

<<居家生活健康丛书（套装全4册）>>

图书基本信息

书名：<<居家生活健康丛书（套装全4册）>>

13位ISBN编号：9787507531831

10位ISBN编号：750753183X

出版时间：2010-7

出版时间：刘恒军、黄艳、杜丽辉、等 华文出版社 (2010-07出版)

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

《居家生活健康丛书(套装全4册)》包括《让女性静丽生活》、《中老年家庭医生》、《传染病居家防治》、《让孩子健康成长》，《传染病居家防治》内容简介：传染病是自然界中的各种致病生物体，通过人类自身不科学、不文明的行为和生活习惯造成的瘟疫传播，是自然界对人类愚昧行为的惩罚。反之，人类防治传染病的同时也在不断地认识、改造自然，一刻不息地与各种瘟疫抗争。

《传染病居家防治》用通俗的语言，对各种传染病的发病原因、流行特点、治疗万法以及预防措施等进行详细分析。

对在日常生活中可能导致传染病发生的原因，防治手段及人们在日常生活中应做到的科学、文明行为和习惯，给予充分提示与讲解。

《传染病居家防治》适合社会广大读者阅读，也适合文教、卫生工作者在农村、城市社区宣传工作中参阅。

《让孩子健康成长》运用医学、教育学、社会学、心理学及相关的法律法规知识，从儿童的基础知识、生长发育、儿童营养、预防保健、行为问题、常见疾病、家长教育、社会责任等方面，阐明了儿童各时期生长发育规律及其影响因素以及如何采取积极有效的方法和措施，增强儿童体质与身心发育，促进儿童健康成长。

《让孩子健康成长》侧重新生儿期至青春前期儿童的生活保健。

深入浅出、通俗易懂、融科学性、知识性、适用性于一体，是儿童健康成长的优秀科普读物。

《中老年家庭医生》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述。

全面系统地介绍了中老年健康生活的基本知识。

《中老年家庭医生》力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

《中老年家庭医生》由数十位知名专家联手打造，不仅包括了糖尿病、高血压、冠心病、肝病、肾病、胃肠病、颈椎病、腰肌劳损、月经不调、阳痿、小儿感冒、更年期综合症等百余种疾病的家庭诊治，还包括了这些常见病的自我保健和生活宜忌，以及家庭急救、家庭护理、家庭用药、日常兼生等内容，可谓集保健养生、防病治病于一体，是家庭保健必备的参考书，社区医院必备的教材。

《让女性静丽生活》是介绍女性保健知识的一本科普读物。

《让女性静丽生活》面向广大女性，本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高女性自我保健能力的目的，从女性生殖生理基础、女性月经期卫生保健、女性孕期保健、女性产期保健、女性更年期保健、常见妇科病与防治、女性计划生育保健、女性健美保健等八大方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述。

《让女性静丽生活》最主要的特点是：针对广大女性朋友日常生活中最关心以及经常遇到的问题逐一进行解答，是广大女性朋友科学生活的良师益友。

书籍目录

《让女性静丽生活》目录：女性生殖生理基础女性生殖器官的构成女性外生殖器女性内生殖器了解自己的子宫如何保护好子宫卵巢的功能卵巢是如何排卵的女性排卵期生理变化阴道的功能阴道的自净功能阴道分泌物——白带女性不同时期的白带如何看懂白带化验单雌激素对于女性至关重要女性乳房的发育过程女性身体变化全过程处女膜与处女的关系女性月经期保健女性月经初潮征象正确认识月经月经的好处……女性孕期保健女性产期保健女性更年期保健常见妇科病与防治女性计划生育保健女性健美保健《中老年家庭医生》目录：生理知识篇人类寿命有多长哪些因素影响人的寿命人类有四种年龄之说中老年阶段的划分健康生活新理念健康老年人的标准衰老的定义和分类人体结构成分的衰老变化人体基础代谢的衰老变化感觉器官的老化皮肤的老化消化系统的衰退血液系统的衰退循环系统的衰退呼吸系统的衰退泌尿系统的衰退神经系统的衰退运动系统的衰退内分泌系统的衰退免疫系统的衰退性生理的衰退心理衰老的表现养生保健原则测测您的健康危险系数心理衰老自测法……心理健康篇精神养生篇运动健身篇睡眠保养篇膳食营养篇日常保健篇疾病预防篇养生歌诀篇《传染病居家防治》目录：传染病常识篇传染病：古人称为瘟疫我国法定传染病的种类传染病流行的基本条件传染病的传染源传染病的传播途径传染病的易感人群传染病的基本特征传染病临床特点传染过程的5种结局传染病的隔离措施有哪些常见传染病如何进行隔离接触传染病患者后应采取哪些补救措施怎样切断传染病的传播途径呼吸道传染病的预防戴口罩的讲究口罩的家庭消毒消化道传染病的预防洁净的双手保护您远离疾病怎样正确洗手注意改变生活陋习免疫力和终身免疫主动免疫和被动免疫注射疫苗后可能出现的反应……呼吸道传染病篇肠道传染病篇早媒传媒病篇动物源性传染病篇寄生虫病篇性传播疾病篇病毒性肝炎篇结构病篇其他传染病篇《让孩子健康成长》目录：什么是儿童生活保健儿童生活保健的重要意义儿童各期生活保健的特点儿童各期生理特点儿童各期生活保健的主要内容常用的年龄阶段划分方法新生儿期保健内容婴儿期保健内容幼儿期保健内容学龄前期保健内容学龄期保健内容青春期保健内容生长发育篇什么是生长发育生长发育的一般规律生长发育的个体差异影响生长发育的因素影响生长发育的遗传因素影响生长发育的环境因素影响生长发育的社会因素……早期教育篇儿童营养篇预防保健篇行为问题篇常见疾病篇家长教育篇社会责任篇

