

<<卫生与健康>>

图书基本信息

书名：<<卫生与健康>>

13位ISBN编号：9787516701171

10位ISBN编号：7516701173

出版时间：2012-12-01

出版时间：杨志影 中国劳动社会保障出版社 (2012-12出版)

作者：杨志影 编

页数：123

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>

<<卫生与健康>>

内容概要

《中等职业技术学校农林牧渔类通用课教材：卫生与健康》为全国中等职业技术学校农林牧渔类通用课教材。

《中等职业技术学校农林牧渔类通用课教材：卫生与健康》从健康生活方式、日常保健与疾病预防、日常伤痛预防与急救、常见的养生保健运动等几个方面着手，重点强调了卫生与保健理念的转变以及常见知识的掌握，通俗易懂、贴合实际，有利于学生掌握卫生与保健的常识，提高身体素质，保证身体健康。

<<卫生与健康>>

书籍目录

第一章 健康生活方式 第一节 健康的含义 第二节 健康饮食 第三节 健康作息 第四节 健康体育运动
第五节 疲劳与恢复 第六节 危害健康的行为第二章 日常保健与疾病预防 第一节 身体重要器官的保健
第二节 常见传染病的预防 第三节 常见慢性病的预防 第四节 地方病的预防 第五节 肿瘤的预防
第六节 家庭安全用药第三章 日常伤痛预防与急救 第一节 中暑的预防与急救 第二节 溺水的预防与
急救 第三节 冻伤的预防与急救 第四节 电击的预防与急救 第五节 晕厥的预防与急救 第六节 踝关节
扭伤的预防与急救第四章 常见的养生保健运动 第一节 有氧健步走 第二节 游泳 第三节 跳绳 第四节
太极拳

<<卫生与健康>>

编辑推荐

杨志影主编的《卫生与健康》以培养学生实践能力为基本原则，在合理确定学生应具备的能力结构与知识结构基础上，对教材内容的深度、广度进行了科学设计，并突出了实践性教学内容。教材从健康生活方式、日常保健与疾病预防、日常伤痛预防与急救、常见的养生保健运动等几个方面着手，重点强调了卫生与保健理念的转变以及常见知识的掌握，通俗易懂、贴合实际，有利于学生掌握卫生与保健的常识，提高身体素质，保证身体健康。

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>