

<<大学生心身保健教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心身保健教程>>

13位ISBN编号：9787313067876

10位ISBN编号：7313067879

出版时间：2010-9

出版时间：上海交通大学出版社

作者：严铁毅

页数：164

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>

<<大学生心身保健教程>>

前言

世界卫生组织（WHO）提出的健康概念是“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。

”并且，WHO在宪章中讲到，为了使人类达到最充分的健康状况，就必须向所有人普及医学的、心理的和其他有关知识。

中国著名心理学家潘菽也指出：我们因注意身体的健康研究生理卫生；若要使心理得到健全的发展，就必须注意心理卫生。

现代医学的发展为人类健康提供了良好的医疗条件，很多疾病得到了有效的防治，人的健康状况大为改观，对身体保健和心理调节也逐步重视起来，卫生保健与疾病预防已成为卫生发展的重要战略之一。

然而，在经济发展和科学技术不断进步的同时，现代社会生活节奏日益加快，竞争无处不在，程度不断加剧，压力越来越大，伴随而至的心身疾病、心理疾患和行为障碍患者发生率呈上升趋势。

面对这种状况，希望拥有健康的人们更加关注自己的生命质量，而如何进行心身保健，如何增强疾病抵抗力，如何做到身心健康便成为人们十分关注的话题。

高等学校的主要任务是为社会培养身心健康、全面发展的专业人才。

因此，采取有效措施对大学生进行心理健康等方面的指导与帮助，是高等学校提高大学生心理素质、增进大学生心理健康的重要途径。

大学生作为文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。

然而，近年来的有关调查统计显示，在校大学生的健康水平不容乐观。

大学生生活丰富多彩，但也面临诸多挑战；学习紧张，课业繁重，导致寝室、食堂、教室（图书馆）三点一线，常使大学生忽视体育锻炼，不注意营养调配，不注意劳逸结合，使机体内外平衡失调，抵抗力下降。

基于上述认识，作者在原《心身医学与大学生医疗保健》讲义的基础上，根据教学的实际需要，重新梳理了纲目，剪裁、增补了知识点，编著了《大学生心身保健教程》一书。

全书共分三个部分：第一部分为“心身医学篇”，包括第一章和第二章，主要介绍心身医学的基本概念、医学模式和心身疾病的基本知识、诊治及预防等；第二部分为“医学常识篇”，包括第三章至第六章，主要论述大学生生理发育特征、器官结构与功能、性健康、心理特征与障碍、心理健康保健、大学生行为健康、运动卫生与创伤防治；第三部分为“医疗保健篇”，包括第七章和第八章，主要阐述大学生的疾病特征、常见疾病及其防治、传染病及艾滋病预防、急救与用药常识。

本书按照医学教育规律编写，注重知识的科学性：实用性和指导性，内容论述深入浅出，方法介绍条目清晰，目的是为大学生提供了解心身疾病、及时防病治病、重视医疗保健和保持身心健康的基本知识及有效方法，保持良好的精神状态和充沛的精力，促进学习效率的提高，不断提升生活质量。

只有充分了解自己的身体，不断调整自己的心理状态，掌握并运用心身医学知识保持心身的统一，健康才能够始终陪伴着我们。

当身体出现某些不适或心里感到压力过大时，作者希望本书所提供的心身保健医学知识，能够帮助大学生保持健康并防患于未然。

世界卫生组织著名的维多利亚宣言指出：要在科学论据和政府决策之间架起一座健康桥梁，使科学更好地为社会和民众服务，这座健康之桥有四块基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

<<大学生心身保健教程>>

内容概要

本书根据医学教育规律及大学生生理与心理特点，结合高等院校心理健康教育实际，重点论述心身医学基础知识、心身疾病诊治和预防、大学生生理与心理特征、大学生心理健康保健、大学生行为健康、运动卫生与创伤防治、常见疾病及防治、传染病及艾滋病预防、急救与用药常识等内容。通过典型案例分析，为大学生提供了解心身疾病、及时防病治病、重视医疗保健和保持心身健康的基本知识及有效方法，帮助读者学以致用并取得实际成效，保持良好的精神状态和充沛的精力，促进学习和工作绩效的提高。

