第一图书网, tushu007.com

<<中国农民健康读本>>

图书基本信息

书名：<<中国农民健康读本>>

13位ISBN编号：9787534563096

10位ISBN编号：7534563097

出版时间：2008-10

出版时间：朱庆生 江苏科技出版社 (2008-10出版)

作者：朱庆生

页数：111

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

<<中国农民健康读本>>

内容概要

《中国农民健康读本》作者领导中国农村卫生协会，组织国内富有预防保健理论和临床实践经验的专家，充分结合当今农村卫生的现状，围绕新农民的健康需要，编写了《中国农民健康读本》。全书共分五篇，内容包括：健康生活，传染病防治，慢性病防治，妇幼保健和公共卫生等。

《中国农民健康读本》内容深入浅出，图文并茂，非常贴近农村的实际情况，有很强的实用性和可读性。

该书的出版发行将为增进广大农民朋友的健康做贡献，并对我国农村卫生事业的发展起到积极的推动作用。

<<中国农民健康读本>>

书籍目录

健康生活篇一、健康的四大基石二、合理膳食，强调均衡营养1.限制盐罐子2.控制油瓶子3.添足粮袋子4.丰富菜篮子5.天天喝奶好处多6.每天至少6杯水7.合理选择强化食品8.克服偏食挑食不良习惯三、重视食品安全，防止“病从口入”1.影响食品安全的危险因素2.食品安全五大要点3.谨防食物中毒四、适量运动，弱者变强，病者康复五、戒烟限酒，使身体少受损害1.戒烟2.限酒六、心理平衡是促进健康的金钥匙1.培养健全人格2.树立适当的目标和期望值3.善于从烦恼中解脱4.渐进性放松训练七、信医不信巫传染病防治篇一、传染病从哪里来1.传染病为何传染2.不是人人都会患传染病的3.远离传染病的三大法宝二、良好的卫生习惯是远离传染病的有效手段1.洗手2.开窗通风3.戴口罩4.接种疫苗5.注意饮食卫生6.远离性传播疾病7.消灭蚊蝇蟑鼠三、常见传染病的预防1.流行性感冒2.麻疹3.水痘4.肺结核5.细菌性痢疾6.手一足一口病7.甲肝8.乙肝、丙肝、丁肝9.疟疾10.红眼病11.淋病12.梅毒13.艾滋病14.蛔虫病15.蛲虫病16.狂犬病17.人感染高致病性禽流感18.传染性非典型肺炎慢性病防治篇一、警钟长鸣高血压二、甜蜜杀手糖尿病三、识先兆防中风四、冠心病莫大意五、预防癌症1.如何早期发现癌症2.良性肿瘤和恶性肿瘤怎么区别3.得了癌症怎么办妇幼保健篇一、妇女经期讲卫生二、白带异常要检查三、生男生女都一样四、近亲结婚多悲剧五、孕期早防畸形儿六、孕期保健有讲究七、产妇分娩去医院八、坐月子要讲科学九、母乳喂养好处多十、科学喂养小宝宝十一、产前产后护乳房十二、婴幼儿要勤洗澡十三、预防接种不可漏十四、多晒太阳防缺钙十五、防治贫血要补铁公共卫生篇一、农家卫生有讲究二、养成环保好习惯三、积极治理水污染四、积肥蓄粪无害化1.粪尿混合封存法2.发酵沉卵法3.高温堆肥法4.沤肥法5.快速无害化处理法五、卫生厕所要达标1.三格化粪池式厕所2.通风改良坑式厕所3.粪尿分集式生态厕所4.双瓮漏斗式厕所5.沼气池式厕所六、遇到灾害学逃生1.发生火灾怎么办2.遇到洪水怎么办3.遇到地震怎么办七、农药中毒好预防八、打工要学会保护自己九、发生触电要沉着应对十、烧伤的现场急救1.火焰烧伤2.烫伤3.化学物质烧伤十一、外伤止血与包扎1.加压包扎止血法2.手压止血法3.止血带止血法4.屈曲肢体压垫止血法5.填塞止血法

第一图书网, tushu007.com

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