

## <<简易人体使用手册>>

### 图书基本信息

书名：<<简易人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787544240888

10位ISBN编号：7544240886

出版时间：2011-6

出版时间：南海出版社

作者：姜玄淑^韩尚淑^等

页数：232

译者：崔雪梅^崔冬梅

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>

## <<简易人体使用手册>>

### 前言

要想保持身体健康，首先要对人体的结构和机能有深入的认识。但大多数解剖学和生理学的书都太厚实，很多人看一眼就不想再读下去了。根据这一情况，本书在注重知识性的同时，插入了丰富有趣的图片，不会让人因为书比较厚重而失去阅读的兴趣，因而能让读者朋友们轻松愉快地学到很多知识。

为了提高读者的学习效率，本书按以下步骤对各章节进行编排：简单记忆法——轻松记住知识要点：即时练——检验学习效果：仔细看一看——详细说明重要的人体结构知识：现在我知道了——使复杂的生理学知识简单明了：最后，迷你指南——分析人体组织和器官的解剖图。

初次接触人体结构和机能的读者朋友们，希望本书能让您轻松、愉悦地学到人体知识，我们衷心期待您提出宝贵意见。

## <<简易人体使用手册>>

### 内容概要

本书共分为七个大类，收集了千余种适宜家庭制作的饮品。

这些饮品材料方便易取、操作简单、制作成本低廉且营养美味，各种口味应的尽有，相信你绝对可以从中找到自己喜欢的。

你还在暴饮暴食，还在喝可乐、汽水吗？

别落伍了！

从这一刻起，来喝最流行的美容、健康新伙伴：低热量又富含维生素与矿物质的蔬果汁、果醋汁、花草茶，还有爽口的冰点冷饮、咖啡奶茶，挑逗你味蕾极限，满足你的口舌之欲。

苹果汁、柳橙汁、菠萝醋、草莓醋..... 美容焕肤、纤体排毒，让你做个美丽达人。

桂花茶、菊花茶、金银花茶、百合茶..... 祛病养生、改善体质，让你做个健康达人。

芋头冰砂、珍珠奶茶、摩卡咖啡、蓝山咖啡... 味蕾的钻石之旅，让你做个时尚达人。

<<简易人体使用手册>>

作者简介

作者：(韩国)姜玄淑 (韩国)韩尚淑 译者：崔冬梅 崔雪梅

## &lt;&lt;简易人体使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 果汁 苹果汁 苹果优酪乳/苹果柠檬汁 苹果青提汁/苹果番荔枝汁/苹果橘子汁 苹果柳橙汁/苹果绿茶优酪乳/苹果葡萄干牛奶 苹果菠萝桃汁/香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳/香蕉茶汁 香蕉哈密瓜奶/香蕉火龙果汁 香蕉柳橙汁/香蕉蜜柑汁/香蕉苹果汁 香蕉燕麦牛奶/香蕉苹果柠檬汁/香蕉柳橙优酪乳 西瓜牛奶/艳阳之舞/红糖西瓜饮/西瓜柠檬汁 西瓜蜜桃汁/西瓜香蕉汁 梨子汁/贡梨优酪乳/梨橘汁 梨子香瓜汁/梨子柚汁/梨苹果香蕉汁 白梨无花果汁/白梨西瓜苹果汁/贡梨双果汁/酸甜菠萝汁 酸甜菠萝鲜果汁/菠萝苹果汁 菠萝沙田柚汁/菠萝西瓜汁/菠萝香瓜汁 菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁/葡萄鲜奶汁 双味葡萄汁/葡萄柠檬汁/葡萄芝麻汁/葡萄哈密瓜牛奶 草莓汁/草莓优酪乳 草莓蛋奶汁/草莓贡梨汁/草莓柳橙汁 草莓柠檬乳酪汁/草莓葡萄汁/草莓香瓜汁 草莓水蜜桃菠萝汁/草莓芒果香瓜汁/猕猴桃汁/猕猴桃菠萝汁 猕猴桃薄荷汁/猕猴桃柳橙酸奶 猕猴桃柳橙奶酪/猕猴桃梨子汁/综合鲜果汁 双桃菠萝汁/哈密瓜蜂蜜汁/哈密瓜奶 哈密瓜椰奶/哈密瓜柳橙汁/哈密瓜柠檬汁/瓜田李下 柳橙汁/清爽蜜橙汁 粒粒橙雪乳/柳橙红葡萄酒汁/柳橙柠檬蜂蜜汁 丰胸美白柳橙汁/芒果飘雪/芒果牛奶 芒果哈密瓜汁/芒果橘子奶/芒果柠檬汁/芒果葡萄柚酸奶 木瓜牛奶/木瓜蛋奶饮 