

<<打工健康>>

图书基本信息

书名：<<打工健康>>

13位ISBN编号：9787109127012

10位ISBN编号：710912701X

出版时间：2009-1

出版时间：中国农业出版社

作者：卢小飞 主编

页数：125

字数：40000

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>

<<打工健康>>

内容概要

健康的身体，是打工的资本。

我们每一个人都应该积极主动地保护和关心自己的身体。

尤其是女性，更有特殊的生理状况，需要特别地小心、呵护。

那么，如何才能拥有健康的身体呢？

首先我们要了解自己的身体，其次是掌握必要的防病治病常识，这样就能做到大病不得，小病自治。

本书详细介绍了常见疾病和妇科病的防治知识、避孕生育知识，以及性病、艾滋病、职业病等的预防知识。

相信掌握这些知识，对你的生活和工作会有很大的帮助。

<<打工健康>>

书籍目录

第1章 常见病防治与自备“小药箱” 一、头痛的防治与小药方 二、感冒的防治与小药方 三、咳嗽的防治与小药方 四、腹泻小药方与防治办法 五、胃病小药方与防治办法 六、出门在外，谨防食物中毒 七、让我们远离乙肝第2章 两性生理你知道多少 一、两性生殖系统 二、两性的发育与成熟 三、两性的结合第3章 呵护好你的身体 一、乳房的呵护 二、经期保健 三、新婚期保健 附录 避孕小常识 四、孕期保健 五、产褥期保健 六、别让宫外孕夺走你的花样年华 七、常见妇科病防治 八、妇科检查要重视 附录 生殖健康、紧急避孕服务机构热线第4章 性病、艾滋病的防治 一、性病如何预防 二、艾滋病如何预防 附录 主要省市性病、艾滋病防治热线第5章 职业病的预防 一、什么是职业病 二、哪些行业易患职业病 三、常见职业病的症状及预防 四、得了职业病怎么办 附录我国职业病有哪些第6章 遇到工伤莫慌张 一、手外伤怎么办 二、烧烫伤后怎么办 三、在车间突然中暑晕倒怎么办 四、从高空坠落怎么办 五、发生触电事故怎么办 六、被化学品灼伤怎么办 七、怎样有效预防工伤事故 八、怎样做人工呼吸

章节摘录

第1章 觉病防治与自备“小药箱”平常生活里，谁都免不了会有头疼脑热的时候。

出现这些情况时，或许，你觉得自己得的只是小病，没必要去医院花钱；或许，你住的地方离药店太远，想想本来就够难受的啦，还要为了买一包感冒药在路上折腾半个钟头，多划不来！怎么办呢？不用着急，告诉你一个既省钱又不费时的解决办法，那就，是准备一个随身“小药箱”，将一些常用药品提前买好，放在身边备用。

当然，在准备“小药箱”之前先得了解一些常见病的症状，知道常用药的名称和使用方法，并懂得一些辅助的治疗方法。

下面就让我们来看看，你的常备“小药箱”里应该放置哪些药品以及一些常见疾病怎么防治吧。

一、头痛的防治与小药方头痛的发病率很高，每个人都或轻或重地体验过头痛的滋味，它可能是疲劳、紧张的表现，也可能是某些疾病引起的。

引起头痛的病很多，平常的感冒会引起头痛，高血压、急性脑膜炎、脑肿瘤以及某些眼科疾病等都会引起头痛。

如果头痛不太严重，而且知道是什么原因引起的，可以自己采取一些方法缓解；

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>