

<<实用社区卫生保健>>

图书基本信息

书名：<<实用社区卫生保健>>

13位ISBN编号：9787564133955

10位ISBN编号：7564133953

出版时间：2012-4

出版时间：东南大学出版社

作者：黄亚博 编

页数：247

字数：226000

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>

## <<实用社区卫生保健>>

### 内容概要

《实用社区卫生保健》内容丰富，养生保健方法简便易学，语言通俗易懂，普及性强，实用性高。可供社区内常住居民，特别是妇女、儿童、青少年、老年人、残疾人和服务行业从业人员阅读。

## <<实用社区卫生保健>>

### 作者简介

黄亚博，男，研究员，教授，1983年毕业于南京中医药大学，现任江苏省中医药发展研究中心主任，江苏省中医药学会、中西医结合学会、针灸学会副会长兼秘书长，《江苏中医药》杂志常务主编。兼任中华中医药学会、中国中西医结合学会理事、学术委员会委员。

长期从事中医药学术研究及学术组织管理工作，先后荣获全国中医药优秀宣传工作者、全国科协系统先进工作者、第二届中国中西医结合贡献奖、首届中华中医药学会金话筒奖、首届江苏省学会工作功臣奖、江苏省科协系统先进工作者、江苏省优秀主编等荣誉称号。

曾主编《中国中青年中医论丛》、《中国中青年中医文萃》、《新农村卫生保健》，协编《最近十年治病良方精华》、《最近十年中医临床经验精华》、《男女科5000金方》等多部书著，发表学术论文30多篇。

其中，《新农村卫生保健》一书获新中国成立60周年中医药科普图书著作一等奖。

陈四清，男，江苏省中医院感染科副主任医师，中医内科临床医学博士，全国首批百名中医科普专家。

兼任江苏省中医药学会科普专业委员会秘书长、肝病专业委员会副秘书长，中华中医药学会科普分会委员，南京市科普作家协会理事，江苏省“六大人才高峰”人员。

擅长慢性肝病、肿瘤等疑难杂症的中医中药治疗。

李家宝，男，高级科普师。

现任江苏省中医药发展研究中心，江苏省中医药学会、中西医结合学会、针灸学会学术发展部副主任。

兼任江苏省中医药学会科普专业委员会常务副主任委员，中华中医药学会科普分会副主任委员，为首届全国中医健康信使。

赵伟，男，现任南京市第二医院院长，主任医师，教授，博士生导师，江苏省医学领军人才，国务院特殊津贴专家。

兼任江苏省中西医结合学会副会长，中华中医药学会感染病分会副主任委员，中国中西医结合学会肝病专业委员会委员，江苏省医学会感染病学分会主任委员，江苏省中西医结合学会肝病分会主任委员，江苏省医院管理学会传染病医院管理分会主任委员，江苏省预防医学会艾滋病综合防治专业委员会副主任委员，江苏省传染病诊疗技术中心主任，江苏省传染科质量控制中心主任。

## <<实用社区卫生保健>>

### 书籍目录

#### 社区保健篇

##### 一、社区营养保健

营养全面保健康

卫生洁净要牢记

三餐定时是关键

常吃烫食损健康

出汗多时防脱水

少量饮酒利健康

饮酒过量伤身体

开车之前莫饮酒

清茶一杯好处多

掌握食性防治病

##### 二、社区精神卫生

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

切断反射戒网瘾

##### 三、社区运动保健

钓翁之意莫在鱼

自古善弈多长寿

写写画画登寿域

栽种花草能安心

欣赏音乐能疗病

散步简单好处多

跳绳预防多种病

手部运动保健操

颈部运动保健操

肩臂部运动保健操

腿部运动保健操

腰部运动保健操

掌上乾坤健身球

优美舒缓八段锦

太极拳最宜老人练

##### 四、社区环境卫生

谨防新居装修综合征

厨房保洁小窍门

装修巧妙用色彩

种养花草治性情

现代家庭要防噪声

## <<实用社区卫生保健>>

莫让冰箱成冷面杀手  
使用微波炉防辐射  
谨防手机辐射成祸害  
过度使用电脑伤身体  
空调综合征离你并不远  
家庭消毒讲究科学  
社区巧妙灭“四害”  
五、社区妇女保健  
女性的性生理与心理  
受孕与避孕  
优生优育有办法  
妇女“四期”节房事  
做好遗传咨询和产前诊断  
剖腹产热勿跟风  
怀孕三期要保健  
科学度过“月子期”  
哺乳期关注乳房保健  
六、社区男性保健  
男性的性生理与心理  
早泄治疗有讲究  
阳痿情况分两种  
性病预防并不难  
七、社区儿童保健  
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  
八、社区老人保健  
情志愉悦人不老  
起居有常合自然  
传统气功能养生  
体虚进补要辨证  
偏方秘方勿轻信  
十种常用补益药  
九、社区特殊人群保健  
脊髓损伤病人的社区康复保健  
脑瘫儿童的社区康复保健  
中风患者的社区康复保健  
社区外伤患者紧急止血法  
社区溺水患者紧急救治法  
疾病防治篇  
一、社区传染病防治  
流行性感  
肺结核  
病毒性肝炎  
细菌性痢疾  
红眼病

