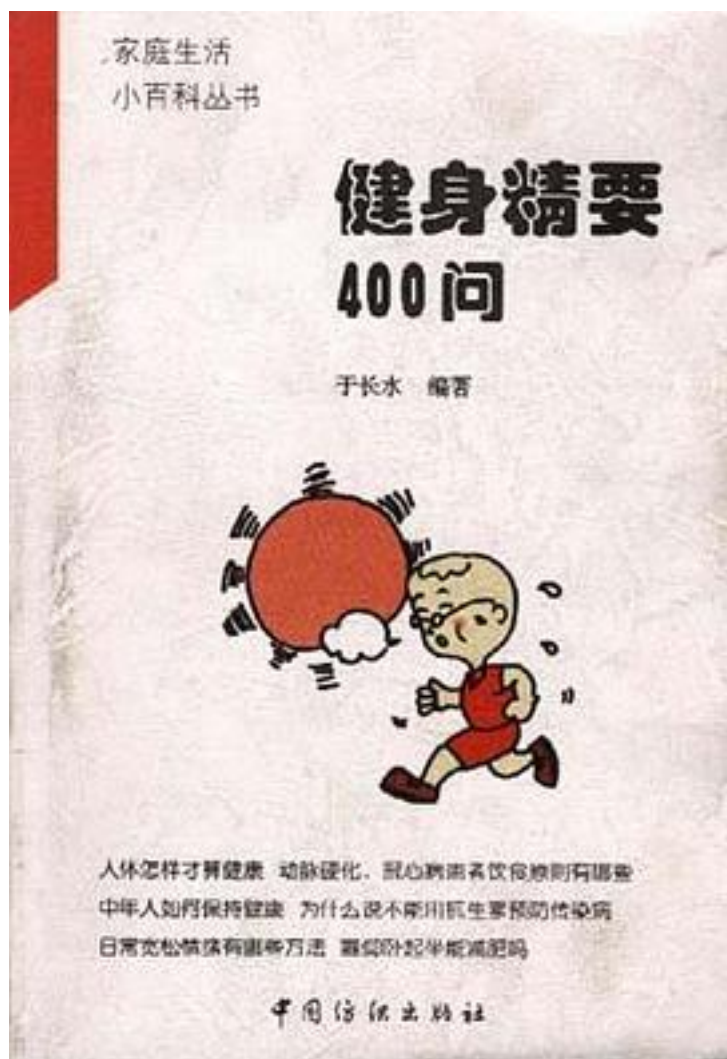


健身精要400问



[健身精要400问_下载链接1](#)

著者:于长水 编

出版者:中国纺织出版社

出版时间:1998-03

装帧:平装

isbn:9787506413817

内容提要

本书是《家庭生活小百科丛书》中的一册。本书以实用性、科学性、知识性、通俗性为宗旨，采用问答形式，介绍了人们在紧张的工作、学习和生活中，如何进行人体保健与健身，并介绍了贴近群众生活的保健新观念、新知识与新方法。全书分保健新观念篇、起居生活保健篇、饮食营养保健篇、运动锻炼保健篇、精神心理保健篇、职业劳动保健篇、预防传染保健篇和旅游（出差）保健篇。全面系统，针对性强，对提高全民族的身心健康与素质具有积极的指导意义，不失为一本集科普知识与防病健身为一体的生活指南。本书适合各阶层广大消费者阅读。

作者介绍:

