

<<身体健康读本>>

图书基本信息

书名：<<身体健康读本>>

13位ISBN编号：9787113142520

10位ISBN编号：7113142524

出版时间：2012-4

出版时间：中国铁道出版社

作者：《身体健康读本》编委会

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>

<<身体健康读本>>

内容概要

在当前浩若繁星的健康科普读物中,《身体健康读本》编委会编著的《身体健康读本》,旨在通过浅显的语言,把健康知识与医学理论融会贯通地讲给大家,增加人们对身体健康的了解,使人们知道健康的生活方式应该怎样。

另外,对一些常见病的身体表现、预防知识、治疗方法也做了简练精要的介绍。

《身体健康读本》就像一场春雨,对大家的身体健康认识起到了“润物细无声”的效果。

本书既有科学性、实用性,又有可读性、趣味性。

<<身体健康读本>>

书籍目录

第一部分 健康常识

- 什么是健康
- 健康的科学定义
- 什么是亚健康
- 亚健康的常见症状有哪些
- 如何吃更健康
- 如何睡更健康
- 如何进行体育锻炼
- 如何使用饮水机
- 如何使用冰箱
- 如何使用手机
- 如何减少电磁辐射
- 如何避免空调综合征
- 如何科学洗手
- 如何配备小药箱
- 家庭药箱的管理
- 如何减轻颈、肩、腰部疼痛
- 如何预防慢性疲劳综合征
- 如何减轻高原反应
- 如何预防腰肌劳损、腰椎间盘突出
- 十种不良生活习惯
- 十类对人体有害的食品
- 十种迹象自测癌症
- 防癌菜单
- 重大疾病早期症状
- 易疲倦原因
- 中年人疾病信号
- 如何预防妇科病
- 女性“四期”保健
- 心血管保健24问

第二部分 用药知识

- 什么是处方药、非处方药
- 怎样识别非处方药
- 打针输液一定比吃药好吗
- 仔细看药品说明书
- 药品说明书包含的内容
- 了解药品的适应症
- 什么是药品的“剂型”与“规格”
- 按次、按量用药
- 药物的相互作用
- 药品的“慎用”和“禁忌”
- 药品说明书和医嘱不一致时，以什么为准
- 正确服用口服药物
- 慎用抗生素
- 抗菌药物的不良反应

<<身体健康读本>>

正确使用抗菌药物

使用抗菌药物可能遇到的问题

了解维生素

正确使用维生素

用药须知

第三部分 健康体检

体检前的准备

体检的注意事项

职业病体检

普通体检项目

常规体检项目

中老年人常规体检必查项目

看懂化验单上的(+)、(-)

