

<<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：9787312024566

10位ISBN编号：7312024564

出版时间：2009-5

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：高开华 编

页数：282

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,是一项紧迫的任务。

《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。

希望本书的出版,能促进大学生安全教育活动的开展,并产生良好的效果。

有人说,文化是一只无形的手。

安全文化也是这样,它作为无形的手,成为规范安全行为的强大力量,有力地维护着人们的安全。

这些说法都是对的,它要求我们把安全工作提高到安全文化的高度来认识,用安全文化建设来推动人们形成良好的安全习惯与自觉,消除不安全因素,维护人的安全。

什么是安全文化?这个问题,我们应该做深入的研究,但是,在安全教育活动中,也不必过于去追求它的概念定义。

文化是观念形态,安全文化应该具体表现为人们对安全的认识、态度、理念、规范等价值观念和行为规范;有关安全的行为方式,都是在这些认识、态度、理念、规范的指导和支配下发生的。

所以,我们可以简单地说,安全文化是人类在生存和发展活动中产生的,维护生产安全、生活安全以及保护身心安全和健康的文化。

简言之,它是关于安全本质、安全价值和行为准则的认识和理念的总和。

这些关于安全的本质认识、价值观和行为准则,又都表现在人们对安全的态度、取向以及由此所采取的行为方式中。

这些方面,都应该为安全文化建设的实际内容。

## <<当代大学生安全知识读本>>

### 书籍目录

序第1章 饮食安全 第1节 营养与膳食 第2节 饮食卫生 第3节 预防食物中毒 求助直通车 延展阅读 第2章 生理安全 第1节 健康保护 第2节 健康生活方式 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调适与心理疾病的预防 第3节 救助自杀的大学生 第4节 大学生心理危机干预与心理咨询 求助直通车 延展阅读 第4章 学生住宿安全 第1节 安全用电 第2节 防火 第3节 宿舍防盗 第4节 校外住宿安全 求助直通车 延展阅读 第5章 出行与交往安全 第1节 出行安全 第2节 交往安全 第3节 远离毒品 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 大学生常见网络安全问题 第2节 网络犯罪 第3节 网络信息安全与防范 求助直通车 延展阅读 第8章 实践活动安全 第9章 就业安全 第10章 公共安全 参考书目 后记 附录

章节摘录

第1章 饮食安全 第1节 营养与膳食 营养与生命 古人云：民以食为天。

生命在于运动，生命更在于营养。

没有营养，生命就会很快停止。

每个人都必须从饮食中获取营养，维持生存。

营养，作为名词，是指维持生命和生命活动的养分，是营养素的质和量；作为动词，是指机体摄取、消化、吸收和利用食物中所含营养素的过程。

人体维持生命和生命活动所必需的营养素可以分为六大类：蛋白质、脂肪、糖类（旧称碳水化合物）、矿物质（无机盐）、维生素和水。

无论哪一类营养素缺乏或者摄入过多，都会对生命安全构成威胁。

蛋白质 是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。

机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。

人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。

被食入的蛋白质经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。

成年人蛋白质缺乏，常表现为消瘦、免疫力下降、贫血等，严重者会产生水肿；未成年人蛋白质缺乏，会发生生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差等。

蛋白质在体内不能贮存，摄入多了肌体会无法吸收。

过量摄入蛋白质，会因代谢障碍产生蛋白质中毒甚至引起死亡。

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>