目录: 目录

何健新观念篇

- 1.人体怎样才算健康？
- 2.为什么说人体健康还包括道德修养？
- 3.我国《宪法》中有关健康的规定有哪些？
- 4.为什么说享有健康是一种基本权利？
- 5.什么是健康行为？
- 6.影响健康行为的三大因素是什么？
- 7.怎样判断人体健康状况？
- 8.为什么说人体健康是争取得来的？
- 9.为什么说人体健康只是个动态过程？
- 10.人对健康欲求分几个等级？
- 11.什么是人体的“第三状态”？
- 12.什么是五级卫生保健服务？
- 13.你了解什么是初级卫生保健吗？
- 14.什么是社区卫生服务？
- 15.社会因素与人体健康的关系如何？
- 16.为什么说环境与人体也是一种生态平衡？
- 17.为什么需要实行自我保健？
- 18.应该怎样实行自我保健？
- 19.人的一生可划分为几个时期？有什么意义？
- 20.为什么说人体是有潜能的机体？
- 21.为什么说“人体自有大药在”？
- 22.什么是“药病”？
- 23.为什么说“勿药而痊”好？
- 24.你了解自由基的危害吗？
- 25.你知道疾病也“相克”吗？

起居生活保健篇

- 26.21世纪生活方式大趋势如何？
- 27.你了解人体生物钟吗？

28. “生物钟养生法”有哪些内容？
29. 历代养生保健是怎样论述生活规律的？
30. 生活要有规律是指哪些内容？
31. 为什么说生活规律是保健之首？
32. 什么是生活方式？
33. 住宅卫生要求的原则有哪些？
34. 你知道“健康家庭”的卫生要求吗？
35. 何时入睡和起床好？
36. 怎样获得安眠？
37. 哪些睡眠习惯有害健康？
38. 为什么说睡眠是为当天也为明天？
39. 睡眠不足有哪些危害？
40. 午睡好不好？
41. 什么是专家推荐的“助眠十八法”？
42. 怎样才能获得枕伴良宵？
43. 怎样保持口腔卫生预防牙周炎？
44. 早晚刷牙何以护齿？
45. 怎样才算正确刷牙？
46. 人的一生体重的变化是怎样的？
47. 怎样衡量自己的胖瘦？
48. 人的健康体重是多少？
49. 在日常生活中怎样保护眼睛？
50. 眼前有黑点飘动是病吗？
51. 预防近视的要点有哪些？
52. 夏天戴太阳镜有何益处？
53. 怎样从日常生活小事中健身？
54. 晨起保健要点有哪些？
55. 预防心脏病的六条生活准则是什么？
56. 预防心脏病有什么简便措施吗？
57. 生活习惯对健康的影响有多大？
58. 夜生活过度的人应注意什么？
59. 大脑的保健事项有哪些？
60. 为什么说要向大自然争取健康？
61. 为什么说要向家庭争取健康？
62. 为什么说要向自身争取健康？
63. 什么是健康行为？预防高血压的健康行为有哪些？
64. 临界高血压是否要治疗？
65. 何谓寿命的三十六害？
66. 为什么每天应平躺一会儿？
67. 为什么花草树木能提高生活环境质量？
68. 家庭养花有哪些好处？
69. 书法绘画为何适于养生之道？
70. 北方冬季室内阳光照射应以多长时间为好？
71. 为什么遮光避日反遭光害？
72. 你知道家庭里的污染吗？
73. 新装饰的房屋为什么不宜马上进住？
74. 什么是噪声，对人体健康有什么影响？
75. 中年人如何保持健康？
76. 中年男性保健知多少？
77. 哪些生活习惯不利于减肥？
78. 哪些方法有利健脑？
79. 怎样预防煤气中毒？
80. 怎样学会休闲？
81. 你真会洗手吗？

