

<<行为健康>>

图书基本信息

书名：<<行为健康>>

13位ISBN编号：9787117124720

10位ISBN编号：7117124725

出版时间：2010-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：郑寿贵 等主编

页数：59

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>

<<行为健康>>

前言

60多年前，世界卫生组织（WHO）就提出了健康三要素概念：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。

1989年，WHO又深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

1999年，80多位诺贝尔奖获得者云集纽约，探讨“21世纪人类最需要的是什么”，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！

然而，时至今日，“没有疾病就是健康”仍是很多农民朋友对健康的认识，健康意识的阙如，健康知识的匮乏，健康行为的不足，使他们最易遭受因病返贫、因病致贫。

社会主义新农村建设，是中国全面建设小康社会的基础。

“要奔小康，先保健康”，没有农民的健康，就谈不上全国人民的健康。

面对9亿多农民的健康问题，我们可以做得更多！

为满足农民朋友对健康知识的渴求，基层卫生专家们积累多年工作经验，从农民朋友的角度出发，陆续将有关重点传染病、常见慢性病、地方病、意外伤害等农村常见健康问题编写成普及性的大众健康丛书。

首先与大众见面的是该套丛书的重点传染病系列。

该丛书以问答的形式，图文并茂，通俗易懂，相信一定会为广大农民朋友所接受。

<<行为健康>>

内容概要

建设社会主义新农村，实施农民健康工程，是近年来国家构建和谐社会的重大举措。

国内许多知名专家学者已编著了大量的高学术水准的专业书籍及群众性的宣传资料。

但面对广大的农村，有调查表明农村居民的健康意识偏低、健康知识掌握不足、防病技能薄弱，针对农村居民的健康普及性读本也不多。

为此根据国家建设社会主义新农村，卫生支农奔小康的要求，编者根据数十年基层工作经验，编写此套丛书。

该丛书力求特色有：问答形式，图文并茂，通俗易懂，简明风趣，内容适合于农村居民。

丛书立足于农村居民，并可作为基层公共卫生联络员、乡村医生等人群对农村居民培训的辅导资料。

作者简介

郑寿贵，男，1951年出生，1969年参军服役，1974年浙江医科大学（现浙江大学医学院）毕业，一直从事基层疾病预防控制工作，现任浙江省金华市金东区疾病预防控制中心主任、主任医师。在农村工作中开展了大量的实地调研与疾病防治工作，积极开展科研，曾获省部级科研奖励第一负责人4项，第二负责人2项，第三以后或省厅、地（市）级16项。发表论文60余篇，编著专业书4册。1997年获全国预防医学创始人刘世杰预防医学奖励基金会奖；2001年获全国预防医学创始人吴执中教授职业卫生奖励基金会奖励；2002年被授予享受国务院特殊津贴专家；2006年获浙江省有突出贡献的中青年专家的荣誉称号。2007年获金华市十佳社会工作人才。

