

<<健康生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<健康生活小百科>>

13位ISBN编号：9787117147439

10位ISBN编号：7117147431

出版时间：2011-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：罗凤基 编

页数：134

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>

<<健康生活小百科>>

内容概要

罗凤基编著的《健康生活小百科--健康素养》是健康生活小百科系列丛书之一，本书按照六个主题解释大众日常生活中关心和容易忽视的健康问题，采用与内容相关的小插图，增加相关链接、小贴士等，提高其可读性。

《健康生活小百科--健康素养》主要目的是要唤起全社会的注意，让公众知道什么是不卫生、不文明、不健康的生活方式和行为，并积极行动起来，和愚昧、落后、封建迷信、陈规陋俗、不良生活习惯作斗争。

在全民中树立起健康、科学、文明的良好生活方式和道德行为规范。

通过宣传推广健康的生活方式，来实现走出保健防病误区，提高全民健康素质、减少疾病、延长寿命的目标。

作者简介

罗凤基，研究员，中国协和医科大学公共卫生专业硕士。
1996~2001年全国爱卫办世行贷款中国农村供水与环境卫生项目办公室国家项目办综合财务处副处长。
1995~1996年在日本新泻大学医学部公共卫生教研室进修流行病学（客座研究员）。
2001~2003年在北京生物制品研究所流行病学研究室从事疫苗研究工作。
现任北京市朝阳区疾病预防控制中心主任。
2009年起主持科技部、国家发改委和财政部联合组织的“十一五”北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究科技重大专项。
在各类国家级刊物发表论文30余篇。

<<健康生活小百科>>

书籍目录

婚恋与早教篇

1. 早婚早育的危害
2. 近亲联姻的危害
3. 结婚不体检的危害
4. 包办婚姻的危害
5. 坐月子过程中的陋俗
6. 为什么不提倡同性恋
7. 不要干涉老人再婚
8. 为什么多子并不多福
9. 大力宣传母乳喂养
10. 嚼食喂婴儿的危害
11. 孩子的成长和发育规律
12. 过分溺爱孩子的危害
13. 看影碟会影响婴儿语言发育
14. 餐桌上教育孩子的危害
15. 为了孩子请勿在家里吸烟
16. 小儿要防秋燥
17. 学生用手机的危害

养生与健康篇

1. 各国健康标准
2. 四字养生保健法
3. 苏轼养生四句话
4. 夏季保健七误区
5. 影响长寿的危险因素
6. 超负荷工作损害健康
7. 喝汤要讲究
8. 冬日临睡洗脚擦足的好处
9. 为什么年轻女性的手脚冰凉
10. 冬季别让不良习惯伤了眼
11. 生命在于运动
12. 健康行为革命
13. 体重正常还要健身吗
14. 时尚健身要护好腰
15. 外养内调可防止近视加重
16. 摒弃贪睡懒觉的习惯
17. 引吭高歌亦健身
18. 健康要摒弃的坏习惯
19. 饮酒时抽烟更易患食管癌
20. 不卫生的睡眠习惯对健康的危害
21. 预防痴呆的四忌
22. 刷牙有益健康
23. 好环境可以让人更聪明

医疗行为与健康篇

1. 过分做胸透的危害
2. 讳疾忌医的危害

<<健康生活小百科>>

3. 用拖拉机送病人的危害
4. 滥用输液疗法的危害
5. 禁止“不安全注射”
6. 小病滥自治的危害
7. 不能轻信广告
8. 医生的10种行为令人讨厌

生活行为与健康篇

1. 滥用化妆品的危害
2. 滥用暖气水的危害
3. 滥用洗衣粉的危害
4. 乱戴太阳镜的危害
5. 乱用他人生活用具的危害
6. 选家电别贪大求全
7. 贪恋移动电话的危害
8. 贪恋电视的危害
9. 打电话时嘴过度贴近话筒的危害
10. 长期饮砖茶会引起氟中毒
11. 火锅中大有隐患
12. 乱扔农药空瓶的危害
13. 滥施农药化肥的危害
14. 过分宠爱动物的危害
15. 口对水龙头饮水的危害
16. 不能乱穿工作服进家
17. 不能盲目避雷雨
18. 不能盲目进行日光浴
19. 电焊的预防措施
20. 勿与车辆抢道
21. 干洗店存在的安全隐患
22. 歌舞厅卫生状况令人担忧
23. 不能小视桑拿的卫生状况
24. 禁止在公路上打晒粮食
25. 禁止滥放鞭炮
26. 禁止滥烧秸秆
27. 禁止乱倒垃圾和乱抛果皮纸屑
28. 禁止随地大小便
29. 禁止随地吐痰
30. 燃煤取暖不可没有烟囱
31. 杜绝不文明的语言
32. 杜绝吸毒
33. 公共住宅公德
34. 纠正不卫生的“卫生”习惯
35. 盲目减肥的危害
36. 就餐时不要乱为他人夹菜
37. 穿衣不要太紧身
38. 束腰(胸)的危害
39. 看书和点钞时舔指头的危害
40. 读报之后要洗手

<<健康生活小百科>>

41. 饭前便后要洗手
42. 生活中滥接吻的危害
43. 老年人跳舞禁忌
44. 晾晒被褥时请别忘戴口罩
45. 美女健康十大杀手
46. 时尚生活暗藏健康危机
47. 睡觉枕头过高的危害

心理健康篇

1. 过恐伤肾
2. 减压误区
3. 精神疾病与自杀
4. 抑郁症
5. 胃肠神经官能症
6. 心理会影响药效
7. 心理因素对健康的影响
8. 压力过大危害健康
9. 压力来自哪些方面
10. 有效减压的方法
11. 幸福必备的十大要素

章节摘录

暴饮暴食、偏食认为产妇坐月子应大补特补，大鱼大肉、海味鱼虾齐上，导致营养过剩、过度肥胖，诱发糖尿病、心脏病、高脂血症等。

某些农村陋俗中有坐月子吃鸡蛋越多越好，一个月要吃500多个鸡蛋，鸡蛋尽管营养丰富，但吃太多会增加胃肠道负担，引起消化障碍，营养过剩，体内多余的蛋白质分解，产生大量有毒的氨溶于血中，大量消化不完的蛋白质在肠道产生腐败的氨、酚、吲哚等，这些产物对人体都有毒害作用，如果超过了机体解毒能力，就会出现蛋白质中毒，可使产妇腹胀、头晕乏力，严重者甚至昏迷。

产后三天之内不能喂奶产妇本人因婴儿不能哺乳，致使乳汁不能排出，乳房憋胀疼痛，引起乳房肿胀发炎，给日后哺乳增加了难度。

乳汁所含各种营养成分，最适合婴儿消化吸收，如果禁止及时哺乳，将影响婴儿的生长发育。

母乳中含有多种抗感染体液免疫成分，特别是婴儿出生后七天内，乳汁含有大量免疫球蛋白，具有抑菌、排菌、杀菌作用，可使婴儿机体免疫功能增强，少病或不得病，不让婴儿哺乳会使其机体免疫功能低下，易罹患各种疾病。

乳汁中含的催产素可使子宫收缩，减少产后出血，促使子宫复旧，若三日内不让婴儿哺乳，催产素生成过程减慢，导致子宫复旧不全和出血不止。

.....

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>