

<<中国农民健康读本>>

图书基本信息

书名：<<中国农民健康读本>>

13位ISBN编号：9787534565274

10位ISBN编号：7534565278

出版时间：2009-3

出版时间：朱庆生 凤凰出版传媒集团,江苏科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：朱庆生 编

页数：111

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>

<<中国农民健康读本>>

内容概要

我国是一个拥有9亿农民人口的农业大国，解决“三农”问题是党和政府工作的重中之重。农民健康在“三农”问题中更是处于举足轻重的位置，解决好农民健康问题，是全面实现科学发展观，建设社会主义新农村，构建和谐社会的重要内容。

党和政府历来非常重视和关心农民的健康问题。

2002年，中共中央、国务院下发的《关于进一步加强农村卫生工作的决定》和卫生部、农业部、财政部等七部委联合下发的《中国农村初级卫生保健发展纲要（2001--2010年）》，都强调要积极推进亿万农民健康促进行动，并将“行动”工作列为农村卫生工作的重要任务之一。

2006年制定的《全国亿万农民健康促进行动规划（2006-2010年）》对“十一五”期间农村健康教育与健康促进工作进行了新的部署。

但我国农民的健康问题非常复杂。

广大农民普遍缺少健康卫生知识，缺乏自我保健意识，不良的卫生习惯屡见不鲜，封建迷信思想还有影响；部分农村还缺医少药，医疗设备缺乏，诊疗技术落后，加之我国还处在社会主义的初级阶段，地区间经济发展还不平衡，解决好农民的健康问题确实是个很大的挑战，需要多策并举，长期努力。

书籍目录

健康生活篇一、健康的四大基石二、合理膳食，强调均衡营养1．限制盐罐子2．控制油瓶子3．添足粮袋子4．丰富菜篮子5．天天喝奶好处多6．每天至少6杯水7．合理选择强化食品8．克服偏食挑食不良习惯三、重视食品安全，防止“病从口入”1．影响食品安全的危险因素2．食品安全五大要点3．谨防食物中毒四、适量运动，弱者变强，病者康复五、戒烟限酒，使身体少受损害1．戒烟2．限酒六、心理平衡是促进健康的金钥匙1．培养健全人格2．树立适当的目标和期望值3．善于从烦恼中解脱4．渐进性放松训练七、信医不信巫传染病防治篇一、传染病从哪里来1．传染病为何传染2．不是人人都会患传染病的3．远离传染病的三大法宝二、良好的卫生习惯是远离传染病的有效手段1．洗手2．开窗通风3．戴口罩4．接种疫苗5．注意饮食卫生6．远离性传播疾病7．消灭蚊蝇蟑鼠三、常见传染病的预防1．流行性感冒2．麻疹3．水痘4．肺结核5．细菌性痢疾6．手一足一口病7．甲肝8．乙肝、丙肝、丁肝……慢性病防治篇妇幼保健篇公共卫生篇

章节摘录

版权页：插图：有规律的健康锻炼有助增强人的抵抗力，降低患高血压、中风、冠心病、2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险。

从单纯的生产劳动和家务劳作不能完全代替健身锻炼。

因为生产劳动、家务劳作往往需保持固定姿势，久而久之使部分骨骼肌肉负担过大，而另一些骨骼肌肉没有得到有效锻炼，甚至可引起劳损性疾病。

常见的有腰背痛、网球肘、手腕腱鞘炎等。

因此，在繁忙的生产劳动中，有必要抽点时间做做广播操等全身性运动，使身体各部位得到均衡锻炼，减少劳损性疾病发生。

体育运动项目是丰富多彩的，可供大众健身选择的有游泳、体操、打球、慢跑、跳舞、骑车、步行等

。

每个人可根据自己的兴趣和条件选择。

其中最易普及推广的是步行。

步行锻炼尤其对于老年人是非常适宜的。

国外有专家对1600多名65岁以上老人的步行锻炼效果，进行长期观察研究发现，于每周步行少于1小时的老人相比，每周步行4小时以上者，其心血管病住院率减少69%，死亡率加速减少73%。

我国著名健康教育专家洪昭光教授研究指出，只要步行坚持1年以上，动脉硬化的板块就能部分消退

。

经过步行锻炼，对于血压、胆固醇、体型、体重都有良好作用。

体育运动人人可行，对于年轻人、健康无病者可随意选择。

但对于老年人、染病较重者如何进行体育锻炼，应听取医生建议。

<<中国农民健康读本>>

编辑推荐

《中国农民健康读本》为“十一五”国家重点图书出版工程。

<<中国农民健康读本>>

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>