第一图书网, tushu007.com

<<中青年健康实用手册>>

图书基本信息

书名：<<中青年健康实用手册>>

13位ISBN编号：9787536458345

10位ISBN编号：7536458347

出版时间：2005-12

出版时间：四川科学技术出版社

作者：刘兆炜

页数：148

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

健康是人生宝贵的财富。
无论是人自身的发展和自我价值的实现，还是贡献于社会和成果的享用，都必须以自身健康为前提。
身体是事业的本钱，健康是幸福的源泉。
专家认为，工作过于辛劳、压力太大、缺乏保健和锻炼，是成功人士英年早逝的主要原因.身心超负荷运转，导致不少高级管理人员、企业家、艺术家、运动明星、法官、律师、医生等，长期处于一种亚健康状态，过劳所付出的代价是失去健康甚至导致早逝。
经验告诉我们，健康知识的传播、保健意识的增强、健康行为的形成，是预防“过劳死”的有效途径。

<<中青年健康实用手册>>

书籍目录

健康警示篇天妒英才“过劳死”就在你我身边改变观念，把健康当作事业经营改变行为，走向健康健康观念篇什么健康如何理解健康测测你的行为健康吗自测亚健康健康行为篇吃出健康来——营养与饮食保健营养素是人体健康的物质保证生命的物质基础——蛋白质人体的主要能源——糖类人体的后备能源——脂肪健脑的首要物质——脂类生命卫士——维生素生命的必需品——矿物质生命的摇篮——水不可忽视的肠道清理员——食物纤维平衡膳食宝塔如何保持适当的体重巧用饮食抗“春困”春季保健重在养肝补脾炎热夏季吃什么好干燥秋季择食有道寒冬饮食之道食物加工中如何做到“生熟分开”学会科学吃饭多喝水使用电脑者的饮食之道你会喝汤吗蔬菜水果的颜色与健康多醋少盐有益健康人参知识知多少人参食用方法常吃哪些食物可降低胆固醇改变错误的营养观哪些食物有助睡眠饮酒与健康饮酒不当导致的疾病食品安全不容忽视动出健康来——适当和科学的运动运动的益处正确选择运动方式8运动锻炼的一般原则运动场地、器材的选择运动时间的选择运动前准备活动的选择运动后整理活动的选择运动后四不宜运动时水补充的选择运动性疾病及创伤的处理保出健康来——合理和规律的行为保健生命在于内动——健康养生呼吸保健按摩好处多口腔保健维护口腔健康三部曲常见牙科疾病正确的口腔保健方法口腔疾病及时治疗肌肤保养医药保健环境适宜重视居室环境学会与大自然亲密相处健康常识篇疾病防治与行为关于冠心病关于高血压关于糖尿病关于高脂血关于脂肪关于肿瘤关于甲关于乙关于流感关于艾滋病关于性健康意外伤害与急救急救的一般知识行车安全与事故急救火场避险原则和逃生方法煤气中毒及家庭急救措施溺水的急救野外遇险的救治手部外伤家庭急救触电的急救猫（狗）咬伤的急救食物中毒的急救合理配置家庭急救箱心理健康与行为心理健康的基本标准保持心理健康的方法如何调节现代心理病心理压力与心身健康压力管理健康指南篇运动保健指南成都中体体育产业有限公司——喜爱网球运动人士的乐园成都冠军运动俱乐部——享受乒乓球运动的理想天地四川可山剑击剑俱乐部——感受古老贵族文化、体验当今时尚潮流碧波康体设备有限公司——为游泳运动提供高质量的保障四川奥心空手道俱乐部——探究真、善、美的出发地体检保健指南四川省人民医院健康体检中心——呵护健康的港湾四川省中医研究院亚健康防治中心——针对亚健康，运用传统中医辨证施治四川省妇幼保健院和成都市妇幼保健院——女性保健的好去处华西医院海扶刀肿瘤治疗中心——无创治疗肿瘤的高新科技四川省骨科医院（原成都体育医院、成都运动创伤研究所）——全国一流的运动创伤防治中心医药保健指南太极集团——高质量的保健品和治疗用药的保证美国辉瑞公司——关注男性健康四川杏林医药连锁——安全可靠、经济实惠的大药房四川汉威实业有限公司——成都医药配送行业的新军美容保健指南成都美丽田园（德国）专业护肤中心——悉心呵护你的肌肤

章节摘录

家庭药箱常备药品知识　　现在，我们大都习惯“大病上医院，小病自己治”。
因此，家庭药箱已成为居家必备，尤其是有老人和儿童的家庭。
注意以下几点可以使药箱发挥更好作用。
小药箱中应有防治常见病的口服药，特别是家中如有患慢性病的老年人，应备齐其平时必服药品。
常用药可以包括治疗感冒、发烧、腹泻、牙痛的药物。
此外，还可以备些外用药，如眼药膏、伤湿止痛膏以及处理小的外伤的药品。
药箱应根据家庭成员的年龄、健康状况、季节来配备：春季备些抗过敏药，夏季备些防中暑及防蚊虫叮咬药，秋季备些止泻药，冬季备些防治感冒、哮喘和胃病的药品。
药箱中还应该备有一些常用的小器械，如血压计、听诊器、体温计等。
在选购药品时，应选价格适中、疗效确切、安全性高、普通人容易掌握、方便服用的药品。
以前生病用剩下的些药品，一定要贴上标签注明有效期。
到药店买新药，要注意药店信誉，保存好购药单据等。
……

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