

<<教师健康手册>>

图书基本信息

书名：<<教师健康手册>>

13位ISBN编号：9787802084117

10位ISBN编号：7802084113

出版时间：2006-8

出版时间：人民日报出版社

作者：本书编写组

页数：320

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>

<<教师健康手册>>

内容概要

这是一本专为教师编写的自我保健与疾病防治的科普读物，具体、全面、通俗地讲解了教师身心两个层面的健康知识，内容涵盖教师的饮食、运动、环境、性爱、形象、心理健康、职业病和常见病防治、用药就医急救、健康管理等生活、工作各个方面的医学保健知识。本书是目前关于教师健康最全面的实用手册。

<<教师健康手册>>

书籍目录

前言第1讲 教师的健康状况及健康新理念教师健康状况调查教师健康新理念健商(HQ)：一种崭新的保健哲学第2讲 教师的亚健康状态及其防治认识亚健康教师常见亚健康综合症的防治第3讲 教师的饮食与健康营养与健康常用食物的营养特点教师的健康饮食日常饮食常识第4讲 教师的运动与健康科学运动与保健运动性损伤的防治第5讲 教师的形象与健康服饰与健康美容与健康教师职业礼仪第6讲 教师的工作环境与健康室内环境与健康电脑与健康空调与健康其他办公用品与健康第7讲 教师的职业与健康“长期伏案写字”导致的肩颈疼痛“长时间站立”导致的静脉曲张、腿脚肿胀“工作压力大”导致的偏头疼“用眼过度”导致的职业相关眼病“工作时间长”导致的熬夜综合征“长期书写”导致的书写痉挛综合征“用嗓过度和吸入粉尘”导致的慢性咽炎、声带息肉第8讲 教师的性健康性健康传播疾病的危害及防治第9讲 教师的日常生活常识生活的健康提示旅游的健康提示驾车的健康提示第10讲 女性教师的疾病防治妇科常见疾病的防治妇科常见肿瘤疾病的防治第11讲 男性教师的疾病防治特殊时期的保健性功能障碍的防治前列腺疾病的防治男性更年期综合症的防治第12讲 教师常见疾病的防治颈椎病的防治肩周炎的防治腰肌劳损的防治腰椎间盘突出症的防治骨质疏松症的防治慢性胃炎的防治胃、十二指肠溃疡的防治慢性支气管炎的防治肥胖症的防治胆石症的防治痔疮的防治便秘的防治脂肪肝的防治高脂血症的防治高血压的防治冠心病的防治糖尿病的防治第13讲 教师的心理健康教师心理健康新理念教师心理健康状况调查教师常见心理疾病的调适第14讲 教师的用药、就医常识购药指南用药常识家庭药箱就医指南第15讲 教师的日常急救常识急救及急救的基本原则急救的基本知识第16讲 教师的健康管理关于健康管理教师健康体检教师健康医疗保险

<<教师健康手册>>

编辑推荐

这是一本专为教师编写的自我保健与疾病防治的科普读物，具体、全面、通俗地讲解了教师身心两个层面的健康知识，内容涵盖教师的饮食、运动、环境、性爱、形象、心理健康、职业病和常见病防治、用药就医急救、健康管理等生活、工作各个方面的医学保健知识。本书是目前关于教师健康最全面的实用手册。

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>