第一图书网, tushu007.com

<<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：9787301187227

10位ISBN编号：730118722X

出版时间：2011-5

出版时间：北京大学出版社

作者：华萍，吕虎 主编

页数：207

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

青年期是一个人由家庭走向社会、由青涩走向成熟的转型时期。
在这一时期中，情感与社会的碰撞，身体机能的发展，常常会导致青年学生心理情感的冲突；事业、职业的选择，就业和生存的压力，容易聚集为强烈的挫败感，使青年学生形成心身不适；健康与保健知识的不足、疾病防治与急救知识的缺乏，常常使青年学生们遇到问题时束手无策。
针对青年学生面临的这些问题，《大学生健康教育》共设4篇，分别从生理与心理、饮食、疾病防治与保健、急救几个方面介绍相关的健康与保健知识。
通过学习，使青年学生了解健康的概念和标准，了解青年人的生理与心理特征，了解饮食的科学性，懂得常见疾病的防治方法，使青年学生能镇定应对疾病，知晓突发状况的处理措施，从容处理紧急状况，在事业征途求索中，懂得有效地调节自我，良好地适应社会，做一个真正健康的人。

《大学生健康教育》可作为普通高等院校大学生、研究生的健康教育教材，大中专院校相关教师、学生工作者的参考书籍与师资培训教材，亦可作为青年学习了解健康保健知识的读物。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

华萍，南昌大学教授；吕虎，江西师范大学教授。

书籍目录

绪论
一、健康与健康标准
二、人群健康分类
三、保持身心健康适应社会要求
第一篇 生理与心理篇
1 大学生生理与心理特征
一、大学生生理特征
二、大学生心理特征
三、大学生情绪与情感特征
四、大学生处事与行为特征
五、大学生记忆特征
2 情感发展的矛盾与应对
一、生理成熟与心理渴求
二、培养良好的人际关系
三、艰苦奋进与成效甚微
3 特训自己成就未来
一、分析自己
二、确定目标
三、保持韧性
四、保茎去枝
五、聚沙成塔
第二篇 饮食篇
4 饮食与营养
一、健康饮食的营养成分
二、各类主要食物的营养价值
三、平衡膳食的结构与科学配餐
5 饮食与健康
一、中国饮食的特点与缺陷
二、选择健康食物的原则
三、健康的饮食方式
四、食物的性能(特性)
五、中医学的基本概念
六、中国特色的保健饮食
6 饮食与美容
一、女性饮食
二、男性饮食
三、不同类型皮肤者饮食
第三篇 疾病篇
7 呼吸系统疾病
一、感冒与鼻窦炎
二、急性气管一支气管炎
三、肺炎
8 消化系统疾病
一、病毒性肝炎
二、胃炎、胃溃疡与十二指肠溃疡

三、胆囊炎与胆道结石
9 泌尿系统疾病
一、泌尿道感染
二、尿路结石
10 生殖健康与保健
一、外生殖器保护
二、乳腺小叶增生
三、痛经及月经异常
四、外阴炎与阴道炎
五、前列腺炎
六、计划生育与避孕
七、人工流产
八、优生
九、不孕与不育
11 典型的性传播疾病
……
第四篇 急救篇
附录

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《大学生健康教育》是由北京大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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