

<<农民一定要知道的365个健康 >

图书基本信息

书名：<<农民一定要知道的365个健康常识>>

13位ISBN编号：9787561768235

10位ISBN编号：7561768230

出版时间：2009-7

出版时间：华东师范大学出版社

作者：滕刚 总主编

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>

## <<农民一定要知道的365个健康 >

### 内容概要

《农民一定要知道的365个健康常识》为农民编辑整理出适用于日常生活的365个健康常识，是一本兼具科学性、实用性的知识手册和健康读本。

本书以通俗、简明而生动的文字向农民介绍疾病防治、妇幼保健、心理健康、养生益寿等健康常识，引导他们形成健康的生活方式和生活习惯，更好地保持身心健康。

全书共分为生活保健、饮食保健、预防保健、急救常识、疾病预防、生育常识六个部分。

## 书籍目录

第一章 生活保健 吸烟对人体有害 蹲厕所不要抽烟 梳子不能公用 眉毛不要随便拔 不要经常掏耳朵 打呼噜是怎么回事 不宜经常拔鼻毛 挖鼻孔有坏处 火柴梗剔牙有危险 不干净的卫生纸可能致癌 皮肤瘙痒时不要抓搔 冬季洗澡不宜过频繁 夏天不宜用冷水洗脸 一次性筷子不一定卫生 牙膏泡沫不是越多越好 牙刷要经常更换 选择牙膏有讲究 茶水漱口有好处 嘴唇发干不要舔 刮胡子有讲究 不要在室内擦皮鞋 使用洗涤灵有学问 不要用洗衣粉洗餐具 不要憋尿 不要强憋大便 不要抑制打喷嚏 不要抑制打哈欠 手脚冻僵后不宜用火烤 夏天室内忌浇水降温 不要经常使用杀虫剂 如何正确使用电风扇 电热毯不要折叠使用 熬夜不利健康 起床后不要马上叠被子 棉被太厚有问题 选择枕头有讲究 赖床不是享福 开灯睡觉危害大 裸睡有益健康 卧床看书的危害 常点蚊香有害处 不能猛然叫醒熟睡的人 伏案睡觉有坏处 如何提高睡眠质量 饭后不宜马上睡 睡觉磨牙不可小视 白天睡觉不宜过长 “补”睡更易疲劳 冷天睡觉前忌洗头 趴着睡觉损害男人生殖健康 内衣外衣忌混洗 新衬衣要洗了再穿 化纤织物不宜做内裤 衣领过高不利于健康 内衣翻晒不利健康 不宜常戴变色眼镜 胸罩过紧会致病 常穿运动鞋不利于健康 常穿尖头鞋害处多 不宜长时间穿高跟鞋 体力劳动不能代替体育锻炼 长时间剧烈运动影响健康 酒后不宜运动 新买的家具不要马上使用 如何减少家庭噪声 怎样使室内空气清新 小心新房成病房 煤气灶不要放在密封的厨房内 使用手机怎样避免危害 电话机要经常消毒 用电脑要防辐射 酒后不宜看电视 乘车时不要闭目养神 通宵电影危害大 新旧电池不能混用

