

《军人自我保健手册》

图书基本信息

书名：《军人自我保健手册》

13位ISBN编号：9787811374797

10位ISBN编号：781137479X

出版时间：2010-5

出版社：初元章、曹文献、崔宝善 苏州大学出版社 (2010-05出版)

页数：349

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

《军人自我保健手册》

内容概要

《军人自我保健手册》共分6篇47章，比较系统地向读者介绍了军人做好自我保健的重要意义、人体健康的标志、疾病发生之前的征候、日常生活中自我保健的方法、军事训练伤(病)的预防和特殊环境下自我保健的要点，等等。《军人自我保健手册》贴近部队、贴近官兵，是为部队官兵量身定制的保健实用手册，也是一本部队基层卫生机构和卫生人员对部队官兵进行健康教育和健康管理的实用的参考书。

《军人自我保健手册》

书籍目录

第一篇 概述第1章 军人应有的科学健康观第2章 军人的健康标准第二篇 人体健康标志与疾病预警信号第3章 呼吸系统第4章 心血管系统第5章 消化系统第6章 泌尿系统第7章 血液与造血系统第8章 内分泌与代谢系统第9章 神经系统第10章 免疫系统第11章 运动系统第12章 眼第13章 耳、鼻、咽、喉第14章 口腔第15章 皮肤第16章 女性生殖系统第17章 男性生殖系统第18章 常见外科疾病及其信号第19章 常见肿瘤及其早期信号第20章 感染性疾病及其预防第三篇 健康管理的重要关口——健康检查第21章 全身体格检查第22章 实验室(化验)检查第23章 仪器检查第四篇 自我健康管理第24章 健康运动与健康第25章 合理膳食与健康第26章 科学睡眠与健康第27章 环境与健康第28章 家庭亲情与健康第29章 人生不同时期的保健要点第30章 军人心理健康第31章 科学用药与健康第五篇 军事训练中的自我保健第32章 军事训练伤的相关要素第33章 常见的军事训练伤及其防护要点第34章 常见军事训练性疾病的防护要点第六篇 特殊环境下的自我保健第35章 热环境下的保健要点第36章 寒冷环境下的保健要点第37章 高原环境下的保健要点第38章 坑道条件下的保健要点第39章 噪声环境的保健要点第40章 振动环境下的保健要点第41章 微波环境下的保健要点第42章 激光环境下的保健要点第43章 地震灾害条件下的保健要点第44章 洪涝灾害环境下的保健要点第45章 化学事故和化学袭击的防护要点第46章 核污染条件下的保健要点第47章 生物恐怖(武器)的防护要点

《军人自我保健手册》

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:www.tushu000.com