

<<教师养生保健手册>>

图书基本信息

书名：<<教师养生保健手册>>

13位ISBN编号：9787802314597

10位ISBN编号：7802314593

出版时间：2008-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：郭义 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>

<<教师养生保健手册>>

内容概要

健康，是人类为之不懈奋斗的主题，是提高生命质量的资本，是事业的基石！

随着现代科学技术的不断发展，人民生活水平的日益提高及医疗条件的逐步改善，健康在人们生活中的地位及重要性前所未有地凸现出来，人们对自我身心健康渴望的热切度也不断升温。

正如联合国大会曾提出的：健康是人类的基本权利，卫生服务的重点应从城市转向农村，应从重视高技术治疗转向普及预防保健；努力提高居民的文化教育水平、营养水平和生活水平；力破卫生事业狭隘的部门封闭状态，要求社会各部门积极参与实现“人人健康”的全球战略目标。

中医学非常重视对疾病的预防，强调预防保健，防患于未然。

本书从亚健康谈起，以中医的视角谈论了教师养生保健的特点和教师职业病的防治等，针对性强，通俗易懂，突出中医调养特色，是改善教师生活质量、调养身心健康的重要参考书。

<<教师养生保健手册>>

书籍目录

健康知识篇 健康新理念 没病就是健康吗 健康的确切含义 健康还意味着生命质量的提高 关注亚健康 什么是亚健康 亚健康对人体的危害 亚健康状态的主要形式
亚健康状态的自我测评 中医对亚健康的认识 摆脱亚健康 养生保健篇 养生的基本原则
天人合一, 顺应自然 形与神俱, 形神共养 保精护肾, 调养脾胃 养生方法 饮食
有节, 张弛有度 起居有常, 不妄作劳 调摄精神, 养生修德 也谈茶酒 茶 酒 职
业病防治篇 职业病的相关概念 什么是职业病 什么是工作有关疾病 教师职业病的主要
病症 声带、咽喉疾患 威胁教师的6大职业病 慢性咽炎 下肢静脉曲张 颈椎病
慢性疲劳综合征 腰肌劳损 糖尿病 高血压病 冠心病 过敏性鼻炎 胃炎、胃溃疡 痔疮

<<教师养生保健手册>>

章节摘录

插图：健康新理念 没病就是健康吗教师大多每年都有健康体检，为的是保障教师的健康，及早发现疾病，做到早发现、早诊断和早治疗。

虽然每年的体检常能够发现少数人可能患了某种疾病，再经过进一步检查后可以确诊，但绝大多数人在体检后经常会得到这样一个报告结果：“各系统未见明显异常”。

于是，很多人都以为自己身体健康，可以高枕无忧了。

其实，未见明显异常是指在此次体检中没有发现可疑的疾病征象，并不表示你是“健康”的。

那有人就会说了，这是医生对教师体检的敷衍，不负责任。

其实，用于疾病确诊的常规检查只能给你提供“没病”的结论，但没病就是健康了吗？

当然不是。

所以医生在常规体检中是不能下“健康”结论的。

实际生活中，我们经常将“没病”和“健康”这两个概念混为一谈。

中国古代有这样一个小故事，名医扁鹊有一天见到蔡桓公，说：“您看上去不太健康，请让我为您看看吧。

”

<<教师养生保健手册>>

编辑推荐

谨以《教师养生保健手册》献给辛勤工作在教育战线上的教师们！

<<教师养生保健手册>>

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>