第二章 饮食保健 要注意防止“菌从筷入” 油漆筷子不可用 发霉的食物不能吃 食品不能用报纸包 怎样预防厨房疾病 怎样避免“癌从口入” 女性如何避免“癌从口入” 早餐不可少 晚餐不要吃饱 吃太烫的饭菜有危险 吃捞饭不营养 细嚼慢咽有益处 烤羊肉串要少吃 喝水有讲究 饭后不要马上游泳 饭后不宜马上吃水果 不要用纱罩盖食物 偏食不利于健康 饮酒过量伤身体 暴饮暴食有害健康 冰镇啤酒要当心 “米猪肉”不能吃 胡萝卜下酒有危险 食用西红柿有禁忌 木耳不能鲜吃 黄花菜不能随采随食 隔夜蔬菜切莫吃 扁豆炒熟才能吃 酸菜、腌菜“悠”着吃 无根豆芽不健康 吃葡萄莫吐葡萄皮 腊肉好吃莫贪口 常吃香肠害处多 烧焦的动物脂肪莫入口 油炸的食物少吃为佳 方便面方便没营养 粗粮对人好处多 鳝鱼必须吃活的 吃螃蟹学问大 生吃鸡蛋有害处 白糖久存有害处 吃盐过量伤身体 边吃边饮消化不良 空腹喝茶坏处多 空腹喝酸奶不健康 喝豆浆三忌 菠萝吃前要用盐水浸 红薯长黑斑易中毒 发芽土豆不能食 熟食保存不好易中毒 青蛙肉忌吃 鱼肉不宜反复冷藏 炒菜时油温不要高 用面肥发面不可取 棉籽油不要生食 猪肝鲜嫩有病菌 炒鲜笋有技巧 正确饮用牛奶 不要食用变稠凝固的炼乳 吃火锅有学问 鱼不要吃得过多 鱼虾不要生吃 有些人不宜吃甲鱼 生吃鱼胆、蛇胆有危险 猪身上有三样东西不可吃 常吃玉米延年益寿 多吃生蒜有好处 夏天食姜不宜多 夏天不宜多吃冷饮 夏天饮食多吃“苦” 夏天多吃醋有好处 常吃海带益处多 桃、李、杏不宜多吃

第三章 预防保健 如何护理昏迷病人 打预防针不能少 如何量体温 如何量血压 如何测量脉搏(心率) 服药的误区 什么是X光检查 什么是CT检查 什么是B超检查 什么是胃镜检查 什么是心电图检查 什么是脑电图检查 什么是尿检 什么是处方药和非处方药 什么是输液看护 什么是心律失常 怎样煎服中药 如何预防高血压 啤酒可防头皮屑 防治晕车七法 怎样预防脱发 怎样防止“早生白发” 怎样预防耳朵早聋 怎样预防老花眼 怎样预防酒糟鼻 舌头痛当心脑栓病 孩子身材矮小的食养原则 赤脚走路有益健康 多动手指能健脑 科学看待“饭后百步走” 早起饮水益健康 夏天疲劳易中暑 架高双腿有益于健康 主动出汗好处多 酒后喝点蜂蜜好 手弹弦子可保健 梳头可益智 转动脚腕可健身 搓脚心可防病 凉水擦脚可健身 剩茶洗脚可消乏 醋豆可养生保健 早晚揉腹可去脂肪 巧用米醋护肤 糯米泔水可护发 醋泡鸡蛋可治病 淘米水澄清可护肤 鸡蛋黄瓜片可去皱纹 男人有病写在脸上 女性生气导致多种疾病 孕妇用药有什么讲究 中年迷电视, 晚年易糊涂 老人用药有什么讲究 “老来俏”有益健康 老人看儿童节目有益健康 如何预防老年痴呆 老人体位性低血压怎么防治 老人白天打盹有益健康 怎么预防过早出现“老年斑” 给婴幼儿剪指甲要注意什么 长吁短叹有利于健康 常笑有益处 平心静气身体好 “小事糊涂”有利健康 哭也有好处 歌不离口有利于健康 多心多疑未必好

第四章 急救常识 急救现场如何处理 如何进行电话呼救 病人搬运法 如何看急诊 如何选择医生 如何进行家庭急救 孩子误食药物怎么办 老人噎食怎么办 老人摔倒怎么办 急性腰部扭伤怎么办 面对高烧怎样处理 掉下巴怎么处理 如何进行人工呼吸 创伤的急救 中暑的急救 冻伤的处理 毒蛇咬伤的处理 毒蜂蜇伤怎么办 蝎子蛰伤怎么办 蚂蟥叮咬怎么办 疯狗咬伤怎么办 蜈蚣咬伤怎么办 游泳时抽筋