章节摘录

插图：哪些人适宜孕前进补通常，体质较虚弱的女性适宜于孕前进补，以补充营养，增加抵抗力，增强体质，为受孕做好准备。

孕前进补，食补是一种最方便而又有效的方法。

对于脾胃较虚弱，食欲差，消化不良，时有腹胀的女性，可选用山药、芡实、莲子、薏米等熬粥服用以补益脾胃；对于血虚，唇甲色淡，甚至贫血的女性，可选用红枣、枸杞、花生、红糖、猪肝等长期服用以补血；对于气虚，精神倦怠，易于疲劳或者易于感冒，抵抗力较差的女性，可选用黄芪、人参，西洋参等煎汤服食；有的女性属虚寒体质，平时怕冷，经期常腹痛，可常服生姜红糖汤温经散寒；有的女性偏于肾虚，经期及经期前后常感腰酸或下坠感，可选用桂圆肉、龙眼肉、核桃肉、猪腰、紫河车等煎汤或熬粥服用。

但如果是因为患有某些疾病而导致身体虚弱，就不能只用食疗了，而要在医生的指导下服用药物进行全面系统的调补。

中医学中有很多效果较好的补益方，如补气的四君子汤、补中益气汤、补血的归脾汤、补肾的六味地黄丸等，都可以根据具体情况选择运用。

孕前应彻底治疗的疾病夫妻在准备要孩子前，应同去医院检查，确认一下有无疾病，保证妊娠的顺利进行。

因为病情的性质和症状决定妊娠是否能够顺利进行。

以下疾病应在怀孕前治疗：1.贫血严重贫血妇女怀孕后，不仅会加重孕妇贫血症状，而且影响胎儿的生长发育，不利于优生优育。

如有贫血疾病，除了要在食物中充分摄取铁和蛋白质以外，必要时及时服用抗贫血药物，贫血得到根本的治疗后，可以妊娠。

2.结核病结核病会直接传染给胎儿，所以在怀孕之前必须治愈。

3.心脏病心脏功能异常会影响全身各器官的供血供氧，引起胎盘血管异常，导致流产、早产、胎儿发育异常等，产妇的身体和生命也会受到威胁，所以怀孕前一定要医治并听取医生的建议。

编辑推荐

《居家生活健康丛书(套装全4册)》：女人味，是女人的精魂拥有女人味的女人就是靓丽女人可怕的《传染病》正危害您和您家人的健康，传染病是人类健康的“隐形杀手”，全世界每小时有1500人死于传染病。

然而传染病又并不可怕，只要做到科学预防、有效控制，传染病是可防可控的。

《居家生活健康丛书(套装全4册)》将向您介绍常见、多发及重点传染病的家庭预防知识，帮助您和您的家人有效地防控传染病的发生。

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。

远离生活误区，选择健康的生活方式，是获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

《居家生活健康丛书(套装全4册)》在内容上本着面向广大人民群众、通俗易懂的原则。

对常见的传染病及新出现的一些传染病的流行特点，主要临床表现、治疗、预防措施及应注意的问题进行了归纳和总结，力求简明扼要，使读者易学、易懂、易用，掌握各种传染病的相关知识、提高预防传染病的有效能力。

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>