

附件一：

南京中医药大学 2022-2023 学年 本科生寒假作业推荐书单

【健康书单】：做好自己健康的第一责任人

近期，全国多地陆续发布疫情防控优化新措施，我们除了密切关注疫情动态、配合做好疫情防控工作外，最重要的还是要做好个人防护。寒假书单将从身体到心理，从运动到养生，多方面来教我们如何轻松调养，保持身心健康。让我们通过阅读，掌握更多健康知识，共同做好自己健康的第一责任人！

医学科普篇

1. 《医学就会》



责任者：懒兔子

出版社：科学技术文献出版社

索书号：R2-51/981<2

简单易懂的中医漫画，精通五脏六腑和九种体质的平衡，

让你一年四季当中不再害怕生病，小病不用慌，全面系统地讲述了阳虚、气虚、痰湿、湿热、阴虚、血瘀、气郁、特禀、平和等九种体质，懒兔子用图文并茂的方式表现出了九种体质的不同特征、形成原因、饮食调养、易患疾病，内文附赠了九种体质对应表格，查阅简便、好学易懂。

2. 《图解人体科学：我们为什么会生病》



责任者：(日) 志贺贡

出版社：北京时代华文书局

索书号：R32/163

随着人们的寿命不断延长，各种各样的疾病也接踵而至。如今，疾病和治疗的信息随处可见，可这些只是知识的碎片，描述也只是表面现象。要想知道体内发生了怎样的变化，疾病是怎么引起的，还是需要了解人体科学的专业知识。大部分疾病都来源于细胞异常，因此第一步我们要学习构成我们身体的基本单位——细胞。本书就从“细胞”开始，带你进入人体的世界。

3. 《中国疫苗百年纪实》



责任者：江永红

出版社：人民出版社

索书号：I253/817<1、I253/817<2

《中国疫苗百年纪实》是第一部以纪实文学方式写成的中国百年抗疫史。该书以 1919 年北洋政府成立“中央防疫处”，现代医学进入中国防疫史为开端，生动讲述了现代中国在“防疫战场”上的代表性重大事件与人物，从一个特殊角度展现了中华民族坚强不屈、百折不挠的奋斗精神，对于今天的读者特别是广大党员干部具有重要启迪意义，也对于当下的我们正确把握疫情，科学应对，汲取经验教训，树立信心决心，打赢防疫阻击战具有重要的参考意义。

4. 《如何保护你的肺》



责任者：张念志

出版社：北京科学技术出版社

索书号：R256.1/82

本书为中医养肺护肺科普图书，共分为四个部分。首先介绍肺的生理，告诉您肺的主要功能特点；然后介绍肺的病理，告诉您哪些因素会伤害肺；接着介绍保护肺的一般措施；后从中医学的角度介绍实用有效的护肺方法。全书结合案例，生动活泼地将“如何保护你的肺”的相关知识分享给大家。

5. 《医路向前魏子给中国人的救护指南》



责任者：医路向前巍子
出版社：北京联合出版公司
索书号：R459.7/566

针对大众对急救常识的缺乏，作为急救医生的巍子动笔科普日常生活中的疾病知识和急救技能，用简单、通俗的文字，写就了这本健康科普书，涉及春夏秋冬容易出现的急救问题、儿童急救知识、外伤、心脏养护、如何正确拨打120等，近400页健康知识详细解读，满足一家人的健康知识需求，文章有温度，有血有肉，体现出了医生的情怀与责任，同时加入手绘漫画、视频演示等新式，轻松学习，简单有效。

健康养生篇

1. 《做自己的营养医生》



责任者：赵东凌
出版社：江西科学技术出版社
索书号：R151/186

全书以现代营养学为基础，结合我国传统中医及民间关于健康饮食的一些经验，为大家提供简洁、实用、有效的营

养干干。从基本的营养常识，到最新营养观点；从日常营养细节，到不同季节的营养方案，到不同人群的营养方案，再到不同体质的营养方案；从营养五脏，再到各种疾病的营养调理，全面收纳了与营养有关的保健知识。

2. 《超级食物》



责任者：(美) 达林·奥利恩

出版社：科学技术文献出版社

索书号：R151.4/207

本书从科学角度深入浅出地讲述超级食物如何提升人体的五大健康力，帮你打造不生病的身体。达林·奥利恩告诉我们如何通过食用超级食物保持健康的体重、预防最严重的疾病、让自己感觉良好。此书还提供了实用、贴心的饮食指南，包括购物清单、关于“什么该扔掉”的建议、制定健康的平衡饮食食谱，以及关于如何有效使用补充剂的建议。

3. 《你是你吃出来的.2》



责任者：夏萌

出版社：科学技术文献出版社

索书号：R459.3/65<2

本书是一本针对高血压、高脂血、糖尿病、痛风等慢病患者、亚健康人群从临床医学角度提出营养治病调理思路和方案的临床营养实践类图书。营养专家夏萌老师总结几十年临床经验，从营养学角度辨别诊治多种慢病和亚健康的成因，破除营养认知误区，深入浅出地剖析疾病的饮食根源，带给慢病患者科学的营养指导。

