第一图书网, tushu007.com

<<教师健康手册>>

图书基本信息

书名：<<教师健康手册>>

13位ISBN编号：9787537530897

10位ISBN编号：7537530890

出版时间：2005-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：齐晓勇

页数：346

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

《教师健康手册》围绕着教师常见的保健、防病、治病等问题进行了叙述。
全书共分三部分，第一部分描述了健康新概念以及如何通过饮食、运动、心理调适、生活起居和药物保健来获得健康。
第二部分让你了解什么是亚健康和如何摆脱亚健康。
第三部分介绍了教师的常见病、多发病的致病因素、自诊要点、必要检查和治疗措施，同时给出了特别提醒，使教师在患有某种疾病时知道应该注意什么。
在写作中，编者们力求内容深入浅出，通俗易懂，便于操作。
编者们希望给教师灌输一种理念，就是在战略上藐视疾病——不要怕患病，在战术上重视疾病——积极预防与治疗。
我们相信，通过《教师健康手册》，教师们能够掌握自我保健措施，养成良好的生活习惯，消除亚健康，患病后积极配合医务人员进行有效的治疗，以饱满的精神和健康的体魄投入到教书育人的工作中！

<<教师健康手册>>

书籍目录

健康掌握在你手中教师的科学饮食你知道“膳食指南”吗教师每日三必需的三大营养素教师的饮食特点教师如何安排每日三餐教师健康与维生素不可忽视的矿物质关注纤维素适当节食有助于健康蔬菜的选择与“保鲜”你会吃水果吗补钙与健康什么是饮食的“红、黄、绿、白、黑”“细嚼慢咽”好处多饮食要定时定量调节饮食缓解您的紧张情绪调节饮食解除您的疲劳教师批改作业熬夜时怎样营养饮食与健脑女教师孕期饮食调养有学问女教师月经期饮食调整更年轻女性的营养需要教师宜常食的几类食物食疗与疾病具有降脂作用的几种食物教师的科学运动运动有益于健康运动能使大脑更聪明什么是有氧运动和无氧运动怎样让运动持之以恒不同季节教师的运动特点不同年龄教师运动的选择教师如何择时、择地选择健身项目　教师怎样掌握运动“度”灵活的“插空”锻炼法忙里偷闲，不忘活动活动教师在哪些情况下不宜运动因病而异，适度运动让散步与您同行老年教师的运动特点运动之后“四不要”运动后如何消除疲劳预防运动损伤很重要……教师的心里健康教师的起居卫生教师的合理用药轻松走出亚健康认识亚健康亚健康早知道摆脱亚健康有办法帮你摆脱疾病困扰附录1　常用食物营养成分表附录2　常用体验指标分析参考文献

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