

<<大学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787811183009

10位ISBN编号：7811183005

出版时间：2008-8

出版单位：上海大学出版社有限公司

作者：周弘 编

页数：377

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>

<<大学生健康教育>>

内容概要

《大学生健康教育》是为了适应我国高等学校健康教育发展的需要，本着注重素质培养、整体优化教育的原则，通过对大学生在心理、生理方面相关医学知识的教学，促进大学生建立新的健康理念，改变各种不良生活行为和习惯，形成科学的生活方式。

本教材的编写宗旨是精品策略，质量第一；在强调基础理论、基本知识、基本技能的前提下，重点体现思想性、科学性、启发性、先进性、适用性，力求反映日新月异、飞速发展的现代医学的新理论、新观点和新技术。

本教材共分九章，分别为健康，传染性疾病的防治和预防接种，性知识，吸烟、酗酒和药物滥用，食品营养学，应急处理，常见病的防治，血液知识与无偿献血以及运动与健康。

力求做到内容翔实、重点突出、简明实用；对疾病的介绍深入浅出、通俗易懂，便于大学生初步认识疾病的基本知识，提高他们预防疾病的能力，是一本较实用的高校健康教育教材，也适合在校大学生作为医学卫生的普及读本。

<<大学生健康教育>>

书籍目录

第一章 健康 第一节 健康概述 第二节 心理健康 第三节 健康教育第二章 传染性疾病的防治和预防接种 第一节 传染病学总论 第二节 病毒性肝炎 第三节 脊髓灰质炎 第四节 病毒性胃肠炎 第五节 传染性非典型性肺炎 第六节 细菌性痢疾 第七节 流行性感冒 第八节 肺结核 第九节 水痘 第十节 禽流感 第十一节 预防接种第三章 性知识 第一节 性健康 第二节 男女生殖系统 第三节 青春期保健 第四节 性心理 第五节 性行为 第六节 生命的孕育 第七节 避孕 第八节 优生优育 第九节 性传播疾病第四章 吸烟、酗酒和药物滥用 第一节 吸烟 第二节 酗酒 第三节 药物滥用第五章 食品营养学 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 碳水化合物 第四节 热能 第五节 矿物质 第六节 维生素第六章 应急处理 第一节 心肺复苏 第二节 电击伤 第三节 溺水 第四节 颅脑损伤 第五节 断肢(指、趾)伤 第六节 骨折 第七节 胸部外伤 第八节 腹部外伤 第九节 脊柱、脊髓损伤 第十节 泌尿系统损伤第七章 常见病的防治第八章 血液知识与无偿献血第九章 运动与健康附录一 推荐阅读的有关健康的书籍附录二 推荐阅读的有关健康的网站

<<大学生健康教育>>

章节摘录

现代生活方式与健康。

现代生活方式在很大程度上影响着人们的寿命与健康，就是说，健康的生命首先取决于自己。

世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果：个人寿命和健康60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。

而取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。

人的一生从胚胎开始到死亡的全过程，几乎身体的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。睡眠与健康。

很多大学生都存在着不同程度的睡眠障碍，失眠不是单纯的心理因素造成的，这涉及脑内多种激素的变化，复杂而多元化。

而最重要的事实是，睡眠的质量关系着生命的健康与质量。

体重与健康。

在多数发达国家，主要的饮食失调并非基本营养成分缺乏，而是体内脂肪过多，这是饮食过量加上运动量不足、难以完全消耗过多的热量所致。

肥胖会引发许多有碍健康的问题——过重的人更容易患心脏病、糖尿病及某些癌症。

人们稍不注意就会饮食过量和运动不足，长年如此，体重就逐渐增加。

一个人的体重，只有在摄入的热量与身体所需热量相当时，才能保持稳定。

假使摄入的热量超过需求，或减少运动量，体重便会随之增加。

要保持健康的体重，饮食与运动要进行合理的搭配。

<<大学生健康教育>>

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>