

<<人生保健诀窍>>

图书基本信息

书名：<<人生保健诀窍>>

13位ISBN编号：9787117067850

10位ISBN编号：7117067853

出版时间：2005-7

出版时间：人卫出版社

作者：陈我隆

页数：294

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>

<<人生保健诀窍>>

内容概要

· 人生七十古来稀 如今百岁不希奇 · 细读本书诀窍经 愿君如意享天年 · 本书是在宣传、履行世界卫生组织关于“人人享有卫生保健”的思想指导下，以现代医学和健康新观念、新方法为基础，总结、归纳和构建的一部当代人生保健诀窍的科普书。

内容包括胎儿、婴幼儿、青少年、中年直至老年不同年龄段的强身保健、防病治病、危病急救以及家庭护理、饮食疗法、防老抗衰等知识，共编著133题的人生保健诀窍。

内容丰实、文字简要、深入浅出、通俗易懂，给予人们知识的启迪、健康的信念和保健的诀窍，愿为您的人生健康、延年益寿多做贡献。

本书适用于青年、中老年等各年龄段的人员进行自我保健和养生益寿，也可供社区服务及基层医疗保健人员参考。

<<人生保健诀窍>>

书籍目录

一、人人享有卫生保健 卫生保健人人享有 什么是健康,如何维护健康 体育运动有益人体健康 事半功倍的健身诀窍 人生保健有益终身 创造良好的居室环境 绿化庭院好处多 家庭日常消毒 电磁波的防护与保健 人体生物钟的保健诀窍 中国居民的膳食指南 最佳食品的最优特点 食物中毒的预防诀窍 肥胖的原因及保健诀窍 旅行保健 晕车晕船的预防诀窍 健康长寿的经验和诀窍 保健谚语 历年世界卫生日主题二、胎儿及孕妇保健诀窍 人的一生分哪几个时期 优生的诀窍 怀孕的早期信号 妊娠呕吐的处理诀窍 孕期保健 胎儿的保健诀窍 我国古代养胎诀窍 判断胎儿安危的诀窍 孕妇运动的要旨 不孕症的病因及治疗 妇女产后保健要点 产妇的饮食保健 习惯性流产的防治诀窍 人工流产后的自我保养三、婴幼儿保健诀窍 婴幼儿家庭保健要点 婴幼儿衣食卫生诀窍 母乳喂养的五大优点 喂母乳也有诀窍 人工喂养的诀窍 婴儿断奶的诀窍 婴儿添加辅食的诀窍 抱孩子有诀窍 不让婴儿夜间啼哭的诀窍 从婴幼儿不同的哭声中辨别病痛的诀窍 增强婴幼儿智力、情感的诀窍 小儿发热的处理要点 婴幼儿感冒咳嗽的防治诀窍 婴幼儿腹泻的保健诀窍 小儿腹泻的食疗 预防寄生虫病的诀窍 计划免疫预防传染病最为经济有效 预防脊髓灰质炎(小儿麻痹症)的诀窍 甲型肝炎的预防诀窍 预防乙型肝炎的诀窍 贫血的防治诀窍 口腔卫生保健诀窍 防治龋齿的诀窍 矫治小儿“口吃”的诀窍 防治小儿遗尿的诀窍 预防儿童过胖的诀窍 防治小儿佝偻病的诀窍 预测儿童身高的诀窍 预防儿童意外事故的诀窍四、青少年保健诀窍五、中年人保健诀窍六、老年人保健诀窍

<<人生保健诀窍>>

章节摘录

人的一生，起始于一个小小的生命火花——细胞，-经母体10个月左右便孕育成人，一朝分娩，来到世间。

从母亲的怀抱里，从呀呀学语起，转眼间，白发苍苍。

从怀孕到出生，从婴儿到少年，从少年到成年，从成人到老年直到超老年（即高龄老人和长寿老人），在这漫长而又短暂的人生岁月里，每个人无不经历生、老、病、死的人生四桩大事。

这是人类和大自然一切动植物所遵循的自然规律，也是一条人们无法抗拒的生活规律。

然而你可知道，生得好、老得慢、病不生、享寿高，是人人都能够办得到的事。

1977年第30届世界卫生大会和1978年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中庄严宣布和推行全球性战略目标“2000年人人享有卫生保健”。

在我国为巩固和发展这一目标，必须全社会共同参与、共同奋进、共同创建这一宏伟系统工程，这是人类历史上永恒的事业和里程碑。

人人享有卫生保健的基本含义是让所有国家的所有人，都应达到在社会和经济两方面能过上有效生活的那种卫生和健康水平。

它不是指人们不会生病，也不是指医务人员能够治疗世界上人们所患的所有疾病；而是指：每个人都能最低限度地享受到初级卫生保健，并通过初级卫生保健获得各种级别的卫生服务；保健从家庭、学校、厂矿、村庄开始；人们能有更好的办法去预防疾病，减轻病痛，减轻那些不可避免的疾

病及伤残。并通过更好的途径进入成年、老年；在居民中能平等地分配卫生资源；要教育和动员群众自己起来同不卫生现象和疾病作斗争，积极参与卫生保健，创建健康幸福的生活。

为了人人能享有卫生保健，必须以卫生宣传和健康教育开路，增强全民的自我保健意识，树立“全卫生观念”，形成“人人为健康，健康为人人”的社会环境。

人不但有生存权，更有健康权，不分种族和贫富，都应该享有卫生保健。

健康的概念并不仅仅指不生病和不虚弱，而是要在躯体上、心理上和社会适应性上，都能达到完好的状态。

只有提高人们的健康水平，才能为实现人类美好理想，为人类作出更大的贡献。

这是人类共同的向往，也是人类共同奋进的社会目标。

愿我们在人生旅途中，一帆风顺，永葆青春，幸福美满，健康长寿。

<<人生保健诀窍>>

编辑推荐

《人生保健诀窍》一本自我保健的科普书，从卫生防病、医疗保健的科技天地中汲取精华，分人生的六大阶段收入133条保健诀窍和疾病防治要点，为人生保健提供科技知识、保健经验和秘诀。

《人生保健诀窍》内容新颖实用、通俗易懂，为您积极防病治病，延年益寿保驾护航，解除和减少疾病带来的心理压力和沉重的经济负担。

适合各年龄段进行自我保健和养生益寿。

<<人生保健诀窍>>

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>