<<行为健康>>

书籍目录

1. 什么是健康行为?2. 为什么要养成良好的健康行为?3. 学习健康的卫生知识有什么意义?4. 为什么要早晚洗脸,睡前洗脚?5. 毛巾等洗漱用具能与别人共用吗?6. 早晚刷牙、饭后漱口有什么好处?7. 怎样刷牙更健康?8. 怎样洗手更洁净?9. 为什么要勤剪指甲?10. 为什么要勤洗发、理发?11. 经常洗澡有什么好处?12. 为什么运动后不应立即洗澡?13. 淋雨后为什么最好及时冲个澡?14. 为什么要勤换衣服?15. 久放的衣服能马上穿吗?16. 怎样选择舒适的鞋?17. 鞋袜穿多久更换较好?18. 随地大小便有什么危害?19. 大小便憋着为什么不好?20. 乱倒垃圾有哪些危害?21. 随地吐痰有什么危害?22. 为什么咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻?23. 坐车、走路、躺着时为什么不能看书?24. 为什么坐要有坐相?25. 为什么站要有站相?26. 为什么生活要有规律?27. 什么是早中晚的“三个”半小时?28. 什么是睡觉醒来的“三个”半分钟?29. 合理睡眠有哪些好处?30. 为什么不能经常熬夜?31. 适当午休有哪些好处?32. 睡懒觉有害健康吗?33. 为什么说长时间坐着对身体有害?34. 长时间对着电脑有什么危害?35. 网络成瘾对人体健康有哪些危害?36. 吸烟为什么会危害身体健康?37. 被动吸烟有什么危害?38. 如何合理安排一日三餐?39. 不吃早餐为什么对健康不好?40. 为什么饮食要注意荤素搭配?41. 偏食和挑食有什么危害?42. 甜食能多吃吗?43. 为什么食用油要适量吃?44. 为什么盐不能多吃?45. 蔬菜和水果可以适当多吃吗?46. 为什么每天都应吃一些奶类、豆制品?47. 为什么吃饭最好细嚼慢咽?48. 暴饮暴食有什么危害?49. 过多吃零食有什么危害?50. 边吃饭边看电视有什么危害?51. 喝醋能解决鱼刺卡喉吗?52. 饭后能马上剧烈运动吗?53. 变质食品为什么煮透后也不能吃?54. 为什么生吃水果蔬菜要洗净?55. 食品包装要注意哪些卫生问题?56. 为什么最好不要用毛巾或卫生纸擦餐具?57. 过量饮酒有什么危害?58. 浓茶能解酒吗?59. 为什么不能喝生水?60. 人感到渴了才喝水的习惯好吗?61. 为什么人渴了喝水不能过急?62. 为什么要特别注意居住环境的卫生?63. 居室经常开窗通风有什么好处?64. 勤晒被褥有什么好处?65. 居室为什么要经常打扫?66. 彻底消除“四害”对居住有哪些好处?67. 厨房用后为什么要及时清理?68. 为什么煤炉最好不要放室内使用?69. 厕所为什么要保持清洁卫生?70. 阳台为什么要保持清洁卫生?71. 为什么要坚持湿式打扫?72. 为什么夏天空调温度与外界温度不应相差太大?73. 电风扇能长时间对着吹吗?74. 如何妥善存放农药?75. 如何妥善存放药物?76. 为什么强调运动要适量?77. 体力劳动能代替体育锻炼吗?78. 为什么说步行是锻炼身体的最好方法?79. 经常参加文娱活动有什么好处?80. 为什么要特别注意交通安全?81. 走路为什么要靠边行走?82. 横穿马路为什么要走斑马线?83. 为什么驾车要遵守交通规则?84. 为什么要远离毒品?85. 不安全的性行为有哪些危害?86. 过度手淫有什么危害?87. 如何正确选用化妆品?88. 保健食品能代替药品吗?89. 为什么不能随便使用减肥药品?90. 为什么不能滥用抗生素?91. 为什么购买食品、非处方药品、化妆品、保健品要看仔细标签、说明书?92. 为什么老幼妇残要有特殊保健?93. 为什么要重视婚前检查?94. 母乳喂养对婴儿生长发育有哪些好处?95. 打预防针有什么用处?96. 妇女为什么要经常自查乳房?97. 为什么说无病早防对身体更重要?98. 为什么定期体检有利健康?99. 有病为什么要到正规医院看?100. 为什么要保管好门诊病历?

<<行为健康>>

章节摘录

插图：15.久放的衣服能马上穿吗？

放在柜子里的衣服，因为长期存放，环境中的细菌、螨虫、家具中的甲醛等都会对衣物造成污染，即使没有怪味，也可能会带有较多的细菌、螨虫。

同时人们也习惯放一些樟脑丸以防蛀，但樟脑丸挥发出来的物质如二氯苯、萘等，随着衣服经过皮肤进入人体，会对人体造成极大的伤害。

所以，久放的衣服最好能清洗后再穿，至少也应在通风、阳光充足的地方晾晒后再穿。

16.怎样选择舒适的鞋？

人们在挑选鞋子时，一定要依据自己的脚型，选择舒适的样式，特别是处于生长发育期的青少年，选择一双合脚的鞋尤为重要。

所谓合脚鞋的基本标准是：鞋的尺码与脚吻合，既不过大又不过小；脚趾在鞋中能自由活动；鞋帮与脚弓贴合部位支撑牢固；鞋的后跟稳固，鞋的前尖必须留有一定的空间。

忌穿过瘦或尖脚的鞋，这类鞋会使脚部受到挤压，血液循环受阻，不仅疼痛难忍，而且容易造成大脚趾外翻、鸡眼等脚病，危害身体健康。

<<行为健康>>

编辑推荐

《行为健康》由人民卫生出版社出版。

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>