

<<社区居民医疗保健手册>>

图书基本信息

书名：<<社区居民医疗保健手册>>

13位ISBN编号：9787543645127

10位ISBN编号：7543645122

出版时间：2009-9

出版时间：青岛出版社

作者：施君平，张建伟，李梅春 著

页数：202

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>

## <<社区居民医疗保健手册>>

### 前言

我每周三次在青岛广播电台主讲《君平健康之声节目》，已经十多年了，每次都在回答着各年龄段的听众提出的各种各样的有关于疾病的问题，帮助他们分析各种病症有可能产生的原因，告诉他们应该怎样去看病、怎样才能把病看好。

我从不推销任何保健品、药品和医疗器械，我只推销我的健康理念、我的医疗模式、我们的服务模式以及一些健康方面的常识和保健的方法，因此我拥有了一大批听众，得到他们的称赞和信任，许多患者还成为我的朋友。

我做了近二十年临床医生，常常发现有的人竟然不知道自己长了哪些器官。

常有人问“肝在哪一边？”

”有的女士问：“我也有前列腺吗？”

”人们生理解剖知识的匮乏有历史、社会、教育等原因，可是谁又来给他们补上这一课呢？

因此，我觉得有必要给大家多办些医学科普知识的讲座，写一些让老百姓看得懂的实用的文章。

另外，在临床中还会看到，对于医疗、疾病很多人存在错误的观念。

大多数的人会等到病得实在受不了了才去看病，往往把小病拖成大病，大病又拖成难治之症、不治之症，多花钱、多受罪、还贻误病情。

还有一种人，有一点小毛病就紧张兮兮的，东看西看，花了许多冤枉钱，却没解决问题。

也有许多人知道去看病，可到了医院不知该挂哪个科，因为他觉得全身都有病。

有的人则告诉医生你只把什么病治好就行了，别的就不管它了，而主要的问题他并没有意识到！

我们发现，绝大多数老百姓从来没有主动查过体，这反映出老百姓查体意识的淡漠，或者说他们想查体，一是怕麻烦，二是怕花钱，三是不知道去哪儿查体？

都查什么？

还有一种人是典型的讳疾忌医，怕看病，怕查出病来，不知道自己长什么病还放心点，一旦查出病知道了就吓得要命。

健康是人类最大的财富，也是现代家庭的第一需要。

人们往往在病了之后，才意识到健康的重要性。

其实，做好保健，预防疾病，永远拥有健康才是最重要的。

## <<社区居民医疗保健手册>>

### 内容概要

《社区居民医疗保健手册》主要介绍基本的保健常识，阐述社区医疗保健模式的概况，告诉人们如何养生防病、如何查体、如何看病及常见病的预防与诊治。语言通俗，内容涵盖面广，期望读者能够从中有所启示、有所收获，从而懂得如何维护自己和家人的健康。

