第一图书网, tushu007.com

<<健康必读>>

图书基本信息

书名：<<健康必读>>

13位ISBN编号：9787117103299

10位ISBN编号：7117103299

出版时间：2008-8

出版时间：李利 人民卫生出版社 (2008-08出版)

作者：李利

页数：215

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

内容概要

《健康必读》从介绍健康新理念入手，倡导人们树立健康的生活方式，介绍20种常见疾病的自我防治知识、14种常见突发病症的家庭急救常识、家庭用药常识、健康体检等内容。
此外，还向读者提供了人体健康主要指标和常规化验检查项目的正常参考值。
《健康必读》最大的特点就是针对人们常见的医疗保健误区，从医学科学的角度，分析问题，解释原因，给予健康提示，增强了《健康必读》的可读性、实用性。
希望《健康必读》的出版能有助于增强群众的健康意识，提高群众的保健能力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李利，1962年9月生。
历任县人民医院外科医师、副主任、主任，县人民医院院长，县卫生局局长，地区卫生局副局长，地区人民医院院长，省卫生厅副厅长。
现任省卫生厅厅长、省委干部保健委员会副主任兼办公室主任、十一届全国人大代表。
在国家和省有关杂志发表医学论文和卫生管理文章30多篇，主编书籍3部。

书籍目录

第一章健康新理念一、追求健康(一)健康的概念(二)衡量健康的标准(三)影响健康的因素二、关注亚健康(一)亚健康的概念(二)亚健康的表现和分类(三)亚健康的综合干预第二章健康生活方式一、合理饮食(一)食品安全(二)食物营养(三)食用方法(四)科学饮水二、适量运动(一)运动的意义(二)运动的原则(三)运动的选择(四)运动的方式(五)运动注意事项三、戒烟限酒(一)戒烟(二)限酒四、平衡心态(一)心理健康的标志(二)不良心态的主要表现(三)良好心态的保持(四)不良心态的修复五、足够睡眠(一)睡眠的保健作用(二)失眠是健康的敌人(三)提高睡眠质量(四)促进睡眠的方法六、健康娱乐(一)旅游(二)垂钓(三)麻将、扑克(四)下棋(五)看电视(六)上网七、节律生活(一)沐浴保健(二)通畅二便(三)和谐性爱八、远离毒品(一)毒品的成瘾性(二)毒品的危害(三)戒毒方法第三章常见疾病防治一、慢性支气管炎二、高脂血症(血脂异常)三、高血压四、冠心病五、脑血管病六、糖尿病七、肿瘤八、消化性溃疡九、胆石病十、乙型病毒性肝炎十一、肝硬化十二二、颈椎病十三、粘连性肩关节囊炎(肩周炎)十四、腰腿痛十五、痛风十六、骨质疏松症十七、肥胖症十八、更年期(围绝经期)综合征十九、良性前列腺增生二十、口腔疾病第四章家庭急救常识一、急救方法与技术(一)联系方式(二)观察判断病情(三)心肺复苏术二、常见突发病(症)急救方法(一)心绞痛(二)心肌梗死(三)心力衰竭(四)脑出血(五)呕血(六)休克(七)糖尿病昏迷(八)外伤出血(九)扭伤(十)烧伤(十一)骨折(十二)中暑(十三)一氧化碳中毒(十四)酒精中毒三、家庭急救“十忌”第五章家庭用药常识一、常用药品的选购(一)家庭药箱的配备(二)分辨真假劣药(三)区分处方药与非处方药(四)家庭药品的保存(五)家庭应备的工4类常用药品(六)家庭急救必备的工5种药械二、家庭用药注意事项(一)读懂药品说明书(二)安全有效用药三、防止药物不良反应及合理应用抗生素(一)药物不良反应(二)药物过敏反应(三)合理应用抗生素第六章健康体检一、健康体检的种类二、健康体检的内容(一)常规体检项目(二)特选检查项目(三)男性必检器官(四)女性必检器官三、健康体检注意事项(一)体检前应注意的事项(二)体检中应注意的事项(三)体检后应注意的事项四、体检报告的临床意义(一)常见验血项目的临床意义(二)常见体检“异常”及处理建议附录人体健康主要指标及常规化验检查项目正常参考值

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