

<<实用家庭保健知识>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭保健知识>>

13位ISBN编号：9787508205007

10位ISBN编号：7508205006

出版时间：1997-12

出版时间：金盾出版社

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>

<<实用家庭保健知识>>

内容概要

内容提要

本书介绍了饮食卫生、生活和工作环境、运动锻炼、生活习惯、心理和气候变化等对人体健康的影响，以及避免不利因素对人体危害、提高机体素质的措施。

全书分老年篇、儿童篇、妇女篇和生活篇，以问答形式逐题阐述，内容丰富，文字通俗，实用性强，适于城乡广大群众阅读。

<<实用家庭保健知识>>

书籍目录

目录

一、老年篇

- 1.老年人饮食应注意哪些事项？
- 2.老年人对营养物质有哪些特殊的要求？
- 3.哪些食物老年人不宜常吃？
- 4.哪些食物可以抗衰老？
- 5.为什么老年人也需要补钙？
- 6.老年人营养不良怎么办？
- 7.如何科学地安排老年人的一日膳食？
- 8.老年人饮茶应注意哪些事项？
- 9.老年人饮用药酒好不好？
- 10.人到老年才开始锻炼身体有效吗？
- 11.老年人锻炼有何特殊要求？
- 12.适合老年人锻炼的项目有哪些？
- 13.老年人进行体育锻炼时应注意哪些事项？
- 14.老年人怎样防寒过冬？
- 15.老年人怎样防暑度夏？
- 16.为什么良好的兴趣与爱好有益于老年人健康？
- 17.老年人外出旅行或旅游应注意哪些问题？
- 18.老年人养病应注意哪些问题？
- 19.如何保护老年人的消化道？
- 20.如何保护老年人的肝脏？
- 21.如何早期预防老年性痴呆症？
- 22.如何预防老年精神病？

<<实用家庭保健知识>>

23.老年人如何保养腿足？

24.老年高血压治疗中应注意哪些问题？

25.为什么老年人要慎用安眠药？

二、儿童篇

26.为什么要提倡母乳喂养？

27.怎样提高母乳的质量？

28.人乳与牛乳有什么区别？

29.母乳不够怎么办？

30.母亲在哪些情况下不能给婴儿哺乳？

31.婴儿如何进行人工喂养？

32.婴儿进行人工喂养时用哪些代乳品比较合适？

33.可作婴儿辅助食用的代乳品有哪些？

34.如何防止婴儿溢乳？

35.如何给婴儿添加辅助食品？

36.如何给婴儿断奶？

37.小儿容易缺乏的维生素有哪些？

38.如何安排幼儿的膳食？

39.如何安排学龄前儿童的膳食？

40.如何培养儿童良好的饮食习惯？

41.怎样纠正孩子的挑食、偏食习惯？

42.为什么儿童不宜多吃泡泡糖？

43.为什么儿童不宜多吃爆米花？

44.如何保证小儿大脑的良好发育？

45.为什么说劳动能促进小儿的智力发育？

<<实用家庭保健知识>>

- 46.哪些食品有益于小儿的智力发育？
- 47.为什么小儿不宜超量服用鱼肝油？
- 48.为什么健康儿童不需要吃补药？
- 49.为什么小儿要特别注意手的卫生？
- 50.怎样带好“月窝儿”？
- 51.如何做好新生儿的保健？
- 52.如何认识儿童的生长发育规律？
- 53.如何根据父母的身高判断儿童成年时的身高？
- 54.如何克服独生子女的“四二一综合征”？
- 55.小儿到户外活动有什么好处？
- 56.婴幼儿在家中可以进行哪些体育活动？
- 57.如何认识游戏在儿童发育中的作用？
- 58.如何选择儿童玩具？
- 59.为什么新生儿睡觉时不宜用枕头？
- 60.婴幼儿采用什么样的睡觉姿势好？
- 61.为什么儿童应尽早与父母分睡？
- 62.儿童什么时候开始练习刷牙好？
- 63.为什么说儿童肥胖不是福？
- 64.哪类家庭的儿童患病多？
- 65.如何给儿童打预防针？
- 66.哪些儿童不能进行预防接种？
- 67.怎样预防龋齿？
- 68.怎样预防小儿营养不良？

