

《远离性病》

图书基本信息

书名：《远离性病》

13位ISBN编号：9787534556852

10位ISBN编号：7534556856

出版时间：2008-1

出版社：江苏科技

作者：秦惠基

页数：182

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

《远离性病》

内容概要

非常健康6+1：远离性病，ISBN：9787534556852，作者：秦惠基

《远离性病》

书籍目录

第一部分 性病全称“性传播疾病” 一、什么叫性病 (一)性病是性传播疾病的简称 (二)为什么性病在我国会死灰复燃 (三)性病有多种,最严重是艾滋病 二、认识性传播疾病的严重性 (一)性病疫情拉响“红色警报” (二)18年,性病病人增加上百倍 (三)性病后果很可怕 三、性病的认识误区 (一)误认性病都是通过性乱行为传染的 (二)误认性病病人“罪”有应得 (三)误认治疗性病一定要用“高级药”、“贵药”,效果才好 (四)误认有过性乱行为,肯定会得性病并难以治愈 (五)偷偷就医 (六)误认性病病人能结婚 (七)误认性病是不治之症 四、如何控制性病蔓延 (一)缩短性病的传染期 (二)重视性健康 (三)使用安全套 (四)性病监测 (五)加强对青少年提防性病的教育 五、认清各种性病的“庐山真面目” (一)梅毒 (二)淋病 (三)软下疳 (四)生殖器念珠菌病 (五)毛滴虫病 (六)虱病 (七)疥疮 (八)股癣 (九)生殖器疱疹 (十)尖锐湿疣 (十一)传染性软疣 六、性病中最凶恶的魔王—艾滋病 (一)谁第一个报道艾滋病 (二)艾滋病是怎样引起的 (三)为什么说艾滋病是世界性疾病 (四)为什么我国也有艾滋病 (五)为什么小孩也会患艾滋病 (六)认识艾滋病的严重性 (七)艾滋病是怎样传播的 (八)怎样检查艾滋病 (九)怎样治疗艾滋病 (十)什么人属于艾滋病病毒感染者 (十一)要保护艾滋病病毒感染者 第二部分 性病病人的生活起居 一、性病病人家居环境的特殊性 二、性病病人的生活要有规律 三、性病病人要有充足的睡眠 四、性病病人日常生活须知 五、有益于性病病人的业余爱好 (一)赏花养花 (二)写字绘画 (三)碧波垂钓 (四)养鱼观赏 (五)集邮和收藏 (六)欣赏音乐 (七)棋类运动 (八)翩翩起舞 六、性病病人应戒烟酒 (一)酒,适量是朋友,过量是祸首 (二)香烟——健康杀手 第三部分 家人怎样关怀性病病人 一、对性病病人不歧视,但要保护家人 二、对性病病人要从内心去关怀,不要排斥 (一)性病病人的心理问题 (二)解决性病病人心理问题的方法 第四部分 性病病人的运动 一、生命在于运动,性病病人要运动 二、性病病人运动康复原则 (一)协调统一,形神兼炼 (二)循序渐进,量力而行 (三)常劳恒炼,贵在坚持 (四)有张有弛,劳逸适度 (五)顺应时日,莫误良机 三、正确选择适合性病病人的运动方式 (一)传统运动方式 (二)现代运动方式 第五部分 性病病人的饮食 一、食物多样,均衡营养 二、供给足量维生素和纤维素 三、常吃奶类、豆类,供给足量优质蛋白质 四、科学膳食,增加抵抗力 五、运动+饮食=提升体质 六、清淡膳食,保证心血管健康 七、饮酒限量,以防“雪”上加“霜” 八、清洁进食,拒绝病从口入 九、能增强免疫功能的食品 第六部分 认识性病,远离性病 一、出门住宿怎样预防性病 二、怎样预防艾滋病 (一)自觉学习预防艾滋病的有关知识 (二)防止感染艾滋病应避免哪些行为 三、我国艾滋病流行特点 四、什么人要做艾滋病检查 五、怎么杀灭艾滋病病毒 六、怎样自我保护 七、紧急服药可防艾滋病

《远离性病》

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