

<<健康生活每一天>>

图书基本信息

书名：<<健康生活每一天>>

13位ISBN编号：9787811396454

10位ISBN编号：7811396459

出版时间：2009-9

出版时间：中国人民公安大学出版社

作者：王振伟

页数：263

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>

<<健康生活每一天>>

前言

从古到今，农民朋友们一直用双手推动社会不断发展。只有农民朋友健康了，国家才会有稳定的粮食来源，我们才会有“衣食无忧”的日子。然而由于农民身份的特殊性，当他们在身体以及心理上出现一些病变时，或因无暇顾及，或因苦于没有简便的“土”方法，只好置之不理，以至于“小病”变“大病”。

为了保障农民朋友的身心健康，我国不断完善各种医疗制度。尽管如此，但相对于城市来说，农村医疗资源仍相对匮乏，医疗技术水平较低；农民患病就诊率低，健康教育普及率仍显不足……这些不能回避的事实成为广大农民朋友致富路上一道道难以逾越的坎儿。

“救护车一响，一年猪白养”、“辛辛苦苦奔小康，生场大病都泡汤”这些在农村流传的谚语，流露出农民朋友对疾病的恐惧与无奈。

<<健康生活每一天>>

内容概要

全书共分日常健康、心理健康、疾病防治、紧急救治四篇。

日常健康篇告诉农民朋友远离不良习惯，树立健康生活方式；心理健康篇指出不良情绪对健康的危害，以及保持良好心态的方法；疾病防治篇讨论农村常见病的典型症状、致病原因，并且提供医生建议 and 饮食调理方法；紧急救治篇指出农民朋友可能遇到的意外、灾害以及紧急处理办法。

身体是革命的本钱。

相信每一位农民朋友都想既省钱又省时地守住“本”，因此请您在劳动之余、农闲时间看看这本《健康生活每一天》。

没有农民朋友的健康，就没有农村的小康。

希望本书的出版可以帮助广大农民朋友改变不良生活习惯，摆脱不良情绪困扰，远离疾病痛苦，拥有健康体魄，提高生活质量！

<<健康生活每一天>>

书籍目录

日常健康 起居有常，安卧有方 勤换衣裳，多晒被褥 养成漱口好习惯 坚持洗脚益处多 掌握刷牙的正确方法 健康洗头有讲究 沐浴养生作用大 饭前便后要洗手 生殖器官的健康清洁 告别不良习惯 戒烟要趁早，健康跑不了 不同季节的饮食与健康 经常散步好处多 游泳，锻炼身体的最佳运动 跳绳，最简单的运动 跑步，农民朋友的“贴身医生” 骑车运动，老少皆宜 登山——领略风光，强身健体 垂钓——陶冶情操，享受快乐 细嚼慢咽益处多 不可暴食暴饮 长期吃素不利健康 吃腌菜应当心 这样吃水果才安全 饮酒不宜过量 常饮茶益处多 臭豆腐不宜多吃 常吃生姜可防暑 吃蘑菇时应当心 经常喝粥的好处 面粉不是越白越好 发芽的土豆吃不得 吃野菜时当谨慎 生吃鸡蛋害处多 心理健康 尽快消除忧愁 止怒：愤怒有损健康 调整心态，远离自卑 莫悲伤，否则伤身 抑郁是一种消极的情感体验 遇事紧张如何处理疾病防治紧急救治

章节摘录

日常健康 养成漱口好习惯 漱口是常用的口腔卫生保健方法，据调查，经常漱口的农民朋友患牙周炎、龋齿，上呼吸道感染，肺炎、支气管炎等疾病的机会明显低于无此习惯的人。不用花钱、无需特殊设备，方便快捷的漱口是防病的重要方法之一。尤其在冬春季节，气候干燥，各种病原体游离在空气中，人们很容易“吸毒”染病。因此，农民朋友经常漱口，可清洁口腔卫生，以达到防病的目的。

人的口腔内存有大量寄生菌，一口漱口水就含有10万甚至更多的细菌，口腔或牙齿有病时，会有更多的细菌繁殖。

这些细菌及细菌产生的毒素，长期存在可以使人感染心脏病、关节炎和肾脏疾病，危害甚大，所以农民朋友千万不可掉以轻心。

刷牙、漱口是减少口腔内细菌数量、预防牙齿局部病和全身疾病的重要常用措施。

因此，农民朋友干活后回到家里，特别是饭前饭后漱口，可以及时清除口腔中大部分病原微生物，将致病菌消灭在萌芽阶段，防止各种疾病的发生。

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>