<<实用家庭保健知识>>

69.怎样预防佝偻病？

70.怎样预防蛔虫病？

71.怎样预防贫血？

72.为什么儿童腹泻补米汤效果好？

73.怎样护理发热的小儿？

74.怎样早期发现麻疹？

75.怎样在家中护理麻疹患儿？

76.怎样护理出水痘患儿？

三、妇女篇

77.月经期的生活禁忌有哪些？

78.初潮女性应注意哪些问题？

79.发生痛经怎么办？

80.月经期乳房胀痛怎么办？

81.两侧乳房大小不对称怎么办？

82.女性在不同时期如何注意乳房保健？

83.怎样判断排卵期？

84.如何做到择期受孕保优生？

85.新婚夫妇怎样避孕好？

86.口服避孕药应注意哪些事项？

87.患哪些疾病的妇女应特别注意避孕？

88.患心脏病的妇女用哪种避孕方法更合适？

89.生育期妇女什么时候不宜受孕？

90.患哪些疾病的男女不能婚育？

91.如何合理选择放环时间？

<<实用家庭保健知识>>

- 92.哪些情况下不适合放环？
- 93.何时取环好？
- 94.避孕环带几年比较合适？
- 95.哺乳期妇女如何避孕好？
- 96.绝经期妇女如何避孕好？
- 97.剖宫产妇女如何避孕好？
- 98.孕期应注意哪些问题？
- 99.为什么孕妇长时间站立易流产？
- 100.孕妇怎样增加营养？
- 101.孕妇采用什么样的睡觉姿势好？
- 102.孕妇为什么不能坐浴？
- 103.孕妇为什么不能吸烟和酗酒？
- 104.孕妇的情绪与胎儿健康有什么关系？
- 105.为什么孕妇用药要小心？
- 106.哪些中草药孕妇要慎用？
- 107.孕妇不宜接触的化学物质有哪些？
- 108.孕早期保健有哪些内容？
- 109.孕中期保健有哪些内容？
- 110.孕末期保健有哪些内容？
- 111.怎样进行孕期家庭监护？
- 112.孕妇如何进行运动？
- 113.孕期如何安排劳动和休息？
- 114.为什么孕妇要进行产前检查？
- 115.什么时候进行人工流产手术好？

<<实用家庭保健知识>>

- 116.人工流产前后应注意哪些问题？
- 117.为什么药物流产也不可在家进行？
- 118.如何推算预产期？
- 119.如何正确认识剖宫产？
- 120.孕妇在临产前应注意哪些问题？
- 121.产妇如何分娩？
- 122.如何坐好“月子”？
- 123.乳母怎样喂奶？
- 124.产后如何合理饮食？
- 125.为什么产后要喝红糖水？
- 126.如何预防产后发胖？
- 127.如何注意产褥期卫生？
- 128.产妇如何进行运动锻炼？
- 129.在哺乳期间哪些药物须慎用？
- 130.什么是妇女绝经期？
- 131.绝经期妇女如何进行自我保健？
- 132.少女为什么不能轻易节食？
- 133.女青年为什么不要过早穿高跟鞋？
- 134.妇女过度负重有什么危害？
- 135.为什么女性不要骑男式车？
- 136.如何正确选用化妆品？
- 137.如何防止化妆品致害？

四、生活篇

- 138.怎样调配膳食才有益于健康？

<<实用家庭保健知识>>

- 139.怎样科学地饮用牛奶？
- 140.怎样合理使用糖精？
- 141.怎样评价和合理使用味精？
- 142.为什么酱油要熟吃？
- 143.具有保健作用的调味品有哪些？
- 144.为什么说多吃水果有益于健康？
- 145.为什么说“饭前喝汤，胃肠健康”？
- 146.哪些食物不宜多吃？
- 147.有哪些鱼、肉不能食用？
- 148.为什么说多吃点苦味食品好？
- 149.酷暑如何增进食欲？
- 150.如何安排好青少年的一日三餐？
- 151.中、小学生临考期间如何注意饮食？
- 152.怎样科学饮水？
- 153.喝咖啡有什么好处，哪些人不宜喝咖啡？
- 154.为什么少量饮酒有益健康？
- 155.适量喝啤酒有什么好处？
- 156.酗酒有哪些危害？
- 157.吸烟有哪些危害？
- 158.饮食防癌的措施有哪些？
- 159.为什么说药补不如食补？
- 160.怎样服用补品？
- 161.为什么不能暴饮暴食？

