

<<健身精要400问>>

图书基本信息

书名：<<健身精要400问>>

13位ISBN编号：9787506413817

10位ISBN编号：7506413817

出版时间：1998-03

出版时间：中国纺织出版社

作者：于长水 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身精要400问>>

内容概要

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。

<<健身精要400问>>

书籍目录

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”？

<<健身精要400问>>

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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

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？

<<健身精要400问>>

来源如何？

111. 中年人也需要补钙吗？

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. 人体所需膳食纤维的生理功能如何？

115. 膳食纤维有哪些种类？
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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

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？

<<健身精要400问>>

- 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”？

<<健身精要400问>>

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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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？

<<健身精要400问>>

- 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”？
- 367.7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？

<<健身精要400问>>

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？

<<健身精要400问>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>