木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁/木瓜柳橙汁 木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁/麦片木瓜奶昔 相橘蜜/蜜柑汁/橘子优酪乳/橘子柠檬汁 金橘番石榴鲜果汁/桃子汁 蜜桃汁/桃子苹果汁/桃子香瓜汁 水蜜桃优酪乳/火龙果汁/火龙果降压果汁 李子鲜果汁/李子牛奶饮/李子蛋奶汁/荔枝酸奶 荔枝柠檬汁/荔枝番石榴汁 柠檬汁/酸甜柠檬浆/纤体柠檬汁 双果柠檬汁/强体果汁/柠檬柳橙香瓜汁 蜜汁榴莲/榴莲牛奶果汁/甜瓜酸奶汁/香瓜豆奶汁 香瓜苹果汁/杨梅汁 柚子汁/沙田柚草莓汁/番石榴综合果汁 蜂蜜杨桃汁/杨桃柳橙汁/杨桃香蕉奶饮 樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/美颜柿子汁/柿子柠檬汁 柿子鲜果汁/姜汁甘蔗汁 金色嘉年华/金色组曲/蜜汁枇杷综合汁 三果综合汁/桑葚猕猴桃奶/山楂草莓汁 圣女果芒果汁/石榴苹果汁/双瓜汁/酸甜葡萄菠萝奶Part2 蔬菜汁 青瓜汁 青瓜蜜饮/青瓜芹菜蔬菜汁 西红柿汁/西红柿蜂蜜汁/西红柿牛奶 西红柿优酪乳/西红柿洋葱汁/西红柿芹菜汁 西红柿双芹汁/西红柿鲜蔬汁/西红柿豆腐汁/西红柿柠檬汁 芹菜柠檬汁/芹菜汁 芹菜柠檬汁/双芹菠菜蔬菜汁/胡萝卜汁 胡萝卜、甜椒汁/胡萝卜、南瓜牛奶/萝卜汁 白萝卜、姜汁/菠菜汁/菠菜优酪乳/菠菜胡萝卜汁 菠菜黑芝麻牛奶汁/苦瓜汁 苦瓜蜂蜜姜汁/苦瓜芦笋汁/包菜汁 包菜水芹汁/包菜胡萝卜汁/包菜花椰菜汁 包菜蔬菜混合汁/芦笋蔬菜汁/芦笋西红柿汁/西兰花萝卜汁 西兰花西红柿汁/花椰菜西红柿汁 花椰菜胡萝卜汁/南瓜汁/南瓜豆浆汁 黄金南瓜豆奶汁/芦荟汁/百合汁 毛豆汁/苋菜汁/生菜芦笋汁/黄花菠菜汁 姜香冬瓜露/大蒜胡萝卜汁 牛蒡芹菜汁/马铃薯莲藕汁/青椒蔬菜混合汁 甜椒综合汁/油菜绿色蔬菜汁/双西青瓜汁Part3 蔬果汁 菠菜果汁 菠菜橘汁/菠菜荔枝汁 菠菜苹果汁/菠菜樱桃汁/菠菜胡萝卜汁 菠菜菠萝牛奶/菠菜芹菜汁/胡萝卜、豆浆 胡萝卜优酪乳/胡萝卜、苹果汁/胡萝卜、西瓜汁/胡萝卜、菠萝汁 胡萝卜草莓汁/胡萝卜、梨子汁 胡萝卜橘子奶昔/胡萝卜、香瓜菜汁/胡萝卜、猕猴桃果汁 胡萝卜、柠檬梨汁/胡萝卜、苹果芹菜汁/胡萝卜、猕猴桃柠檬汁 印萝卜山竹蔬果汁/胡萝卜、生菜苹果汁/胡萝卜、石榴包菜汁/胡萝卜、蔬菜汁 青瓜苹果汁/青瓜水梨汁 青瓜苹果菠萝汁/青瓜西瓜芹菜汁/青瓜木瓜柠檬汁 青瓜水果汁/青瓜西芹 蔬果汁/苦瓜菠萝汁 苦瓜苹果牛奶/西芹菠萝牛奶/香芹苹果汁/芹菜密瓜汁 芹菜苹果汁/芹菜杨桃蔬果汁 包菜橘子汁/包菜苹果汁/包菜莴笋汁 包菜香蕉汁/包菜菠萝汁/包菜西红柿苹果汁 包菜火龙果汁/包菜芒果柠檬汁/包菜蜜瓜柠檬汁/包菜木瓜汁 包菜葡萄汁/包菜猕猴桃柠檬汁 包菜桃子汁/油菜菠萝汁/油菜苹果汁 油菜苹果姜汁/西红柿甘蔗汁/西红柿胡萝卜汁 西红柿马蹄饮/西红柿芒果汁/西红柿柚汁/西红柿海带汁 西红柿胡柚汁/西红柿柠檬牛奶 西红柿苹果优酪乳/西红柿沙田柚汁/西红柿包菜甘蔗汁 苹果柚汁/苹果胡萝卜汁/苹果芥蓝汁 苹果白菜柠檬汁/苹果菠菜柠檬汁/苹果菠萝老姜汁 蔓果草莓胡萝卜汁/苹果冬瓜柠檬汁 苹果西红柿双菜优酪乳/苹果红薯蔬果汁/苹果胡萝卜、桑葚汁 苹果胡萝卜、优酪乳/苹果油菜柠檬汁/苹果生菜柠檬汁 苹果茼蒿蔬果汁/苹果莴笋汁/苹果苦瓜鲜奶汁/苹果西芹柠檬汁 苹果纤体果汁/茭果青瓜柠檬汁 苹果油菜汁/草莓芦笋猕猴桃汁/草莓萝卜、菠萝汁 草莓萝卜、牛奶汁/草莓芹菜芒果汁/草莓双笋汁 草莓西芹哈密瓜汁/葡萄菠菜汁/葡萄青椒果汁/葡萄菠萝猕猴桃汁 葡萄冬瓜猕猴桃汁/葡萄冬瓜香蕉汁 葡萄西红柿菠萝汁/葡萄花椰菜白梨汁/葡萄芦笋苹果汁 葡萄萝卜、梨汁/葡萄柠檬蔬果汁/葡萄生菜梨子汁 葡萄蔬果汁/葡萄西芹菠萝汁/葡萄西芹蔬果汁/香蕉菠菜牛奶汁 香蕉苦瓜油菜汁/香蕉苦瓜汁 香蕉茼蒿牛奶

