

<<医疗保健按摩与健康>>

图书基本信息

书名：<<医疗保健按摩与健康>>

13位ISBN编号：9787506658102

10位ISBN编号：7506658100

出版时间：2010-7

出版时间：中国标准出版社

作者：刘印国 等主编

页数：254

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>

<<医疗保健按摩与健康>>

前言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。保健按摩是一种在人的体表进行适当推动的保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法，进行保健按摩。

健康已经是每个人、每个家庭希望的目标。

因此，只有以医学知识作为指导，全面地普及医学保健知识，才能实现人人健康的目标。

本书通过详细解答健康理念、生活方式、膳食营养、老年人保健、儿童保健、医疗保健按摩等知识，能给年老体弱多病者送去一种自助自救的方法，也能为生活节奏快、工作压力大、身体处于亚健康的人群提供一种可行的保健措施。

本书力求内容科学准确、通俗易懂、简明扼要、切合实际，使之更适合于广大家庭和基层医务工作者应用。

由于编写水平有限，书中有不妥之处，欢迎同行及广大读者提出宝贵意见，并加以指正，使其不断完善，更好地服务于社会。

<<医疗保健按摩与健康>>

内容概要

本书通过详细解答健康理念、生活方式、膳食营养、老年人保健、儿童保健、医疗保健按摩等知识，能给年老体弱多病者送去一种自助自救的方法，也能为生活节奏快、工作压力大、身体处于亚健康的人群提供一种可行的保健措施。

<<医疗保健按摩与健康>>

书籍目录

- 第一章 健康理念
- 1.正确的健康理念是什么？
 - 2.什么是健康？
 - 3.健康的标志有哪些？
 - 4.身体获得健康的措施有哪些？
 - 5.影响健康的因素有哪些？
 - 6.什么是疾病？
 - 7.什么是功能性疾病？
 - 8.哪些疾病属于器质性疾病？
 - 9.身体疾病是怎样发生的？
 - 10.正气在发病中有何意义？
 - 11.如何预防疾病？
 - 12.预防疾病的良好习惯有哪些？
 - 13.冬天保健时注意事项有哪些？
 - 14.身体保健包括哪些内容？
 - 15.常见日常生活保健包括哪些内容？
 - 16.什么是中医保健？
 - 17.什么是养生与保健？
 - 18.什么是正确的健康观？
 - 19.怎样评价身体健康状况？
 - 20.什么是健康心理？
 - 21.什么是健康生活方式？
 - 22.如何理解社会适应性健康？
 - 23.什么是具有良好的社会适应能力？
 - 24.中年人健康标准是什么？
 - 25.老人健康标准是什么？
 - 26.什么是健康的“五快三良好”？
 - 27.什么是良好的性格？
 - 28.如何用良好的心态提高处世做人的能力？
 - 29.什么是良好的人际关系？
 - 30.什么是良好心态？
 - 31.什么是亚健康？
 - 32.亚健康有哪些表现？
 - 33.心理健康标准是什么？
 - 34.影响人的心理健康的因素有哪些？
 - 35.怎样才能健康长寿？
 - 36.什么是衰老？
 - 37.什么是健康教育？
 - 38.什么是健康促进？
 - 39.什么是健康管理？
 - 40.健康管理的哪些部分组成？
 - 41.什么是健康体检？
 - 42.为什么要定期做健康检查？
 - 43.如何正确的面对健康检查？
 - 44.如何增强人体免疫功能？
 - 45.医学的目的是什么？

第二章 生活方式与健康第三章 膳食营养与健康第四章 老年保健与健康第五章 儿童保健与健康第六章
常见保健按摩及常见病穴位按摩第七章 生活防病常识第八章 沐浴养生与健康附录

<<医疗保健按摩与健康>>

章节摘录

34.影响人的心理健康的因素有哪些？

答：人的心理活动是一个极为复杂的动态过程，因此，影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂、多样的，其中包括生物的、心理的、社会的等因素。

(1) 生物因素 1) 遗传因素：人的心理主要是在后天环境影响下形成和发展起来的，然而，人的心理发展与遗传因素有着密切的关系。

根据统计调查及临床观察，许多精神疾病的发病原因确实具有血缘关系。

同时，遗传上的易感性在一些人身上也是存在的，以遗传素质为基础的神经类型及各个年龄阶段所表现的身体特征也影响着人的心理活动。

2) 病毒感染与躯体疾病：由病菌、病毒（例如脑梅毒、斑疹伤寒、流行性脑炎）等引起的中枢神经系统的传染病会损害人的神经组织结构，导致器质性心理障碍或精神失常。

这一点对儿童影响尤为严重，是造成智力迟滞或痴呆的重要原因。

3) 脑外伤及其他因素：脑外伤或化学中毒，以及某些严重的躯体疾病、机能障碍等，也是造成心理障碍与精神失常的原因。

(2) 社会因素 1) 生活环境因素：生活中的物质条件恶劣，生活习惯不当如摄取烟、酒、食物的过量等，都会影响和损害身心健康。

其次，不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调以及居住条件、经济收入差等，都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等紧张心理状态从而影响人的心理健康。

此外，生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激，由此带来心理的不适。

2) 重大生活事件与突变因素：生活中遇到的各种各样的变化尤其是一些突然变化的事件，常常是导致心理失常或精神疾病的原因，比如家人死亡、失恋、离婚、天灾、疾病等。

由于个体每经历一次生活事件，都会给其带来压力，都要付出精力去调整、适应，因此，如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然，个体的身心健康就很容易受到影响。

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>