

<<现代健康教育学>>

图书基本信息

书名：<<现代健康教育学>>

13位ISBN编号：9787040169195

10位ISBN编号：7040169193

出版时间：2005-7

出版时间：高等教育出版社

作者：刘桂珍 著

页数：417

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>

## <<现代健康教育学>>

### 前言

健康是人们学习、工作、幸福快乐生活的基础，另外，健康又是人类生存的一种正常状态，是社会进步、民族强盛、经济发展的保障。

中国《宪法》也明确规定：维护全体公民的健康，提高各族人民的健康水平，是社会主义建设的重要任务之一。

“人人享有卫生保健”是全人类共同的理想和奋斗目标。

作为当代青年人，尤其是青年大学生，他们正处在经济改革、信息和知识量激增的时代，一方面迎来了各种机遇，随之也带来了各类挑战、烦恼甚至伤害。

如艾滋病和性传播疾病对青年人构成了巨大的健康威胁。

烟草、酒精、毒品的诱惑和信息时代的网络虚拟世界也轻重不同地影响着他们的生活方式；有的或短时或长时间地给他们造成了伤害。

除此之外，性伤害、交通事故以及意外伤害使他们成为受伤害的高比例人群。

行为和生活方式疾病不仅对中老年人的健康问题构成威胁，与青年人的健康问题也是互相关联的。

青年人的健康问题大多源自社会、学校和家庭，因此，社会和学校理应承担起责任，为他们的健康提供服务。

在这一阶段，也许只要一点点地帮助就有可能把他们引向正确发展的道路，忽视就会带来许多问题。

## <<现代健康教育学>>

### 内容概要

《现代健康教育学》中，我们提出了“现代健康教育学”的概念。  
然而什么是健康？  
有哪些因素影响健康和长寿？  
衡量健康的标准有哪些？  
教育学生如何维护自身的健康是每一位大学生都需要面临的一个问题。  
这就是我们开设此课和编写本教材的目的。

## &lt;&lt;现代健康教育学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 健康的概念和标准第二节 整体健康运动第三节 影响健康的因素第四节 健康教育概论第五节 健康促进第六节 健康教育与健康促进的相关学科第二章 预防亚健康状态第一节 亚健康的概念第二节 慢性疲劳综合征第三节 国内外人群亚健康的发生情况第四节 预防亚健康的健康教育措施第三章 心理健康第一节 心理健康的概述第二节 大学生常见的心理卫生问题与应对第三节 心理健康的维护与促进第四章 学校群体心理健素教育第一节 学生心理健康与素质教育第二节 教师心理健康第三节 青少年学生心理健康第五章 大学生常见的心理障碍第一节 神经症第二节 焦虑症第三节 抑郁性神经症第四节 强迫性神经症第六章 健康行为第一节 行为概述第二节 行为的形成和发展及其影响因素第三节 健康相关行为第四节 行为改变的理论第五节 有利健康行为的培养与不良行为的矫正第七章 大学生成瘾行为的预防第一节 概述第二节 成瘾行为的危害与表现第三节 预防酗酒行为的健康教育第八章 大学生常见的性生理与性健康问题第一节 人体性生理概述第二节 成长过程中的性生理问题第三节 有关的性医学问题与疾病第四节 伦理道德与性第九章 营养与健素第一节 营养与健康的关系第二节 特殊生命时期的营养需要第十章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼对各系统的影响第二节 体育锻炼对心理健康的影响第三节 体育锻炼的原则第四节 体育锻炼与疾病防治第五节 有氧运动对中老年人身体形态和功能的影响第六节 常用有氧健身方法第七节 体育锻炼与中华传统养生保健第十一章 预防肥胖的健康教育第一节 概述第二节 发病相关因素第三节 肥胖对健康的影响第四节 肥胖症的防治第十二章 预防高血压的健康教育第一节 高血压的定义、分类与流行病学第二节 引起高血压的主要危险因素第三节 主要临床表现及危害第四节 高血压的预防与健康教育第十三章 预防冠心病的健康教育第一节 冠心病的定义、分型与流行病学第二节 冠心病的主要危险因素第三节 冠心病的主要表现及危害第四节 冠心病的预防第十四章 预防糖尿病的健康教育第一节 概述第二节 2型糖尿病流行病学第三节 糖尿病的危害第四节 糖尿病的防治第十五章 预防口腔疾病的健康教育第一节 保持口腔健康的教育第二节 常见口腔疾病的预防第十六章 常见急救与自救第一节 急救意义第二节 急救方法第十七章 癌症的预防及健康教育第一节 癌症的概念与流行病学特征第二节 癌症的主要危险因素第三节 癌症的预防和干预第四节 癌症的治疗第十八章 睡眠障碍的健康教育第一节 睡眠生理及睡眠障碍分类第二节 睡眠障碍的主要病因及危险因素第三节 睡眠障碍的临床表现及危害第四节 睡眠障碍的预防及健康教育第十九章 腰背痛的预防第一节 腰背痛的病理生理基础第二节 腰背痛的病因第三节 腰背痛的主要表现第四节 腰背痛的预防和治疗原则第五节 腰背痛的治疗第二十章 预防头痛的健康教育第一节 头痛的定义、分类第二节 引起头痛的常见原因第三节 头痛主要临床表现第四节 头痛的预防附录1 中国居民膳食指南附录2 理想体重表附录3 美国临床预防服务专家组对疾病预防的建议

## <<现代健康教育学>>

### 章节摘录

如前所述亚健康（sub-health）又称第三状态，也称灰色状态、病前状态等，是介于健康与疾病之间的一种状态，包括无临床症状或症状感觉轻微，但已有潜在的病理信息。

它本身拥有广泛的内涵，是人们身心、情感处于健康与疾病之间的低质量状态。

健康和疾病是说明人体状态的词语，“健康”和“疾病（或死亡）”是一个过程的两端，过去人们对健康和疾病的认识为一种静止的、两极的状态。

从20世纪80年代中期以来，医学研究发现，人体由健康到有疾病（特别是严重影响人们健康的慢性生活方式疾病）有一个长期的动态连续转变过程。

亚健康状态就是在健康和疾病这个连续过程之间的一个特殊阶段，如果处理合适，它可以恢复到健康状态，如果处理不当，也可能转变成各种疾病。

在这里要强调的是，成年人存在亚健康状态的情况十分普遍，敏感、多疑、内向特征的人容易出现亚健康状态，女性多于男性；个体自身存在危害健康的行为越多，出现亚健康的几率越高；另外与个人的耐受力、个人文化、经济状况等因素也有关，且脑力劳动者高于体力劳动者。

<<现代健康教育学>>

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>