第一图书网, tushu007.com

<<现代农民保健万事通>>

图书基本信息

书名：<<现代农民保健万事通>>

13位ISBN编号：9787117161084

10位ISBN编号：7117161086

出版时间：2012-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：薛元坤

页数：536

字数：706000

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

《建设社会主义新农村卫生保健用书：现代农民保健万事通（第2版）》为了增补医学科学发展的最新内容、更加符合农民群众近年来对健康的需求。
对全书内容进行了全面的调整和更新，重点包括农民日常生活中的个人卫生保健知识和健康的生活方式，农村家庭及环境卫生保健知识，农村劳动卫生保健知识，农民工健康保健知识，未病先防的知识，常见病的自我识别，常见病偏方验方精选，家庭急救知识，常见病简易疗法，常见病家庭理疗，常见病家庭护理技能，家庭用药知识，化验检查须知，医疗设备功能简介等十几方面，丰富而又实用的内容。

第一图书网, tushu007.com

<<现代农民保健万事通>>

书籍目录

第一部分 健健康康奔小康
一、做健康的人
1 什么叫健康
2 什么叫生活方式
3 生活方式与健康密切相关
4 哪些是不良生活方式
5 不良生活方式伤身体
6 不良生活方式是如何养成的
7 生活有规律指的是什么
8 健康的生活方式应该是这样的
9 衡量一下自己是否健康
10 健康人有什么特征
11 现代人的健康包括哪些内容
12 怎样来认识心理健康
13 看看自己心理是否健康
14 如何培养良好的心理素质
15 怎样调整不良情绪
16 少发脾气少得脑血管病
17 脾气不好发怒时，你试试以下办法
18 良好的心情是灵丹妙药
19 健康的生活方式能防癌
二、防病胜于治病
1 为什么说防病胜于治病
2 养成良好习惯能防病
3 生活有规律能防病
4 良好的生活方式能防病
5 个人卫生做好能防病
6 家庭卫生做好能防病
7 少吃野味也防病
8 农村建厕讲究也防病
9 粪便管理好了能防病
10 饮食卫生做好能防病
11 预防接种能防病
12 注意劳动安全能防病
13 打工安全能防病
14 灾区卫生做好能防病
第二部分 一生都要讲保健，延年益寿
第三部分 身体不是要重视，不能马虎
第四部分 常见病自我是别，有病早治
第五部分 传染病可防可治，不要惊慌
第六部分 常见皮肤防治，要有耐心

章节摘录

12.怎样来认识心理健康什么是心理健康呢？
通常来说心理健康是一种良好的心理状态，也可以说是一个人在自身及环境条件允许范围内，所能达到的最好状态，通常可表现为以下几方面。
（1）一个心理健康的人能够了解自己、接受自己，能看到自己的能力、优点和缺点，也能对自己做出恰当、全面的评价。
比如一个男孩子身高只有1.51米，但他并不因此过度自卑而整日闷闷不乐，他有自己的追求，他知道自己头脑很聪明，也不比别人差。
他通过积极努力，考取了一所国家重点大学，赢得了别人的认可，这就可称为心理健康。
（2）心理健康的人喜欢与人交往，不但能接受自己，也能接受他人，人际关系处理得较好，在社会及生活中有较好的适应能力。
（3）心理健康的人能够面对现实、接受现实，能主动地去适应各种环境。
心理不健康的人往往不敢面对现实，甚至逃避，经常有抱怨或不满情绪。
（4）心理健康的人热爱生活，生活态度乐观积极，并在生活中享受乐趣，接纳人生所经历的一切。
（5）心理健康的人，不管在任何情况下，总会有愉快、乐观、开朗等好心情。
虽然有时也有悲、忧、愁、怒等消极情绪，但持续时间一般不会很长。
并能在社会允许范围内满足自己需要，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。
（6）心理健康的人，其能力、性格和兴趣等多方面能平衡发展。
待人接物往往会采取恰当灵活的态度，对遇到的许多刺激事件不会有偏激的情绪和行为反应。
（7）通过智力测验所测得的智商在正常范围内。
（8）言谈、举止等表现与其年龄相适应，如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现，比如“老顽童”、“小大人”现象。
13.看看自己心理是否健康　　我们要知道一个人心理是否健康，除了进行心理测评或找专业人员咨询外，还可以简单地从以下几方面进行对照参考，评估一下自己的心理是否健康。
（1）自己感到在生活和工作中有充分的安全感，很踏实，而不是一天到晚惶恐不安。
（2）充分了解自己，对自己的能力能做出恰如其分的判断。
（3）能适度地表达控制自己的情绪。
（4）生活目标切合实际，不是好高骛远。
……

编辑推荐

《现代农民保健万事通(第2版建设社会主义新农村卫生保健用书)》编著者薛元坤。
为了增补医学科学发展的最新内容、更加符合农民群众近年来对健康的需求。
本再版书对全书内容进行了全面的调整和更新，重点包括农民日常生活中的个人卫生保健知识和健康的生活方式，农村家庭及环境卫生保健知识，农村劳动卫生保健知识，农民工健康保健知识，未病先防的知识，常见病的自我识别，常见病偏方验方精选，家庭急救知识，常见病简易疗法，常见病家庭理疗，常见病家庭护理技能，家庭用药知识，化验检查须知，医疗设备功能简介等十几方面，丰富而又实用的内容。
如果农民朋友通过阅读本书能增加自身的卫生保健知识，在健康的基础上奔小康，生活得幸福美满，这将是我们作者最大的愿望，也是最值得欣慰的。

第一图书网, tushu007.com

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