## &lt;&lt;简易人体使用手册&gt;&gt;

汁/西瓜芦荟汁/西瓜芹菜汁 西瓜西红柿汁/西瓜橘子西红柿汁/猕猴桃梨子汁 猕猴桃山药汁/猕猴桃花菜菠萝汁/猕猴桃生菜青瓜汁/猕猴桃蔬菜汁 柠檬菠菜柚汁/柠檬菠萝果菜汁 柠檬芥菜橘子汁/柠檬芥菜蜜柑汁/柠檬牛蒡柚汁 柠檬芹菜香瓜汁/柠檬青菜汁/柠檬青椒萝卜汁 柠檬生菜草莓汁/柠檬生菜芦笋汁/柠檬西兰花橘子汁/柠檬西芹橘子汁 柠檬西芹柚汁/柠檬小白菜汁 柠檬油菜草莓汁/柠檬油菜橘子汁/菠萝西红柿汁 菠萝芹菜汁/菠密包菜汁/香瓜果菜汁 香瓜蔬菜汁/香瓜蔬果汁/金橘苹果汁/橘子姜蜜汁 橘子萝卜、苹果汁/橘子芹菜花椰汁 梨子青椒蔬果汁/梨子鲜藕汁/梨子油菜蔬果汁 冬瓜苹果汁/冬瓜苹果柠檬汁/双椒活力饮 甜椒轻盈汁/马蹄山药汁/彩椒柠檬汁/低脂水果汁 豆芽柠檬汁/番石榴胡萝卜汁 番石榴西芹汁/蜂蜜西红柿山楂汁/甘苦汁恋 甘蔗西红柿汁/瓜菜桃子柳橙汁/桂圆芦荟露 哈密瓜毛豆汁/哈密瓜青瓜马蹄汁/黄皮苹果西红柿汁/活力蔬果汁 火龙果苦瓜汁/健康橘蒡水梨汁 芥蓝薄荷汁/抗癌养生汁/莲藕蔬果汁 莲藕柳橙蔬果汁/莲雾西瓜汁/柳橙包菜芦荟汁 柳橙蔬果汁/龙眼胡萝卜汁/芦荟柠檬汁/芦荟牛奶果汁 芦笋蜜柚汁/芦笋苹果汁 萝卜芥菜西芹汁/芒果菠菜蔬果汁/芒果茭白牛奶 木瓜蔬菜汁/木瓜莴笋汁/木瓜鲜姜汁 奶白菜苹果汁/南瓜牛奶/南瓜柑橘汁/南瓜香蕉牛奶 嫩肤酸酸饮/牛蒡水果汁 排毒蔬果汁/葡萄柚芦荟鲜果汁/青椒西瓜汁 清爽蔬果汁/人参果梨葡萄汁/山药汁 山药苹果优酪乳/生菜李子柠檬汁/柿子胡萝卜汁/薯叶苹果汁 酸味菠萝汁/茼蒿包菜菠萝汁 茼蒿菠萝柠檬汁/茼蒿葡萄柚蔬果汁/莴笋汁 莴笋西芹综合蔬果汁/西兰花奶昔/仙人掌汁 鲜果鲜菜汁/鲜蔬降糖汁/苋菜苹果汁/香菇葡萄汁 白菜柿子汁/香柠白菜汁 小白菜苹果奶汁/小白菜葡萄柚蔬果汁/姜梨蜂蜜饮 洋葱汁/洋葱果菜汁/樱桃芹菜汁 珍珠猕猴桃汁/消脂蔬果汁/综合果汁/综合果菜汁Part4 果醋汁 玫瑰醋 熏衣草醋/洋甘菊醋 茴香醋/葡萄醋/苹果果醋汁 柠檬苹果醋/荔枝醋/黑枣醋 菠萝醋/柿子醋/草莓醋 迷迭香醋/猕猴桃醋 酸梅醋/柠檬醋/香柚柠檬醋 香蕉醋/樱桃醋/西红柿醋 糯米汽水醋/牛蒡醋/酸奶醋Part5 花草药茶 铁观音绿茶 桂花减压茶/桂花蜜茶 桂花普洱茶/菊花决明饮/菊花山楂茶 菊花蜂蜜水/玫瑰调经茶/玫瑰杞枣茶 玫瑰茄香花茶/茉莉花香茶/茉莉洛神茶/茉莉鲜茶 茉莉紫罗兰茶/迷迭杜松果茶 迷迭香草茶/迷迭香茶/迷迭香玫瑰茶 迷迭香柠檬茶/薄荷茶/薄荷甘菊茶 薄荷鲜果茶/百里香桂花茶/半枝莲白花蛇舌草茶/川七瘦身茶 大黄通便茶/丁香绿茶 番红花茶/番石榴蕊叶茶/荷叶瘦身茶 金莲花清热茶/金银花绿茶/花香浓茶 健胃桂花茶/红花绿茶饮/银花饮/花旗参龙眼茶 金盏健胃茶/金盏整肠茶 蓬花蜜茶/莲花心金盏茶/绿茶 岁汉果胖大海茶/罗汉三宝茶/麦冬竹茹茶 麦门冬竹叶茶/麦芽山楂饮/明目茶/柠檬马鞭茶 柠檬蜜茶/蒲公英甘草茶 蒲公英清凉茶/杞菊饮/清肝定喘茶 清凉百草茶/清香安神茶/清热凉血茶 润肤茶/山楂绿茶饮/桃花清肠茶/香蜂草凉茶 香蜂金橘茶/醒神舒筋茶 洋甘菊红花茶/养颜瘦身茶/养阴百合茶 益气养血茶/意式橘茶/鱼腥草茶 玉竹西洋参茶/止泻姜茶/紫苏梅子绿茶/紫苏止咳茶Part6 冰点冷饮 摩卡咖啡 蓝山咖啡/奶油咖啡 鲜果咖啡/香蕉咖啡/爱尔兰咖啡 俄罗斯咖啡/佛罗里达咖啡/英国姜咖啡 蛋酒冰咖啡/日式爪哇冰咖啡 美式摩加冰咖啡/墨西哥冰咖啡 维也纳冰咖啡/草莓珍珠奶茶附录

