

<<百姓家庭保健护理常识100问>>

图书基本信息

书名：<<百姓家庭保健护理常识100问>>

13位ISBN编号：9787504852694

10位ISBN编号：7504852694

出版时间：1970-1

出版时间：北京市科学技术协会 农村读物出版社 (2009-09出版)

作者：北京市科学技术协会 编

页数：109

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>

## 前言

《“科技套餐配送工程”丛书》是一套主要针对百姓生活和农业生产的科普读物。

近几年，北京市科学技术协会和市农村工作委员会面向“三农”推出了“科技套餐配送工程”，以农民的需求作为套餐中的第一工程，通过整合多种资源，为农村发展、农业生产、农民生活提供智力支持和科技服务。

然而，作为现代化农业的主体，农业、农村、农民已经不满足于单纯的技术配送，农民的需求体现在方方面面，特别是精神文化方面的需求开始变得明显、迫切。

据此，北京市科学技术协会逐步加大“科技套餐配送工程”中卫生、防灾减灾、法律、文明生活等领域的内容，以满足农民日益多元化的需求。

《“科技套餐配送工程”丛书》就是在这样的愿望下策划并执行的。

《百姓家庭保健·护理常识100问》作为丛书之一，是一本健康养生方面的好书。

为了更好地完成这本书，北京护理学会的专家们在深入浅出上下功夫，通过问答、图文并茂的形式，用最通俗易懂的文字将复杂的健康知识传播给群众。

## <<百姓家庭保健护理常识100问>>

### 内容概要

《百姓家庭保健护理常识100问》是一本健康养生方面的好书。为了更好地完成这《百姓家庭保健护理常识100问（科技套餐配送工程丛书）》，北京护理学会的专家们在深入浅出上下功夫，通过问答、图文并茂的形式，用最通俗易懂的文字将复杂的健康知识传播给群众。从数量上说，100个问题涉及家庭急救、康复护理、传染病防治和健康养生等多方面内容，内容扎实；从质量上说，既传承了我国千百年积累下来的养生精髓，又广泛融合现代医学中的保健护理知识，内涵丰富。

