

<<生活与保健>>

图书基本信息

书名：<<生活与保健>>

13位ISBN编号：9787309080605

10位ISBN编号：7309080602

出版时间：2011-5

出版时间：复旦大学出版社

作者：施榕 编

页数：147

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>

## <<生活与保健>>

### 内容概要

施榕编著的《生活与保健》是以社区居民为对象的科普读物，系统介绍了社区居民日常生活中常用的保健养生、预防疾病的基本知识与方法，全书共有儿童保健、妇女保健、老年保健、心理保健与其他保健等5章。

儿童保健的主要内容有新生儿、婴儿、幼儿、学龄前期儿童的营养与喂养，良好生活习惯的培养，伤害预防，听力保健，视力保健，口腔保健和儿童常见病预防；妇女保健系统介绍了青春期、孕产期、更年期保健知识；老年保健则重点介绍了高血压、冠心病、糖尿病、慢阻肺、脑卒中、肿瘤、骨质疏松症等老年常见病的预防保健；心理保健的主要内容有如何保持心理健康和常见心理问题、心理疾病的保健；其他保健中介绍了戒烟、限酒和合理用药。

本书内容通俗易懂、深入浅出、形象生动，重点介绍目前正在实施的、操作性较强的保健养生方法，具有较强的针对性、实用性、新颖性。

本书也可作为全科医生和社区护士开展社区居民健康教育的宣传读本。

<<生活与保健>>

书籍目录

- 第一章儿童保健
  - 体格生长
  - 营养与喂养
  - 卫生习惯的培养
  - 伤害的预防
  - 促进宝宝发育
  - 听力保健
  - 视力保健
  - 口腔保健
  - 预防接种
  - 儿童常见的健康问题
- 第二章妇女保健
  - 青春期保健
  - 孕产期保健
  - 更年期保健
- 第三章老年保健
  - 高血压
  - 冠心病
  - 糖尿病
  - 慢性阻塞性肺病
  - 脑卒中
  - 恶性肿瘤
  - 骨质疏松症
- 第四章心理保健
  - 心理健康
  - 解决心理问题的一般策略
  - 常见心理问题
  - 常见心理疾病及保健
- 第五章其他保健
  - 预防和控制吸烟
  - 限制饮酒
  - 合理用药

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>