第一图书网, tushu007.com

<<CAC职业>>

图书基本信息

书名：<<CAC职业>>

13位ISBN编号：9787122063236

10位ISBN编号：7122063232

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：顾勇，毛德倩　主编

页数：155

字数：255000

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

前言

在当今人们越来越关注健康的时代，健康咨询师作为一个新兴职业逐渐被人们关注和青睐。
健康咨询师是指运用健康学以及相关学科的专业知识，遵循健康学原则，通过健康咨询的技术与方法，帮助求助者解除健康问题的专业人员。
据统计，目前我国健康、亚健康人群约占人口总数的85%，未来10年我国至少需要40万名公众健康咨询师，健康咨询师必将成为我国最热门的职业之一。
而全面、系统地掌握最新的健康知识，是对健康咨询师业务技术的基本要求。
《健康咨询师培训教程》从健康咨询基础、膳食营养与健康咨询、运动与人体健康咨询、常见疾病与保健咨询、现代“文明病”咨询、癌症咨询、儿童健康咨询、妇女与健康咨询、老年人健康咨询、急救常识10个章节，详细介绍了健康学领域科研的新成果、新技术和新方法，涵盖了健康咨询师资格考试大纲的全部内容，具有较强的科学性和实用性，在理论知识介绍的基础上，书后还附有模拟试题，所设计试题基本覆盖了国家职业标准规定需要掌握的知识内容，并配有参考答案，供广大读者模拟练习。
《健康咨询师培训教程》在编写上有四个特点，一是提炼了健康咨询师认证考试的考点、重点和难点，为应试者提供复习捷径；二是侧重精讲，应试者在短时间内可完成对知识点的系统掌握，省时省力，事半功倍；三是凡在医学与健康方面遇到的常见问题，一般都能在本书中找到有意义的指导意见；四是深入浅出，坚持将专业问题通俗化、复杂问题简单化、繁琐问题条例化，既能增长健康知识，又不枯燥乏味，给人寓教于乐之感。
本书即年即用，使用方便，它既可作为欲从事健康咨询师行业人员的“入门向导”、考试“必备宝典”，也可作为普通老百姓了解自身健康状况、养生保健和预防常见疾病的“实用手册”。
在此，衷心希望《健康咨询师培训教程》能对读者成为健康咨询师助一臂之力，能为读者享受健康人生洒一片阳光。
由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者及同仁批评指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书着眼于健康咨询师应试者备考过程中普遍关注的问题，首先从宏观角度介绍了健康的内涵和标准以及如何掌握健康咨询的要点，然后根据健康咨询师培训考试中的特定问题，以专题的形式介绍了膳食营养与健康、运动与健康、常见疾病与保健、现代“文明病”、癌症、儿童健康、妇女健康、老年人健康、急救常识等内容，各章后都设有精心选配的练习题和答案，书后附有模拟试题，使读者不仅可以进行日常的严格训练，而且还能模拟健康咨询师考试的全真“实弹演习”。