怎么办 溺水的急救 遭遇雷电怎么办 烧伤怎么处理 烫伤怎么处理 伤口感染怎么处理 骨折怎么办 发生车祸怎么办 怎样预防食物中毒 煤气中毒怎么办 误食发芽的马铃薯怎么办 糖尿病人昏迷怎么办 耳朵里钻进飞虫怎么办 小儿耳朵里有异物怎么办 眼睛里掉进异物怎么办 孩子气管和食管里出现异物怎么办 巧取卡喉鱼刺 癫痫病人抽风怎么办第五章 疾病预防 家庭要有“必备药” 葱根熬汤治感冒 冷水洗脸可防感冒 突然中止剧烈运动会头晕 自我按摩的妙处 首次注射青霉素须先做“皮试” 止痛剂不能随便使用 茶叶可解毒治病 大蒜可治囊肿 小儿癫痫可食疗 什么是接触性皮炎 高血脂患者的营养有讲究 高血压忌消炎药 骨折慎喝骨头汤 扭伤不能马上贴膏药 腹泻和发烧病人不宜吃鸡蛋 近视眼患者别吃糖 患慢性胃炎不宜大量饮啤酒 关节炎患者忌肥肉 流鼻血时忌抬头 肝炎病人忌吃蛋黄 肝病患者宜补钙 胃病患者应少吃稀饭 高血压患者穿衣有讲究 润喉片不能乱吃 补维生素不是越多越好 创可贴不可乱用 哮喘病发作宜补水 老戴口罩对预防感冒不利 皮肤病不能过度抓搔 早衰有信号 老年中风的信号 心脏病发作有前兆 高血压患者鼻出血很危险 下肢肿胀谨防静脉栓塞 头痛莫忘看鼻科 服用强心药须谨慎 春天流脑是高峰 初春易诱发“心梗” 忽冷忽热易得“风湿病” 春寒留意呼吸道感染 夏天洗澡警惕心绞痛 夏天当心面瘫 夏天常备防暑药 入秋后少用拔罐祛寒 癌症的早期信号 糖尿病是胖惹的祸 泻药对“泻”帮倒忙 高血脂喜欢盯上这些人 糖尿病患者不宜“秋冻”第六章 生育常识 母乳喂养孩子好 给满月婴儿剃头、刮眉不好 孩子发烧时要保护眼睛 婴儿不宜睡在大人中间 适时断奶有利于母子健康 男性阴囊坠胀有原因 男人身边的“精子杀手” 排精量过多过少都是病 男人也有“更年期” 过度禁欲要不得 男性肾虚的原因 自行车座与男性健康有关系 男性护肝有技巧 慢性疲劳导致阳痿 男性如何护肾 女性吸烟危害多 女性需要经常“妇检” 什么是女性的“安全期” 女性如何自查外阴 外阴护理的三大误区 女性特殊时期如何用药 服避孕药宜补维生素 紧急避孕药不可乱吃 阴道松弛可恢复 经期捶腰有损健康 经期不宜做脚底按摩 经期要禁止性生活 经期不宜拔牙 女性不宜长期用高锰酸钾 更年期要补钙 女性几种正常的乳房肿胀 良性乳腺疾病不必担心 乳腺增生一般不会癌变 哪些行为容易伤害子宫 卫生巾的选择要点 月经失调的原因 冷热水交替洗澡能增强男性性功能 早晨过性生活质量更高 预防性病的“防身术” 酒后过性生活害处多 饭后不宜立即过性生活 洗澡后不宜立即过性生活 性生活后不宜马上喝冷饮 性生活后不宜用“湿巾”清洁 性生活不是时间越长越好 男性如何保证性生活卫生 女性患性器官疾病不宜性生活 体外射精害处多 不可盲目信奉“性技巧” 性爱与睡眠 性生活也会过敏 忍精不射不利健康 性欲过盛不健康 纵欲和过补导致不育 夫妻间不可实施“性惩罚” 女性性功能障碍的表现 男性性功能障碍的表现 适量运动可提高性生活质量 性生活中不能过度挤压 什么是自然避孕法

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>