

<<石油石化职工健康手册>>

图书基本信息

书名：<<石油石化职工健康手册>>

13位ISBN编号：9787505115101

10位ISBN编号：7505115103

出版时间：2007-6

出版时间：红旗出版社

作者：宋文质

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>

<<石油石化职工健康手册>>

内容概要

职工健康是企业生存发展的基础，维护与促进职工健康是“以人为本”的具体体现，是贯彻科学发展观、构建社会主义和谐社会的重要内容。

本书是一本为增强广大石油石化职工的自我保健意识，提高自我保健能力和健康水平的健康保健读物，对石油石化职工的健康保健能有所裨益。

<<石油石化职工健康手册>>

作者简介

宋文质：北京大学医学部公共卫生学院教授。
1943年11月出生，原籍山东文登。

1969年毕业于原北京医学院公共卫生系，留校后从事过职业病临床、劳动卫生教学与科研工作。
1986年到北医卫生管理干部培训中心(现卫生政策与卫生管理学系)从事卫生管理、公共卫生管理、职业卫生管理与卫生法学教学和科研工作。

主要关注和研究的课题：乡镇企业职业卫生与医疗保障，农民工卫生服务需求与政策，公共卫生改革与政策，医疗、医院改革与政策等。

主要社会兼职：中国卫生法学会常务理事，中国工业医学杂志编委，中国公共卫生杂志特邀编委，中国妇幼保健中心顾问专家成员，中国结核病防治中心伦理委员会成员等。

参与编写过《职业卫生学》及《健康教育学》本科生教材，主编过长学制与短学制本科生《卫生法学》教材。

<<石油石化职工健康手册>>

书籍目录

第一章 健康：人生第一需要

第一节 健康与亚健康

- 一、健康新概念
- 二、亚健康

第二节 影响健康的因素

- 一、环境因素
- 二、生活方式

第三节 健康的价值

- 一、健康是生命之本
- 二、健康是人士幸福的基名

第二章 职业病概述

第一节 职业健康与健康权益

- 一、职业健康的概念
- 二、健康权益

第二节 职业病及法定职业病目录

- 一、职业性病损
- 二、职业病的概念及特点
- 三、疑似职业病
- 四、职业病的形成条件
- 五、法定职业病的分类及目录

第三节 职业病诊断原则与用人单位义务

- 一、职业病诊断原则及程序
- 二 用人单位义务

第三章 职业病防治工作的意义与原则

第一节 我国职业病危害现状

- 一、我国职业病危害呈上升态势
- 二、新的职业性有害因素不断出现
- 三、“危害转嫁”问题严重
- 四、职业紧张与心理障碍不容忽视

第二节 造成我国职业病危害严重的原因

- 一、部分用人单位无视劳动者健康权益
- 二、部分地方政府轻视职业病危害
- 三、职业病防治监督执法力度不够
- 四、劳动者自身防范意识差

第三节 做好职业病防治工作的意义

- 一、切实保障劳动者的健康权益
- 二、促进经济发展，保持社会稳定
- 三、有利于增强我国企业国际竞争力
- 四、有效避免职业病危害造成的经济损失

- 三、职业中毒
- 四、物理因素所致职业病
- 五、生物因素所致职业病
- 六、职业性皮肤病
- 七、职业性眼病
- 八、职业性耳鼻喉口腔疾病

<<石油石化职工健康手册>>

九、职业性肿瘤

十、其他职业病

第五章 生产事故的预防与急救

第一节 火灾与爆炸的预防

一、预防火灾与爆炸的一般原则

二、预防火灾与爆炸的具体措施

第二节 火灾扑救

一、火灾扑救的基本原则

二、灭火的基本方法

三、火灾扑救安全措施

第三节 急性职业中毒的预防与急救

一、急性职业中毒的预防原则

二、急性职业中毒的急救原则与技术

第四节 工作场所意外伤害的预防与救治

一、意外伤害的预防

二、常见急性意外伤害的救治

第五节 现场自救与互救常识

一、自救与互救

二、心肺复苏

三、人工呼吸的方法

四、外伤止血方法

五、骨折固定方法

第六章 职工常见病的急救、食疗与预防

第一节 职工常见急症的应急处理与预防

一、流行性感

二、急性胃肠炎

三、急性胆囊炎

四、急性胰腺炎

五、急性心肌梗塞

六、脑血管意外

七、急性肝炎

八、急性风湿性关节炎

九、休克急救

十、猝死急救

第二节 职工常见慢性病的食疗与预防

一、冠心病

二、高血压

三、糖尿病

四、慢性胃炎

五、胃及十二指肠溃疡

六、慢性胆囊炎

七、慢性胰腺炎

八、肺结核病

九、慢性肝炎

十、慢性肾炎

十一、慢性风湿性关节炎

十二、慢性腰肌劳损

<<石油石化职工健康手册>>

第三节 职工常见小病的自疗

- 一、头痛
- 二、感冒
- 三、高热
- 四、牙痛
- 五、便秘
- 六、痔疮
- 七、落枕

第七章 职工心理健康

第一节 健康的一半是心理健康

- 一、心理因素对健康的影响
- 二、心理健康的概念及标准

第二节 影响职工心理健康的因素

- 一、遗传和躯体疾病的影响
- 二、性格与情绪影响
- 三、个人经历与婚姻家庭问题影响
- 四、应激反应的影响
- 五、压力的影响
- 六、工作带来的影响

第三节 职工心理保健

- 一、养生之道，重在养心
- 二、做自己的心理医生
- 三、加强心理修养b锻炼
- 四、心理健康八戒
- 五、心理“按摩”六法
- 六、青年职工的心理保健
- 七、中年职工的心理保健
- 八、老年职工的心理保健

第四节 职工性心理卫生

- 一、夫妻生活中的性心理卫生
- 二、更年期的性心理和心理卫生
- 三、夫妻分居时如何保持心理平衡

第五节 常见心理疾病的自疗与预防

- 一、抑郁症
- 二、焦虑症
- 三、神经衰弱

第八章 职工自我保健

第一节 饮食保健

- 一、合理膳食
- 二、进食保健
- 三、不同岗位职工的饮食调养

第二节 运动保健

- 一、运动锻炼的原则
- 二、运动锻炼的万法

第三节 娱乐保健

- 一、欣赏音乐
- 二、下棋、打牌

<<石油石化职工健康手册>>

三、跳舞

四、养花与观花

五、旅游

第九章 合理用药常识

第一节 药物滥用的危害

一、抗生素的滥用

二、解热镇痛药的滥用

三、中药的滥用

四、补药的滥用

五、激素及其他药物的滥用

第二节 药品的基本知识

一、什么是处方药和非处方药

二、如何选购非处方药

三、识别真假药品的方法

四、慎用、忌用、禁用的含义

第三节 合理用药的学问

一、合理用药的原则

二、科学的服药时间

三、提高药效的服法

四、服中药的方法

五、常用外用药水的使用方法

六、用药禁忌

<<石油石化职工健康手册>>

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:<http://www.tushu007.com>