本书内容全面丰富、语言精练，不仅可作为健康咨询师的培训教材，也适合广大关注养生保健的读者阅读。

书籍目录

第一章　健康咨询基础　一、健康的含义及其标准　二、人体健康与寿命　三、现代“文明病”　四、解读健康“五快三良好”　五、文化素质与健康　六、道德健康　七、现代人的亚健康?本章练习及参考答案 第二章　膳食营养与健康咨询　一、地中海式饮食对人体健康的益处　二、美国“食物指南金字塔”与东方膳食　三、绿色食品与健康　四、转基因食品与健康　五、果汁饮料综合征与孩子健康　六、饮酒与健康　七、吸烟与人体健康　八、膳食营养的其他问题?本章练习及参考答案 第三章　运动与人体健康咨询　一、体能与健康　二、常见运动卫生知识　三、运动保健?本章练习及参考答案 第四章　常见疾病与保健咨询　一、人体指标测量　二、神经系统常见疾病与保健　三、心血管系统疾病与保健　四、消化系统常见疾病与保健　五、泌尿系统常见疾病与保健　六、运动系统常见疾病与保健　七、五官科常见疾病与保健　八、内分泌系统常见疾病与保健　九、皮肤常见疾病与保健?本章练习及参考答案 第五章　现代“文明病”咨询　一、电脑综合征　二、信息污染综合征　三、大楼综合征　四、居室病　五、空调综合征　六、时差病　七、黑色星期一　八、轮班制工作综合征　九、与娱乐或饲养宠物有关的病症　十、社交恐惧症　十一、环境污染与健康　十二、退休焦虑症与空巢综合征　十三、家用电器诱发疾病　十四、饮食诱发的疾病　十五、生活环境与生活方式诱发的疾病　十六、慢性病　十七、不卫生行为与感染疾病　本章练习及参考答案 第六章　癌症咨询　一、癌症病因　二、癌症早期诊断　三、癌症治疗方法选择　四、癌症疼痛治疗　五、癌症康复　六、癌症患者饮食生活　七、癌症患者心理问题　八、癌症疗效标准　九、癌症的预防与长期生存　本章练习及参考答案 第七章　儿童健康咨询　一、新生儿期健康　二、婴儿期健康　三、幼儿期健康　四、学龄前期健康　五、学龄期健康和青春期健康?本章练习及参考答案 第八章　妇女健康咨询　一、妇女青春期健康　二、妇女孕前期健康　三、妇女孕期健康　四、妇女哺乳期健康　五、妇女更年期健康?本章练习及参考答案 第九章　老年人健康咨询　一、老年人健康特点　二、老年人健康指南　三、老年人常见病的预防与保健指南?本章练习及参考答案 第十章　急救常识　一、家庭急救注意事项　二、家庭常见急症及急救方法　三、家庭常备的应急药物?本章练习及参考答案 第十一章　模拟试题　模拟试题一（备参考答案）　模拟试题二（备参考答案）　模拟试题三（备参考答案） 参考文献

章节摘录

第一章 健康咨询基础健康咨询概论是健康咨询师考试的基础。
了解健康的内涵和标准，是健康咨询师的首要任务。
只有掌握了健康知识的基础，了解健康的标准和内涵，了解当前世界健康方面的基本情况，才能在宏观上掌握健康咨询的要点。
本章将为读者解读健康的基本概念和真正内涵，以及相关的一些基本知识。
一、健康的含义及其标准今天，我们生活在一个激烈竞争的时代，有的人健康“透支”过多，以致疾病缠身。
然而，真正的聪明人，知道如何自我保健，让自己拥有一个健康的身心，然后再尽心尽力地耕耘，最后收获成功的人生。
那么，什么才是真正的健康呢?1．健康含义及其十大标准健康除了指身体健康外，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。
当人体在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这几个方面同时健全，才称得上是真正的健康。
健康十大标准：第一，身材匀称，体重适当；第二，精力充沛，生活压力小；第三，眼睛明亮，反应灵敏；第四，牙齿洁白，干净，坚固；第五，头发光亮，基本无头屑；第六，皮肤有光泽，肌肉有弹性；第七，处事豁达，开朗乐观；第八，睡眠充足，休息良好；第九，应变力强，能适应环境变化；第十，能够抵抗一般感冒和传染病。
2．身体健康与心理健康的关系心理健康与身体健康密切相关。
心理健康是身体健康的基石，是身体健康最重要的方面。
人要健康，最为关键的是心理健康，因为心理健康的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。
心理健康对身体健康是最重要的。
一个人只要保持心态平衡就等于掌握了身体健康的关键。
许多疾病的根源来源于心理压力。
心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。
有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体各系统才会处于最佳协调状态，疾病才能减少。
前面提到的处事豁达、开朗乐观、应变力强、能适应环境变化，是心理平衡的具体体现，也是确保身体健康的重要方面。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《健康咨询师培训教程》：CAC职业(岗位)培训系列教材

第一图书网, tushu007.com

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