

<<治病不如防病>>

图书基本信息

书名：<<治病不如防病>>

13位ISBN编号：9787534138027

10位ISBN编号：7534138027

出版时间：2010-3

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：卢苗贵，严启之，夏时畅 主编

页数：250

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>

<<治病不如防病>>

内容概要

人们往往比较重视饮食、锻炼对身体健康的作用，但是生活方式对健康的影响也很重要。

本书向读者介绍50种不能忽视的健康生活方式，达到养生保健的最佳效果。

本书从日常健康保健与健康需求的角度出发，向人们介绍并倡导多种良好的行为和生活方式，可以帮助读者树立正确的“治未病”的健康观念。

本书能成为人民群众的良好良师益友，达到增强自我保健意识，建立良好行为和生活方式，增进身心健康的目的。

<<治病不如防病>>

书籍目录

第一章 人人需要健康 一、什么是健康新概念 二、维护健康人人有责 三、影响健康的因素有哪些 四、衡量健康的标准是什么 五、自我保健是积极的健康观第二章 生命在于运动 一、为什么要进行健身运动 二、健身活动有哪些好处 三、健身活动的基本原则和要求 四、跑步 五、游泳 六、按摩 七、太极拳 八、简易健身运动 九、胃病患者健身疗法第三章 环境与健康 一、什么是环境 二、环境污染对人体的危害 三、地质环境与健康 四、环境保护第四章 空气质量与健康 一、空气污染的来源 二、室内空气污染 三、防止室内污染的方法第五章 安全饮用水与健康 一、水对人体健康很重要 二、为什么要使用安全水 三、为什么要注意饮用水的选择 四、饮用水第六章 饮食与健康 一、合理营养 二、保持良好的膳食习惯 三、合理的烹调 四、饮食卫生 五、培养卫生习惯 六、预防食物中毒第七章 远离不良嗜好 一、吸烟危害健康 二、杜绝酗酒 三、远离毒品 四、远离赌博第八章 艺术、旅游与健康 一、书画艺术 二、音乐 三、娱乐休闲 四、花卉和盆景 五、旅游第九章 防止意外伤害 一、交通事故 二、突发事件 三、一氧化碳中毒 四、溺水 五、触电 六、火灾第十章 心理与健康 一、营造良好的心理环境 二、影响心理健康的因素 三、常见的心理障碍 四、怎样保持心理健康第十一章 亚健康 一、什么是亚健康 二、引起亚健康的原因有哪些 三、亚健康有哪些危害 四、亚健康的常见表现有哪些 五、眼睑异常的疾病信号 六、中老年人常见的疾病信号 七、怎样预防亚健康 八、简单自测健康状况第十二章 疾病预防 一、高血压 二、冠心病 三、肥胖症 四、糖尿病 五、贫血 六、恶性肿瘤 七、老年痴呆 八、骨质疏松症 九、病毒性肝炎 十、结核病 十一、禽流感 十二、性传播疾病 十三、电脑症候群 十四、电磁辐射 十五、慢性疲劳综合征 十六、颈椎病 十七、腰背痛 十八、职业危害与健康 十九、甲型HN流感第十三章 预防接种与健康 一、为什么要进行预防接种 二、预防接种的种类有哪些 三、哪些人需要预防接种 四、预防接种可以预防哪些疾病 五、预防接种有哪些注意事项 六、预防接种后出现反应怎么办 七、免疫规划第十四章 病媒生物与健康 一、什么是病媒生物 二、病媒生物有害健康 三、怎样消灭病媒生物 四、旅途、临时居室病媒生物的处置 五、除害药物的选择与正确使用 六、常用化学杀虫剂第十五章 家庭护理和简易急救 一、家庭护理 二、简易急救 三、就医指南 四、家庭保健药箱的配备参考文献

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>