

<<农民健康百宝箱>>

图书基本信息

书名：<<农民健康百宝箱>>

13位ISBN编号：9787215069169

10位ISBN编号：7215069168

出版时间：2009-8

出版时间：河南人民出版社

作者：董琳 等编著

页数：265

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>

<<农民健康百宝箱>>

前言

建设新农村，农民有希望。

致富奔小康，别忘讲健康。

健康是什么？

健康就是有强壮的身体、聪明的头脑、乐观的情绪，能够积极地生活、快乐地生活、幸福地生活。

如果我们有了健康的身体，再加上我们的聪明才智和艰苦奋斗，致富奔小康的目标肯定不难实现！

对待健康，曾有人做过这样的统计与分析，按态度分为四种人：第一种是聪明人，他们投资健康，及时防病，健康增值，快乐活到120岁；第二种是明白人，他们关注健康，有病早治，防治结合，平安活到90岁；第三种是普通人，他们忽略健康，听天由命，健康贬值，病秧秧活到70岁；第四种是糊涂人，他们漠视健康，和健康对着干，顶多活到50或60岁。

我们收集整理的《农民健康百宝箱》，是想让农民朋友增强健康，意识，学习健康常识，提高防病抗病能力，健康快乐地过日子。

真诚地希望农民朋友们在劳动之余，读一读，看一看，议一议。

<<农民健康百宝箱>>

内容概要

建设新农村，农民有希望。

致富奔小康，别忘讲健康。

健康是什么？

健康就是有强壮的身体、聪明的头脑、乐观的情绪，能够积极地生活、快乐地生活、幸福地生活。

如果我们有了健康的身体，再加上我们的聪明才智和艰苦奋斗，致富奔小康的目标肯定不难实现！

我们收集整理的《农民健康百宝箱》，是想让农民朋友增强健康意识，学习健康常识，提高防病抗病能力，健康快乐地过日子。

真诚地希望农民朋友们在劳动之余，读一读，看一看，议一议。

需要说明的是，《农民健康百宝箱》收集整理的资料和一些小单方，有的引自专家学者的著述，有的来自民间，仅供大家在生活中参考使用，在具体运用是先到医疗单位咨询为好

<<农民健康百宝箱>>

书籍目录

前言一、健康的生活方式 1.什么是健康? 2.健康的生活方式 3.怎样生活更健康? 4.建设幸福家庭
5.运动与健康 6.环境卫生与健康 7.个人卫生习惯与健康 8.少饮酒 9.不抽烟 10.睡好觉 11.春
捂秋冻 12.生活中几个最佳时间 13.保健“十不过”,人生“八悔”歌二、心理健康 1.心理健康的
重要性 2.心理健康的标准 3.管理好自己的情绪 4.学会保持乐观的态度 5.学会从烦恼中解脱出来 6.心
理健康格言 7.养心八珍汤三、饮食健康 1.饮食与健康 2.食品搭配的原则 3.食物搭配方法 4.食疗保健
歌 5.妇女需要的几种营养素 6.需要特别关注的几个饮食问题 7.培养良好的饮食习惯 8.饮食防癌 9.饮
食预防脂肪肝 10.吃好葱姜蒜,病痛少一半 11.补人参不如吃大蒜 12.被牛奶拒绝的五种食物 13.清晨喝
水好处多 14.喝茶的好处 15.真蜂蜜才有好营养 16.春节消食妙方 17.谈谈食物中毒 18.不能吃的食物
19.需要知道的其他饮食注意事项四、防病保健康 1.预防耳鸣、耳聋五、儿童健康六、女性健康
七、男性健康八、老年健康九、性健康十、健康格言结束语

<<农民健康百宝箱>>

章节摘录

患者发病前1—3周有上呼吸道、肠道病毒感染的症状，像发热、咳嗽、呕吐与腹泻等。

当上述疾病治好后又出现发热、胸闷、心悸、气短、头晕等症状，胸痛并伴有咳嗽，在深呼吸和体位移动时会加重，常出现与体温升高不成比例的持续性心动过速，且入睡时心率仍快，这些都是病毒性心肌炎的症状，应及时到医院就诊。

在急性发病期，患者应卧床休息，等血压正常、心电图转好后，可逐渐增加活动量。

一般病人需卧床3-4周。

心力衰竭或心脏扩大者必须休息6—12个月。

在饮食上应多食含维生素C类水果（如橘子、番茄等）及富含氨基酸的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼、大豆等。

少吃盐，忌烟，忌酒。

避免劳累，保持心情舒畅，避免情绪突然波动。

加强身体锻炼，提高机体抗病能力。

治疗病毒性心肌炎小单方·黄连3克，银花、板蓝根各6克，人工牛黄（冲服）0.6克。

水煎后分2次服，每日1剂，用于小儿病毒性心肌炎急性期。

·黄芪2份，防风1份，白术1份。

共研为细末，每日用适量开水冲泡代茶饮，用于恢复期，或易复发易感冒者。

·猪心（也可用羊心等）半个，人参10克，黄芪15克，大枣5个。

放沙锅中炖2个小时，调味服食。

·党参30克，当归15克，猪心半个，洗净切块，炖熟，喝汤吃猪心。

<<农民健康百宝箱>>

编辑推荐

《农民健康百宝箱》是由河南人民出版社出版的。

<<农民健康百宝箱>>

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>