

<<健康生活方式核心信息-第一册>>

图书基本信息

书名：<<健康生活方式核心信息-第一册>>

13位ISBN编号：9787117150385

10位ISBN编号：7117150386

出版时间：2011-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：卫生部疾病预防控制局 中国疾病预防控制中心 编著

页数：72

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>

## <<健康生活方式核心信息-第一册>>

### 内容概要

《健康生活方式核心信息（第1册）》包括两章内容：第一章提出所有人群都可以适用的健康行为，内容包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒、疫苗接种、日常卫生、合理用药。第二章围绕常见慢性病，介绍如何识别各种疾病的症状，早期发现和控制疾病，同时针对各种疾病列出需要改变的不健康行为。

本书以普通大众为主要读者对象，在编写过程中尽量避免使用专业术语，并设计成口袋书形式，便于读者随身携带，随时阅读。

同时这套核心信息也可为健康教育工作者开展健康教育提供科学实用的参考。

书籍目录

第一章 基本健康行为

- 一、合理饮食
- 二、适量运动
- 三、戒烟限酒
- 四、疫苗接种
- 五、日常卫生
- 六、合理用药

第二章 慢性病预防控制

- 一、肥胖
- 二、血脂异常
- 三、高血压
- 四、糖尿病
- 五、心血管疾病
- 六、脑卒中
- 七、癌症

参考文献

附录一 全年主要健康宣传日一览表

附录二 全民健康生活方式行动倡议书

章节摘录

版权页： 插图： 高血压患者进行降压治疗应遵医嘱服药，并定期接受社区医生的随访 合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压的药物，是持续平稳有效降压的基本保证。  
高血压降压治疗的血压控制目标是：普通高血压患者血压

<<健康生活方式核心信息-第一册>>

编辑推荐

《健康生活方式核心信息(第1册)》以普通大众为主要读者对象，在编写过程中尽量避免使用专业术语，并设计成口袋书形式，便于读者随身携带，随时阅读。同时这套核心信息也可为健康教育工作者开展健康教育提供科学实用的参考。

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>