

《女职工健康手册》

图书基本信息

书名：《女职工健康手册》

13位ISBN编号：9787801288882

10位ISBN编号：7801288882

出版时间：2008-1

出版社：中国言实出版社

页数：232

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

《女职工健康手册》

内容概要

女职工健康手册，ISBN：9787801288882，作者：倪翠云 著

《女职工健康手册》

作者简介

倪翠云，医学博士，主任医师营养健康专家北京市东方营养与健康研究所副所长。

书籍目录

第一章 女职工办公与健康一、办公室的健康不能忽略办公室的健康注意办公室健康的隐患白领族要走出办公室亚健康二、办公室里的保健逃离办公室疼痛症应重视办公室的健康饮食办公族的饮食危机办公族靠垫防腰痛的方法办公室里的有氧操办公室的午休减脂运动白领防颈痛的颈椎操电脑办公族的防衰老女白领别携带办公室的隐性污染女性上夜班易得乳腺癌工作狂注意慢性疲劳综合征女性轻松工作的方法第二章 女职工职业与健康一、职业病与预防职业病的危害因素职业病的特点女职工健康手册职业多发病的特点职业病的概念与临床表现职业病的防治知识白领的职业病及疗法白领的新职业病职业妇女如何保健职业妇女如何远离便秘二、生产劳动与防护防暑降温的方法注意用电安全防治烧伤有哪些方法不可轻视的放射损伤第三章 女职工生理与健康一、生殖系统与乳房的保健什么是外生殖器什么是内生殖器二、生理卫生常识要保持正常的月经你了解吗“月经规则术”；月经周期的了解月经出血量易引缺铁性贫血经期怎样自我调适第四章 女职工饮食与健康一、饮食营养与保健营养物质与健康微量元素与健康维生素和矿物质与健康怎样做到合理饮食二、经期饮食营养饮食须知痛经、闭经的饮食疗法食物有养血调经的作用调理月经的食疗月经先期的食疗月经后期的食疗月经过多的食疗月经过少的食疗白带过多的食疗盆腔炎的食疗乳腺炎的食疗第五章 女职工运动与健康一、运动锻炼与保健运动保健的须知运动姿势与健康运动可防治心血管系统疾病二、运动锻炼的保健方法面部健美操的方法胸部健美操的方法乳房健美操的方法怎样做腰、腹和背部健美操运动美臀、美腰的方法早晨健美操的做法慢跑的注意事项女职工健康手册第六章 女职工减肥与健康一、减肥瘦身与保健合理的减肥利于健康合理膳食远离疾病肥胖与高脂血症的关系需要减肥的女性二、减肥瘦身的保健方法什么样的运动可减肥室内减肥的简单运动操有氧运动可减肥合理的饮食结构利于减肥洗热水澡可以减肥上班族的瘦身战略第七章 女职工美容与健康一、化妆美容与保健彻底清洁皮肤的要点健康头发的特征用洗发水的禁忌牙齿与美容的关系二、化妆美容的保健方法正确的梳发利于健康怎样做到健康睡眠皮肤的保养措施防治粉刺应注意什么雀斑的防治方法怎样消除蝴蝶斑鱼尾纹的消除方法眼部美容按摩法牙齿的保健须知第八章 女职工避孕与健康一、避孕与保健知识选择恰当的避孕方法不宜的避孕方法使用避孕药的注意事项二、避孕的科学方法女用避孕药的种类什么是永久性避孕法外用避孕法有哪些第九章 女职工心理与健康一、心理卫生与保健心理卫生对健康的重要性精神因素影响健康女性的病态人格二、心理卫生的保健方法心理挫折的调节方法如何克服多疑心理如何克服自卑心理如何克服脾气暴躁如何克服孤独心理怎样矫正“小心眼”；女职工健康手册第十章 女职工妇科与健康第十一章 女职工现代疾病与健康第十二章 女职工孕产与健康

《女职工健康手册》

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