常见水果的营养功效与食用注意 常见蔬菜的营养功效与食用注意 饮品常识目录 果汁不能代替水果

水果与食疗 果汁的妙用 解酒果汁 果汁要喝残渣也要吃 西红柿的妙用 橙汁的妙用 购果汁饮料应先看果汁含量 选择饮料时应有定的针对性 瓶装果汁质量巧鉴别 变质果汁巧识别 果汁果汁饮料和水果饮料的区别 青瓜汁的保健功效 制作蔬菜汁的注意事项 减肥别把蔬菜汁当主菜 蔬菜汁有增白作用 蔬菜汁可遏制青春痘 利用蔬果汁减肥要注意营养 蔬果汁一定要慢饮 肾病、糖尿病患者要慎饮蔬果汁 喝蔬果汁可促消化、抗疲劳 蔬果汁是天然的“净化剂” 喝蔬果汁宜逐步加量 喝蔬果汁要注意胆结石 蔬果汁的4个“伴侣” 四种抗癌蔬果汁 饮用成品果汁要注意钠含量 幼儿不宜用蔬果汁服药 蔬果汁多性凉怎样喝最健康？ 肠胃功能欠佳者可以喝蔬果汁吗？ 两岁以下的婴儿应少喝果汁 让孩子爱喝蔬果汁的好方法 加盐会使蔬果汁更甜 有些水果必须先用盐水浸泡才能食用 喝蔬果汁是补充蔬菜不足的最好方法 营养均衡新方法 果醋的美容、保健作用 苹果醋的食疗保健作用 清新迷人桂花茶 泡茶是获得花草营养成分的最佳方式 晚上饮茶需根据个人身体情况而定 金盏茶的功效 不要空腹饮茶 浓茶可导致骨质疏松 小孩子吃冷饮一次不要超过100克 饭后不能立即吃冷饮 剧烈运动后不直立即吃冷饮 不能喝过浓的咖啡 准妈妈忌饮咖啡 消化系统疾病患者慎喝咖啡 咖啡瘦身要诀 苹果番荔枝汁 苹果葡萄干牛奶 艳阳之舞/红糖西瓜饮 梨子柚汁 贡梨双果汁 酸甜菠萝鲜果汁 双味葡萄汁 草莓汁 草莓蛋乳汁 草莓柠檬乳酪

