

<<出租车司机健康指南>>

图书基本信息

书名：<<出租车司机健康指南>>

13位ISBN编号：9787544422888

10位ISBN编号：7544422887

出版时间：2009-6

出版时间：上海教育

作者：杨秉辉

页数：160

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>

<<出租车司机健康指南>>

内容概要

驾驶出租车是一个特殊的职业，出租车司机的工作条件与其他司机也不完全相同。

这些不同，对他们的健康带来了很大的影响，这是应该引起充分重视的事。

长期从事医疗保健与科普传播的原上海中山医院院长杨秉辉教授对此做了充分调研，组织中山医院各科专家撰写了这本《出租车司机健康指南》。

从关注出租车司机健康出发，介绍了出租车司机常见病的预防和治疗的知识，倡导出租车司机应有的科学生活方式，并具体告知该怎样饮食、怎样用药、怎样定期体检等知识。

本书兴许是国内甚至全球第一本有关出租车司机的健康读物，确信能对出租车司机朋友们的健康起一点作用，更希望藉此引起社会各界对出租车司机健康的关注。

让出租车司机们更健康，让社会更和谐，让我们的世界更美好。

<<出租车司机健康指南>>

作者简介

杨秉辉：复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师。
任职于复旦大学附属中山医院全科医学科。
多年从事肝癌的研究，曾获国家科技进步奖一等奖等多种奖项。
热心医学科学普及工作，曾任上海人民广播电台业余医药节目主持人20余年。
近年来积极推广全科医学及健康教育工作，

<<出租车司机健康指南>>

书籍目录

关注出租车司机的健康 出租车，一道亮丽的风景线 亮丽背后的艰辛 一天“机器人”，一天“植物人” 出租车司机们请关注自己的健康 出租车司机常见病的预防和治疗 健康的无形“杀手”——高血压病 需要终身控制饮食的糖尿病 没有症状但后果严重的血脂异常 中年人也不得不防的冠心病 从腰痛到腿——腰椎间盘突出症 最常见的腰酸背痛——腰肌劳损 各种各样的颈椎病 振动造成的振动病 发生率很高的急、慢性胃炎 可以根除的胃、十二指肠溃疡 与不良生活行为相关的脂肪肝 病情可轻可重的胆囊炎、胆石症 不要小看便秘 很麻烦的痔病 腰痛又尿血可能是泌尿系统结石 恼人的前列腺炎 乘客带来的呼吸道感染 不只是“神经衰弱”——慢性疲劳综合征 出租车司机的“经济舱综合征”——血栓性疾病 “梅核气”——慢性咽炎 出租车司机容易视觉疲劳 不仅影响听力的噪声危害 倡导科学的生活方式 预防为主，努力改善生活行为 多吃优质蛋白有利增强体质 新鲜蔬菜与水果，健康饮食不可少 摄入过多脂肪严重危害健康 吃得淡些好 食物不必太精细，吃饭止于七成饱 吸烟有百害而无一利 酒精损肝伤脑，少饮为妙 运动是个宝，健康少不了 什么是真正的健康饮食、用药与其他——几点补充建议 营养科主任对出租车司机饮食的建议 中医教授对出租车司机饮食调理的建议 出租车司机用药更需谨慎 健康体检——这钱值得花

<<出租车司机健康指南>>

章节摘录

关注出租车司机的健康 出租车，一道亮丽的风景线 “发展是硬道理”，经济的发展几乎必定伴随着城市化。

在农业经济时代，无论是早期的以物易物，还是后期的持币购物，总是要在集市上进行，城市因经济生活的需要而逐步发展。

到了工业化时代。

工业生产原料的采购和产品的销售当然也都离不开城市，所以工厂也就设在城市了。

早期的工业是劳动密集型的，于是随着工业化的发展，大批农民脱离土地进入城市。

城市人口的增长，又必然使得“第三产业”，即为人服务的产业发展。

城市功能的齐全必然伴随其规模扩大。

城市作为经济活动的产物，也必将随着经济的发展而发展。

古今中外皆如此。

一个现代化的城市给人的第一印象便是高楼林立，但向高空发展成本巨大，而且终究是有限的，至今世界上最高的楼也不过100来层吧。

于是城市便向四周拓展，以便更多地包容它的设施、它的居民。

但是城市是经济活动的舞台，它的居民要生产、生活，就必定要活动。

这是一个铁定的规律，如果没有相应的交通设施，那么城市的规模也就不可能很大。

古代中国发达的城市中有“十里长街”之说，其实也就那么三五里罢了。

从东门走到西门半个钟点左右吧，没法再大了。

后来有了车辆就突破了这种局限。

人说汽车的发明缩短了地域上的距离。

确实如此，从东门到西门，行走需半个钟点的，汽车5分钟便解决了问题。

汽车开半个小时并不费事，若用两条腿走则至少需要3个小时。

于是汽车便成了现代化城市的标志之一。

.....

<<出租车司机健康指南>>

编辑推荐

《职业健康丛书：出租车司机健康指南》是“职业健康丛书”之一，全书共分四个部分，主要从关注出租车司机健康出发，介绍了出租车司机常见病的预防和治疗的知识，倡导出租车司机应有的科学生活方式，并具体告知该怎样饮食、怎样用药、怎样定期体检等知识。该书可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<出租车司机健康指南>>

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>