

<<教师健康小百科>>

图书基本信息

书名：<<教师健康小百科>>

13位ISBN编号：9787806760413

10位ISBN编号：7806760415

出版时间：2001-09

出版时间：文汇出版社

作者：林万衡

页数：215

字数：170000

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>

## &lt;&lt;教师健康小百科&gt;&gt;

## 书籍目录

教师应防亚健康 健康新概念 健康的十大标准 影响健康的因素有哪些 什么是亚健康 睡眠缺乏是致亚健康的危险因子 超负荷工作易引发亚健康 营养是消除亚健康的物质基础 运动是预防亚健康的好方法 健康的心理是走出亚健康的保证 心理减负守则 怎样在竞争中保持心理健康 生活节奏要有序 学会识别疲劳 学会主动休息 目标定位要合理 过劳有哪些表现 教你自测疲劳教师应防近视眼 什么是近视 什么是散光 近视眼遗传吗 近视眼有哪些分类方法 低度近视有哪些表现 中度近视有哪些表现 深度近视有哪些表现 近视眼会引起哪些眼病 高度近视者必须警惕青光眼 高度近视眼并发白内障怎么办 飞蚊症是怎么回事 近视眼为什么容易发生视网膜脱离 视网膜脱离早期有哪些特征 发生视网膜脱离怎么办 黄斑出血是怎么回事 怎样选择框架镜的镜架和镜片 戴眼睛与近视加深有关吗 为什么有些人戴了眼镜视力还会下降 如何正确对待配镜适应期 什么是接触镜 戴接触镜可能有哪些并发症 哪些人不适合戴接触镜 近视眼手术有哪些种类 怎样的照明对眼睛有利教师怎样保护嗓音 声带充血水肿是怎样发生的 什么叫声带小结 声带息肉与声带息肉样变量是怎么回事 怎样治疗急性喉炎 情绪不好为什么会突然失声 治疗喉病有哪些物理疗法 怎样使嗓音永葆洪亮圆润 教师保护嗓音有五策女教师的保健教师颈、肩、腰腿病的防治教师要重视心律失常的防治教师要重视冠心病的防治中老年教师要重视糖尿病、高血压、高脂血症的防治教师的大脑保健教师应学些体质食养教师应掌握的基本用药知识几种常用的家庭急救措施附：常见化验（检查）报告一览表

<<教师健康小百科>>

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>