

<<健康66条>>

图书基本信息

书名：<<健康66条>>

13位ISBN编号：9787105100392

10位ISBN编号：7105100397

出版时间：2009-6

出版时间：中华人民共和国卫生部 民族出版社 (2009-06出版)

作者：尹福建 译  
中华人民共和国卫生部 编

页数：235

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;健康66条&gt;&gt;

## 内容概要

仔细阅读《健康66条：中国公民健康素养读本（壮文）》的内容，把握基本知识与技能，是提高健康素养的基础。

这些一看就懂、一学就会的要点，有些看来似乎已是老生常谈，但只要知行合一、认真遵循，便可终生受益。

现在依然是“谈癌色变”的目寸代，至今还没有能令癌症药到病除的良方。

但是，如果我们知道烟草烟雾中含有大量致癌物质，因此立志戒烟，就会大大降低肺癌等多种癌症患病的风险。

许多慢性病，如心血管疾病、呼吸道疾病、糖尿病等，已经成为人们健康的大敌。

患者不仅个人痛苦，也使家庭因长期的医疗费用而不胜负担，同时耗费着社会大量的医疗资源。

其实，慢性病的发生，相当大的程度取决于生活方式是否健康。

起居无序、饮食无节、烟酒无量、运动无时等，都是慢性病的重要病因。

如果按照66条健康素养的要求，摒弃不良行为，养成健康的生活方式，慢性病就无从肆虐。

维护健康，需要掌握必要的知识与技能。

许多危险来源于无知。

生产中的职业危害如何规避，煤气中毒如何防止，骨折伤员如何抢救，心肺复苏如何进行，药品、农药如何存放……掌握这些知识与技能，既可以自救，也可以救人，从而避免许多无谓的伤害与死亡。