## &lt;&lt;简易人体使用手册&gt;&gt;

汁 猕猴桃柳橙酸奶 猕猴桃柳橙奶酪 双桃菠萝汁 柳橙红葡萄酒汁/柳橙柠檬蜂蜜汁 丰胸美白柳橙汁 木瓜柳橙汁 蜜柑汁 桃子汁 酸甜柠檬浆\_ 杨桃香蕉奶饮 樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/美颜柿子汁/柿子柠檬汁 山楂草莓汁 胡萝卜、甜椒汁 菠菜优酪乳 包菜胡萝卜汁 包菜蔬菜混合汁/芦笋西红柿汁 双西青瓜汁 胡萝卜、芹菜汁 菠菜芹菜汁 胡萝卜、菠萝汁 胡萝卜、草莓汁 胡萝卜、猕猴桃果汁 胡萝卜、苹果芹菜汁/胡萝卜、猕猴桃柠檬汁 青瓜木瓜柠檬汁 香芹苹果汁 包菜菠萝汁 包菜火龙果汁/包菜木瓜汁 包菜葡萄汁/包菜猕猴桃柠檬汁 油菜菠萝汁 西红柿胡萝卜汁 西红柿芒果汁/西红柿柚汁/西红柿 海带汁 西红柿沙田柚汁 苹果柚汁/苹果芥蓝汁 苹果菠萝老姜汁 苹果油菜柠檬汁/苹果生菜柠檬汁 苹果茼蒿蔬果汁/苹果莴笋汁 草莓芦笋猕猴桃汁/草莓萝卜、菠萝汁 葡萄菠萝猕猴桃汁 西瓜西红柿汁 猕猴桃花菜菠萝汁/猕猴桃蔬菜汁 柠檬菠菜柚汁 柠檬芥菜橘子汁/柠檬芥菜蜜柑汁/柠檬牛蒡柚汁 柠檬芹菜香瓜汁 柠檬生菜草莓汁/柠檬生菜芦笋汁/柠檬 西兰花橘子汁/柠檬西芹橘子汁 柠檬西芹柚汁 柠檬油菜草莓汁/柠檬油菜橘子汁 菠萝芹菜汁 香瓜蔬果汁 橘子芹菜花椰汁 梨子青椒蔬果汁 番石榴胡萝卜汁 瓜菜桃子柳橙汁/桂圆芦荟露 哈密瓜青瓜马蹄汁/活力蔬果汁 柳橙包菜芦荟汁 萝卜、芥菜西芹汁/芒果菠菜蔬果汁 木瓜蔬菜汁 奶白菜苹果汁 嫩肤酸酸饮/牛蒡水果汁 葡萄柚芦荟鲜果汁 清爽蔬果汁/人参果梨葡萄汁 生菜李子柠檬汁 仙人掌汁 珍珠猕猴桃汁 玫瑰醋 熏衣草醋/洋甘菊醋 葡萄醋/苹果果醋汁 荔枝醋 草莓醋 迷迭香醋 柠檬醋/香柚柠檬醋 桂花蜜茶 玫瑰杞枣茶 茉莉洛神茶 茉莉紫罗兰茶/迷迭杜松果茶 花香浓茶 莲花蜜茶 柠檬蜜茶 润肤茶/桃花清肠茶 香蜂金橘茶 玉竹西洋参茶 冰砂 玫瑰花蜜冰砂 旭日东升/椰皇飘雪/逍遥骑士 奶油咖啡 鲜果咖啡 佛罗里达咖啡 日式爪哇冰咖啡 美式摩加冰咖啡/墨西哥冰咖啡 维也纳冰咖啡/草莓珍珠奶茶 排毒类 苹果汁 香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳 香蕉火龙果汁 香蕉柳橙汁/香蕉苹果汁 西瓜柠檬汁 西瓜蜜桃汁 梨子汁 梨子香瓜汁/梨苹果香蕉汁 白梨西瓜苹果汁 菠萝苹果汁 草莓芒果香瓜汁 猕猴桃梨子汁 哈密瓜蜂蜜汁 哈密瓜柠檬汁/瓜田李下 清爽蜜橙汁 芒果柠檬汁 木瓜牛奶/木瓜蛋奶饮 木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁 桃子苹果汁/桃子香瓜汁 水蜜桃优酪乳 李子鲜果汁 