血常规检测

尿液检测

肝功能检查

病毒性肝炎血清标志物测定

肾功能检测

血清脂质检测

心电图检查

胸部X线检查

CT检查

超声检查

成年男子标准体重对照表

成年女子标准体重对照表

美国体脂肪率参考值

血压测量标准表

葡萄糖耐量试验和糖尿病诊断的血糖参考值

父母子女血型关系

第四部分 常见病防治

高血压

你知道高血压的危害性吗

怎么知道自己得了高血压病

轻度高血压的患者什么时候开始服降压药

高血压治疗性的生活方式调整包括哪些具体内容

降压药什么时间服用最好

你知道高血压药物治疗的一些原则吗

高血压患者血压比较稳定了可以停药吗

什么叫动态血压监测, 哪些人需要做这项检查

经过多方治疗, 高血压依然很顽固怎么办

什么是继发性高血压

高血压患者出差须知

脑血管病

什么是脑血管病

什么人易患脑血管病

脑血管病有哪些危害

卒中风险可以预知吗

<<身体健康读本>>

如何进行卒中的早期识别和院前急救
怎样才能远离卒中
为什么会发生头痛
头痛常见于哪些疾病
什么样的头痛预示着严重疾病
什么是眩晕, 头晕和眩暈是一回事吗
眩晕常见于哪些疾病
头昏常见于哪些疾病
呼吸系统疾病
感冒就是流感吗
打呼噜是病吗
打呼噜需要治疗吗
如何早知道无声无息的肺癌
你了解哮喘吗
哮喘可以根治吗
慢性咳嗽寻找原因是根本
什么是慢性阻塞性肺病
如何知道是否得了慢性阻塞性肺病
可怕的下肢深静脉血栓的形成
预防肺栓塞须知
糖尿病
何谓糖尿病
如何知道自己是否得了糖尿病
如何在早期发现糖尿病
糖尿病确诊后应该做的检查指标有哪些
糖尿病患者化验血糖应注意哪些问题
糖尿病患者如何制定饮食治疗计划
糖尿病患者日常饮食治疗应注意哪些细节
糖尿病患者服用口服降糖药物的注意事项有哪些
胰岛素治疗可怕吗
哪些患者需要胰岛素治疗
糖尿病患者进行胰岛素治疗常遇到的问题
糖尿病患者驾车时应注意哪些事项
糖尿病患者如何防范低血糖
糖尿病患者如何识别和预防糖尿病慢性并发症
糖尿病患者长途旅行时应注意的细节有哪些
糖尿病患者在妊娠时应注意的事项有哪些
传染病
什么是传染病
传染病有哪些危害
传染病是怎样发生与发展的
感染传染病病原体后都会发病吗
传染病是怎样流行的
传染病可怕吗
常见传染病有哪些
甲型H1N1流感、禽流感和SARS有何异同
流感流行时该怎么办

<<身体健康读本>>

病毒性肝炎

什么是感染性腹泻, 常见病因有哪些

什么是细菌性痢疾, 它是如何传播的

家庭和个人怎样预防肠道传染病

常见的发热伴出疹性传染病有何特点

你知道蚊子易传播哪些传染病吗

如何预防蚊子传播的传染病

什么是性病

有何不适时需要到性病专科看医生

性病不治疗能好吗

为什么不要找江湖庸医看性病

什么是淋病

淋病有哪些传播途径

男性患淋病有哪些症状

男性淋病会有哪些并发症

女性患淋病有哪些临床症状

女性患淋病有哪些并发症

何谓新生儿淋病

儿童淋病有哪些表现

尿道炎都是由淋球菌导致的吗

诊断淋病需要做哪些化验检查

淋病的治疗需要注意什么

淋病治好后还会再得吗

如何预防淋病

什么是梅毒

梅毒是怎样传播的

一期梅毒有什么表现

二期梅毒有什么表现

三期梅毒有什么表现

什么是潜伏梅毒

什么是先天性梅毒

怀疑梅毒时需要做哪些化验

梅毒的治疗中要注意什么

什么是尖锐湿疣

尖锐湿疣有哪些传播途径

尖锐湿疣有哪些表现

哪些部位容易发生尖锐湿疣

诊断尖锐湿疣需要做哪些化验检查

治疗尖锐湿疣时需要注意什么

什么是艾滋病

艾滋病是怎样传播的

艾滋病病毒的传染性强吗

怎样预防艾滋病

感染艾滋病病毒后有哪些症状

艾滋病和性病是一回事吗

血液安全与艾滋病有何关系

使用避孕套是否可以预防艾滋病

<<身体健康读本>>

性生活前使用消毒剂是否可预防艾滋病
身体里有艾滋病病毒就是艾滋病吗
如何得知自己感染了艾滋病病毒
哪些人更容易感染艾滋病病毒
为什么要早期做艾滋病病毒抗体检测
哪里可以做艾滋病病毒抗体检测
如果感染了艾滋病病毒怎么办
既然蚊虫可以引起疟疾传播，为什么不会传播艾滋病
如何处理艾滋病感染者的血液
艾滋病的治疗前景如何
预防接种

第五部分 应急处理

如何应对炉火烧伤
如何应对煤气中毒
如何应对抗洪抢险时的多发疾病
如何应对沙粒、沙尘进入眼睛
如何应对鼻出血
如何应对手足损伤
如何应对脚扎伤
如何应对中暑
如何应对冻伤
如何应对雷电袭击
如何应对昆虫、动物伤害
如何应对突发哮喘
如何应对食物中毒
道路交通事故的应急处理
水路交通事故的应急处理
航空事故的应急处理

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>