第一图书网, tushu007.com

<<健康66条>>

图书基本信息

书名：<<健康66条>>

13位ISBN编号：9787117101158

10位ISBN编号：7117101156

出版时间：2008-5

出版时间：人民卫生出版社

作者：中华人民共和国卫生部 编

页数：138

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

仔细阅读《健康66条》的内容，把握基本知识与技能，是提高健康素养的基础。
这些一看就懂、一学就会的要点，有些看来似乎已是老生常谈，但只要知行合一、认真遵循，便可终生受益。
现在依然是“谈癌色变”的目寸代，至今还没有能令癌症药到病除的良方。
但是，如果我们知道烟草烟雾中含有大量致癌物质，因此立志戒烟，就会大大降低肺癌等多种癌症患病的风险。
许多慢性病，如心血管疾病、呼吸道疾病、糖尿病等，已经成为人们健康的大敌。
患者不仅个人痛苦，也使家庭因长期的医疗费用而不胜负担，同时耗费着社会大量的医疗资源。
其实，慢性病的发生，相当大的程度取决于生活方式是否健康。
起居无序、饮食无节、烟酒无量、运动无时等，都是慢性病的重要病因。
如果按照66条健康素养的要求，摒弃不良行为，养成健康的生活方式，慢性病就无从肆虐。
维护健康，需要掌握必要的知识与技能。
许多危险来源于无知。
生产中的职业危害如何规避，煤气中毒如何防止，骨折伤员如何抢救，心肺复苏如何进行，药品、农药如何存放……掌握这些知识与技能，既可以自救，也可以救人，从而避免许多无谓的伤害与死亡。
总之，《健康66条》集科学性、知识性与实用性于一体，是一切爱护自己并关爱他人健康的中国公民都值得认真阅读的护生手册。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、基本知识和理念　1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2.每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。
4.劳逸结合，每天保证7～8小时睡眠。
5.吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
6.戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。
7.保健食品不能代替药品。
8.环境与健康息息相关，保护环境促进健康。
9.献血助人利己，提倡无偿献血。
10.成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36.0～37.0°C；平静呼吸16～20次／分；脉搏60～100次／分。
11.避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。
12.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
13.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。
14.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。
15.出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。
16.坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。
17.艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴3种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
18.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
19.异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。
20.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人TD}吸和胸外心脏按压急救。
21.应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。
22.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
23.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。
24.妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。
25.发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血：对骨折的伤员不应轻易搬动。
二、健康生活方式与行为　26.勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
27.每天刷牙，饭后漱口。
28.咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。
29.不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
30.少饮酒，不酗酒。
31.不滥用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。
32.拒绝毒品。
33.使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
……三、基本技能

章节摘录

一、基本知识和理念1 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
从古至今，人们始终把追求健康作为人生的重要内容。
对于什么是健康，不同时代、不同的人都有各自的理解。
传统的观念认为“健康就是没有疾病”，“健康就是身强力壮、能吃、能睡”。
然而，随着社会经济的发展和人们认识的进步，逐渐发现有的人虽然身体强健，但情绪不稳定，遇到一些小事便疑神疑鬼，稍遇挫折便灰心丧气，无法正常地与人相处、参与社会生活和工作。
有些人虽然身有残疾，但乐观向上，意志坚强，豁达开朗，与人和谐相处，能克服身体的残障，像健全人一样工作和生活。
这两种人，谁更健康呢？
事实提示我们：健康不仅仅是无疾病、不虚弱，还应该包括身体、心理和社会适应3个方面，具有更为丰富的内涵。
身体健康是指人体结构完整，体格健壮，各组织、器官功能正常，没有不适感。
心理健康指智力正常，内心世界丰富、充实、和谐、安宁，情绪稳定，有自信心，能够恰当地评价自己，思维与行为协调统一，有充分的安全感等。
社会适应良好指能与自然环境、社会环境保持良好接触，并对周围环境有良好的适应能力，有一定的人际交往能力，能有效应对日常生活、工作中的压力，正常地进行工作、学习和生活。
躯体、心理和社会适应这三者是相互依存、相互影响的。
发生躯体疾病时，人们的心理情绪会受到不同程度的影响，时粤限制了人们参与社会生活和工作的能力，无法正常承担家庭与社会责任；而社会适应能力差，必定也影响到人们的心情，产生心理压力，长期的心理压力又可能引发躯体疾病。
只有三者统一，才能互相促进。
世界卫生组织认为，衡量自我健康有10个具体标志：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；②处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；③善于休息，睡眠良好：@应变能力强，能适应各种环境的变化；⑤对一般感冒和传染病有～定的抵抗力；⑥体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；头发光洁，无头屑；⑩肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

编辑推荐

《健康66条:中国公民健康素养读本》由人民卫生出版社出版。

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