

<<新农村卫生保健>>

图书基本信息

书名：<<新农村卫生保健>>

13位ISBN编号：9787564120580

10位ISBN编号：7564120584

出版时间：2009-12

出版时间：东南大学出版社

作者：吴坤平，黄亚博，陈四清，赵伟，等编

页数：301

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>

<<新农村卫生保健>>

内容概要

《新农村卫生保健（第2版）》结合两年来和上万农民朋友面对面的科普实践体会，对原书内容进行了全面修订，并增加了四季养生保健、古今名医养生经、甲型H1N1流感防治等内容。再版后的《新农村卫生保健》内容更加贴近农民生活、语言更加通俗易懂，且图文并茂，知识更加全面丰富。

<<新农村卫生保健>>

作者简介

黄亚博，男，研究员，1983年毕业于南京中医药大学，现任《江苏中医药》编辑部主任、常务主编，江苏省中医药学会、中西医结合学会秘书长，中华中医药学会理事、学术委员会委员，科普分会、编辑出版分会副主任委员。

长期从事中医药期刊编辑出版及学术团体组织管理工作，先后荣获全国中医药优秀宣传工作者、江苏省优秀主编、中国科协先进工作者、江苏省学会功臣奖等荣誉称号。

曾主编《中国中青年中医论丛》、《中国中青年中医文萃》等。

陈四清，男，江苏省中医院感染科副主任医师，中医内科学临床医学博士，全国百名首批中医药科普专家，江苏省中医药学会科普分会秘书长、肝病专业委员会委员，南京科普创作协会理事，南京自然医学会食疗分会副主任委员，江苏省“六大人才高峰”人员。

擅长感染性疾病、腹泻、肿瘤等疑难杂症的中医中药治疗。

赵伟，男，现任南京市第二医院院长，主任医师、教授，国务院政府津贴获得者，江苏省医学领军人才。

中华医学会感染病分会、肝病分会委员，江苏省中西医结合学会肝病专业委员会主任委员，江苏省传染病诊疗技术中心主任，中华医学会江苏省分会理事、感染病分会主任委员，江苏省传染科质量控制中心主任委员，江苏省医院协会传染病医院分会主任委员。

江苏省“333”工程后备人才，江苏省有突出贡献中青年专家。

<<新农村卫生保健>>

书籍目录

养生保健篇四季养生保健 春季养生保健 夏季养生保健 秋季养生保健 冬季养生保健 饮食营养保
 健 卫生洁净要牢记 三餐定时是关键 冷热适度保平安 饮水卫生勿忽视 少量饮酒利健康 饮酒
 有节醉伤身 清茶一杯好处多 心理卫生保健 喜庆之时防生悲 克制愤怒利身心 过度忧郁诱病生
 思虑过度催人衰 嫉妒伤人又害己 助人为乐心情好 尊老爱幼家兴旺 防微杜渐谈赌博 吸毒败家
 试不得 电脑上网忌网瘾 居住环境保健 人畜分居意义大 厕所改造文明风 巧灭四害保健康 家庭
 消毒经常做 宅基“风水”科学看 劳动卫生保健 开车之前莫饮酒 喷洒农药防中毒 电弧焊防伤眼
 睛 油漆要防苯中毒 建筑要戴安全帽 用电安全时牢记 暑天干活防中暑 田野劳动防蛇虫 外伤
 紧急止血法 溺水紧急救治法 婴幼儿卫生保健 母乳喂养好处多 何时添加辅食好 小儿牙齿细观察
 疫苗接种要按时 婚姻卫生保健 适龄婚育利健康 哪些疾病会遗传 避孕方法有哪些 孕产期卫生保
 健 剖腹产热勿跟风 怀孕三期要保健 科学度过“月子期” 哺乳保健七注意 古今名医养生经 汉
 代医学家华佗——效仿五禽多运动 唐代药王孙思邈——养生十三法 清代温病名医叶天士——老年
 养生五项注意 清代名医徐灵胎——反对滥服补药 养生 百岁名医韩百灵——三点感悟,九项生活
 耳鼻喉科名医干祖望——童心、蚁食、龟欲、猴行 国医大师裘沛然——养生先养心 国医大师朱良
 春——养生的五个秘诀 国医大师周仲瑛——九字养生经 国医大师徐景藩——读书养性可长生 常见
 病防治篇 传染病及寄生虫病 肺结核 乙型肝炎 丙型肝炎 细菌性痢疾 红眼病 水痘 狂犬病
 急性传染性非典型肺炎 禽流感 甲型H1N1流感 艾滋病 呼吸系统疾病 急性上呼吸道感染
 慢性支气管炎 支气管哮喘 支气管扩张 肺癌 心脑血管系统疾病 高血压病 冠心病 偏头痛 失
 眠 中风 消化系统疾病 慢性胃炎 消化性溃疡 食管癌 胃癌 急性肠胃炎 慢性腹泻 胆囊炎、
 胆石症 习惯性便秘 痔疮 脂肪肝 肝硬化 原发性肝癌 急性胰腺炎 泌尿生殖系统疾病 尿路感
 染 尿路结石 前列腺炎 淋病 尖锐湿疣 阳痿 早泄 性冷淡 月经不调 阴道炎 不孕症 内分
 泌及代谢系统疾病 高脂血症 肥胖症 糖尿病 痛风 地方性甲状腺肿 甲状腺功能亢进症 运动系
 统疾病 颈椎病 肩周炎 腰肌劳损 腰椎间盘突出症 下肢静脉曲张 骨折其他 乳腺小叶增生症
 颈淋巴结结核 脱发 痤疮 口臭 手足皲裂 足癣 湿疹

<<新农村卫生保健>>

章节摘录

(5) 预防冻疮 天气寒冷,不少农民朋友往往生冻疮。

冻疮常常发生在手、脚、耳等部位,一般只有红、肿、痛的症状,严重的可能起水泡,甚至溃烂。冻疮预防应从秋末冬初开始,容易发生的部位要提早保暖,可在皮肤上涂些油脂,以减少皮肤的散热;要增加手脚的活动量,加速血液循环,鞋子穿得不宜过紧。

平时可用冷水洗脸、洗手、洗脚,以增强这些部位的抗寒能力。

若已发生冻疮,不妨多按摩手脚,以促进血液循环,特别是毛细血管内的循环,使血不淤滞,从而加速痊愈。

如采用手部按摩法:两手合掌,反复搓摩,使其发热;然后左手紧握右手手背用力摩擦一下,接着右手紧握左手手背摩擦一下,这样反复相互,共摩擦15~20次(一左一右为1次)。

还可以用食物外敷法:生姜15克、辣椒15克、白萝卜30克,水煎,洗患处;或加蓖麻子仁数粒,一同捣烂外敷更好。

若是冻疮溃烂,可用鸡蛋黄油外涂,每日2~3次。

(6) 冬季进补 俗话说,“冬不藏精,春必病温”。

冬季,人体阳气内藏、阴精固守,是机体能量的蓄积阶段,对于身体虚弱的人而言是进补的好季节。

服用补养药物,补充人体缺少的营养物质,能增强体质,提高人体的抗病能力。

但补养药物并非“灵丹妙药”,它有不同种类,每类补药只有有益于相应虚弱的病体。

正如清代名医余听鸿说:“见病不可乱补,一日误补,十日不复,服药者可不慎乎?”

每个人的体质不同,年龄、性别、职业、习俗也不同,寒热强弱、耐受力大小,千差万别。

所以进补一定要因人而异,切忌一概而论,应该根据每个人的具体情况,有的放矢,有针对性地适度进补,这样才能补之有效。

<<新农村卫生保健>>

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>