## <<实用社区卫生保健>>

宠物源性传染病

水痘

二、社区慢性病防治

慢性阻塞性肺病

高血压病

冠心病

慢性胃炎

消化性溃疡

急性肠胃炎

慢性腹泻

胆囊炎、胆石症

习惯性便秘

痔疮

肝硬化

脂肪肝

痛风

糖尿病

恶性肿瘤

尿毒症

颈椎病

腰椎间盘突出症

下肢静脉曲张

前列腺炎

乳腺小叶增生症

慢性咽炎

三、社区性传播疾病防治

艾滋病

淋病

梅毒

尖锐湿疣

附篇

一、社区简易急救与护理

气管异物急救方法

心肺脑复苏急救术

如何正确呼叫“120”急救号码

二、中医特色保健疗法

中医膏方

冬病夏治

按摩疗法

刮痧疗法

足疗

美容面膜

拔火罐疗法

## &lt;&lt;实用社区卫生保健&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：少量饮酒利健康 在我国，酒的历史十分久远，有文字记载的已可以追溯到原始社会末期。

酒与人民的生活之密切也是一般饮料不可比拟的，迎亲嫁娶，好友相聚，无不以酒来联络感情，活跃气氛。

正所谓无酒不成宴。

酒在医疗上还被作为药物使用，广泛应用于多种疾病的治疗，如风湿病、关节炎等等，故在我国民间有“酒为百药之首”的说法。

国内外一些研究认为，少量饮酒对身体确实是有益的：（1）少量饮酒能提高智商。

日本爱知县国家生命科学协会研究发现，男性每日饮少于540毫升的日本清酒或葡萄酒，平均智商比不饮酒的男性高3.3%。

女性饮酒者智商比禁酒者高2.5%。

（2）少量饮酒可减少患心脏病的机会。

加拿大蒙特利尔心脏病研究所的一项新科研成果显示，适当饮酒可保护心脏，可避免20%~30%的冠心病发作。

他们认为酒精可长期控制总胆固醇水平，增加高密度脂蛋白的水平。

酒精具有减少血小板血栓形成效应，不论葡萄酒还是烈性酒或啤酒中的酒精，均可降低冠心病发作的死亡率。

（3）少量饮酒能降低痴呆症的患病概率。

荷兰鹿特丹埃拉斯默斯大学的科研人员，对5 395位年龄在55岁以上（含55岁）的、没有任何痴呆迹象的老年人，进行了为期6年的跟踪调查发现，那些每天喝1~3杯酒的人比那些不饮酒的人患上痴呆症的概率要低42%。

饮酒过量伤身体 然而，正如水能载舟，亦能覆舟一样，适当饮酒对健康影响不大，甚或还有一定益处，但如果经常饮酒或饮酒过量，嗜酒如命，就弊大于利，危害机体的健康了。

白酒的主要成分是酒精（乙醇），刺激性强，其浓度越高，酒性越强烈。

研究表明，酒精具有亲脂性，对神经损伤作用最强，也最严重。

饮酒后人会呈现兴奋状态，过量饮酒者往往丧失谦虚和自制，同时判断力、记忆力、注意力和理解力也减弱。

若继续饮酒，整个大脑会受到抑制并扩散到皮质下中枢，兴奋状态消失，于是头重脚轻、步态不稳、反应迟钝。

随着饮酒量的增加，引起大脑深度抑制，出现昏迷不醒、面色苍白、皮肤湿冷、瞳孔散大，最后可因酒精中毒导致呼吸中枢麻痹而死亡。

这种醉酒现象，医学上称为“急性酒精中毒”。

医院急诊室里，每逢节假日总会有“急性酒精中毒”的人被送来急救，也总有人因中毒太深而丢了性命。

酒对人体神经系统的危害，除乙醇外，还与酒中所含的甲醇、杂醇油、醛类、铅等杂质有关，它们的毒性比酒精更大。

如慢性甲醇中毒，会引起头痛、视力减退，甚至失明等。

除了对神经系统的毒害外，长期大量饮酒还会引发多种疾病，在消化系统可引起口腔炎、食道炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝功能损害、酒精性肝炎、肝硬化及脂肪肝；酒精还会造成维生素缺乏，导致营养不良；饮酒对心脑血管的危害，主要是酒中的酒精成分会引起血管扩张，血压下降，心跳加快，加重了心脏对氧的需求和负担，对原来患有冠心病的人会造成心肌的进一步缺血，严重的会诱发心绞痛、心肌梗死。

<<实用社区卫生保健>>

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>