

<<时尚家庭保健图书馆（上中下）>>

图书基本信息

书名：<<时尚家庭保健图书馆（上中下）>>

13位ISBN编号：9787538622485

10位ISBN编号：7538622489

出版时间：2007-8

出版时间：吉林美术

作者：溥奎 编

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>

<<时尚家庭保健图书馆（上中下）>>

内容概要

人们对自身的健康也越来越关注。

三年前，我们组织首都重点医学院校和知名医院的一些既有理论水平，又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了《健康圣经》。

为了保证内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士、时任中国疾病预防控制中心主任李立明先生和资深医学编审毕晓峰老师对书稿进行了审校。

李立明先生对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与群众之间的健康桥梁”。

整合、充实后的《时尚家庭保健图书馆》保留了李立明先生首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效；文字简练、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象直观，科普图书的优势跃然纸上。

书籍目录

健康生活健康含义诠释健康标准 生理健康标准 心理健康标准健康测量 健康测量法 人体测量法
 健康自我监测 监测健康标准 身体检查 健康教育 影响健康的因素 健康保健守则心理健康 心
 理健康的含义 心理健康的内容 心理保健原则心理咨询 门诊心理咨询 心理咨询的范畴心理治疗
 常见心理疗法婴幼儿心理保健 婴儿怯生 夜惊儿童心理保健 口吃 吸吮手指和咬指甲 儿童异
 食癖 遗尿症 儿童恐惧症 多动症青春期心理保健 单恋 失恋 挫折心理 自卑心理 紧张心理
 压抑心理 青春期焦虑症 心理测试你能耐受多大冲击力 自恋癖 孤独心理 烦恼心理夫妻心理
 保健 新婚期心理保健 夫妻性心理保健 性欲亢进 破译第三者 老夫少妻性心理调试中老年人心
 理保健 心理疲劳 更年期 病态怀旧心理 心理衰老 离退休综合征饮食营养处方营养素 营养素
 类别 营养素功能 营养标准 蛋白质 脂肪 碳水化合物 维生素 食用纤维 酶 无机盐食物及
 营养 粮谷类 根茎类 肉食类 豆类及豆制品 蛋类食品 乳类食品 果蔬类 水产类 饮料类
 酒类 补充剂类 调味类 其他食品类饮食保健 改善饮食结构 减肥饮食 增重饮食 防病饮食
 食物与癌症 调料品饮食卫生 膳食调配 食物加工与烹调 餐、厨具卫生 食物卫生 药膳的功效
 运动边皇堂直运动与健康 运动健身的好处 运动量标准 体质 体型预测 理想体重标准 身高预
 测 形体健美 男子健美体型 女子健美体型 健美标准日常健身运动 健身运动处方 健身设备
 健身方法 家庭健身房 水上运动科学健身 运动强度 运动过程 运动饮食 运动时间 运动适应
 症 运动禁忌症 运动生理反应 特殊运动健身医疗保健就医检查咨询了解医院 看病须知 急诊治
 疗 门诊治疗 住院治疗 住院须知 探望患者陪护患者 陪护须知 康复出院医院检查 病史询问
 体格检查 透视与拍片 造影检查 CT检查 超声波检查 心电图检查 阴道镜检查 纤维胃镜检
 查 腹腔镜检查疾病诊断例示发热头晕及昏厥眩晕头痛精神错乱记忆缺失脱发咳嗽咯血喘鸣牙痛口
