

<<家庭健康管理及指导>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康管理及指导>>

13位ISBN编号：9787532383672

10位ISBN编号：7532383679

出版时间：2006-6

出版时间：上海科技

作者：王龙兴

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>

<<家庭健康管理及指导>>

内容概要

本书分家庭健康管理、掌握家庭成员健康状况的几条途径、学会给健康打分、创造健康最基本的管理措施等四部分内容。

<<家庭健康管理及指导>>

书籍目录

家庭健康管理——呵护全家 血的教训 疲劳过劳猝死 家庭在创造健康中的地位 女性要像母亲一样去关爱丈夫的健康 关爱“跳水点男人” 要草木皆兵 家庭健康管理要请顾问掌握家庭成员健康状况的几条途径——健康调查 自我检测法 自我检查项目及其注意点 看面容 看舌苔 自我感觉 便后查病 乳房自查 测体重、身高 测血压 测血糖 测血脂 测甲胎蛋白和B型超声波检查肝脏 关注致命性疾病的信号 过劳死八大警兆 心肌梗死的黑色信号 中风的黑色信号 癌症早期信号 建立家庭健康档案学会给健康打分——健康诊断 你现在健康吗 你现在疲劳吗 你想知道寿命潜力有多大吗 你的抗氧化能力有多大 你体内益生菌消长状况怎么样 你的精神压力有多大 创造健康最基本的管理措施——健康处方 饮食管理 营养第一原则：吃得全面 营养第二原则：吃得均衡 营养第三原则：吃得适量 营养误区举例 健康膳食十要素 儿童饮食与营养管理 青少年饮食与营养管理 孕妇饮食与营养管理 乳母饮食与营养管理 老年饮食与营养管理 吃出智慧来 吃出好身材来 吃出健康美丽来 家庭食品的安全处置 健康调补管理 保健食品的概念及其发展的重要性 保健食品对人体的作用 如何选择保健食品 疲劳、忘记性大应补什么 动不动就感冒怎么补 高血脂、高血压、高血糖的人还要补吗 时而便秘，时而腹泻怎么补 睡不着怎么补 皮肤干燥、阴道干燥、心情烦躁怎么补 运动健身管理 运动能益智健脑 运动能改善不良情绪 运动能促进生长发育 运动能预防富裕型疾病 写字楼里健身操 值得注意的几个问题 居室卫生管理 光照充足 通风换气 室温调控得当 装潢宜简 卧室尽可能不安置家电 声控得当 保持室内清洁 不在居室内吸烟卫生习惯管理 不吸烟 少饮酒 要喝茶 不忘吃早饭 不等口渴就喝水 睡眠管理 每晚睡7~8小时 克扣睡眠就是克扣健康 睡眠的时间 理想的卧具 高枕并非“无忧” 床铺的选择 睡眠的姿势 睡眠的方位 睡前的准备 睡不着、失眠怎么办 心理健康管理 保持心理健康三原则 调节心态(减压)有八法 正确评价自己 常见心理障碍 焦虑症 抑郁症 强迫症 疑病症 恐怖症 神经衰弱 神经性厌食症 老年性痴呆附1 21世纪人类健康的新抉择——抗氧化附2 胃炎、消化性溃疡

<<家庭健康管理与指导>>

编辑推荐

健康不能放任自流，健康必须加以管理。

本书是一本实用的家庭健康指导，全书分家庭健康管理、掌握家庭成员健康状况的几本途径、学会给健康打分、创造健康最基本的管理措施等四部分。

文字通俗易懂，内容贴近生活。

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>