

<<城市居民健康素养读本>>

图书基本信息

书名：<<城市居民健康素养读本>>

13位ISBN编号：9787533756840

10位ISBN编号：7533756843

出版时间：2013-1

出版时间：安徽省卫生厅 安徽科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：安徽省卫生厅

页数：158

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>

<<城市居民健康素养读本>>

内容概要

“公民健康素养读本丛书”以《公告》为内容，共4个分册：《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农民居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂，通俗易懂，具有较强的可读性和趣味性，期望引导广大读者走健康之路，为促进中小学生健康成长，为提高全民的健康素质作出新贡献！

《公民健康素养读本丛书：城市居民健康素养读本》是其中一册。

<<城市居民健康素养读本>>

书籍目录

健康常识篇一、健康的概念1 健康的定义 2 健康的标准 二、健康素养的概念1 了解健康素养2 健康素养与健康三、健康的生活方式1 合理膳食2 适量运动3 戒烟限酒4 心理平衡四、影响健康的因素1 生物学因素2 环境因素3 行为和生活方式因素4 卫生服务因素 饮食与健康篇 一、人体所必需的营养素 1 蛋白质 2 脂肪3 碳水化合物(糖类) 4 维生素5 微量元素 6 水二、平衡膳食 1 食物多样,以谷类为主 2 多吃蔬菜与水果 3 常吃奶类、豆类及其制品 4 适量吃一些鱼、禽类、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油5 吃清淡少盐、少油的膳食 6 进食量与体力活动要平衡 7 吃清洁卫生、不变质的食物8 选择健康饮品9 应酬与健康三、膳食卫生 1 食品的挑选2 怎样看食品标签3 认识食品添加剂 4 合理储存食品 5 科学烹调食品运动与健康篇 1 运动与肥胖 2 有氧运动 3 最佳的运动量4 最佳的运动时间 5 运动贵在坚持6 选择适合的运动 7 减肥与运动 8 运动的注意事项 心理与健康篇 一、心理健康的标准 二、维护心理健康 1 正确地评价自己 2 对生活有追求,对工作充满信心 3 建立良好的人际关系4 提高社会适应能力5 积极应对挫折 三、了解心理健康问题1 突发事件发生后的心理危机 2 抑郁 3 焦虑四、积极应对各种压力,避免产生自杀的念头和自杀行为戒烟与限酒篇一、吸烟与健康 1 了解烟草中的有害物质: 2 吸烟的危害和导致的疾病 3 吸烟对男性健康的影响 4 吸烟易使女性的健康受影响5 吸烟对育龄妇女的影响 6 被动吸烟的危害 7 戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚 8 戒烟的方法 二、饮酒与健康 1 适量饮酒有益健康 2 饮多少酒为适量3 大量饮酒会对机体造成危害疾病预防篇一、心脑血管疾病 1 冠心病2 脑卒中 3 高血压4 糖尿病 二、慢性呼吸系统疾病1 慢性阻塞性肺疾病 2 哮喘三、常见癌症 1 肺癌 2 肝癌 3 乳腺癌4 宫颈癌5 胃癌 四、癌症的早期预防 1 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号2 早发现、早诊断、早治疗 3 引起癌症的危险因素 4 采纳健康的生活方式,预防癌症发生 五、其他疾病 1 痛风2 肩周炎 3 老年性痴呆 生活技能篇 一、体温、脉搏的测量 1 会测量腋下体温 2 会测量脉搏 二、会识别常见的危险标志 三、意外事故的处理1 触电时的应急处理2 发生火灾时的应急处理3 地震时的逃生和应急处理四、意外救治的方法 1 急救时的应急处理2 中毒的应急处理3 受伤后的应急处理4 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话自我保健篇一、妇女保健1 外生殖器官的保健2 经期保健3 孕期保健4 产期保健5 母乳喂养6 绝经期(更年期)保健7 女性乳房的保健二、婴幼儿保健1 合理喂养2 促进感知觉的发展3 定期健康检查4 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种三、中老年保健 1正常老年人的生理特点2 日常生活保健3 老年常见慢性病4 老年人的家属须知 四、体检与健康1 每个人都要定期体检2 社会生活{啲健康体检3 体检前的准备4 体检项目5 体检指标的解读 寻医问药篇 一、就医须知1 怎样选择就诊的医院2 看病前做哪些准备 3 要遵医嘱服药,不要擅自换药 二、非处方药物1 什么是非处方药 2 非处方药的种类 3 如何使用非处方药 4 药品的存放 三、合理用药1 不滥用抗生素 2 合理用药3 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物 四、安全注射 1 什么是安全注射2 如何防范不安全注射五、认识保健品 1 什么是保健品 2 保健食品不能代替药品 3 如何购买保健品

<<城市居民健康素养读本>>

编辑推荐

“公民健康素养读本丛书”以《公告》为内容，共4个分册：《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农民居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。
丛书图文并茂，通俗易懂，具有较强的可读性和趣味性，期望引导广大读者走健康之路，为促进中小学生健康成长，为提高全民的健康素质作出新贡献！

这本《城市居民健康素养读本》(作者安徽省卫生厅)是其中一册。

<<城市居民健康素养读本>>

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>