 臭呕吐腹痛腹泻便秘心悸胸痛尿痛腰痛背痛腿痛膝痛颜面痛 耳痛或耳鸣口、舌痛颈痛或颈部僵硬手臂痛
 足痛睾丸疼痛或肿大女性乳房疼痛或有硬块推拿瑜伽图解物理疗法 电疗法 光疗法 温热疗法 超
 声波治疗 磁疗 冷冻疗法 天然物理因素疗法 水疗法 负氧离子疗法针灸 经络 腧穴 针法常
 用针 灸法按摩 按摩常用穴位 按摩手法自我健身按摩 按摩腿部 按摩足部 按摩手部 按摩手
 臂 按摩腹部瑜伽 练习瑜伽者须知 瑜伽修行法护理与急救自我保健护理眼睛护理 眼睛检查 色
 盲 隐形眼镜耳鼻护理 鼻出血 擤鼻涕 清除耳垢口腔卫生 牙齿护理 口腔溃疡 口臭 龋齿头
 发护理 发质的识别 洗发的方法 头发的日常护理 头发的梳理 头发常见病护理指甲护理 指甲
 护理原则 指甲与疾病皮肤护理 皮肤类型 护肤原则 护肤技巧 食物美容 面部美容操 除皱术
 防晒策略双手护理 护理方法腿部护理 腿部健美原则双脚护理 护理措施颈部护理 护理措施
 颈部美容操 落枕的治疗体毛问题 剃除体毛 脱毛剂体重评估方法 控制体重 体重评估方法 减
 肥方法睡眠问题 睡眠与做梦 睡眠与失眠 睡眠与枕头 睡眠与床健康自我观察 男性自我了解
 男性自我保健和检查 女性自我了解 女性自我保健和检查 阴道窥镜检查家庭疾病护理一般性家庭
 护理 安排病房 铺整病床 测体温 测量血压 数脉搏 观察呼吸 注射 换药 热敷 冷敷 传
 染病的隔离与消毒 饮食 服药 卫生清理 防止褥疮 症状处理特殊人群护理 患儿护理 护理老
 年患者 发热患者护理 昏迷患者护理 心肌梗塞患者护理 心力衰竭患者护理 偏瘫患者护理 截
 瘫患者护理 腹部外科术后护理 胸部外科术后护理 神经外科术后护理 泌尿外科术后护理 膀胱
 癌术后的特殊护理 肾脏术后的特殊护理 前列腺术后的特殊护理 包皮环切术后护理 骨折患者护
 理 放、化疗期间患者护理 康复期患者护理家庭小药箱 配备小药箱的原则及内容 内服药 外用
 药 避孕药具 器械敷科类 贮存药物须知 使用药物须知 药物的不良反应 如何合理用药预防接
 种 卡介苗 OT试验针 白百破三联疫苗 麻疹弱毒疫苗 小儿麻痹糖丸 乙型脑炎疫苗 流脑疫苗
 乙型肝炎疫苗 腮腺炎疫苗 狂犬病疫苗和血清 隐匿性疾病的预防急救自救护理急救原则 评估
 危险情况 检查患者情况 施行急救程序急救常识 止血 包扎 骨折固定 搬运患者 心肺复苏
 电话呼救日常意外自救及急救 遭遇雷击 遭遇火灾 灭火器种类及用途 高空坠落伤 中暑 触电
 溺水 烧伤 毒蛇咬伤 毒虫咬伤 狗咬伤 猫咬伤 骨折 断肢(指、趾)伤 腹部外伤 胸部外
 伤 急腹症 脊柱、脊髓损伤 泌尿系统损伤 自发性气胸 颅脑外伤 气管异物 外阴损伤 阴道
 损伤 产后出血 自杀 车祸疾病及中毒急救 惊厥(抽搐) 晕厥 休克 昏迷 高血压危象 中风

心动过缓 心动过速 心力衰竭 心跳骤停 心绞痛 心肌梗死 咯血 铅中毒 汞中毒 铬中毒
镉中毒 铍中毒 砷中毒 汽油中毒 溴甲烷中毒 苯中毒 甲醇中毒 一氧化碳中毒 硫化氢中
毒 二硫化碳中毒 氨中毒 氯中毒 氰化物中毒 服毒急救 碱灼伤 酸灼伤 有机磷农药中毒
氨基甲酸酯类农药中毒 拟除虫菊酯类农药中毒 杀虫脒农药中毒 河豚中毒 蟾蜍中毒 毒蕈中毒
苦杏仁中毒 曼陀罗中毒 蓖麻子中毒 亚硝酸盐中毒 酒精中毒 灭鼠药中毒 误服药物 催眠
药物中毒水中急救 汽车沉入水中 人落水中 游泳抽筋 被激浪所困 营救溺水者 从船上落水
自制浮力器具 掉入冰窟

章节摘录

插图

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>