双果柠檬汁/柠檬柳橙香瓜汁 甜瓜酸奶汁 蜂蜜杨桃汁 柿子鲜果汁 三果综合汁 石榴苹果汁 西红柿汁 芹菜汁 萝卜汁 菠菜汁 苦瓜汁 苦瓜芦笋汁/包菜汁 包菜水芹汁 南瓜汁 百合汁 五色蔬菜汁 菠菜樱桃汁/菠菜胡萝卜汁 胡萝卜、苹果汁 胡萝卜、梨子汁 胡萝卜、香瓜菜汁 胡萝卜、生菜苹果汁 青瓜水梨汁 青瓜西瓜芹菜汁 青瓜西芹蔬果汁 包菜香蕉汁 包菜芒果柠檬汁/包菜蜜瓜柠檬汁 包菜桃子汁 油菜苹果姜汁 西红柿马蹄饮 苹果胡萝卜汁 苹果白菜柠檬汁/苹果菠菜柠檬汁 苹果冬瓜柠檬汁 苹果红薯蔬果汁 苹果油菜柠檬汁 苹果西芹柠檬汁 苹果青瓜柠檬汁 草莓萝卜、牛奶汁/草莓芹菜芒果汁 葡萄冬瓜猕猴桃汁/葡萄冬瓜香蕉汁 葡萄西红柿菠萝汁/葡萄芦笋苹果汁 葡萄生菜梨子汁 葡萄西芹菠萝汁 猕猴桃梨子汁 柠檬菠萝果菜汁 柠檬小白菜汁 梨子鲜藕汁/梨子油菜蔬果汁 马蹄山药汁 甘蔗西红柿汁 芦荟牛奶果汁 芒果茭白牛奶 排毒蔬果汁 柿子胡萝卜汁 茼蒿包菜菠萝汁 茼蒿菠萝柠檬汁 茼蒿葡萄柚蔬果汁 莴笋汁 香柠白菜汁 综合果汁 菠萝醋 酸梅醋 香蕉醋 牛蒡醋 菊花决明饮 菊花蜂蜜水 玫瑰茄香花茶 迷迭香玫瑰茶 大黄通便茶/丁香绿茶 金莲花清热茶/金银花绿茶 蒲公英甘草茶 蒲公英清凉茶 清凉百草茶/清热凉血茶 香蕉咖啡 英国姜咖啡 纤体类 苹果优酪乳/苹果柠檬汁 苹果青提汁 苹果绿茶优酪乳 苹果菠萝桃汁 香蕉蜜柑汁 西瓜牛奶 西瓜香蕉汁 白梨无花果汁/酸甜菠萝汁 菠萝香瓜汁 菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁 草莓贡梨汁/草莓柳橙汁 草莓香瓜汁 草莓水蜜桃菠萝汁/猕猴桃汁 猕猴桃薄荷汁 哈密瓜奶 哈密瓜柳橙汁 柳橙汁 粒粒橙雪乳 芋果飘雪 芒果葡萄柚酸奶 木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁 麦片木瓜奶昔 火龙果汁 李子蛋奶汁 柠檬汁/纤体柠檬汁 香瓜苹果汁 柚子汁/番石榴综合果汁 姜汁甘蔗汁 金色嘉年华/蜜汁枇杷综合汁 酸甜葡萄菠萝奶 青瓜汁 青瓜蜜饮 西红柿蜂蜜汁/西红柿牛奶 西红柿优酪乳 西红柿鲜蔬汁 芹菜柠檬汁 苦瓜蜂蜜姜汁 芦笋蔬菜汁 西兰花西红柿汁/花椰菜西红柿汁 芦荟汁 姜香冬瓜露 牛蒡芹菜汁/马铃薯莲藕汁 甜椒综合汁 青瓜苹果汁 青瓜水果汁/苦瓜菠萝汁 苦瓜苹果牛奶 包菜橘子汁 西红柿胡柚汁 苹果草莓胡萝卜汁 苹果纤体果汁 草莓西芹哈密瓜汁/葡萄菠萝猕猴桃汁 葡萄萝卜、梨汁 葡萄西芹蔬果汁/香蕉菠菜牛奶汁 香蕉苦瓜油菜汁/香蕉苦瓜汁 西瓜芦荟汁/西瓜芹菜汁 猕猴桃山药汁/猕猴桃生菜青瓜汁 香瓜果菜汁 冬瓜苹果汁/冬瓜苹果柠檬汁/双椒 活力饮 甜椒轻盈汁/低脂水果汁 火龙果苦瓜汁 莲雾西瓜汁

