

<<女性健康素养>>

图书基本信息

书名：<<女性健康素养>>

13位ISBN编号：9787505115798

10位ISBN编号：7505115790

出版时间：2009-1

出版时间：陈宝英 红旗出版社 (2009-01出版)

作者：陈宝英

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>

<<女性健康素养>>

内容概要

《女性健康素养》内容包括：女性健康的意义及其重要性，女性健康关系到子代的健康，妇女健康关系到家庭的健康水平，我国妇女健康现状，女性健康常见问题，影响女童健康的问题，青春期少女常见健康问题，生育期女性常见健康问题等内容。

<<女性健康素养>>

书籍目录

第一章 关爱自己，关注身心健康
女性健康的意义及其重要性
女性健康关系到子代的健康
妇女健康关系到家庭的健康水平
我国妇女健康现状
女性健康常见问题
影响女童健康的问题
青春期少女常见健康问题
生育期女性常见健康问题
围绝经期女性常见健康问题
老年期女性常见健康问题
影响女性健康的主要因素
婚姻的不稳定性
手术和意外伤宫
精神方面的负面影响
职业环境的危害
第二章 建立良好的生活方式，维护健康
合理膳食，均衡营养
女性对营养的需求
女性饮食四项注意
适当运动，强身健体
运动对女性健康的重要性
适合女性的运动项目
女性在运动中应注意的事项
预防和控制室内环境污染
室内环境污染对女性健康的影响
女性如何预防室内环境污染
第三章 加强自我保健，促进健康
青春期少女自我保健
饮食指南
乳房保健
经期保健
初潮出现疼痛的处理
清洗阴部的正确做法
青春期少女的十不宜
生育期女性自我保健
月经不调的自我判断及调理
新婚蜜月不忘防病
育龄女性慎流产
孕妇的自我保健
孕妇产前检查与自我监测
胎动产后恢复
注意事项
坐月子要预防疾病的发生
哺乳期自我保健
围绝经期女性自我保健
第四章 穿着、美容、美体与健康
第五章 了解女性疾病，做到防患于未然
第六章 注重性生活卫生保健，维护生殖健康
第七章 注重心理卫生保健，保持心理健康

<<女性健康素养>>

章节摘录

版权页:在我国,女性占人口的一半,而女性在社会活动中肩负着建设祖国、孕育后代的双重任务,她们的健康关系到子代的健康,关系到家庭的健康水平,可以说健康一位女性就健康一个家庭可见,女性健康意义重大。

女性是人类的母亲,她们的健康直接关系到子代的健康和出生人口的素质。

出生人口的素质与母亲受孕前及受孕后的健康密切相关。

为了提高出生人口素质,做好孕期妇女保健极为重要,不仅从生命开始形成的最初阶段就要开始对胚胎进行保护,还要在整个孕产期内实施对母子进行统一管理的卫生保健;还应对女性进行孕前、婚前的保健和青春期少女及女童等的保健,使女性从儿童开始就能得到卫生保健,预防疾病,健康地成长为未来的母亲。

妇女常是家庭的核心,在家庭生活中她是主妇,是妻子也是母亲,她们的健康对家庭其他成员的健康影响极大。

妇女健康直接影响到全家的健康和卫生。

母亲实际上是最基层的保健员、营养员、卫生员和护理员。

家庭是社会的基本单位,也是为人们提供生活基本需要的场所,提高家庭的卫生水平,关系到提高整个社会的卫生保健水平和人群的健康水平。

此外,社会上的初级保健工作及护理工作,绝大部分是由女性承担的。

开展和提高社会的基础保健初—保健工作水平,亦离不开女性。

女性在创造人类文明和推动社会发展中所起的作用越来越被人所公认,她们的健康应引起全社会的关注和重视。

<<女性健康素养>>

编辑推荐

《女性健康素养》由红旗出版社出版。

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>