

<<当代大学生安全知识读本>>

图书基本信息

书名：<<当代大学生安全知识读本>>

13位ISBN编号：9787312020896

10位ISBN编号：7312020895

出版时间：2007-9

出版时间：中国科技大

作者：高开华

页数：288

字数：286000

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>

<<当代大学生安全知识读本>>

内容概要

近年来,大学生的安全问题越来越引起学校和社会的关注和重视,增强大学生的安全意识,提高大学生的安全防范能力,是一项紧迫任务《当代大学生安全知识读本》对大学生在校期间常见的校园安全和防范知识做了系统的介绍,叙述简明扼要,特色鲜明,针对性、可读性、实用性和可操作性强,便于理解掌握。

希望本书出版,能促进大学生安全教育活动的开展,并产生良好的效果。

理性地面对大学生的安全问题,这是我们在安全文化建设中必须注意的问题。

古人说得好:“祸兮福之所倚;福兮祸之所伏。

”祸与福这两个对立的因素,既是相互渗透的,又是相互转化的。

当我们处于安全状态时,要注意避免不安全因素的发生,居安思危;在出现不安全因素时,又要对学生进行细心的教育,加以引导,消除安全隐患;在发生安全事件时,既要沉着冷静面对,又要善于利用具体案例,总结安全经验,普及安全知识,培养安全素质,提升安全文化。

<<当代大学生安全知识读本>>

书籍目录

序 老生寄语 第1章 饮食安全 第1节 营养与膳食 第2节 食品卫生 第3节 食物中毒 求助直通车 延展阅读 第2章 生理安全 第1节 健康与环境 第2节 健康与行为 第3节 运动安全 第4节 疾病防范 求助直通车 延展阅读 第3章 心理安全 第1节 关注心理健康 第2节 大学生常见心理问题及调适 第3节 大学生常见心理疾病 第4节 心理求助 求助直通车 延展阅读 第4章 住宿安全 第1节 宿舍文明 第2节 宿舍常见安全隐患 第3节 防火 第4节 宿舍防盗 第5节 租房安全 求助直通车 延展阅读 第5章 人身安全 第1节 治安防范 第2节 出行安全 第3节 女生安全 第4节 常见意外处理 求助直通车 延展阅读 第6章 财产安全 第1节 防盗 第2节 防骗 第3节 防抢劫 第4节 网络财产保护 求助直通车 延展阅读 第7章 网络安全 第1节 虚拟文明 第2节 大学生常见网络问题 第3节 网络犯罪 第4节 网络信息安全与防范 求助直通车 延展阅读 第8章 实践安全 第1节 军训安全 第2节 实验室安全 第3节 社会实践安全 第4节 教学实习安全 求助直通车 延展阅读 第9章 就业安全 第1节 大学生兼职安全 第2节 就业陷阱及防范 第3节 网络就业陷阱及防范 第4节 角色危机与职场安全 求助直通车 延展阅读 第10章 公共安全 第1节 社团活动安全 第2节 公共活动安全 第3节 自然灾害应急处理 第4节 远离黄、赌、毒 第5节 国家安全与保密 求助直通车 延展阅读 附录 附录 《中华人民共和国民法通则》 《普通高等学校学生管理规定》 《高等学校校园秩序管理若干规定》 《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》 教育部《关于进一步加强学校安全工作的通知》 教育部《关于加强学校暑假期间安全工作的紧急通知》 教育部办公厅《关于进一步做好高校学生住宿管理的通知》 教育部、公安《关于加强高校学生管理禁止学生参与非法传销活动的紧急通知》 《高等学校学生行为准则》 教育部、共青团中央《关于加强和改进高等学校校园文化建设的意见》 参考书目 后记

章节摘录

第一章 饮食安全 第1节 营养与膳食 22岁女大学生减肥患严重厌食症被迫休学22岁的某高校大二学生小雨由于患上了厌食症，身高1.65米的她，体重却只有37公斤。事情的起因要追溯到4年前，上高二的小雨为省下当月的部分生活费给同学过生日，便选了缩减伙食费，结果体重由50公斤到了40多公斤，瘦下来的她感觉不错，于是就开始了她“五饿两补”的减肥计划：周一到周五，每天只吃一两饭、半份菜，周六周日再回家猛补。但不久，小雨便出现了胃痛、心慌等症状，身体也越来越虚弱，整个人愈渐沉默。但她仍固执地坚持减肥。

没多久，小雨的妈妈看出了小雨的异样，才知道小雨在减肥。于是从高三开始，妈妈不得不看着她吃饭，可那时的小雨看着满桌饭菜却不敢吃，经常在美味的诱惑与强烈的减肥愿望之间饱受折磨。

上大学后，她的状态也没任何好转，妈妈每天都在校园里盯着她，甚至跪求过女儿吃饭。可当时的小雨已渐渐对饭菜丧失了兴趣。

严重的厌食，导致小雨血糖低、白血球含量低，终于在正月十六的晚上晕倒了。

妈妈决定，让小雨休学回家静养。

实在不忍心看家人为自己憔悴下去，小雨决定强迫自己吃饭，可到了嘴里的饭却怎么都咽不下去，只能趁着家人不注意又吐了出来。

小雨痛苦地说：“我想吃饭，谁能帮帮我？”

！

合理营养 合理营养是指全面提供符合营养及卫生要求的平衡膳食，就是膳食的质和量都要能够满足人们生理、生活和劳动对营养的需要。

两千多年以前的《黄帝内经》就已总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食原则。

用现代的观点解释就是：五谷杂粮供给人们热能用以养生；水果生食可以供给易破坏的维生素，以辅助饮食的不足部分；动物性食品供给动物蛋白质以补充主食的不足，有益健康；蔬菜可以供给无机盐、维生素及食物纤维，食物纤维有充盈消化道的作用。

这些都很符合现代营养学中的合理膳食原则。

合理膳食的基本原则有：膳食中应含有人体所需的主要营养素和热能。

除满足人们生活、劳动过程的消耗外，还要满足新陈代谢、生长发育和调节各种生理功能的需要。

食物对人体应无毒无害。

食物必须符合国家卫生标准，食用后不会引起人体急性或慢性疾病，对人体健康没有损害。

烹调加工方法应合理。

烹调加工的目的是使食物容易消化吸收，并使食物具有良好的感官性状，提高食物的色、香、味，促进食欲，还要有一定的饱腹感。

在烹调加工过程中要尽量减少营养素的损失，做到最大程度地保存营养素，同时避免不当烹调引发的食物中毒。

应有合理的膳食制度和合适的进食、环境。

进餐要有规律，适时适量，避免“病从口入”，做好“浩食”的防卫工作。

.....

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>