

图书基本信息

书名：<<农村卫生保健常识/健康之路丛书/农家丛书>>

13位ISBN编号：9787562146490

10位ISBN编号：7562146497

出版时间：2011-10

出版时间：西南师范大学出版社

作者：张龙杰

页数：244

字数：205000

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>

内容概要

不管一个人多么富有，如果没有了健康和生命，再多的钱也等于零。因此，保健比什么都重要，要从生活的一点一滴做起，筑起健康的长城。

永葆青春，永远快乐，永远健康，是人生的最大幸福。

《农村卫生保健常识》就是为保健防病、延年益寿提供重要实用的健康指南，为农民朋友的健康服务。

只要你抽点时间阅读，一定会使你终身受益。

书籍目录

上篇

农村卫生保健常识

概论做好农村初级卫生保健的意义

- 一、初级卫生保健的含义
- 二、中国农村初级卫生保健

第一章 居住卫生

- 一、居所卫生
- 二、动物饲养
- 三、四害防治
- 四、饮水卫生

第二章 饮食营养与卫生

- 一、食物的种类
- 二、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 三、食不过量，天天运动，保持健康体重
- 四、三餐分配要合理，零食要适当
- 五、每天足量饮水，合理选择饮料
- 六、吃新鲜卫生的食物

第三章 生活方式与保健

- 一、吸烟危害健康
- 二、饮酒与保健
- 三、劳动与健康保护
- 四、刷牙与口腔健康
- 五、娱乐要适可而止

第四章 心理卫生

- 一、心理卫生与心理咨询概述
- 二、农村留守儿童心理卫生保健
- 三、常见神经症

第五章 生殖卫生

- 一、性教育与性卫生
- 二、优生优育与计划生育
- 三、不孕不育
- 四、性功能障碍

第六章 农村常见疾病防治知识

- 一、感冒
- 二、急慢性支气管炎
- 三、支气管哮喘
- 四、急性胃炎
- 五、慢性胃炎
- 六、消化性溃疡
- 七、高血压病
- 八、缺铁性贫血
- 九、尿路感染
- 十、尿路结石
- 十一、痔疮
- 十二、盆腔炎

十三、子宫肌瘤

十四、红眼病

第七章 急救知识

一、触电

二、溺水

三、中暑

四、急性酒精中毒

五、急性有机磷农药中毒

六、拟除虫菊酯类农药中毒

七、急性磷化锌中毒

八、食物中毒

九、急性一氧化碳中毒

十、沼气中毒

十一、外伤

十二、毒蛇咬伤

十三、呼吸道异物

第八章 用药常识

一、合理用药, 注意疗效与不良反应

二、药品的保存与服用方法

三、中药及中成药应用常识

四、抗生素的使用

五、婴幼儿用药

六、妊娠期和哺乳期妇女用药

下篇

中老年卫生保健

第一章 中老年人的身心变化

一、中老年人的年龄划分

二、中老年人的生理变化

三、中老年人的心理变化

四、中老年人的现代健康标准

第二章 中老年人怎样才能健康与长寿

一、哪些生活方式对健康有害

二、吃出来的中老年疾病

三、中老年人应坚持科学健身

四、良好的睡眠是中老年人健康的保证

五、眼保健应从中年做起

六、做好口腔保健是提高中老年人生活质量的基础

七、注意皮肤保养使青春永驻

八、心理平衡是中老年人健康的法宝

九、健康文明的休闲与娱乐方式

十、和谐的性生活是中老年人幸福的润滑剂

第三章 如何度过更年期(围绝经期)

一、什么是更年期

二、更年期有哪些表现

三、怎样度过一个健康快乐的更年期

第四章 中老年人的健康体检

一、人到中老年的危险信号

- 二、中老年人体检的意义
- 三、中老年人体检应选择哪些项目
- 四、体检的注意事项
- 五、体检的三大误区
- 第五章 中老年常见疾病的防治
 - 一、老年性痴呆
 - 二、血脂异常
 - 三、高血压病
 - 四、冠心病
 - 五、糖尿病
 - 六、中风
 - 七、骨质疏松
 - 八、前列腺增生症
 - 九、中老年乳腺疾病
- 第六章 中老年病人的家庭护理
 - 一、糖尿病的护理
 - 二、心绞痛和心肌梗死的护理
 - 三、脑卒中的护理
 - 四、癌症的护理
- 第七章 保健品的选用与误区
 - 一、什么是保健食品
 - 二、保健食品和食品、药品的区别
 - 三、选择保健食品的注意事项
 - 四、有益于中老年人健康的食品
 - 五、选用保健食品的误区

章节摘录

版权页：7.卧室应注意的卫生问题 常开窗通气。

卧室内存在多种污染物，如果通风不良，污染物可长时间停留在室内，损害人体健康。

不要在卧室内吸烟。

如果在卧室内吸烟，烟雾污染物大部分可被吸附或降落在衣物、床上用品上，严重污染室内环境。

经常清洗和晾晒床上用品，这样既可保持床上用品的清洁卫生，还能清除和杀死尘螨、跳蚤等有害生物。

干活或下班回家后，不宜马上在床上坐卧，以免身上和衣物上的灰尘污染床上用品。

床下不要存放东西，以便于经常清扫。

卧室内要少放电器，从而降低电磁辐射。

8.如何修建卫生厨房 选址要恰当。

一般厨房应建在住宅下风向，以避免油烟进入室内。

同时要与猪、牛栏等牲畜圈和敞开式厕所保持一定的距离，防止人与牲畜的粪便污染食物及食具。

面积不宜过窄，以免厨房内空气不畅通、操作不便等。

内墙最好用瓷砖贴至离地面有1.5米的高度，地面应平整，有一定的坡度，以防止积水，厨房下水道应取暗沟。

门窗须设纱门、纱窗，保持厨房内无蝇、无鼠、无蟑螂，并有良好的排烟通风装置。

厨房采光要好，一般将灶具安排在采光的窗户下，以保证有足够的光线而不至于发生失误和意外。

9.卫生间应注意的卫生问题 由于卫生间湿度大、空间小，为细菌、霉菌以及蚊蝇等有害生物创造了有利的滋生条件，严重影响人的身心健康。

因此要随时保持卫生间通风良好、排水通畅，减少在卫生间的停留时间。

二、动物饲养 1.修建牲畜圈、栏时应注意哪些卫生问题 牲畜圈布局要有利于生产，方便饲养。

应与生活区保持一定距离，至少要保持在100米。

这样，一方面在一定程度上控制了嗜人、畜血的昆虫媒介传播人畜共患疾病。

另一方面，也避免了畜舍中散发出来的臭气对人们生活的影响。

应建在饮用水源的下游。

为避免畜粪及畜舍的污水污染水源，防止传染病的发生，畜舍应建在饮用水源的下游，并与水源保持适当的距离。

应建在地势较高、干燥，通风良好，有充足日照，居当地主导风向的下侧，地面具有一定的坡度的地方。

这样，干燥的环境可使病菌丧失生存能力，减少传染病的发生，同时可以防止被水淹而扩散畜粪中的病菌。

在主导风向的下侧也减少了畜舍的臭气对人们生活的影响。

编辑推荐

《农村卫生保健常识》由西南师范大学出版社出版。

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>