<<实用家庭保健知识>>

- 162.为什么晚餐不宜过量？
- 163.常见的“发物”有哪些？
- 164.为什么要忌口？
- 165.怎样预防秋扁豆中毒？
- 166.鲜黄花菜中毒是什么原因？
- 167.棉子油中毒是什么原因？
- 168.怎样减少食物污染的危害？
- 169.乱服鱼胆会有什么后果？
- 170.水果罐头打开后为什么不宜久放？
- 171.用废旧书报包装食品有什么危害？
- 172.哪些不良的饮食习惯与“虫牙”有关？
- 173.哪些不良的饮食习惯与心血管疾病有关？
- 174.怎样把好“病从口入”关？
- 175.为什么说家庭是终身受益的保健站？
- 176.生活环境中的致癌物质有哪些，如何预防？
- 177.住宅中有哪些污染物？
- 178.住新居为什么要注意通风换气？
- 179.如何消除厨房中的空气污染？
- 180.生活用品中的污染物有哪些？
- 181.使用何种食具更有利于健康？
- 182.如何正确使用洗衣粉和洗涤剂？
- 183.如何安全使用家用杀虫剂？
- 184.家庭中常用的消毒方法有哪些？
- 185.唇膏、增白剂有哪些隐患？

<<实用家庭保健知识>>

- 186.为什么不宜久用同一种洗发剂？
- 187.为什么不宜久用同一种药物牙膏？
- 188.什么叫装潢综合征，如何预防？
- 189.什么叫空调综合征，如何预防？
- 190.什么叫汽车空调病，如何预防？
- 191.什么叫电脑综合征，如何预防？
- 192.什么叫电视病，如何预防？
- 193.什么叫拥挤综合征，如何预防？
- 194.什么叫摩托车综合征，如何预防？
- 195.什么叫麻将综合征，如何预防？
- 196.什么叫电子游戏病，如何预防？
- 197.什么叫电风扇病，如何预防？
- 198.什么叫迪斯科舞综合征，如何预防？
- 199.什么叫办公室综合征，如何预防？
- 200.什么叫澡堂综合征，如何预防？
- 201.什么叫沙发病，如何预防？
- 202.怎样避免电话机污染？
- 203.什么是第二职业综合征，如何预防？
- 204.什么是高技术综合征，如何预防？
- 205.什么是球迷综合征，如何预防？
- 206.为什么音响过度会危害人体健康？
- 207.为什么久戴耳机听音乐有碍健康？
- 208.如何看待音乐的医疗保健作用？

<<实用家庭保健知识>>

- 209.如何安全使用大哥大？
- 210.如何正确使用电热毯？
- 211.使用微波炉时应注意哪些事项？
- 212.对人体有害的花卉有哪些？
- 213.如何消除三班工作制带来的影响？
- 214.教师如何进行自我保健？
- 215.伏案工作者如何进行自我保健？
- 216.煤矿工人如何进行保健？
- 217.高温环境中作业人员如何进行饮食保健？
- 218.护理工作人员的的职业危害及防护措施有哪此？
- 219.为什么运动前要做准备活动？
- 220.为什么吃饭前后不宜剧烈运动？
- 221.锻炼后如何消除疲劳？
- 222.冬、春季节如何选择锻炼时间？
- 223.夏天体育锻炼要注意哪些事项？
- 224.冷水浴有哪些好处？
- 225.温泉浴有哪些好处？
- 226.空气浴有哪些好处？
- 227.日光浴有哪些好处，哪些人不宜做日光浴？
- 228.怎样预防运动损伤？
- 229.怎样使自己的心理更健康？
- 230.情绪对人体健康有哪些影响？
- 231.影响情绪的环境因素有哪些？
- 232.如何自我调节情绪？

<<实用家庭保健知识>>

- 233.如何克服自卑感？
- 234.气候变化与人体健康的关系如何？
- 235.潮湿环境对人体有哪些不利影响？
- 236.冬季室内怎样保持最适宜的温度和湿度？
- 237.春季如何养生？
- 238.夏季如何养生？
- 239.秋季如何养生？
- 240.冬季如何养生？
- 241.常见有损健康的行为和生活方式有哪些？
- 242.经常挖鼻孔对健康有何影响？
- 243.经常挖耳屎对健康有何影响？
- 244.为什么不要拔胡子和鼻毛？
- 245.偏嚼有哪些危害？
- 246.为什么说剔牙是口腔保健的大敌？
- 247.为什么说定时排便有益健康？
- 248.为什么性生活前后不宜热水浴？
- 249.如何看待手淫对身体的影响？
- 250.如何做好皮肤保健？
- 251.妨碍药效的饮食因素有哪些？
- 252.不能同时服用的中、西药物有哪些？
- 253.如何正确选用人参？
- 254.如何正确煎服中药？
- 255.如何使用体温计？

<<实用家庭保健知识>>

256.如何测量血压？

257.如何配备家庭小药箱？

258.如何保管家庭小药箱？

259.如何科学健脑？

260.健康的标准是什么？

<<实用家庭保健知识>>

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>