## 书籍目录

序前言第一篇 善待生命·养生篇1. 健康的十项标准是什么?2. 什么叫亚健康?亚健康有哪些表现?3. 怎样才能远离亚健康?4. 什么是健康心态“三三三”?5. 什么是健康膳食“一二三四五”?6. 什么是适量运动“三五七”?7. 餐桌上对健康有意义的五种颜色是什么?8. 怎样理解荤素搭配肠胃不累?9. 怎样搭配饮食才能吃出健康?10. 吃哪些食物能缓解疲劳?11. 食疗保健歌的内容是什么?12. 什么是戒烟限酒“五一五”?13. 怎样理解饮花食果保健康?14. 什么人不宜常喝鸡汤?15. 多喝水能排毒吗?16. 能把牛奶当水喝吗?你会喝牛奶吗?17. 为什么染发“暗藏杀机”?哪八类人群需谨慎?18. 睡觉时,哪五种东西不宜戴?19. 正常睡眠的标准是什么?20. 您每天平均需要睡几小时?21. 什么人不宜宜卡拉OK?22. 卧室不宜摆放什么植物?23. 哪八种习惯会使大脑迟钝?24. 保护颈椎应注意哪些问题?有哪两种实用保护操?25. 日常运动有哪四大禁忌和四大误区?26. 癌症有哪些早期信号?27. 如何正确测量血压?第二篇 家庭急病·救护篇1. 怎样拨打急救电话?·2. 怎样判断有无意识、呼吸和心跳?3. 呼吸停止的紧急救护方法是什么?4. 怎样进行心跳停止的现场急救?5. 怎样预防心脏病患者猝死的发生?6. 心绞痛发作时该怎么办?7. 什么叫惊厥?怎样救护抽风病人?8. 突然肚子疼得厉害,是否要立即吃药止痛?9. 为什么不能急于搬动突然发生口眼歪斜的病人?10. 有人突然跌倒你该怎么办?11. 突然咯血、呕血怎么办?12. 在家发生哮喘怎样自救?13. 家中有腹泻病人你该怎样做?14. 发现食物中毒你该怎样处理?15. 吃油腻食物后突然肚子痛是胃炎吗?16. 怎样护理家中的高烧病人?17. 怎样防止高烧病人体温继续上升?18. 中暑该怎么办?19. 煤气中毒该怎么办?20. 农药中毒该怎样处理?21. 怎样救护醉酒者?22. 低血糖时该怎么办?23. 高血压的日常自我护理有哪些要点?24. 家庭护理昏迷患者应注意哪些问题?25. 家庭紧急救护有哪“八戒”?第三篇 常见外伤·自救篇1. 怎样判断出血程度?出血自救有哪几种方法?2. 大出血时该怎样止血?3. 胸部外伤该怎样急救?4. 骨折后如何自救?5. 关节脱位如何自救?6. 被机器轧压造成的断肢该怎样处理?7. 烧伤、烫伤如何进行家庭急救?8. 触电该怎样进行现场急救?9. 溺水该怎样进行现场急救?10. 被狗咬伤该怎样处理?11. 不同伤口该怎样紧急处理和康复?12. 什么样的伤口最易感染破伤风?怎样预防破伤风?第四篇 家有小儿·护理篇1. 孩子突然发热你该怎么办?2. 常见的发烧怎么会发生惊厥?3. 孩子高热惊厥该怎样紧急处置、护理?4. 怎样防止孩子口服中毒?5. 孩子吃错了药该怎样紧急救护?6. 孩子咬断体温计该怎么办?7. 怎样处理孩子常见的外伤?8. 孩子头部受伤了该怎样紧急处置?9. 孩子颈部撞伤了该怎样紧急处置?10. 孩子的鼻外伤该怎样紧急救治?11. 孩子的眼外伤该怎样急救处理?12. 孩子手指夹伤了该怎样救治?13. 家庭常见儿童外伤急救有哪八大禁忌?第五篇 老年保健·宜忌篇1. 怎样划分老年人年龄段?2. 我国老年人的健康标准是什么?3. 老年人保健有哪八大要诀?4. 老年人锻炼有哪“四要四不要”?5. 老年人健身时要注意什么?6. 老年人洗澡有哪四不宜?7. 老年人忌做哪些危险动作?8. 老年人睡眠有哪十二忌?9. 老年人日常生活中有哪四个不宜过多?10. 老年人晨起有哪五宜?11. 老年人打盹为什么有讲究?12. 老年人能凭借自己的经验用“偏方”、“秘方”吗?13. 老年人突然摔倒应怎样处理?14. 为什么老年人突然摔倒不能急于扶?15. 健忘就是老年痴呆吗?16. 影响人类寿命有哪二十八害?17. 过早衰老的“帮凶”是什么?18. 长寿三字经的内容是什么?19. 十二时辰长寿养生的内容是什么?20. 如何延缓记忆力衰退?21. 怎样正确摘、戴活动假牙?出现问题如何处理?22. 使用活动假牙应注意哪些问题?参考文献

## 章节摘录

插图：怎样搭配饮食才能吃出健康？

多食蔬菜——蔬菜含有丰富的维生素、无机盐、有机酸、粗纤维和纤维素，能满足人体的多种营养需要，又能促进食物的消化吸收，还有利于润肠通便。

蔬菜为碱性食物，可以与谷物和肉类等酸性食物中和，以保持人体血液的酸碱平衡。

因此，提倡在食用肉类食品后多吃蔬菜。

多食豆腐——豆腐含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素和钙等矿物质，营养十分丰富。

常吃豆腐可以降低血中胆固醇，并能防止血管硬化；有效地补钙，对于防治骨质疏松非常有益。

多食水果——水果富含维生素、有机酸、糖类、矿物质，营养十分丰富。

常吃新鲜且不受污染的水果，能预防高血压病和减少发生脑卒中的危险，有些水果，如番茄、草莓、菠萝、柑橘等还有利于防癌，大大有益于人体健康。

编辑推荐

《百姓家庭保健·护理常识100问》：品科技套餐做新型农民走科学之路享现代生活

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>