

<<公民必备健康素养>>

图书基本信息

书名：<<公民必备健康素养>>

13位ISBN编号：9787534135361

10位ISBN编号：7534135362

出版时间：2011-06-01

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：赵国秋，曹承建 著

页数：102

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>

## &lt;&lt;公民必备健康素养&gt;&gt;

## 书籍目录

一、基本知识和理念1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康3.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面4.劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠5.吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病6.戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚7.保健食品不能代替药品8.环境与健康息息相关,保护环境促进健康9.献血助人利己,提倡无偿献血10.成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱,舒张压低于90毫米汞柱;腋下体温36~37℃;平静呼吸16~20次/分;脉搏60~100次/分11.避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管12.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利13.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施14.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播15.出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核16.坚持正规治疗。

绝大部分肺结核病人能够治愈17.艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播18.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病19.异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号20.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救21.应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助22.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员23.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状24.妥善存放农药和药品等有毒物品,谨防儿童接触25.发生创伤性出血,尤其是大出血时,应立即包扎止血;对骨折的伤员不应轻易搬动二、健康生活方式与行为26.勤洗手,常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具27.每天刷牙。饭后漱口28.咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰29.不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利30.少饮酒,不酗酒31.不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物32.拒绝毒品33.使用卫生厕所,管理好人畜粪便34.讲究饮水卫生,注意饮水安全35.经常开窗通风36.膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素搭配37.经常食用奶类、豆类及其制品38.膳食要清淡少盐39.保持正常体重,避免超重与肥胖40.生病后要及时就诊,配合医生治疗,按照医嘱用药41.不滥用抗生素42.饭菜要做熟,生吃蔬菜水果要洗净43.生、熟食品要分开存放和加工44.不吃变质、超过保质期的食品45.妇女怀孕后及时去医院体检,孕期体检至少5次,住院分娩46.孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6个月合理添加辅食47.儿童青少年应培养良好的用眼习惯,预防近视的发生和发展48.劳动者要了解工作岗位存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,养成良好习惯49.孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种50.正确使用安全套,可以减少感染艾滋病、性病的危险51.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜52.家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗53.在血吸虫病疫区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时预防性服药54.食用合格碘盐,预防碘缺乏病55.每年做1次健康体检56.系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害57.避免儿童接近危险水域,预防溺水58.安全存放农药,依照说明书使用农药59.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒三、基本技能60.需要紧急医疗救助时拨打120急救电话61.能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书62.会测量腋下体温63.会测量脉搏64.会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物65.抢救触电者时,不直接接触触电者身体,会首先切断电源66.发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生,会拨打火警电话119附录浙江省新增的健康素养33条

## <<公民必备健康素养>>

### 编辑推荐

怎样更加有效地解决公众健康问题？

怎样使公众全面参与，从根本上保障自身的健康？

加大健康促进与教育力度，提高公众的健康素养，改变他们的态度和不健康的生活方式，无疑是十分必要和紧迫的由赵国秋等编著的《公民必备健康素养》着眼于最大多数的人们，特别是文化程度不高、医学卫生知识缺乏者；图文并茂、通俗易懂、易懂好记，是一本好的普及读物。

<<公民必备健康素养>>

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>