## &lt;&lt;简易人体使用手册&gt;&gt;

柳橙蔬菜汁/龙眼胡萝卜汁 芦笋蜜柚汁 木瓜莴笋汁/木瓜鲜姜汁 山药苹果优酪乳/薯叶苹果汁 鲜果鲜菜汁 消脂蔬果汁 柠檬苹果醋 猕猴桃醋 樱桃醋/西红柿醋 糯米汽水醋 桂花普洱茶/菊花山楂茶 茉莉鲜茶 川七瘦身茶 荷叶瘦身茶 红花绿茶饮 柠檬马鞭茶 养颜瘦身茶 鱼腥草茶 紫苏梅子绿茶 鸳鸯冰砂/芋头冰砂 珍珠雪冰 咖啡圣代/薄荷宾治 柠檬什饮 鸿运当头/天使之吻 环游世界/薄荷仙子 健康养生类 苹果橘子汁 苹果柳橙汁 香蕉茶汁 香蕉哈密瓜奶 香蕉燕麦牛奶/香蕉苹果柠檬汁/香蕉柳橙优酪乳 贡梨优酪乳/梨橘汁 菠萝沙田柚汁/菠萝西瓜汁 葡萄鲜奶汁 葡萄柠檬汁/葡萄芝麻汁/葡萄哈密瓜牛奶 草莓优酪乳 草莓葡萄汁 猕猴桃菠萝汁 猕猴桃柳橙酸奶 哈密瓜椰奶 芒果牛奶 芒果哈密瓜汁/芒果橘子奶 柑橘蜜/橘子优酪乳/橘子柠檬汁 金橘番石榴鲜果汁 蜜桃汁 火龙果降压果汁 李子牛奶饮/荔枝酸奶 荔枝柠檬汁/荔枝番石榴汁 强体果汁 蜜汁榴莲/榴莲牛奶果汁/香瓜豆奶汁 杨梅汁 沙田柚草莓汁 杨桃柳橙汁 金色组曲 桑葚猕猴桃奶 圣女果芒果汁/双瓜汁 吉瓜芹菜蔬果汁 西红柿洋葱汁/西红柿芹菜汁 西红柿双芹汁/西红柿柠檬汁 芹菜柠檬汁/双芹菠菜蔬果汁/胡萝卜汁 胡萝卜、南瓜牛奶 白萝卜、姜汁/菠菜胡萝卜汁 菠菜黑芝麻牛奶汁 包菜花椰菜汁 西兰花萝卜汁 花椰菜胡萝卜、汁/南瓜豆浆汁 黄金南瓜豆奶汁 毛豆汁/苋菜汁/生菜芦笋汁/黄花菠菜汁 大蒜胡萝卜汁 青椒蔬菜混合汁 油菜绿色蔬果汁 五行蔬果汁 菠菜果汁 菠菜橘汁/菠菜荔枝汁 菠菜苹果汁 菠菜菠萝牛奶 胡萝卜、优酪乳/胡萝卜、西瓜汁 胡萝卜、橘子奶昔 胡萝卜、柠檬梨汁 胡萝卜、山竹蔬果汁/胡萝卜、石榴包菜汁/胡萝卜、蔬果汁 青瓜苹果菠萝汁 西芹菠萝牛奶/芹菜蜜瓜汁 芹菜苹果汁/芹菜杨桃蔬果汁 包菜苹果汁/包菜莴笋汁 包菜西红柿苹果汁 油菜苹果汁 西红柿甘蔗汁 西红柿柠檬牛奶 西红柿苹果优酪乳/西红柿包菜甘蔗汁 苹果西红柿双菜优酪乳/苹果胡萝卜、桑葚汁 苹果胡萝卜、优酪乳 苹果苦瓜鲜奶汁 草莓双笋汁 葡萄菠菜汁 葡萄花椰菜白梨汁 葡萄柠檬蔬果汁 葡萄蔬果汁 香蕉茼蒿牛奶汁 西瓜橘子西红柿汁 柠檬青菜汁/柠檬青椒萝卜汁 菠萝西红柿汁 菠密包菜汁 香瓜蔬果汁/金橘苹果汁/橘子姜蜜汁 橘子萝卜、苹果汁 彩椒柠檬汁 豆芽柠檬汁 番石榴西芹汁/蜂蜜西红柿山楂汁/甘苦汁恋 哈密瓜毛豆汁/黄皮苹果西红柿汁 健康橘蒴水梨汁 芥蓝薄荷汁/抗癌养生汁/莲藕蔬果汁 莲藕柳橙蔬果汁 芦荟柠檬汁 芦笋苹果汁 南瓜牛奶/南瓜柑橘汁/南瓜香蕉牛奶 青椒西瓜汁 山药汁 莴笋西芹综合蔬果汁/西兰花奶昔 鲜蔬降糖汁/苋菜苹果汁/香菇葡萄汁 白菜柿子汁 白菜苹果奶汁/小白菜葡萄柚蔬果汁/姜梨蜂蜜饮 洋葱汁/洋葱果菜汁/樱桃芹菜汁 综合果菜汁 茴香醋 黑枣醋 柿子醋 酸奶醋 铁观音绿茶 桂花减压茶 玫瑰调经茶 茉莉花香茶 迷迭香草茶/迷迭香茶 迷迭香柠檬茶/薄荷茶/薄荷甘菊茶 薄荷鲜果茶/百里香桂花茶/半枝莲 白花蛇舌草茶 番红花茶/番石榴蕊叶茶 健胃桂花茶/银花饮/花旗参龙眼茶 金盏健胃茶/金盏整肠茶 莲花心金盏茶/绿茶 罗汉果胖大海茶/罗汉三宝茶/麦冬 竹茹茶 麦门冬竹叶茶/麦芽山楂彬明目茶 杞菊饮/清肝定喘茶 清香安神茶 山楂绿茶饮/香蜂草凉茶 醒神舒筋茶 洋甘菊红花茶/养阴百合茶 益气养血茶/意式橘茶 止泻姜茶/紫苏止咳茶 八宝杂果冰/杂锦蜜豆冰 摩卡咖啡 蓝山咖啡 爱尔兰咖啡 俄罗斯咖啡 蛋酒冰咖啡

## &lt;&lt;简易人体使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：眼外结构(Extraocular Structure)眼睛作为视觉器官，所获取的信息量占人体知觉感受器官所获取总量的70%。

