

# 《养生保健与应急避险100问》

## 图书基本信息

书名：《养生保健与应急避险100问》

13位ISBN编号：9787533743789

10位ISBN编号：7533743784

出版时间：2009-5

出版社：安徽科学技术出版社

作者：朱必翔

页数：134

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](http://www.tushu000.com)

# 《养生保健与应急避险100问》

## 内容概要

《养生保健与应急避险100问答》：21世纪是生命科学的时代，当我国13亿人民乘着社会主义现代化的列车奔向和谐小康社会之时，以人为本、人以健康为本的理念引领着人们越来越注重生活质量，追求科学、健康、文明的生活方式。为了向广大读者，尤其是缺少医学知识的农民朋友宣传健康知识，作者从家庭保健和安全的角度，采用问答形式，编著了本书。内容涉及养生保健、疾病预防、应急避险等科普知识，深入浅出地告诉广大农民朋友如何了解健康、管理健康、照亮人生，用科学知识获得健康、享受社会文明、提升生命质量，用科学方法实现强体健身、延年益寿。

## 书籍目录

### 第一部分 养生保健

- 1.人的生理寿命应该是多少？
- 2.为什么室内要提倡开窗换气？
- 3.打呼噜是睡得香吗？
- 4.如何正确刷牙？
- 5.好睡眠从哪里来？
- 6.洗脚有哪些好处？
- 7.如何科学饮水？
- 8.冬季如何御寒？
- 9.酒和健康有哪些关系？
- 10.吸烟对健康有哪些危害？
- 11.最佳食品有哪些？：
- 12.什么是合理膳食？
- 13.为什么说生姜是厨房里的一味好药？
- 14.蜂蜜有哪些保健功能？
- 15.怎样科学吃盐？
- 16.吃水果有哪些学问？
- 17.蔬菜泡多久能去除农药残留？
- 18.生病是否应忌口？
- 19.为什么不能乱吃补药？
- 20.血压异常应该怎么吃？
- 21.高脂血症如何进行合理的饮食治疗？
- 22.喝酸奶有哪些讲究？
- 23.怎样科学补钙？
- 24.垃圾食品的危害有哪些？
- 25.饮茶有哪些好处？
- 26.吃火锅应当注意什么？
- 27.肿瘤的早期征兆是什么？
- 28.哪些生活习惯易伤人的肾？
- 29.老年人为什么容易耳鸣？
- 30.老年人洗澡有什么讲究？
- 31.为什么专家强调老年人保健要坚持“三个半分钟”“三个半小时”？
- 32.中老年人应怎样进行体育锻炼？
- 33.中老年人如何保持心理平衡？
- 34.怀孕前该做好哪些准备？
- 35.乳房出现何种异常时需警惕？
- 36.月子里应该怎样吃？
- 37.孕产妇如何安全度过炎夏？
- 38.怎样给孩子喂奶？
- 39.怎样给婴儿添加辅食？
- 40.新生儿奶粉喂养要注意哪些问题？
- 41.宝宝哭声里有什么秘密？
- 42.怎样让宝宝养成饮食好习惯？
- 43.儿童不宜多吃哪些食物？
- 44.中医育儿的保健秘诀有哪些？
- 45.护理宝宝睡眠有哪些常见误区？

### 第二部分 疾病预防

- 46.家庭药品存放有哪些常识？
- 47.如何合理使用抗菌药物？
- 48.梅雨季节应当预防哪些疾病？
- 49.晕车和晕船该怎么办？
- 50.便秘有哪些简易疗法？
- 51.如何预防中暑？
- 52.如何防治冻疮？
- 53.如何防治足癣？
- 54.如何预防“节日病”？
- 55.如何预防稻田皮炎？
- 56.如何预防虫咬性皮炎？
- 57.如何预防恙虫病？
- 58.怎样预防流感？
- 59.怎样预防禽流感？
- 60.如何预防艾滋病？
- 61.如何预防细菌性痢疾？
- 62.如何预防颈椎病？
- 63.怎样预防痛风的发生？
- 64.中医药如何预防非典型肺炎？
- 65.如何预防乙型脑炎？
- 66.如何防治慢性支气管炎？
- 67.如何预防中风的发生？
- 68.如何预防骨质疏松？
- 69.中老年人看病需了解哪些常识？
- 70.中老年人应定期做哪些检查？
- 71.如何预防老年瘙痒症？
- 72.常见妇科炎症应如何预防？
- 73.小儿用药有哪些误区？
- 74.儿童计划免疫有哪些注意事项？
- 75.夏季儿童怎样预防痱子？

### 第三部分 应急避险

- 76.家庭日常防火应注意哪些问题？
- 77.火灾逃生有哪些要诀？
- 78.地震避险救急有哪些常识？
- 79.如何正确防避雷电灾害？
- 80.风雪天气车辆在路上遭遇困境怎么办？
- 81.溺水时的救人和自救方法有哪些？
- 82.如何安全使用液化石油气？
- 83.怎样预防触电？
- 84.误服药物后怎么办？
- 85.如何预防有机磷农药中毒？
- 86.如何预防煤气中毒？
- 87.什么是食物中毒？
- 88.如何预防亚硝酸盐中毒？
- 89.如何预防河豚中毒？
- 90.怎样预防蘑菇中毒？
- 91.如何避免塑料食品袋中毒？
- 92.被猫、狗等动物咬伤该怎么办？
- 93.被毒蛇咬伤该怎么办？

- 94.常见手指夹、砸伤的救险攻略有哪些？
- 95.如何应对刺伤？
- 96.常见碰伤和挫伤的救险攻略有哪些？
- 97.日常肌肉拉伤和腰背扭伤应如何处理？
- 98.鱼刺卡喉时应如何处理？
- 99.宝宝居家危险地带有哪些防护建议？
- 100.儿童误吞异物时该如何处理？

# 《养生保健与应急避险100问》

## 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](http://www.tushu000.com)