

<<人体养生速查>>

图书基本信息

书名：<<人体养生速查>>

13位ISBN编号：9787538628210

10位ISBN编号：7538628215

出版时间：1970-1

出版时间：吉林美术出版社

作者：李立明，溥奎 编

页数：351

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>

## <<人体养生速查>>

### 前言

几年前，我们组织首都重点医学院校和知名医院一些既有理论水平又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了六卷本的《健康圣经》。

为了保证内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士、时任中国疾病预防控制中心主任的李立明博士和医学编审专家毕晓峰博士对书稿进行了审校。

李立明先生对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与百姓之间的健康桥梁”。

该书出版后，深受广大读者的喜爱和欢迎，多次再版。

由于《健康圣经》百科全书式的体例，追求系统性、权威性，规模较大，实用性、方便性自然不足，以及近年来我国医疗保险制度改革开始实施，人们希望更多地了解有关养生保健、疾病预防方面的具体知识。

因此为满足读者的要求，我们按照读者需要，将有关内容重新进行了整合、补充与修订。

修订后的书名为《人体养生速查》、《人体疾病速查》。

整合、充实后的本书保留了李立明先生首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效；文字简练、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象、直观、简练、方便易读。

## <<人体养生速查>>

### 内容概要

《图说天下健康：人体养生速查》是中国疾病预防控制中心特别推荐的一本健康医学知识读物，分11个单元进行介绍，即饮食营养处方、运动健身指南、中华传统易筋经、四十二式太极拳知识、八段锦图解、中华本草药膳养生、疾病自查诊断、理疗瑜伽图解、中医针灸按摩、人的性心理、人的性生理、夫妻与性爱、妊娠与分娩等。

本书内文栏目丰富、运用大量彩色图片，使读者一目了然、耳目一新，文字相关链接知识面丰富、全景展示养生方法简炼易懂。

本书图文并茂，行文简洁明快，可以很方便、直观地检索和查阅。

## &lt;&lt;人体养生速查&gt;&gt;

## 书籍目录

1 健康涵义诠释篇健康标准诠释生理健康诠释心理健康健康测量健康测量法血压测量脉搏测量肺活量测量人体测量法健康自我监测监测健康标准体重体温脉搏呼吸大便进食量尿量月经周期生育睡眠身体检查健康自我检查男性健康检查女性健康检查健康教育影响健康的因素环境因素生活方式生活方式与健康现代生活方式病现代生活方式病的表现生活方式病的预防健康保健守则身体有病的征象眼睛保健须知鼻出血的预防耳垢的清除预防龋齿选购牙刷须知护理牙齿头发的护理指甲的护理皮肤保健须知腰背的健康保健日常活动中的腰背保护足部护理减少吸烟适量喝酒心理健康心理健康的涵义心理健康的内容智力适应力意志情绪行为社交心理特点与年龄相符心理保健原则有自知之明接纳自己参加劳动实践咨询心理医生品尝幸福甘露构筑人际关系心理咨询门诊心理咨询心理咨询的范畴心理治疗常见心理疗法行为疗法心理分析疗法精神分析音乐疗法婴幼儿心理保健婴儿怯生夜惊儿童心理保健口吃吮手指和咬指甲儿童异食癖遗尿症儿童恐惧症多动症青春期心理保健单恋失恋挫折心理自卑心理紧张心理压抑心理心理测试你能耐 受多大冲击力青春期焦虑症自恋癖孤独心理烦恼心理夫妻心理保健新婚期心理保健新婚期心理的自我调养夫妻性心理保健性欲亢进破译第三者老夫少妻性心理调试男方的性心理调试女方的性心理调试中老年人心理保健心理疲劳更年期病态怀旧心理门心理衰老离退休综合征2 饮食营养处方篇营养素营养素类别营养素功能营养标准蛋白质蛋白质质量的高低脂肪脂肪的含量脂肪的构成脂肪的益处控制脂肪摄入碳水化合物糖与淀粉维生素维生素A(视黄醇)维生素c(抗坏血酸)维生素B族维生素D维生素E维生素K食用纤维对人体的作用酶酶的性质和功能辅酶酶的医疗用途无机盐钙铁碘钾钠磷硫锌镁锰铜铝氟化物氯元素铬钼硒食物及营养粮谷类根茎类肉食类肉类的营养及摄入家禽肉羊肉肉食烹调法狗肉豆类及豆制品豆制品的营养价值蛋类食品蛋类食品的营养鸡蛋的成分蛋类食品与疾病乳类食品酸奶脱脂牛奶与全脂牛奶牛奶的吸收果蔬类干果香蕉苹果西瓜水果的营养价值马铃薯胡萝卜紫菜萝卜莴笋芹菜菠菜茄子罐头蔬菜与冷冻蔬菜蔬菜的污染水产类水产食物饮料类饮水健康饮水科学果汁消暑饮料茶咖啡因酒类啤酒黄酒白酒补充剂类葡萄酒氨基酸补充剂叶酸补充剂维生素和矿物质补充剂调味类食盐味精其他食品类方便食品汉堡包和意大利馅饼强化食品辐射食品遗传工程食品花粉食品饮食保健改善饮食结构减肥饮食减肥食物减肥食疗方增重饮食防病饮食燕麦坚果多油的鱼橘黄色水果和蔬菜人参大蒜蜂王浆食物与癌症食物致癌食物抗癌抗癌食品调料品厨房香料妙用饮食五味3 中华本草药膳养生篇4 运动健身指南篇5 疾病自查诊断例示篇6 理疗瑜伽图解篇7 人的自然属性篇8 人的性心理篇9 人的性生理篇10 夫妻与性爱篇11 妊娠与分娩篇