总之，《健康66条》集科学性、知识性与实用性于一体，是一切爱自己并关爱他人健康的中国公民都值得认真阅读的护生手册。

## 书籍目录

1. Gengangh Mboujdanhdanh Dwg Mboujmiz Bingh Rox-naeuz Nandangnyieg, Cixdwg Nandangdaej, Simleix Caeuq Sevei Habgvenq Yienghyiengh Ndeicaez. 2. Moix Boux Vunz Cungj Miz Gij Cwzyin Goqhen Gij Gengangh Bonjfaenh Caeuq Bouxwnq, Gij SwnghhozFuengsik Gengangh Ndaej Goqhen Caeuq CoicaenhBonjfaenh Gengangh. 3. Gengangh Swnghhoz Fuengsik Cujyau Hamzmiz Hab-leix Haeuxdonq, Habngamj Yindung, Gaiqien Hanhlaeuj, Simleix Bingzhwngz 4 Fuengmienh.4. Guhhong Yietnaiq Giethab, Moix Ngoenz Ninz Gaeuq7 ~ 8 Diemj Cung.5. Citien Caeuq Ngaizciten Deng Yinxhwnj Baenzfoeg,BingbguenjIwedsim, Binghdiemheiq Hidungj DaengjLai Cungj Bingh. 6. Gaiqien Yied Caeux Yied Ndei, Seizlawz Gaiqien Cungj Mbouj Ceiz. 7. Gijgwn Baujgen Mbouj Ndaej Dingjlawh Gijyw.8. Vanzging Caeuq Gengangh Gaenjmaed Doxgven, Hen-hoh Vanzging Coicaenh Gengangh. 9. Soengqlwed Bang Vunz Leih Vunz Leih Swhgeij, Diz-cang Hawjhoengq Soengq Lwed. 10. Boux Vunzchung Cingqciengz Yezyaz Dwg Sousukyaz Daemq Gvaq 140 Hauzmij Gungcu, Mbehaiyaz DaemqGvaq 90 Hauzmij Gungcu; Dohraeuj Lajeiq 36.037. 0~C ; Seiz Dinghyouq Diemheiq 16 20 Baez/faen;Megdiuq 60 ~ 100 Baez/faen. 11. Mboujyungh Baez Bingh Couh Dajcim Caeuq Diuqcim,Seiz Dajcim Diuqcim ltdingh Guhdaengz It Vunz ItCim It Guenj. 12. Bouxlauzdung Guh Gij Hong Mizdoeg Mizhaih Haenx, Yiengjsouh Miz Gij Gienzleih Cizey Henhoh. 13. Ciepndaem Yizmyauz Dwg Gij Cosih Fuengzre Miz-mbangj Bingraq Ceiq Mizyauq Ceiq Mbaetcienz Haenx. 14. Lauzbingh Cujyau Doenggvaq Gij Ae, Haetawi,Singgok Gangjvah Daengj Doxlah. 15. Raen Miz Ae, Aemyaizniu 2 Cou Doxhwnj, Rox-naeuz Myaiz Miz Lwed, Wnggai Gibseiz Bae Caz Dwg Mbouj Dwg Dawz Lauzbingh. 16. Genhciz Cwnggveih Yw bingh, Daihbouhfaenh Boux-lauzbingh Cungj Ndaej Yw Ndei. 17. Aiswhbing, Yizganh Caeuq Bingjganh Doenggvaq Singqbungqdeng, Lwed Caeuq Mehlgw 3 CungjDaeuzloh Doxlah, Ngoenznaengz Swnghhoz Caeuq Gunghcoz Bungqdeng Mbouj Doxlah. ~ (51)18. Duznyungz, Nengznyaen, Duznou, Duzsap Doengh- duz Neix Yungzheiq Doxlah Bingh. 19. Ndongigawh,Saej Oklwed, Ndang Gemjmbaeu Dwg Gij Saenqhauh Bauqnaeuz Ndang Baenzfoeg. 20. Bungzdaengz Bouxdengsieng Diemheiq, Simdiuq Sawqmwah Dingz, Gojyij Doenggvaq Vunzbang Diemheiq Caeuq Gwnzaek Gaemhnaenx Aensim Gipgouq.21. Wnggai Yawjnaek Caeuq Goqhen Simleix Gengangh, Bungzdaengz Gij Vwndiz Simleix Seiz Wnggai Gag Bae Ra Vunz Bangcoh. 22. Moix boux vunz cungj wngdang gvansim, bangcoh, mbouj yawjsiuj vunz bingh vunz gyad. 23. Youq Liuzganj Riuzlah Geiqciet Gaxgonq, Ciepndaem Liuzganj Yizmyauz Ndaej Gemjnoix Lahdawz Liuzganj Roxnaeuz Gemjmbaeu Gijbingh Liuzganj. 24. Cuengq Ndei Nungzyoz Caeuq Gijyw Daengj Huqmiz-doeg, Siujsim Mbouj Hawj Lwgnyez Bungqdeng.25. Fatseng Dengsieng Oklwed, Daebied Dwg Ok Lwed Lai Seiz, Wnggai Sikhaek Bausuek Dingz Lwed;Doiq Bouxsieng Ndokraek Haenx Gaej SuizbienhBuendoengh. Ngeih Gengangh Swnghhoz Fuengsik Caeuq Hingzveiz26. Gaenx Swiq Fwngz, Ciengz Swiq Ndang, Mbouj Caemhyungh Sujbaq Caeuq Yazcat Cazcung.27. Moix Ngoenz Catheuj, Gwn Haeux Sat Riengxbak.28. Ae,Haetawi Seiz Goemq Bak Goemq Ndaeng, Mbouj Gizgiz Biqmyaiz. 29. Mbouj Youq Diegyouq Vunzlai Haenx Citien, Aeueiq Gij Gienzleih Bouxmboujciten Mienx Ngaizciten haenx.30. Noix Gwnlaeuj, Mboujlanhlaeuj. 31. Gaej Luenh Yungh Ywcoininz Ywsimdingh Caeuq Ywnaenxin Daengj Gij Ywdawzyinx Haenx.32. Doiduenh huqdoeg. 33. Sawjyungh Veiswng Diengzhaex, Guenjleix Ndei Haexnyouh Bouxvunz Doenghduz. 34. Yawjnaek Gwn Raemx Cinghseuq, Haeusim Gwn Raemx Ancienz.....

## 章节摘录

插图：Hauj lai vunz nyinhnaeuz dajcim miz yw ndaej ndeivaiq, beij bak gwn fuengbienth gij ndeicawq neix, ndigahbaenzbingh le engq nyienh'eiq dajcim diuqcim. Mizmbangj boux canghyw hix doengh mbouj doengh hawjvunzbingh dajcim diuqcim, doeklaeng hawj vunz boux-boux cungj nyinhnaeuz dajcim diuqcim ceiq baenz, doiqdajcim diuqcim yawj baenz gvenq lo. Vanzlij miz mbangjvunzbingh raen canghyw mbouj hawj bonjfaenh dajcimdiuqcim, yawjbaenz doiq swheij dakdaih mbouj ndei. Byawz rox, yienghneix dauqfanj hawj bonjfaenh daiqdaeujiungyiemy lo. Gij doxgaiq dajcim mbouj habgek roxnaeuz gij bak-cim, cimdoengz caengz siudoeg gvaq haenx lij daiq miz yiz-hingz ganhyenz binghdoeg, bingjhingz ganhyenz bingh-doeg caeuq aiswhbing binghdoeg, caemhyungh roxnaeuzdauqcungz sawjyungh bakcim, cimdoengz cungj aiq uqlahaiswhbing binghdoeg, yizganh binghdoeg caeuq bingjganhbinghdoeg. Gij nengz bakcim lij yinxhwnj baiyezczwng, sinhneimozyenz caeuq bocanghfungh caeuq gising vaigihdaengj duznengz uqlah.

<<健康66条>>

编辑推荐

《健康66条:中国公民健康素养读本(壮文)》是由民族出版社出版的。

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>