全书由心身医学篇、医学常识篇、医疗保健篇三部分构成，共分八章，各章内容相对独立，并附有总结要点和思考习题。

本书注重知识的科学性、实用性和指导性，可作为各类高等院校公共课程教材；也可供心理咨询教师、心理治疗医师及管理干部参考使用。

<<大学生心身保健教程>>

作者简介

严铁毅，女，1958年生，现任南开大学医院副主任医师。

1983年毕业于哈尔滨医科大学，20多年来，先后从事过妇产科、内科临床医疗及高校健康教育等工作。

承担过科研及教学课题多项，发表论文多篇。

自1998年开设《大学生心身保健》课程，已有3000多名学生选修并从中获益，深受学

<<大学生心身保健教程>>

书籍目录

第一篇 心身医学篇	第一章 心身医学	第一节 心身医学概述	第二节 医学模式转换	第三节
心身医学生物学基础	第四节 心理应激	小结	思考题	第二章 心身疾病
病概述	第二节 心身疾病诊治	第三节 心身疾病预防	第四节 临床心身疾病介绍	小结
思考题	第二篇 医学常识篇	第三章 大学生生理与性健康	第一节 人体生理发育特征	第二节
人体器官结构与功能	第三节 大学生性健康教育	小结	思考题	第四章 大学生心理健康
第一节 心理发展与心理健康	第二节 大学生心理特征	第三节 大学生常见心理障碍	第四	
节 大学生心理健康保健	小结	思考题	第五章 大学生行为健康	第一节 行为健康
节 营养卫生	第三节 用脑卫生	第四节 睡眠卫生	小结	思考题
防治	第一节 大学生运动卫生	第二节 常见运动创伤与防治	第三节 大学生运动保健	小
结	思考题	第三篇 医疗保健篇	第七章 大学生常见疾病与防治	第一节 大学生的疾病特征
第二节 常见疾病及其防治	第三节 常见传染病的预防	第四节 艾滋病传播与预防	小结	
思考题	第八章 急救与用药常识	第一节 复苏急救常识	第二节 创伤急救常识	第三节 药物
知识简述	第四节 药物使用指南	小结	思考题	附录 公民健康素养知识主要参考文献

<<大学生心身保健教程>>

章节摘录

插图：心身医学主要从精神与躯体的相互关系，即从心身相关的角度来研究人类健康和疾病的基本规律及防治方法。

心身医学的核心思想是全面、综合、整体地看待人类健康与疾病问题，重点是研究心身疾病的范畴、病因、发病机制、诊断和防治。

心身医学又称心理生理医学，具有双重含义。

心身医学着重研究心身疾病。

心身疾病不是精神病或神经症，而是一类有躯体症状及体征，与人格特征、情绪、遗传因素及与社会紧张刺激有关的躯体疾病。

诸如高血压、冠心病、消化性溃疡病、糖尿病及肿瘤等。

2.重要意义心身医学的重要意义可从以下3个方面加以理解：（1）心身医学是一种基本的医学态度和思维方法，要求在诊断、治疗疾病，促进健康的过程中综合考虑心理和社会因素。

（2）心身医学是一个独特的研究方向，综合使用生物学、心理学和社会科学方法，探讨精神及社会性过程对于躯体疾病的产生、维持、转归及治疗的意义。

（3）心身医学是一个日益扩张的医疗服务领域，主要用心理治疗等非物质性方法以及精神药物，向患者提供预防、治疗、康复服务。

疾病谱宽泛，包括纯粹心因性障碍、心身性障碍，以及危重症和慢性疾病等躯体疾病导致的身心性障碍。

过去曾根据直线式因果思维对于病因和发病机制的理解，把躯体疾病与精神科障碍共患的问题再分为狭义的“心身性障碍”和“身心性障碍”。

“心身性障碍”主要是指由心理性因素所致的躯体障碍，而“身心性障碍”则指由躯体疾病所致的心理障碍（器质性精神障碍）。

现在，这一类临床问题被统称为广义的心身性障碍，或“影响躯体情况的心理因素”。

（二）与心身医学关系最密切的学科1.临床心理学临床心理学是指研究人的异常的、适应不良的或变态的行为的心理学领域。

2.心理治疗医学心理治疗医学是指研究医学领域内以助人为目的的专业性交流行为对疾病过程的干预作用。

它本是临床心理学的一部分，但近来已提升为医学分支并得到发展，并且常与心身医学合并为一个综合专业。

这种做法的原因是，精神分析对于催生现代心理治疗，继而带动心身医学的发展功不可没，在其体系里难以分清两者。

3.精神病学精神病学是指研究精神疾病的病因、发病机制、表现、诊断、治疗、预防和康复的医学领域。

它与心身医学有很大的重叠，是精神病学中与其他临床医学领域联系最紧密的分支。

其任务是处理临床各科病人出现的精神科问题，但不是单一地用生物医学方法对待精神障碍，而是重在处理临床各科中与心理、行为相关的交界性问题，处理躯体疾病与精神障碍的“共患”问题。

<<大学生心身保健教程>>

编辑推荐

《大学生心身保健教程》是由上海交通大学出版社出版的。

<<大学生心身保健教程>>

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>