

<<健康生活手册>>

图书基本信息

书名：<<健康生活手册>>

13位ISBN编号：9787802455375

10位ISBN编号：7802455375

出版时间：2010-9

出版时间：军事医学科学出版社

作者：熊鸿燕 编

页数：369

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>

## <<健康生活手册>>

### 内容概要

本手册以“健康”为主题，涵盖十一个部分，内容包括健康概述、健康行为、食品及营养、疾病防治、心理健康、灾害预防及处理(自救与他救)、急救基本技术、野外生存、家用水电安全、生活百科小知识，以及生活所需咨询及服务联系(电话、网站)。

各部分描述简明扼要，重点突出，具有直观、实用的特色。

本手册适合社区居民阅读，也可作为社区医务工作者、社区健康教育工作者的参考书。

<<健康生活手册>>

书籍目录

健康概述 一、健康的概念 二、维护健康的因素健康行为 一、卫生行为 二、运动行为 三、饮食行为  
食品及营养 一、人体必需营养素 二、经济健康的一日三餐 三、营养方便餐 四、一周套餐 五、健康  
饮食行为 六、几种营养粥 七、不同年龄的营养及食品推荐 八、食疗疾病防治 一、常见呼吸道疾病  
二、常见消化道疾病 三、心血管疾病 四、常见传染病 五、常见皮肤病 六、高原病 七、肿瘤 八、  
健康常识心理健康 一、负性生活事件的心理应对策略 二、社会突发事件的心理应对 三、抑郁情绪的  
疏导 四、保持心理健康的方法灾害预防及处理(自救与他救) 一、火灾 二、地震 三、洪水 四、干旱  
五、化学事故 六、雪灾 七、人为伤害 八、车祸急救基本技术 一、心肺复苏 二、外伤急救 三、烧  
烫伤急救 四、意外伤害的急救 五、叮咬伤的紧急处理 六、急性中毒的急救野外生存 一、外出准备  
二、求救方法 三、辨别方向 四、水与食物 五、防病卫生要求 六、趋避野兽 七、生存威胁心理准备  
家用水电安全 一、电器放置 二、简单维修 三、安全禁忌生活百科小知识 一、生活小窍门 二、生活  
理财 三、低碳生活生活所需咨询及服务联系(电话、网站)

章节摘录

6.睡眠食欲状况是否正常。

如果以上各项都有问题，说明情绪抑郁的可能性就比较大。

(二) 抑郁情绪的疏导 人不可能永远处在成功和顺境之中，生活中有欢笑，就会有烦恼，总会有情绪低落的时候。

一个心理成熟的人，必须善于调节和控制自己的情绪。

1.将心中压抑的低落情绪以适当方式发泄出来，以减轻心理压力。

可以通过哭泣、读诗词、写日记、看电影、听音乐、与知心朋友或亲人诉说等常见的方式释放忧伤、振奋情绪。

2.多与人交往，摆脱孤独。

孤独无时不在，要多和别人交往，不要放过任何一个可能的机会。

要学会容忍别人的缺点和短处，与人和睦相处。

遇到心情不好时，和朋友、家人多交流，接受别人的帮助和支持，逐步从孤独的境地中走出来。

3.增强自信心，做情绪的主人。

要经常关注自己的优点和成就，多与自信的人接触和来往。

当你碰到困难时，一定不要放弃。

要坚持对自己说：“我能行！”

”、“我很棒！”

”、“我能做得更好！”

”。

要树立自信的外部形象，人不可有傲气，但不可无傲骨。

要相信自己，充满对自己的自豪感。

要学会微笑，微笑会增加幸福感，进而也能增强自信心。

从事某项活动前，如果能做好充分的准备，一旦这项活动做得很成功，必会反过来又能增强整体自信心。

要给自己确定恰当的目标。

目标太低，太容易实现了，不能提高自信心。

但目标也不能太高。

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>