4. 《家家皆有良医》



责任者：陈其华

出版社：湖南科学技术出版社

索书号：R212/1470

本书是一本科学性、普适性较强的科普养生读本，主要介绍常见疾病的预防与自我治疗知识；不同年龄层次人群、不同体质类别人群的养生保健方法；四季养生保健知识以及饮食、情志、运动、起居等养生方法的介绍。本书分为儿童篇、成人篇、长者篇、其他篇，以文字配合图片的形式展现，图文并茂、通俗易懂。

5. 《高效休息法》



责任者：(日) 久贺谷亮

出版社：人民邮电出版社

索书号：R161/1015

本书透过“消除大脑疲劳的七个休息法”，以呼吸和冥想来释放压力，达到正念的目的。特别收录美国精神科医生推荐的“五日简单休息法”，让大脑获得真正的休息。为了

说明正念能为工作及生活带来的具体改变，本书采用微小说形式，将经实证的脑科学研究成果，融入故事内容，让读者在享受阅读乐趣的同时，也获得相关知识。

运动健身篇

1. 《精准拉伸》



责任者：(美) 克里斯蒂安·博格

出版社：人民邮电出版社

索书号：G883/74

本书作者是欧洲运动健身领域知名拉伸专家，本书结合了作者曾身为职业体操运动员的运动经验和身为专业理疗师的治疗经验，总结了40种针对全身各个部位不同肌肉的拉伸方法，每个拉伸动作都精准地预防、修复或治疗某一块肌肉。除此以外，还提供了一系列针对普通人常见疼痛，例如头疼、落枕、颈部结节、手臂发麻等的针对性解决方案。

2. 《无伤跑法》



责任者：戴剑松，郑家轩
出版社：人民邮电出版社
索书号：G822/63

本书从跑步的基础知识与技能入手，分别介绍了跑前热身、跑后拉伸的正确做法，以及什么才是合理的跑姿，跑者的柔韧性、力量训练该如何做，跑后如何恢复，适合跑者的营养方案和如何跑步减肥最有效等跑者最为关切的问题。此外，书中还提供了马拉松赛前、赛中、赛后的详细的全流程参赛指导。

3. 《高效呼吸训练》



责任者：(瑞典) 埃里克·富兰克林

出版社：人民邮电出版社

索书号：G883/155

书中通过人体解剖彩图辅以运动呼吸的基本原理，结合舞蹈、瑜伽和普拉提详细讲解了 30 余种有助于提高日常活动和运动表现的呼吸练习方法，旨在改善人体的呼吸功能，从而促进健康，改善人们的生活质量和运动表现水平。打开本书，让我们一起跟随自然的呼吸节奏，感受一呼一吸的过程，专注当下，放松身心，感受运动所带来的轻松美好吧。

4. 《健身与健康教育》



责任者：(英) 卡罗尔·K. 安布拉斯特，等

出版社：人民邮电出版社

索书号：R161.1/203

本书介绍了运动、身体活动和减少久坐方面的指导性原则，讲解了从心肺健康、肌肉健康、柔韧性、神经运动健康、姿势及身体构成方面评估身体健康状况及进行训练改善的方法，探讨了何为神经运动并介绍了针对身体各部位的功能性运动训练。此外，本书还讲解了健康饮食、体重管理和压

力管理方面的内容，以帮助读者拥有更加健康的明天。

5. 《健身气功全书》



责任者：杨克新

出版社：天津科学技术出版社

索书号：R21/34

气功作为一种流传千年的健身功法，对于人们的健康，有着十分积极的影响和作用。《健身气功全书(超值白金版)》既是一部关于健身气功的百科全书，也是一本可以让您随时练习的气功手册。书中详细介绍了健身气功的种类，以及每种健身气功的详细功法及图解，可以使读者在最短的时间内对健身气功有初步的认识和了解。

心理疗愈篇

1. 《人间值得》



责任者：(日) 中村恒子，奥田弘美

出版社：北京日报出版社

索书号：B821/1968

人如何度过一生，才不会辜负生命？面对人生的终极问题，当了70年心理医生的作者中村恒子，将其90年的人生智慧，化为本书六大篇章关于工作、爱、人际关系、幸福、死亡等课题的诚挚箴言，陪同数不清的人走过人生泥泞的时期，让他们在认清生活真相后，仍然有热爱生活的勇气。

2. 《我需要去看心理医生吗？》



责任者：(英) 唐娜·玛利亚·波特利

出版社：世界图书出版有限公司

索书号：R395.6/589

你是否对去看心理医生感到犹豫，不确定心理治疗是否有效，并且害怕做心理治疗的陌生体验？如果是这样，这本书一定能帮到你！本书全面介绍心理治疗何时开始、怎么寻找治疗师、各类疗法的特点、寻求心理治疗的过程中可能存在的问题等，带领大家近距离了解心理治疗，揭开心理治疗的“神秘面纱”。

3. 《别想太多啦》



责任者：(日) 名取芳彦

出版社：天津人民出版社

索书号：B821/2119

日本畅销40万册的情绪疗愈指南。人生中，有很多事情最好不要放在心上。要想成为“不在意的人”，需要一点小小的练习。日本超人气禅师名取芳彦，对日常生活中的烦恼，进行身临其境的分析，104个“别想太多”的练习，让人不再忧郁、焦躁、闷闷不乐……