它的直径约1英寸(2.5厘米)，只能看到眼睛前方的表面。

眼外肌(Extraocular Muscle)确定眼睛的位置，调节眼睛的活动。

眼外肌以其特殊功能使两眼保持平衡，并确保两眼的视力。

眼外肌肉相互制衡，当一个肌肉紧缩时，另一个相反的肌肉会变得松弛。

眼外结构包括眼睑、结膜、泪器以及眼外肌，它们支撑并保护眼球。

眼睑(Eyelids)眼睑(Eyelids)是指覆盖整个眼睛的细薄而疏松的皮肤，它的根部有毛囊(比如眉毛和皮脂腺)。

眨眼睛(in the Blink of an Eye)睁眼时，上睑伸展到睑缘(角膜和巩膜的相接触点)，覆盖一小部分虹膜。

眼睑有以下三个腺：睑板腺(Meibomian Gland)，从皮脂腺分泌脂肪，使眼睛保持柔软。

睑缘腺(Glands of Zeis)，以变形的皮脂腺与眼睫毛的毛囊相接。

摩尔氏腺(Moll's Glands)，即一般的汗腺。

闭眼时，上睑和下睑覆盖着整个眼睛。

结膜(Conjunctiva)结膜是位于各眼睫毛里侧表面和巩膜前面的一层薄黏膜，起保护作用，使眼睛免受其他异物的侵入。

睑结膜(Palpebral Conjunctiva)，是位于眼睫毛里侧表面的浅粉或红色结膜。

球结膜(Bulbar conjunctiva)与眼睫毛相接，覆盖着裸露的巩膜，它含有许多肉眼可以看到的血管。

泪器(Lacrimal Apparatus)泪器(包括泪腺、泪点、泪囊和鼻泪管)，它可以生成和吸收眼泪，使角膜和结膜保持润滑。

眼泪含有溶菌酶(Lysozyme)，它是保护眼睛免受细菌侵入的酵素。

泪水的流动(Cry me a River)眨眼时，在泪管与眼睑之间的内侧角(Medial Angle，即内眦，Inner canthus)，眼睫毛影响眼泪流动的方向。

眼泪汇集在内眦，再通过泪点(Punctum)排出。

眼内结构(Intraocular Structure)眼球内的结构与视觉有关(见P116“眼球内部结构”)。

巩膜、角膜、虹膜、瞳孔、前房、房水、晶状体、睫状体以及后房位于眼球前方；玻璃体、后巩膜、脉络膜和视网膜位于眼球后方。

巩膜和角膜(Sclera and Cornea)白色的巩膜占眼球外围的4/5，它保持眼球的大小和形态。

角膜位于巩膜的延长线里，它润滑而透明，没有血液供给。

通过角膜，我们可以看到瞳孔和虹膜。

角膜上皮在缘(Limbus)里与眼球结膜相结合。

角膜对于外界物质的接触非常敏感，它靠眼泪来保持湿润。

虹膜和瞳孔(Iris and Pupil)虹膜包括平滑肌和放射肌，我们将它想象成收缩性圆片(Disk)。

虹膜内膜层的色素量决定眼睛的颜色。

虹膜通过它的环状括约肌调节瞳孔的大小，从而控制进入眼睛光线的多少。

前房和眼房水(Anterior Chamber and Aqueous Humor)前房是角膜后方和晶状体、虹膜前方之间的空间，它含有无色、像水一样的房水。

晶状体(Lens)晶状体位于虹膜后面，它好似相机镜头，可以使视网膜屈光和聚焦。

晶状体由晶状体囊(Lens Capsule)的透明纤维组成。

睫状体(Ciliary Body)睫状体是血管膜中部的增厚部分，与房水的产生及引流关系密切。

其前部与虹膜根部相接，后部与脉络膜相连；外侧为巩膜，二者之间是潜在的睫状体上腔；内侧为后房及房水，并通过晶状体悬韧带和晶状体相连接。

睫状体负责调节晶状体的厚度，它与虹膜肌肉“相互协作”，通过晶状体调节光的焦点，直到适合视网膜为止。

后房(Posterior Chamber)眼后房是指位于虹膜后侧和晶状体前侧的小空间，它含有许多眼房水。



## <<简易人体使用手册>>

### 编辑推荐

《简易人体使用手册》编辑推荐：让身体术语变得亲切、生动，让人体构造变得直观、明了，让现代人更加轻松地了解自己的身体构造和机能，掌握养生之道！

一个图像就可以表达的知识，绝对不用冗长的文字来阐述。

一个表格就可以明了的概念，绝对不用生涩的术语来解释。

一个流程图就可以呈现的复杂过程，绝对不用大量枯燥的文字来赘述。

采用全新的图解方式，将深奥的人体知识进行系统化的解析，制作成一张张生动易懂的图解和表格。

让你轻松、快捷地学到实用的人体知识。

200多幅手绘插图，100多张生动有趣的提示漫画，为你破解身体奥妙，助你掌握健康的根本。

以图解的方式生动讲解人体知识，将深奥的生理科学通俗化。

最科学、最现代的身体使用手册，被译成多种语言，畅销全球多个国家。

现代保健经典，加上独特的表现手法，权威、实用，不容错过！

让身体术语变得亲切、生动，让人体构造变得直观、明了，让现代人更加轻松地了解自己的身体构造和机能，掌握养生之道！

《简易人体使用手册》的原则和特点一个图像就可以表达的知识，绝对不用冗长的文字来阐述。

一个表格就可以明了的概念，绝对不用生涩的术语来解释。

一个流程图就可以呈现的复杂过程，绝对不用大量枯燥的文字来赘述。

采用全新的图解方式，将深奥的人体知识进行系统化的解析，制作成一张张生动易懂的图解和表格，

让你轻松、快捷地学到实用的人体知识。

<<简易人体使用手册>>

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>