

# 《护士健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《护士健康枕边书》

13位ISBN编号：9787513204095

10位ISBN编号：7513204098

出版时间：2011-5

出版社：中国中医药出版社

作者：胡广芹 陆小左

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《护士健康枕边书》

## 内容概要

护士是医疗从业者中最大的一个职业群体，《护士健康枕边书》就是为她们量身定做的自我保健书。分亚健康测评与防护、饮食保健、运动保健、心理保健、美容保健、简易中医保健、常见病预防保健7个部分，旨在为白衣使者们提供简单实用的健康保健方案，使护士掌握关爱自身健康的方法，以最好的状态投入工作和生活。

# 《护士健康枕边书》

## 作者简介

胡广芹，女，副主任医师，医学博士。曾从事临床护理工作多年，后习学中医并攻读天津中医药大学中医诊断学硕士、博士研究生。现在北京工业大学从事中医临床及中医健康管理研究工作，擅长中医养生及失眠、皮肤病、颈肩腰椎病等的治疗。陆小左，男，教授，博士研究生导师，天津中医药大学中医药工程学院院长，中华中医药学会中医诊断学分会副主任委员，中华中医药学会临床诊断专业委员会副主任委员，中华中医药学会内科分会委员。长期从事临床、教学与科研工作，擅长以针灸、中药、刮痧、拔罐、耳针、推拿等联合应用治疗心身疾病、皮肤病、妇科病等，曾多次应邀去日本、德国等国家讲学。

# 《护士健康枕边书》

## 书籍目录

护士保健与“亚健康” 什么是健康 / 2 什么是“亚健康” / 2 “亚健康”有哪些表现 / 3 一、躯体“亚健康”状态 / 3 二、心理“亚健康”状态 / 4 护士“亚健康”状态的成因 / 6 “亚健康”自我测评 / 8 “亚健康”的防护 / 9 护士饮食保健食物金字塔 / 14 护士日常饮食常识 / 14 推荐给护士的饮水之道 / 18 推荐给护士的五谷杂粮 / 20 一、大米 / 20 二、小米 / 20 三、大豆 / 22 四、绿豆 / 22 推荐给护士的蔬菜 / 23 一、芥菜 / 23 二、番茄 / 23 三、银耳 / 24 四、丝瓜 / 24 五、萝卜 / 25 六、百合 / 26 推荐给护士的肉类 / 26 一、鲤鱼 / 26 二、鹌鹑蛋 / 26 三、鸭肉 / 27 四、甲鱼 / 27 推荐给护士的果品 / 28 一、西瓜 / 28 二、猕猴桃 / 28 三、梨 / 29 四、香蕉 / 29 五、木瓜 / 30 六、橙子 / 31 七、芒果 / 31 八、山楂 / 32 九、苹果 / 32..... 护士运动保健 护士心理保健 护士美容保健 简易中医保健 常见病预防保健

### 章节摘录

版权页：插图：对于评选优秀、增长工资、职称评定，其结果自然有喜、有忧，不同的人其感受或许截然不同。反观“评优秀”、“晋升职称”等，应该将其看做一种“激励机制”，但是有些单位，由于种种原因不一定都能一碗水端平。早在中国古代，道家认为人跟人没有可比性。“恬淡虚无，高下不相慕”，“成，人将与我以美誉，我当笑纳而戒骄；失，人将与我以建议或抱怨，我当汲取其合理而戒馁”。这不仅仅是调节心理平衡的良方，更是一种修养与境界，也是解除痛苦的金钥匙。忍耐一会儿再发怒相传清康熙年间有这样一个故事：安徽桐城县有张、叶两家邻居，因建房而闹纠纷。张家朝中有人，叶家是当地望族，两家互不相让。张家写信至京，企求以势压人，结果官至礼部尚书的张英广回一封家书：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张家读罢，顿生惭色，于是让叶三尺。叶家见状，感慨至深，也让张家三尺，两家房屋中间留下一条六尺巷，两家恩怨从此一笔勾销。日常生活和工作中，难免遇到令人生气的事，如同事做了伤害自己的事情、病人对自己不够尊敬、无故被领导训斥等。遇到这些情况的时候，如果不会自控，就难免影响工作和生活，产生冲突。因此，当你意识到要动怒的时候，尽量转移注意力，离开现场，花几分钟冷静地描述一下自己的感受和猜测一下对方的感受，以此来消气。

# 《护士健康枕边书》

## 编辑推荐

《护士健康枕边书》：国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会办公室推荐读物。中华护理学会、中华中医药学会29位专家联合审定。送给您身边“白衣天使”。

# 《护士健康枕边书》

## 精彩短评

1、东东很好，值的买。很喜欢

# 《护士健康枕边书》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)