- 82.生活中哪些过敏原可诱发哮喘?
- 83.为什么经常打嗝要重视?
- 84.为什么人体隐蔽部位更需清洁?
- 85.幼年期的保健要点有哪些?
- 86.童年期的保健要点有哪些?
- 87.青春发育期保健要点有哪些?
- 88.青年期、壮年期保健要点有哪些?
- 89.初老期、老年期保健要点有哪些?
- 90.百岁老人提供了哪些保健体验?
- 91.丝绸衣裳有哪些保健功能?
- 饮食营养保健篇
- 92.人体的消化功能是怎样的?
- 93.人体需要哪些营养素?
- 94.人体所需蛋白质的营养功能如何?
- 95.人体所需脂肪的营养功能如何?
- 96.人体所需碳水化合物的营养功能如何?
- 97.人体所需热能的营养功能如何?
- 98.人体所需无机盐的营养功能如何?
- 99.维生素的性质和作用如何?
- 100.维生素A有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 101.维生素B有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 102.维生素C有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 103.维生素D有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 104.维生素E有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 105.维生素K有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 106.维生素M有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 107.维生素PP有哪些生理功能? 人体每天需要量为多少?
- 108.3人体所需微量元素的营养功能如何?
- 109.人体需要多少微量元素?
- 110.人体需要多少钙? 来源如何?
- 111.中年人也需补钙吗?
- 112.微量元素为什么宜自然摄取?
- 113.微量元素怎么会引起中毒呢?
- 114.人体所需食物纤维的生理功能如何?
- 115.食物纤维有哪些种类? 其各自功能如何?
- 116.人体所需水的营养功能如何?
- 117.每人每天需要多少水?
- 118.人喝什么水为好?
- 119.哪些开水不宜饮用?
- 120.《中国居民膳食指南》有哪些内容?
- 121.为什么说《中国居民膳食指南》是改善全民营养的重要措施?
- 122.“食物多样, 谷类为主”的涵义是什么?
- 123.“多吃蔬菜、水果和薯类”的涵义是什么?
- 124.“每天吃奶类、豆类或其制品”的涵义是什么?
- 125.经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油”的涵义是什么?
- 126.“食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重”的涵义是什么?
- 127.“吃清淡少盐的膳食”的涵义是什么?
- 128.“如饮酒应限量”的涵义是什么?
- 129.“吃清洁卫生、不变质的食物”的涵义是什么?
- 130.什么叫营养? 怎样才是合理营养?
- 131.怎样保证膳食营养平衡?
- 132.一天应吃多少种食物可达到营养互补?
- 133.谷物有哪些营养?
- 134.蔬菜有哪些营养?

- 135.何谓健康的“第二营养素”？
- 136.合理膳食要遵循哪些原则？
- 137.营养摄入过量有什么害处？
- 138.怎样保持饮食营养科学合理
- 139.鸡鸭和野禽有哪些营养特点？
- 140.蔬菜和水果有哪些营养特点？
- 141.草类食物有哪些？营养价值如何？
- 142.干果和坚果的营养价值如何？
- 143.现代人的饮食方式应该是怎样的？
- 144.预防“富裕病”的膳食十原则是什么？
- 145.为什么节假日需防“美味综合征”？
- 146.常吃西式快餐危害健康吗？
- 147.何谓食品安全十定律？
- 148.哪些是应该摒弃的饮食观念？
- 149.何谓饮食九忌？
- 150.“冬令核桃春日枣”有什么保健作用？
- 151.蜂蜜有哪些保健作用？
- 152.为什么“喝水也发胖”？
- 153.怎样才不“吃成胖子”？
- 154.哪些蔬菜有减肥作用？
- 155.人奶为什么优于牛奶、羊奶和马奶？
- 156.你了解胆固醇和甘油三酯吗？
- 157.高胆固醇血症者的饮食原则有哪些？
- 158.哪些食物含胆固醇高？
- 159.哪些动物性食品含胆固醇低？
- 160.高血压患者的饮食原则有哪些？
- 161.动脉硬化、冠心病患者饮食原则有哪些？
- 162.胆结石患者的饮食原则有哪些？
- 163.怎样享受早餐？
- 164.为什么饭菜要“少食多滋味”？
- 165.食品还会有“消毒”作用吗？
- 166.为什么古今都重视茶的保健作用？
- 167.茶何以防治心脑血管疾病？
- 168.茶何以防治癌症？
- 169.茶何以减肥与美容？
- 170.怎样饮茶好？
- 171.为何劝君饮绿茶？
- 172.沏茶不饮“第一泡”，为什么？
- 173.怎样减少食物在烹调时营养素的损失？
- 174.怎样使菜馅不失营养？
- 175.炒菜时控制油温有什么益处？
- 176.挖去烂处的水果可以吃吗？
- 177.为什么说香蕉营养补饭缺？
- 178.做饭加碱好不好？
- 179.怎样挑选干净的盒饭？
- 180.怎样从饮食上预防脂肪肝？
- 181.什么是增强生命活力的“核酸食物”？
- 182.鱼的营养价值有什么特点？
- 183.河鱼与海鱼的营养有什么不同吗？
- 184.生吃水产品有哪些危害？
- 185.为什么说要慎做全素食者？
- 186.何谓防治心脑血管疾病的“红黄绿白黑”膳食？
- 187.蛋黄油为什么有抗衰老作用？
- 188.怎样安排家宴好？

