

《居家健康必读》

图书基本信息

书名：《居家健康必读》

13位ISBN编号：9787802033566

10位ISBN编号：780203356X

出版时间：2007-1

出版社：中国妇女出版社

作者：郅启生

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《居家健康必读》

内容概要

《居家健康必读(畅销版)》主要内容：你热爱生活吗？你心思细腻吗？如果是，那《居家健康必读(畅销版)》可就非常适合你来阅读了。它将教你如何利用生活中平凡的素材，亲手制作出极具个人风格的创意小品，让居家生活更有特色；它还教你做出各种卡片、礼品盒等等令人难忘的礼物；此外，还提供你如何使自己变得更加漂亮绝招，但却不必花那么多费用。还等什么，热爱生活的你还需要考虑那么多吗，它绝对是你的良好伙伴。

《居家健康必读》

作者简介

邵启生，中国环境科学学会理事、北京环境科学学会常务理事，北京预防医学会公共卫生管理专业委员会副主任，现任中华医学会科普工作委员会委员。从事卫生防病及环境保护工作30余年，发表科普文章200余篇，编著书籍30余部。主编的图书有《公众自我保健》、《环境污染与公众保健》、《北京卫生防疫史料》（副主编）、《家庭防病全书》、《不同年龄、不同人群的自我保健》（副主编，主编为洪昭光教授）、《住宅里的不宜》、《细说家居环境》等。

书籍目录

第一章 营造健康舒适的住宅环境一、住宅环境与健康息息相关（一）住宅环境污染的特点及对健康的影响（二）环境污染对人体健康的八大危害（三）住宅环境存在的主要问题二、住宅的基本卫生要求（一）房间构成合理（二）居室的净高、面积、容积符合卫生要求（三）微小气候适宜（四）采光照明显良好（五）室内空气清新（六）使用清洁燃料（七）室内装修无污染（八）通风换气通畅（九）供暖及空调设备安装合理，运转正常（十）居室环境安静三、健康住宅及专家建议（一）什么是健康住宅（二）健康住宅的特点（三）营造健康住宅环境应遵循的原则（四）世界卫生组织对健康住宅标准的建议四、减少住宅环境污染对健康的危害（一）住宅环境中的致癌物及防护措施（二）住宅环境中的致敏物及防护措施（三）住宅环境中的微生物污染及防护措施（四）住宅环境中的化学污染物及防护措施（五）住宅环境中的可吸入颗粒物及防护措施（六）住宅环境中的物理性污染及防护措施（七）住宅环境中的异臭污染及防护措施（八）来自吸烟的污染物及防护措施（九）住宅环境中的其他污染物及防护措施五、影响健康的其他因素及防护措施（一）住宅外环境对健康的影响（二）怎样防止装饰装修危害健康（三）居室微小气候及天气对健康的影响及防护措施（四）采光与照明对健康的影响（五）厨房卫生对健康的影响及防护措施（六）卫生间的污染物对健康的影响及防护措施（七）家养宠物对健康的影响及防护措施（八）家庭养花对健康的影响及防护措施六、高层住宅的卫生防护（一）高层住宅存在的卫生问题（二）高层住宅的卫生防护七、合理布置房间有益健康（一）房间布置不当可引起视觉污染（二）家用电器的摆放（三）灯具的装置（四）居室的挂画与挂镜（五）小装饰品（六）花盆的摆放八、家庭消毒要科学（一）过度消毒有害健康（二）家庭常用的消毒方法（三）如何使用含氯消毒剂（四）如何使用微波炉消毒（五）慎用臭氧消毒室内空气（六）不宜用紫外线灯消毒室内空气九、消除家庭病媒昆虫及鼠害（一）消除家庭病媒昆虫（二）消除鼠害十、营造不同家庭成员的居室环境（一）营造老人宜居环境（二）营造有利于脑力劳动者的家居环境（三）为学生营造学习环境（四）营造有利于病人康复的居室环境第二章 防止家庭生活用品对健康的不良影响一、家用化学品对健康的影响（一）家用化学品影响健康的主要途径（二）化妆品的安全使用（三）家用洗涤用品的安全使用（四）家用保鲜膜的安全使用（五）衣物防蛀剂的安全使用（六）空气清新剂的安全使用（七）涂改液的安全使用二、家用电器的安全使用（一）看电视的注意事项（二）使用电脑的注意事项（三）电冰箱的安全使用（四）音响设备的安全使用（五）家用空调器的安全使用（六）负离子发生器的安全使用（七）电风扇的安全使用（八）家用净水器的安全使用（九）家用饮水机的安全使用（十）电磁炉的安全使用（十一）空气净化器的安全使用（十二）加湿器的安全使用三、餐具的安全使用（一）不锈钢餐具的安全使用（二）铝锅的安全使用（三）搪瓷餐具的安全使用（四）不粘锅的安全使用（五）塑料餐具的安全使用（六）不宜使用漆筷（七）不宜使用锡壶四、服装与鞋帽的卫生防护（一）服装的卫生防护（二）鞋与帽的卫生防护五、床上用品的卫生防护（一）枕头（二）被褥（三）床垫（四）电热毯（五）凉席（六）睡衣六、儿童玩具的安全与卫生防护（一）儿童玩具可以影响儿童发育（二）儿童玩具存在的主要安全卫生问题（三）儿童玩具的选择（四）儿童玩具的安全及卫生防护七、佩戴首饰的卫生防护（一）首饰存在的健康隐患（二）预防首饰危害健康的方法八、家用卫生纸的选用九、抹布卫生第三章 防止不良生活方式危害健康一、树立科学的健康观（一）健康新观念（二）科学的生活方式是健康的保证（三）夯实健康的四大基石二、危害健康的不良生活方式及对策（一）不良生活习惯（二）不良生活方式三、心理健康才是健康（一）什么是心理健康（二）人生不同时期易发生的心理问题（三）保持良好的情绪四、养成良好的卫生习惯（一）科学饮食，预防食物中毒（二）科学饮水，不喝生水（三）正确选择家庭饮料（四）科学饮茶有益健康（五）讲究个人卫生第四章 不同人群的自我保健一、自我保健至关重要二、脑力劳动者的自我保健（一）影响脑力劳动者健康的因素（二）脑力劳动者的自我保健（三）“白领一族”须防三种职业病（四）适量运动是防治“白领一族”职业病的良药三、体力劳动者的自我保健（一）体力劳动者容易出现的健康问题（二）体力劳动者的保健四、不同从业人员的自我保健（一）高级职员自我保健（二）电脑操作人员的自我保健（三）汽车驾驶员（司机）的自我保健（四）售货员的自我保健五、大学生的自我保健（一）了解营养素需要量，保证营养供给（二）保证充足睡眠（三）重视大脑保健（四）心理保健要点第五章 发生灾害时的避险与急救一、发生地震、火灾、水灾时的避险与急救（一）地震时的避险与自我防护（二）家庭失火时的紧急处理（三）高楼失火时的自我救护（四）水灾时的安全防范二、常见意外伤害及救治（一）煤气中毒（二）中暑（三）骨折（四）烫伤（五）气管异物（六

《居家健康必读》

）出血（七）冻伤（八）心脏停止——胸外心脏按压（九）呼吸停止——做人工呼吸的要领（十）被毒蛇咬伤（十一）被狗咬伤（十二）被虫咬（蜚）伤（十三）眼灼伤（十四）猝死附录 与居家健康密切相关的数据

《居家健康必读》

编辑推荐

《居家健康必读(畅销版)》由中国妇女出版社出版。

《居家健康必读》

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:www.tushu000.com