

<<高职实用健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职实用健康教育>>

13位ISBN编号：9787505896819

10位ISBN编号：7505896814

出版时间：2010-8

出版时间：经济科学出版社

作者：张圣华 编

页数：204

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>

## <<高职实用健康教育>>

### 内容概要

本书共分十章，分别为健康概念、行为与健康、心理健康、性健康、常见传染病的防治、常见疾病的防治、血液知识与无偿献血、常见意外伤害与急救、运动与健康、常用护理技术。力求做到内容新颖翔实，重点突出，简明实用；对疾病的介绍深入浅出，通俗易懂，便于学生初步认识疾病的基本知识，提高自身的防病的能力，是一本实用的高职健康教育教材。

## &lt;&lt;高职实用健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康概述 第一节 健康新概念 第二节 亚健康 第三节 健康教育第二章 行为与健康  
 第一节 饮食与健康 第二节 睡眠与健康 第三节 健康行为 第四节 危害健康行为第三章  
 心理健康 第一节 标准之战 第二节 情商AB 第三节 走过自卑 第四节 时间管理 第五节  
 学习沟通 第六节 面对挫折 第七节 就业择业 第八节 异常心理第四章 性健康 第一节 性  
 生理健康 第二节 性心理健康 第三节 大学生的性道德健康 第四节 生育与计划生育第五章  
 常见传染病的防治 第一节 传染病概述 第二节 病毒性肝炎 第三节 结核病 第四节 流行性  
 感冒 第五节 水痘 第六节 感染性腹泻 第七节 急性出血性结膜炎 第八节 传染性非典型性  
 肺炎 第九节 禽流感 第十节 艾滋病的防治 第十一节 常见性病 第十二节 预防接种第六章  
 常见病的防治 第一节 常见症状的特点与识别 第二节 上呼吸道感染 第三节 急性气管一支  
 气管炎 第四节 病毒性心肌炎 第五节 胃炎 第六节 消化性溃疡 第七节 急性阑尾炎 第八  
 节 肥胖症 第九节 荨麻疹 第十节 急性尿路感染 第十一节 耳鼻喉部常见疾病 第十二节  
 眼科常见病 第十三节 口腔常见病第七章 血液知识与无偿献血 第一节 血液 第二节 血型  
 第三节 无偿献血第八章 常见意外伤害与急救 第一节 常见意外伤害 第二节 现场心肺复苏  
 第三节 外伤救治的四项基本技术第九章 运动与健康 第一节 体质与健康 第二节 常见运动损  
 伤与临场处理 第三节 体育锻炼原则与计划 第四节 运动与健康第十章 常用护理技术 第一节  
 生命体征的观察 第二节 常用的护理技术 第三节 常用消毒、灭菌方法主要参考资料

章节摘录

插图：（一）躯体（生理）健康躯体（生理）健康是其他健康的基础，是人们正常生活和工作的基本保证。

它是指人体结构完整、生理功能正常。

它主要包括三方面内容：一是体型的健康，即身高、体重等发育指标的健康；二是体态的健康，即人体姿态协调匀称，没有病态和残疾；三是体能的健康，即人体活动力量、速度、耐力和灵活性良好。

（二）心理健康心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常、心理年龄与生理年龄相一致。

情绪稳定乐观，意识坚强，行为规范协调，精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，乐于承担责任，人际关系协调，能面向未来，有较强的应变能力和社会适应能力。

心理健康是最重要的健康，它能促进人的其他健康。

（三）社会适应能力健康社会适应能力健康是指人在社会生活中具有较强的角色适应能力。

通常包括交往能力、角色转换能力、环境适应能力、抗御挫折与自我调节能力、竞争与合作的能力、文化认同能力等。

具有良好社会适应能力的人就能够恰当摆正自己的位置，能够在社会中发挥自己的作用，既随遇而安又勇于改变自己，能够从容处理好各方面的人际关系，懂得谦让和助人为乐。

社会适应能力良好的人，他们处世乐观，勇于承担责任，能够适应外界环境的变化，且循规蹈矩、奉公守法；在处理事情时，能够发挥自己的智慧和才能，并尽力而为；无论在家庭中，还是在社会中，都能够体现自我价值，拥有满足感和成就感。

通过与社会保持良好的互动关系，实现自我主张与价值。

<<高职实用健康教育>>

编辑推荐

《高职实用健康教育》：21世纪高职高专创新课程规划教材

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>