- 189.你知道食品中含有添加剂吗?
- 190.怎样才算吃饭适量?
- 191.为什么说小米养人?
- 192.吃鸡时你除去鸡臀尖了吗?
- 193.用电冰箱保存食物应注意什么?
- 194.我国的饮食习惯有哪些优缺点?
- 195.可以生吃的蔬菜如何清洗?
- 196.标准米、标准面好在哪里?
- 197.藻类食物有哪些? 营养价值如何?
- 198.吃蛋黄好还是吃蛋清好?
- 199.怎样吃豆腐能多吸收钙?
- 200.为什么提倡豆腐配海带吃?
- 201.为什么不应常吃炸油条?
- 202.为什么有些妇女容易怕冷?
- 203.什么颜色的胡萝卜营养好?
- 204.选购保健食品为什么要查看文号?
- 205.白酒、啤酒、葡萄酒等有什么不同?
- 206.怎样从标签来识别进口葡萄酒的优劣?
- 207.过量饮酒会影响性功能吗?
- 208.为何饮酒多, 烦恼多?
- 209.怎样才算饮酒适当?
- 210.食物中毒有哪些特点?
- 211.怎样预防细菌性食物中毒?
- 212.怎样预防化学性食物中毒?
- 213.怎样预防有毒动植物的食物中毒?
- 214.毒蘑菇何以会引起严重中毒?
- 215.为什么豆浆必须煮开后再吃?
- 216.鲜黄花菜何以会中毒?
- 217.豆角何以会中毒?
- 218.发芽马铃薯何以会中毒?
- 219.为什么出了芽的花生不能吃?
- 220.怎样除去蔬菜的残留农药?
- 221.怎样从天然食品中寻求美丽?
- 222.饮食能使人芳香宜人吗?

运动锻炼保健篇

223. “全民健身计划” 向人们提出了什么要求?
- 224.运动锻炼是怎样增强抗病能力的?
- 225.运动对呼吸系统有哪些良好作用?
- 226.健身锻炼对运动系统有哪些良好影响?
- 227.高强度运动和中、低强度运动时, 消耗能量有什么不同?
- 228.运动量多少才算合适? 标志有哪些?
- 229.什么是有氧运动, 包括哪些项目?
- 230.什么是无氧运动, 包括哪些项目?
- 231.体育锻炼时应注意什么?
- 232.为什么说人体的正常机能是靠身体活动来维持的?
- 233.为什么在进行体育锻炼前要做医学检查?
- 234.什么是中等量运动?
- 235.体育锻炼中怎样进行自我监测?
- 236.运动不足对现代人有哪些影响?
- 237.辛苦一天还需要运动吗?
- 238.劳动能代替运动吗?
- 239.为什么说现代人寿命的长短与身体活动的多少有关系?
- 240.参加运动时运动量越大越好吗?
- 241.为什么说活动手指有健脑作用?

- 242.怎样用全身即击法消除疲劳?
- 243.患感冒时是否还应坚持运动锻炼?
- 244.怎样自测和锻炼身体的平衡稳定状态?
- 245.自由快活的轻体育是怎样的?
- 246.靠仰卧起坐能减肥吗?
- 247.走路何以防治冠心病?
- 248.怎样采取旋转动作来健身?
- 249.怎样采取交替运动全面健身?
- 250.散步何以健身?
- 251.过逸也能招损吗?
- 252.怎样自疗肩周炎?

