第一图书网, tushu007.com

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

图书基本信息

书名：<<相约健康社区行巡讲精粹>>

13位ISBN编号：9787117057240

10位ISBN编号：7117057246

出版时间：2003-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：李舜伟

页数：206

字数：131000

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

<<相约健康社区行巡讲精粹>>

内容概要

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。
但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。
因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。
特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。
为适应广大人民群众的需求，扩大卫生健康宣传教育，促进《相约健康社区行》活动的深入开展，人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。
这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的一批首席健康教育专家，他们当中有临床经验丰富的医生，有长期进行营养研究的学者，有多年从事卫生管理的专家。
他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。
《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版，标志着“相约健康社区行”活动进入了一新的阶段。

作者简介

李舜伟 男 1936年11月出生，上海籍，北京协和医院神经科教授。
博士生导师。
1958年毕业于上海第一医学院医疗系本科，毕业后分配到北京协和医院神经科工作，1991年至1999年任神经科主任。
1983年至1986年在美国北卡罗来纳州杜克大学精神科任客座副教授。
现为中华医学会神经科北京分会主任委员，法国神经科学荣誉会员，美国生命精神科协会通讯会员，中国医学科学院学术委员会委员，北京市科普作家协会会员。
已发表论文89篇，参加写作书籍15本，译著2本，主编书籍5本，科普作品100余篇。
为全国7本医学杂志编委。

主要科普作品有“神经系统疾病问答”、“头痛”、“头痛151个怎么办？”“中老年心理健康顾问”、“让中年充满活力”等。
作品中“头痛”曾在“健康”杂志刊登一部分，获优秀科普作品奖。

书籍目录

1.为什么说睡眠是生命的需要2.我们怎么进入睡眠的3.怎样研究睡眠4.正常的睡眠是什么样的5.NREM有哪些特点6.REM有哪些特点7.睡眠有什么作用8.睡眠能够美容吗9.睡眠能促进儿童生长吗10.人能不能不睡觉11.午睡对人有好处吗12.打盹正常吗13.不同年龄的人对睡眠的要求一样吗14.人的睡眠与性格有关吗15.季节和气候也能影响睡眠吗16.做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话题17. 你说梦话吗18.睡眠疾病知多少19.失眠是什么20.引起失眠的原因有哪些21.你知道“ 世界睡眠日 ”吗22.你自己评价睡眠障碍的方法吗23.越担心睡不着越难以入睡是怎么回事24.自己觉得失眠就一定患有失眠吗25.世界上有从小就患失眠的人吗26.什么是假失眠27.失眠者为什么多梦28.失眠者为什么容易健忘29.饮食和失眠有关系吗30.食物过敏与失眠有关吗31.刺激饮料怎么会引起失眠32.酒精和睡眠障碍有什么关系33.吸烟能影响睡眠吗34.人体内有没有一个“ 唤醒 ”系统35.为什么强调睡眠作息制度36.经常熬夜为什么要不得37.时差如何引起失眠38.睡眠环境变化会引起失眠吗39.“ 三斑倒 ”缘何引起失眠40.你的宝宝有不良的入睡习惯吗……

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