

<<实用科学生活宝典>>

图书基本信息

书名：<<实用科学生活宝典>>

13位ISBN编号：9787538175394

10位ISBN编号：7538175393

出版时间：2012-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：胡尚戈，王筱婷，胡正非

页数：251

字数：400000

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>

## <<实用科学生活宝典>>

### 内容概要

胡尚戈、王筱婷、胡正非编著的《实用科学生活宝典》分为上下两篇，从人体的生理解剖基本知识开始，到心理、起居、饮食、运动等各方面的养生保健，以及与健康相关的社会知识进行了多方位的介绍。

该书简单明了，通俗易懂，是一本非常实用的家庭养生保健方面的百科全书。

《实用科学生活宝典》一书从现实生活的实际出发，从有关人类生理、心理的基本知识入手，深入浅出地介绍了养生保健的有关知识，诠释了处世做人的真知灼见，内容十分丰富，具有很强的实用价值，读后使人受益匪浅。

## 作者简介

胡尚戈，沈阳医学院临床医学专业毕业，高级讲师、国家二级心理咨询师。  
先后担任辽宁省辽阳中医药学校常务副校长、辽宁省解剖学会副秘书长、辽阳市科学技术协会副主席、辽阳市政协常委、辽阳市心理咨询师协会理事长、辽阳市控制吸烟协会秘书长等职务。

在医学、人类学、抗衰老学、心理学、社会学、民族学、宗教学、考古学、文化艺术和科学技术普及等方面有较深入研究。

曾三度应中国医科大学聘请，担任硕士研究生、本科生、外国留学生教学和科研工作。

主编和参编了《解剖组织胚胎学图谱》、《人体解剖及组织胚胎学》等多部著作，发表学术论文30余篇。

曾获中国解剖学会科普工作先进个人称号。

王筱婷，大连理工大学城市学院工商管理专业毕业，学士学位。

现为辽阳市科学技术协会学会学术（国际）部工作人员，负责科普宣传、学术活动，市级学会、大中专院校科协、企事业科协的组织建设和业务指导以及国际民间交流活动等工作。

胡正非，大连医科大学临床医学专业毕业，学士学位。

现为辽阳市第二人民医院CT室诊断医师。

先后在辽宁省中医研究院进修学习中西医结合临床治疗、中国医科大学附属盛京医院进修学习CT诊断，对中西医结合治疗和CT诊断有一定专长。

先后发表学术论文8篇。

## <<实用科学生活宝典>>

### 书籍目录

序一 健康需要细心呵护

序二 让生命之树常青

自序

前言

上篇 实用科学生活基础知识

第一部分 了解我们的身体

一、解剖生理概要及常见病预防要点

二、审视我们自己的身体

第二部分 了解我们的心理

一、个体心理发展特征及心理卫生要点

二、性格的九种类型

三、九种性格测试

四、心理压力测定

五、心理衰老测定

第三部分 了解我们的膳食营养

一、中国居民膳食指南(10条基本原则)

二、中国居民平衡膳食宝塔

三、中国居民平衡膳食宝塔每人每天食材数量

第四部分 了解我们的身高体重标准

一、0~18岁中国儿童青少年(女)身高体重百分位数值

二、0~18岁中国儿童青少年(男)身高体重百分位数值

三、中国成人(女)标准身高体重对照

四、中国成人(男)标准身高体重对照

五、中国幼儿身高与桌椅高度比例

六、中国学生(成人)身高与桌椅高度比例

第五部分 了解世界(节)日和中国(节)日

一、世界(节)日表

二、中国(节)日表

第六部分 了解天文历法知识

一、十二时辰与24小时对照

二、二十四节气

三、农历十二个月的别称

四、天干与地支

五、中医五行分类

六、出生年份与生相对照表

下篇 实用科学生活知识300问

第一部分 心理防护知识

一、心理防护基础知识

二、心理卫生基础知识

三、儿童、少年期心理防护知识

四、青年期心理防护知识

五、中老年期心理防护知识

六、女性心理防护知识

七、学生心理防护知识

八、企业、农村、社会人员心理防护知识

<<实用科学生活宝典>>

九、机关、事业单位人员心理防护知识

十、性心理防护知识

第二部分 膳食营养知识

一、膳食营养基础知识

二、饮品类知识

三、肉蛋类知识

四、水产类知识

五、蔬果类知识

六、粮油类知识

七、添加剂、调味品知识

八、器具类知识

九、适时膳食、特定人群膳食知识

十、科学膳食知识

第三部分 健康生活方式知识

一、健康生活方式基础知识

二、服饰健康知识

三、膳食健康知识

四、居住健康知识

五、出行健康知识

六、劳动工作健康知识

七、休闲健身健康知识

八、社会交往健康知识

九、接人待物健康知识

十、生活安全知识

后记

<<实用科学生活宝典>>

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>