精神心理保健篇

- 253.什么是气质?
- 254.什么是性格?
- 255.什么是心理活动?
- 256.人的情绪是怎样的?
- 257.什么是人格障碍?
- 258.什么是变态心理?
- 259.什么是抑郁症?
- 260.心理健康的“标准”有哪些?
- 261.达到心理健康的三个途径是什么?
- 262.为什么说心理平衡乃健康的保证?
- 263.什么是心身性疾病?
- 264.怎样防治心身疾病?
- 265.精神心理健康者的特征有哪些?
- 266.保持心理健康的“十不要”是什么?
- 267.日常宽松情绪有哪些方法?
- 268.乐观情绪对身体健康有哪些影响? 怎样培养乐观情绪?
- 269.怎样对待剪不断、理还乱的烦恼?
- 270.何谓享受生活?
- 271.友善,何以成为身心健康的支柱?
- 272.为什么说宽宏大度促养生?
- 273.怎样越过自卑的暗礁?
- 274.情绪坠入低谷,如何尽早走出?
- 275.怎样驱散忧郁的阴云?
- 276.愤怒对人体会有哪些伤害?
- 277.怎样制怒和疏导愤怒的情绪?
- 278.失眠者怎样自我调理?
- 279.独生子女会有什么精神心理问题?
- 280.如何对待学龄初期儿童的精神心理问题?
- 281.青春期男女会有什么精神心理问题?
- 282.更年期会有哪些精神心理问题?
- 283.老年期会有哪些精神心理问题?
- 284.为什么说过分“仔细”也是病?

职业劳动保健篇

- 285.为什么说要向社会争取健康?
- 286.为什么说要向工作劳动争取健康?
- 287.为什么说行为的改变就是休息?
- 288.什么是现代文明病?
- 289.什么是慢性疲劳综合征?
- 290.怎样预防职业性坐姿病?
- 291.怎样预防电脑眼病?
- 292.复印综合征有哪些表现?
- 293.在现代生活中为何要防“运动不足病”?

- 294.农民哮喘病是怎样发生的?
- 295.农民蘑菇肺是怎样发生的?
- 296.农民塑棚病是怎样发生的?
- 297.农民肺是怎样发生的?
- 298.菜窖是怎样使人中毒的?
- 299.怎样预防中暑?
- 300.劳累过度会有哪些信号?
- 301.为什么勤于用脑有利于防止肥胖?
- 302.怎样认识退休? 怎样适应退休生活的变化?
- 预防传染保健篇
- 303.什么是传染病? 为什么能传染?
- 304.传染病发生的条件有哪些?
- 305.为什么人体容易发生传染病?
- 306.引起传染病的病原体有哪些? 来自何方?
- 307.什么是细菌? 什么是病毒?
- 308.人体的免疫力指的是什么?
- 309.人体的抵抗力指的是什么?
- 310.怎样调理好人体的第一道防线——体表?
- 311.怎样调理好人体的第二道防线——肝脏?
- 312.怎样调理好人体的第三道防线——免疫系统?
- 313.怎样获得人体的免疫力?
- 314.什么是疫苗? 它是怎样使人体产生免疫力的?
- 315.我国“儿童计划免疫程序”的规定有哪些?
- 316.家长在孩子接种疫苗前应注意些什么?
- 317.为什么接种疫苗要“一人一针一管”?
- 318.接种疫苗后为什么有的孩子会出现一些反应?
- 319.《儿童预防接种证》有什么用处?
- 320.孩子到哪里去接种疫苗?
- 321.接触了传染病人以后再接种疫苗, 还能预防发病吗?
- 322.为什么现在不种痘了?
- 323.你是传染病的易感者吗?
- 324.健康的人体内有细菌吗?
- 325.寄生虫是怎样进入人体内的?
- 326.囊虫病是吃肉不慎造成的吗?
- 327.病毒性肝炎有哪几型? 哪些型最常见?
- 328.甲型肝炎、乙型肝炎早期症状有哪些不同?
- 329.乙型肝炎病毒表面抗原(澳抗)阳性者可以结婚吗?
- 330.何谓转氨酶, 在体内有什么作用?
- 331.检查肝炎为什么要验转氨酶?
- 332.什么是乙型肝炎的“两对半”?
- 333.乙型肝炎“两对半”的阳性、阴性说明什么?
- 334.哪些人应该接种甲型肝炎疫苗?
- 335.哪些人应该接种乙型肝炎疫苗?
- 336.你知道哪种抗生素对细菌有效?
- 337.为什么说不能用抗生素预防传染病?
- 338.白细胞增多或减少说明了什么?
- 339.蚊子有哪些危害? 怎样灭蚊?
- 340.人是怎样被传上乙型脑炎的?
- 341.老鼠能传播哪些疾病?
- 342.流行性出血热有哪些早期症状表现?
- 343.呼吸道传染病常见的有哪些? 怎样传播的?
- 344.发烧时又出现咳嗽应注意什么?
- 345.流行性感冒与普通感冒有什么区别? 怎样预防流行性感冒?
- 346.感冒为什么容易引发多种疾病危害?

