

<<自我保健10000个怎么办>>

图书基本信息

书名：<<自我保健10000个怎么办>>

13位ISBN编号：9787117020732

10位ISBN编号：7117020733

出版时间：1997-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：韩绍安等编

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>

<<自我保健10000个怎么办>>

内容概要

《自我保健10000个怎么办》以精练的语言，从科学育儿到青春健美，从两性知识到计划生育，从心理卫生到饮食营养、急症自救、合理用药、自测尿蛋白……多方面，多角度，对家庭生活中保健知识进行了分析、阐述。

使您看过本书之后，生病不用愁，自己就能给自己诊断。

<<自我保健10000个怎么办>>

书籍目录

第一篇科学育儿篇

幼儿任性好发脾气怎么办？

幼儿吸吮手指和咬指甲怎么办？

幼儿在集体中“霸道”怎么办？

.....

第二篇青春健美篇

女青年乳房发育不好怎么办？

乳头凹陷怎么办？

女子两侧乳房大小不一怎么办？

.....

第三篇两性知识篇

房事前要作哪些准备工作？

应该掌握哪些性交卫生知识？

不了解性敏感区怎么办？

.....

第四篇计划生育篇

最佳结婚年龄应是多少岁？

新婚夫妻怎样避孕？

婚后3~5年内不要孩子怎样避孕好？

.....

第五篇心理卫生篇

怎样用心理学方法巧妙制怒？

精神过度紧张怎么办？

怎样克服嫉妒心理？

.....

第六篇饮食营养篇

怎样从蔬菜的颜色判断营养价值的高低？

怎样科学地吃蜂蜜？

糖尿病患者怎样吃水果？

.....

第七篇生活保健篇

怎样科学地利用冰箱保存食物？

<<自我保健10000个怎么办>>

成年人一天吃多少盐有益于健康？

怎样消除室内异味？

.....

第八篇急症自救篇

什么情况该挂急诊？

病人出现哪些情况该看内科急诊？

看内科急诊陪护者要注意些什么？

.....

第九篇疾病自治篇

平时自我感觉良好，突然发现血压高怎么办？

仅收缩压（高压）升高怎么办？

仅舒张压（低压）升高怎么办？

.....

第十篇合理用药篇

怎样合理使用速效感冒胶囊？

怎样正确使用滴鼻净？

临考前夜里服安眠药好不好？

.....

第十一篇查病顾问篇

怎样留送尿的化验标本？

怎样做尿的三杯试验？

患者怎样自测尿蛋白？

.....

<<自我保健10000个怎么办>>

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>