第一图书网, tushu007.com

<<健康生活方式>>

图书基本信息

书名：<<健康生活方式>>

13位ISBN编号：9787122002556

10位ISBN编号：7122002551

出版时间：2007-4

出版时间：7-122

作者：赵赟

页数：157

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

本书结合我国居民的生活实际，有针对性地指出了当前城乡居民在饮食、运动、生活习惯、心理保健等方面存在的不健康生活方式，并进一步阐述了如何养成健康的生活方式、如何防治城乡常见疾病等内容。
该书语言生动，内容实用，适合城乡居民阅读，也可作为基层医务工作者和健康宣教人员的参考读物。

第一图书网, tushu007.com

<<健康生活方式>>

书籍目录

科学饮食与健康 一日三餐少不得 早餐吃好最重要 每天喝杯鲜牛奶 天天吃些豆制品 适量补充蛋白质 蔬菜、水果营养好 常品香茶人增寿 不喝生水喝开水 生吃凉拌要卫生 变质食物易中毒 怎样吃肉才安全 病死畜禽吃不得 烧焦鱼肉不宜吃 贪吃野味多后患 野外采菇需鉴别 少吃腌菜益处多 发芽土豆不能吃 空腹食柿易伤胃 进补要分清四证 火锅飘香话痛风 食用碘盐防呆傻 改水预防氟中毒 防治贫血要补铁 骨质疏松要补钙 母乳喂养最科学 儿童营养勿忽视 体育锻炼与健康 运动有恒又有序 过度运动不提倡 最佳运动是走路 有氧运动要得法 劳动锻炼有差异 行为习惯与健康 随地吐痰害处多 乱扔垃圾不卫生 吸烟害人又害己 酗酒康寿两难全 齐心挽救吸毒者 搓麻上瘾伤身心 洁身自爱防性病 刷牙漱口好处多 睡眠充足精神爽 家庭养狗防狂犬 近亲结婚悲剧多 心理平衡与健康 紧张心理要克服 嫉妒他人易伤身 愤怒伤肝又伤心 令人烦恼强迫症 痴心妄想损健康 牢骚满腹也是病 贪得无厌病缠身 战胜自卑靠自己 乐观使人精神爽 心地善良人增寿 测测心理承受力 疾病预防保健康 乍暖还寒防流脑 春暖花开话过敏 四月当心蚕豆病 春天要防精神病 春季甲肝易肆虐 夏日炎炎防中暑 巧治夏季皮肤病 酷暑盛夏话痱子 夏季谨防结膜炎 入秋谨防“情绪疲” 数九寒天话冻疮 冬天预防口唇干裂 冬季警惕肛肠病 冬季严寒防风疹 天冷须防血管病 冬季须防口角炎 冬季切记防卒中 冬季应防“冰冻肩” 警钟长鸣高血压 科学认识脂肪肝 贫血也要查查肾 心衰者自我保护 驱走恼人偏头痛 口腔“上火”需防癌 战胜癌症靠自己 防治乙肝有良方 结核病可防可治 人畜共防钩体病 洪涝灾后防疫病 预防艾滋都有责 高度警惕疯牛病 预防儿童佝偻病 预防接种要重视 老生常谈蛔虫病 预防疥疮不放松 参考文献

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