## &lt;&lt;人体养生速查&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：运动前后的饮水科学人在运动中大量出汗，一个较合理的指标是补水量为出汗量的800%。  
研究表明：运动前10～15分钟喝400～600毫升水，可以增加体内的水储备，对维持水平衡有一定作用。

运动中和运动后的喝水量，宜采取少量多次的方法，即20～30分钟一次，每次100～200毫升，让水慢慢进入体内，这样体内的血容量不会发生太大变化，体内环境较稳定，不致加重心、胃、肠的负担。青少年在大量运动后忌暴饮，因为大量的水骤然进入体内，会引起腹胀、腹痛，并导致血液稀释，循环血量增加，加重心脏负担，使心功能下降，同时，又加重了肾的负担。

早晨起床喝一杯凉开水夜间，人的睡眠时间一般都在7～8小时，由于长时间的睡眠而滴水未进，加之尿液的形成等生理性失水，到早晨时，人的机体已经处于相对缺水状态，表现为血液浓缩，血流缓慢，体内代谢废物堆积。

起床后适量地饮一杯凉开水，可补偿一夜间的消耗，同时也可以预防脑溢血、脑血栓等疾病的发生。

饮水的好处 增进食欲。

如果早晨适当喝些凉开水，会使胃在水的压力下收缩。

这对胃是一个较好的良性运动锻炼，可以增进饮食。

治疗便秘。

喝水还是治疗便秘的有效方法。

早晨起床后畅饮一杯加盐的凉开水最好。

因为是空腹，水分不易被胃和小肠吸收，能够很快进入大肠，刺激大肠蠕动，利于排便。

可以减肥。

因为水易为身体的组织吸收，可以消耗热量。

餐前喝水，易有饱满感，可抑制食欲。

凉水还能使血液收缩，减慢对脂肪的吸收。

## <<人体养生速查>>

### 编辑推荐

《人体养生速查》：为继承发扬传统中医药学文化，传承中医养生在当代家庭健康保健上的运用，我方特组织专家编撰《人体养生百草彩色图谱》丛书。

《人体养生速查》包括了中药本草的使用，药方的使用，炮制技术，总结了几千年传承下来的中医药使用、养生保健、食疗的科学方法，这是我方编写此书的意义所在。

我国素有“食药同源”之理念。

食物的性能与药物的性能一致，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。

它的特点辑入本草药方及中医药膳养生食疗等实用内容，以清新自然，栩栩如生，客观、生动、准确地表现了百草的形态特征和养生的功能理论，以及怎样在日常生活中使用百草养生。

饮食营养处方运动健身指南中华传统易筋经四十二式太极拳八段锦图解中华本草药膳养生疾病自查诊断理疗瑜伽图解中医针灸按摩人的性心理人的性生理夫妻与性爱妊娠与分娩

<<人体养生速查>>

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>