- 347.为什么要注意感冒的发展和变化?
- 348.麻疹的早期症状表现有哪些?
- 349.白喉的早期症状有哪些? 怎样预防发生?
- 350.百日咳的早期症状有哪些? 怎样预防发生?
- 351.流行性脑脊髓膜炎的早期症状有哪些? 怎样预防发生?
- 352.流行性腮腺炎的早期症状表现有哪些?
- 353.风疹的早期症状有哪些? 怎样预防发生?
- 354.水痘的早期症状表现有哪些?
- 355.肺炎疫苗怎样使用?
- 356.肠道传染病常见的有哪些? 怎样传播的?
- 357.肠道病菌是怎样悄悄繁殖为害的?
- 358.什么是感染性腹泻?
- 359.为什么说洗手是一道可靠的保健护身符?
- 360.胃溃疡为什么也应按传染病防治?
- 361.通过血液传播的传染病常见的有哪些? 怎样传播的?
- 362.为什么让小伤口出点血好?
- 363.为何受伤须防破伤风?
- 364.动物传染病是怎样传染给人的?
- 365.被狗(或其他动物)咬伤怎么办?
- 366.为什么做家庭保姆须有“健康证”?
- 367.发烧时出现呕吐应注意什么?
- 368.什么是空调房里的肺炎?
- 369.钥匙也需清洗吗?
- 370.哪些日常接触不会被传染艾滋病?
- 371.什么叫消毒? 日常怎样消毒?
- 372.今后,还会出现新的传染病吗?
- 旅游(出差) 保健篇
- 373.为什么说旅游是一种享受?
- 374.旅游是怎样有益于身心健康的?
- 375.外出旅游前应做哪些准备?
- 376.外出旅游应携带哪些必备药品?
- 377.出国前应向哪些部门咨询预防保健?
- 378.出国旅行如何确定事先要接种的疫苗?
- 379.旅游中饮食卫生保健有哪些?
- 380.“水土不服”是怎样发生的?
- 381.旅游中住宿卫生保健有哪些?
- 382.时差对健康有哪些影响?
- 383.温度与湿度对健康有哪些影响?
- 384.什么是旅行者腹泻? 怎样预防?
- 385.什么是旅行者肝炎? 怎样预防?
- 386.在外旅游(出差)为什么要洁身自爱?
- 387.旅游外出怎样预防疥疮?
- 388.森林旅游为何要防虫类叮咬?
- 389.为什么海边旅游勿生吃海产品?
- 390.旅游中摄影(录像)应注意什么?
- 391.旅游归来怎样做健康观察?

..... ([收起](#))

标签

评论

[健身精要400问_下载链接1](#)

书评

[健身精要400问_下载链接1](#)