

<<新世纪大学生健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<新世纪大学生健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787308078504

10位ISBN编号：7308078507

出版时间：2010-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：李英奇 等主编

页数：219

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>

<<新世纪大学生健康教育读本>>

前言

党的十七大明确提出：“健康是人全面发展的基础。

”《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号）进一步强调：“青少年的体质健康水平不仅关系到个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养质量。

”并要求“积极开展疾病预防、科学营养、卫生安全、禁毒控烟等青少年健康教育，并保证必要的健康教育时间”，要“根据新时期青少年青春期特征和成长过程中的心理特点，有针对性地加强心理健康教育，逐步建立健全青少年心理健康教育、指导和服务网络”。

加强大学生健康教育，是培养社会主义建设事业合格接班人的迫切需要，是大学生素质教育中不可缺少的部分，是创建高校“和谐平安校园”的重要内容。

近年来，全国很多高校已开设了大学生健康教育课，并编写了教材。

大学生健康教育已形成多部门参与，多渠道、全方位的教育系统工程并不断向前发展。

为适应21世纪新形势下健康教育的需要，浙江大学校医院于2006年组织专业人员，编写了大学生健康教育教材。

该教材出版后，受到了较多高校学生的欢迎，3年多来该教材已重印7次，并于2009年获得中国高等教育学会第七次高等教育研究成果著作类优秀奖。

根据近年高校大学生健康教育的新形势和新要求，在原教材的基础上，他们于2010年又作了精心修订与再版，使新版本内容更充实、更全面，编排上更合理，重点更突出。

<<新世纪大学生健康教育读本>>

内容概要

本次修订对部分章节进行了较大修改，压缩、合并了部分章节内容；对高校师生所关心的心理健康、性心理卫生、计划生育常识进行了重点介绍；对高校的食品卫生安全、传染病防控等公共卫生内容，进行了更新与充实；对大学生日常生活可能遇到的院前救护、献血常识、医学知识等做了更具有操作价值的描述；整体内容更为紧凑、翔实、重点突出、简明实用。同时，在“传染病防控”一章新增加了甲型H1N1流感的相关内容，在“健康与亚健康”一章里，增加了防烟控烟的内容。

书籍目录

第一章 我们的身体

- 第一节 认识自我
- 第二节 健康与亚健康
- 第三节 环境与健康
- 第四节 行为与健康
- 附：控烟的趋势

第二章 大学生心理健康

- 第一节 大学生常见的心理问题及其应对
- 第二节 大学生中常见的神经症及防治
- 第三节 大学生性心理卫生

第三章 大学生的性卫生保健

- 第一节 人的生命起源
- 第二节 生殖器官的解剖生理
- 第三节 青春期发育
- 第四节 避孕原理与方法

第四章 食品营养与安全

- 第一节 营养素与营养价值
- 第二节 营养保健计划
- 第三节 食品安全
- 第四节 转基因食品

第五章 运动与健康

- 第一节 运动创伤
- 第二节 运动性疾病
- 第三节 科学制订锻炼计划

第六章 传染病的防控

- 第一节 传染病概述
- 第二节 艾滋病
- 第三节 传染性非典型肺炎
- 第四节 流感、禽流感与甲型H1N1流感
- 第五节 结核病
- 第六节 病毒性肝炎
- 第七节 狂犬病
- 第八节 感染性腹泻
- 第九节 性病

第七章 了解常见疾病的防治

- 第一节 疾病鉴别与诊断的方法
- 第二节 常见内科疾病
- 附：无偿献血常识
- 附：药物的基本知识
- 第三节 外科、皮肤科疾病
- 第四节 常见五官科疾病
- 第五节 常用护理技术

第八章 意外伤害的急救

- 第一节 常见意外伤害
- 第二节 心肺复苏技术

第三节 止血、包扎、固定、搬运四大技术

附录一 关于高等学校在校学生计划生育问题的意见

附录二 公务员录用体检通用标准(试行)

附录三 普通高等学校招生体检工作指导意见

附录四 常用检验项目参考值

章节摘录

(一) 药物的来源 药物的来源有两个：一是自然界，二是人工制备（包括仿生药物）。来自自然界的药物为天然药物，包括中药及部分西药；来自人工制备的药物为化学药物，包括大部分西药。

天然药物，特别是中药，大都已经过长期的临床使用，其疗效多已肯定，使用安全性较高，但起效较慢；相比之下，化学药物疗效显著而且迅速，但某些品种毒副作用较大，其潜在的不安全性还需要较长期使用后才能发现。

人们认为使用中药比西药的毒副作用要小，相对比较安全，这并不正确。

中药中也有剧毒药，若服用不当，同样会引起严重后果。

(二) 处方药及非处方药 依照《中华人民共和国药品法》规定，药物分为两类，即处方药物及非处方药物。

处方药物指那些考虑到医疗安全只能在医疗监护下使用的药物，必须由执业医师出具书面处方，如抗生素、精神用药、麻醉药品等。

非处方药物（OTC）指那些不用医疗监护即具相当安全性的药物，可在无处方情况下由药店直接出售。

(三) 药物的不良反应 凡是不符合用药目的并为患者带来不适或痛苦的有害反应统称为药物不良反应。

多数不良反应是药物的固有效应，在一般情况下是可以预知的，但不一定是可以避免的。

1. 副作用。

副作用是指药物在使用治疗剂量时引起的与治疗目的无关的作用。

如用阿托品治疗胃肠道痉挛时，患者同时出现的口干、视力模糊、便秘等反应。

2. 毒性反应。

毒性反应是指在剂量过大或药物在体内蓄积过多时发生的危害性反应。

毒性反应的性质因药物的不同而各异，但其严重程度是随剂量增加而增加的。

致癌、致畸、致突变反应也属于慢性毒性反应范畴。

企图增加剂量或延长疗程以达到治疗目的是有限度的，过量用药是十分危险的。

3. 过敏反应。

过敏反应是指少数致敏患者对某种药物的特殊反应，致敏原可能是药物本身，或药物在体内的代谢物，也可能是药物制剂中的杂质，它们与体内蛋白质结合而引起过敏。

这种反应与药物剂量无关，反应性质因人而异，预测性小。

如青霉素引起的过敏性休克。

4. 继发反应。

继发反应是继发于药物的治疗作用之后的一种反应，是药物发挥治疗作用的不良后果。

如长期应用头孢菌素类广谱抗生素时，可造成肠道菌群失调，继发真菌感染。

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>