

《城市居民健康素养读本》

图书基本信息

书名：《城市居民健康素养读本》

13位ISBN编号：9787533756840

10位ISBN编号：7533756843

出版时间：2013-1

出版社：安徽省卫生厅 安徽科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：安徽省卫生厅

页数：158

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

《城市居民健康素养读本》

内容概要

“公民健康素养读本丛书”以《公告》为内容，共4个分册：《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农民居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂，通俗易懂，具有较强的可读性和趣味性，期望引导广大读者走健康之路，为促进中小学生健康成长，为提高全民的健康素质作出新贡献！《公民健康素养读本丛书：城市居民健康素养读本》是其中一册。

书籍目录

健康常识篇一、健康的概念1 健康的定义2 健康的标准二、健康素养的概念1 了解健康素养2 健康素养与健康三、健康的生活方式1 合理膳食2 适量运动3 戒烟限酒4 心理平衡四、影响健康的因素1 生物学因素2 环境因素3 行为和生活方式因素4 卫生服务因素

饮食与健康篇一、人体所必需的营养素1 蛋白质2 脂肪3 碳水化合物(糖类)4 维生素5 微量元素6 水二、平衡膳食1 食物多样，以谷类为主2 多吃蔬菜与水果3 常吃奶类、豆类及其制品4 适量吃一些鱼、禽类、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油5 吃清淡少盐、少油的膳食6 进食量与体力活动要平衡7 吃清洁卫生、不变质的食物8 选择健康饮品9 应酬与健康三、膳食卫生1 食品的挑选2 怎样看食品标签3 认识食品添加剂4 合理储存食品5 科学烹调食品

运动与健康篇1 运动与肥胖2 有氧运动3 最佳的运动量4 最佳的运动时间5 运动贵在坚持6 选择适合的运动7 减肥与运动8 运动的注意事项

心理与健康篇一、心理健康的标准二、维护心理健康1 正确地评价自己2 对生活有追求，对工作充满信心3 建立良好的人际关系4 提高社会适应能力5 积极应对挫折三、了解心理健康问题1 突发事件发生后的心理危机2 抑郁3 焦虑四、积极应对各种压力，避免产生自杀的念头和自杀行为

戒烟与限酒篇一、吸烟与健康1 了解烟草中的有害物质：2 吸烟的危害和导致的疾病3 吸烟对男性健康的影响4 吸烟易使女性的健康受影响5 吸烟对育龄妇女的影响6 被动吸烟的危害7 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚8 戒烟的方法二、饮酒与健康1 适量饮酒有益健康2 饮多少酒为适量3 大量饮酒会对机体造成危害

疾病预防篇一、心脑血管疾病1 冠心病2 脑卒中3 高血压4 糖尿病二、慢性呼吸系统疾病1 慢性阻塞性肺疾病2 哮喘三、常见癌症1 肺癌2 肝癌3 乳腺癌4 宫颈癌5 胃癌四、癌症的早期预防1 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号2 早发现、早诊断、早治疗3 引起癌症的危险因素4 采纳健康的生活方式，预防癌症发生五、其他疾病1 痛风2 肩周炎3 老年性痴呆

生活技能篇一、体温、脉搏的测量1 会测量腋下体温2 会测量脉搏二、会识别常见的危险标志三、意外事故的处理1 触电时的应急处理2 发生火灾时的应急处理3 地震时的逃生和应急处理四、意外救治的方法1 急救时的应急处理2 中毒的应急处理3 受伤后的应急处理4 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话

自我保健篇一、妇女保健1 外生殖器官的保健2 经期保健3 孕期保健4 产期保健5 母乳喂养6 绝经期(更年期)保健7 女性乳房的保健二、婴幼儿保健1 合理喂养2 促进感知觉的发展3 定期健康检查4 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种三、中老年保健1 正常老年人的生理特点2 日常生活保健3 老年常见慢性病4 老年人的家属须知四、体检与健康1 每个人都要定期体检2 社会生活{ 咻健康体检3 体检前的准备4 体检项目5 体检指标的解读

寻医问药篇一、就医须知1 怎样选择就诊的医院2 看病前做哪些准备3 要遵医嘱服药，不要擅自换药二、非处方药物1 什么是非处方药2 非处方药的种类3 如何使用非处方药4 药品的存放三、合理用药1 不滥用抗生素2 合理用药3 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物四、安全注射1 什么是安全注射2 如何防范不安全注射五、认识保健品1 什么是保健品2 保健食品不能代替药品3 如何购买保健品

《城市居民健康素养读本》

编辑推荐

“公民健康素养读本丛书”以《公告》为内容，共4个分册：《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农民居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂，通俗易懂，具有较强的可读性和趣味性，期望引导广大读者走健康之路，为促进中小学生健康成长，为提高全民的健康素质作出新贡献！这本《城市居民健康素养读本》(作者安徽省卫生厅)是其中一册。

《城市居民健康素养读本》

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