## &lt;&lt;社区居民医疗保健手册&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 健康·人体·社区医疗模式第一章 我们是健康的吗1.健康的标准是什么2.什么是生理健康、心理健康与社会适应健康3.心理健康的标准是什么4.什么是亚健康状态5.亚健康的成因有哪些6.如何预防亚健康第二章 如何经营我们的健康1.健康是经营出来的2.快乐也是经营出来的3.健康意识的重要性4.为什么要定期体检5.为什么要有病早治6.防病胜于治病第三章 我们搞清楚自己的身体构造了吗1.五脏六腑与经络2.人体的组成——形、气、神3.眼耳口鼻舌与内脏的关系4.人体局部与整体的关系5.人体的外形6.人体的构成7.腹腔中的若干器官8.人体的循环系统9.人体的呼吸系统10.人体靠什么自卫11.造血系统第四章 如何养生防病1.养生要养什么2.影响健康的因素3.中医的四大病因论4.食疗养生的原则5.四季养生的原则6.古代的养生方法7.远离疾病的养生小常识第五章 如何进行健康体检1.健康体检的意义是什么2.健康体检要注意什么3.需要定期检查的项目有哪些4.特殊人群的健康体检第六章 如何治病,如何选择医院和医生1.好医院应该具备哪些条件2.怎样选择适合自己的医生3.怎样与医生沟通4.医院、诊所和药店,我们该去哪里治病5.如何看病更省钱第七章 建立先进的社区医疗服务模式1.为什么要开展社区保健2.社区保健有哪些潜力3.目前我国社区保健的主要模式有哪些4.社区医疗服务模式举例5.社区医疗健康普查的意义第八章 你的社区中有社区卫生服务站吗1.为什么要开展社区卫生服务2.当前社区门诊都要承担哪些工作3.社区卫生服务的对象有哪些4.社区卫生服务中心与社区卫生服务站的配置要求有哪些5.小病进社区卫生服务站,大病进医院第九章 到社区门诊建健康档案去1.为什么要建立健康档案2.怎样建立社区居民家庭健康档案3.建立社区居民健康档案的目的和意义是什么第十章 全科医生与专科医生的关系1.培养全科医生的标准2.优秀的全科医生应具备的素质3.全科医生在社区医疗中扮演什么角色4.全科医生与专科医生的区别5.现今医疗模式的弊端和改进建议下篇 家庭保健·疾病防治第十一章 女性受孕前的全面调养1.孕前准备——怀孕前五种食物不能吃2.叶酸虽小别忘补3.如何孕育一个健康聪明的宝宝4.孕妇为什么不能饲养小动物5.优生需要孕前精心准备5.掌握排卵期——教你推算好日子第十二章 女性的生理、心理特点及常见病1.女性有什么样的生理特点2.女性有什么样的心理特点3.月经病有哪些4.乳腺病有哪些第十三章 到了更年期怎么办1.男性也有更年期吗2.更年期的夫妻感情问题3.更年期什么时候才能结束4.学会以感恩的心态去面对生活5.男士更年期健康生活方式第十四章 关注老年人的身心健康1.老年人有什么样的生理特点2.老年人有什么样的心理特点3.老人的健康标准4.老年人如何饮食才合适5.老年人用药的注意事项有哪些6.老年人怎样进补才合适7.怎样看待老年人的性生活8.老年人的牙齿、眼睛和耳朵应如何保健9.老年人便秘不可一味地通便第十五章 如何防治颈肩痛和腰椎间盘突出症1.选择合适的枕头2.避免慢性劳损3.练习颈椎保健操4.颈肩保暖防寒,预防软组织炎症5.腰椎间盘突出症急性期为什么要卧床休息6.腰椎间盘突出症患者为什么要佩带腰围第十六章 内分泌失调应当从根本、从整体论治1.内分泌失调为何袭击你2.内分泌失调的“四大罪状”3.给内分泌失调者的忠告4.男性也有内分泌失调吗5.内分泌失调的解忧处方第十七章 你是过敏体质吗第十八章 泌尿生殖系统炎症的危害及预防第十九章 糖尿病的治疗及并发症的预防第二十章 高血压病的预防和保健第二十一章 癌症的信号及预防

章节摘录

上篇 健康·人体·社区医疗模式 第一章 我们是健康的吗 健康是人类古往今来追求和探索的永恒主题，是人类最大的财富，也是21世纪医学的追求。

长寿在过去还是人们的“最高愿望与追求”，现在人们的观念改变了，若把“带病痛苦的长寿”与“虽难长寿却较健康”两者任你挑选，你选哪一个呢？

据调查，多数人宁要健康，不要“不健康的长寿”，没有健康的长寿是没有意义的！

健康是金，是事业的前提、生命的基础；健康是乐，没有健康便享受不到生活的乐趣；健康是寿，只有身体健康、愉快地活着，才能活得长久；健康是智，智力的发挥要以健康作为后盾；健康是财，是人生最大的财富；健康是福，是每个人在这个世界上最基本的权利，充分享受这一权利是最大的幸福；不求长生不老，但求老而无疾，是合理又可能的要求。

21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”，而是“让人生活得更健康”。

1.健康的标准是什么 什么是健康？

健康的概念在我国几度更新，今天早已不同于昨天。

当社会物质生活处于较低水平时，人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持日常生活，健康的概念就是“不得病”。

随着社会的发展，人们的健康需求发展为追求高寿命，将健康理解为“长寿”。

其后人们又发现，延长了的生命如果伴随着疾病和伤残，一样不能幸福生活，因而开始追求高质量的生活，追求身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

## <<社区居民医疗保健手册>>

### 编辑推荐

我们居住在美丽的小区，我们期望拥有充足的阳光、绿地、宁静，平安、舒适……还有便捷的健康服务。

生活在社区，健康伴我行。

健康的标准，人体的构成，影响健康的因素，社区医疗保健模式，社区居民健康档案，女性保健，中老年保健，疾病防治。

<<社区居民医疗保健手册>>

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>