

<<大学生健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康>>

13位ISBN编号：9787564107390

10位ISBN编号：7564107391

出版时间：2007-6

出版时间：东南大学出版社

作者：董婷婷

页数：317

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>

<<大学生健康>>

内容概要

《大学生健康》根据这一目标，本着固健康之本，应大学生之需，为大学生健康服务的宗旨，优选健康与健康教育的理论，介绍大学生身心健康常识，从环境、文化、营养、婚恋等与大学生学习生活密不可分的几个方面，为大学生行为健康的选择提供有价值的参考。

针对大学生相关疾病防治与急救知识贫乏的实际，对常见疾病的预防、卫生急救与药物应用作精要的提示，并力求简明、通俗；推荐的健康、卫生措施讲求科学、实用、有效。

《大学生健康》适合于广大青年朋友、高等院校大学生、高等职业院校学生学习阅读，也适合于长期致力于学生教育工作的老师、领导参考阅读。

全书章节分明，内容丰富，针对性强，融科普性、可读性和实用性于一体。

<<大学生健康>>

书籍目录

第一章 健康与健康教育第一节 健康第二节 健康教育第三节 健康促进第四节 大学生健康教育第二章 生理健康第一节 青春期生理特征第二节 大学生生理健康调适第三章 大学生心理健康第一节 心理现象第二节 大学生心理活动特征第三节 心理健康与心身疾病第四节 心理咨询和心理测验第五节 心理障碍与精神疾病第四章 环境健康第一节 人类生存环境第二节 生存环境变化与健康第三节 大学生校园环境第五章 文化健康第一节 图书馆文化第二节 网络文化与健康第六章 营养健康第一节 营养与健康第二节 大学生营养与合理膳食第三节 饮食卫生第七章 行为健康第一节 行为第二节 健康行为第三节 不良行为第八章 婚恋健康第一节 爱情与婚恋第二节 婚恋健康第三节 性传播疾病与艾滋病预防第九章 常见传染病第一节 传染病的基本知识第二节 病毒性肝炎第三节 其他常见的消化道传染病第四节 肺结核的防治第五节 其他常见的呼吸道传染病第十章 大学生常见病防治第一节 常见症状、体征的辨识第二节 常见内科疾病第三节 肿瘤第四节 常见外科疾病第十一章 急救与互救第一节 重要生命体征的观察第二节 现场心肺复苏第三节 外伤的初步救治第四节 意外事故的急救第十二章 药物应用基础知识第一节 药物概述第二节 常用药简介第三节 合理用药第四节 非处方药

<<大学生健康>>

章节摘录

第一章 健康与健康教育 第一节 健康 一、健康的现代含义 1978年世界卫生组织（WHO）在《阿拉木图宣言》中明确地指出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态”。

1984年WHO重申这一定义：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”并指出“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要的重要的社会目标。”

1989年联合国又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

因此，21世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应和道德的完美结合。生理的健康水平与心理、社会适应和道德品质是相互依存、相互促进的，生理健康是物质基础，心理健康与良好的社会适应，是在生理健康的基础上发展起来的，并反过来促进生理的健康，道德健康则是整体健康的统帅。

“人人健康，健康为人人”是WHO的一项战略目标。当代大学生应当树立现代的健康观，加强自我保健意识，要自觉锻炼身体，提高身心素质，保持身心健康，努力提高道德水平。

二、健康的标志 人们对身心健康的重视是社会进步的标志，追求健康就是追求文明进步。健康是基本人权之一，是社会和经济发展的基础，是人类发展的中心。

这就要求个人不仅要珍惜和不断促进自己的健康，还要对促进他人乃至全社会的健康承担责任和义务。健康不仅应立足于个人身心健康，同时还关系到全社会的精神面貌和民族文化素质的提高。

在积极倡导健康对人类发展的重要性、重视健康对社会进步的价值和作用的同时，还应倡导全社会都积极参与促进健康、发展健康的伟大社会变革。

一个人的健康标志，从不同的角度和标准去审视，差别很大。

.....

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>