

<<青少年卫生保健能力的养成>>

图书基本信息

书名：<<青少年卫生保健能力的养成>>

13位ISBN编号：9787514303063

10位ISBN编号：7514303065

出版时间：2012-1

出版时间：现代出版社

作者：史毅军

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>

<<青少年卫生保健能力的养成>>

前言

提高中小学生的卫生保健能力，是提高全民族健康素质的最重要环节，也是把我国建设成为社会主义现代化强国的重要任务。

世界卫生组织和我国卫生发展规划，已经确定要以全民健康教育为重要内容，而中小学生健康教育乃是其重中之重。

健康的身体是人才成长的基础。

什么是健康呢？

健康不单指没有身体缺陷，没有疾病和虚弱而言，而且还应包括有完整的生理、心理状态以及适应社会的能力。

近年来，卫生保健、疾病预防、食品卫生方面不断出现新问题，一直在威胁中小学生的身心健康，对我们提出了新的卫生保健要求。

随着医学模式由单纯生物医学向“生物-心理-社会”医学模式转化，人们对于健康的需要越来越高，渴望得到预防保健等卫生科学知识，树立正确的卫生观念，养成良好的卫生习惯和行为，建立健康的生活和学习方式。

健康教育要从娃娃抓起，从中小学生健康意识和卫生保健能力培养入手，正是医学模式转变的重要表现之一。

本书正是为了适应这种需要，旨在增强中小学生的自我卫生保健能力，内容丰富，通俗易懂。

<<青少年卫生保健能力的养成>>

内容概要

提高中小学生的卫生保健能力，是提高全民族健康素质的最重要环节，也是把我国建设成为社会主义现代化强国的重要任务。

我国卫生发展规划，已经确定以全民健康教育为重要内容，而中小学生健康教育乃是重中之重。

为满足中小学生的这种需要，我们编写了这本《青少年卫生保健能力的培养》，《青少年卫生保健能力的培养》内容丰富，通俗易懂。

本书由史毅军编著。

<<青少年卫生保健能力的养成>>

书籍目录

关于心理健康 中小学生怎样才算健康 什么是心理健康 什么是抑郁症 抑郁症的信号 什么是焦虑症 焦虑症的信号 什么是强迫症 强迫症的信号 什么是恐惧症 恐惧症的信号 心理障碍的患病因素 健康新概念中的“三良好” 良好的社会交往能力 良好的社会适应能力 良好的自我控制和调节能力 良好的抗压能力 良好的心理创伤康复能力 与人攀比不可取 心理回避：此事跟我无关 转视：换一个角度看问题 自我安慰：现在已经很好 幽默：向大师们取经 低调：我就是个普通人 宣泄：我哭我笑我怕谁 用补偿调解心态 努力做脱离低级趣味的人 什么是心理治疗 焦虑症的克星：森田疗法 简洁的运动疗法与音乐治疗 心理健康常见误区 悲伤哭泣的背后 “笑一笑，十年少”有科学道理吗 远离黄色网站，保持心灵纯洁 为什么少年人会白头 饮食、营养与生理健康 暖瓶可以盛果汁吗 为什么要食用多种纤维食品 鱼和肉能代替蛋黄吗 冰箱中的食物清洁吗 冷饮吃多了为什么不好 小胖子能否“饿治” “洋快餐”时髦不健康 纤维食品好处多 多食蔬菜有哪些好处 多食果品能够养颜防病吗 多食鱼类等水产品好在哪里 偏食会引起营养缺乏 怎样才是科学饮水 食盐过多为什么危害健康 吃生鱼有害健康吗 多食冷饮不健康 为什么应少食烤羊肉串 为什么营养补品不宜用沸水冲服 罐头食品不宜多食 常使用药物牙膏有什么不妥 紫皮大蒜抗疾病 烹调时蔬菜营养流失怎么办 酸奶的妙用 补钙和含钙高的食品 煮牛奶的窍门 生食鸡蛋大不宜 少吃或不吃人工合成色素食品 挑食偏食坏处多 为什么要吃好早餐 为什么甜食过量有损健康 影响健康的食物毒素来源 在公共场所应该注意哪些卫生问题 你知道哪些是致癌食物吗 专家开给小朋友的防癌食谱 日常生活习惯 新内衣不洗就穿不对 为什么内衣和外衣要分开 为什么有些衣服可以引起皮肤不适 怎样梳头才利于健康 袜子的选择 洗澡时要注意些什么 集体宿舍的个人卫生 不要共用生活用品 叠被子讲究什么 用围巾捂嘴有害 留指甲的问题 内衣勤换洗 青少年鞋子的选择 为什么不能过多使用防晒霜 小心洗衣粉伤皮肤 “电视病”和“电扇病”看电视、玩游戏机的忌讳 穿用化纤服装有何害处 为什么忌用再生塑料制品盛放食品 日光浴的注意事项 为什么不能憋尿 为何不能久坐 宠物猫狗要小心 使用手帕和餐巾纸应注意什么 使用空调不当会感冒吗 毛巾可以传播疾病吗 为什么排便也要养成规律和习惯 生了痱子怎么办 舌苔可以刮吗 一般疾病的预防 春季防病 夏季防暑 秋季防燥 冬季防寒 什么是流行性感冒 如何预防流行性感冒 简单易行的养生要诀 冬防感冒小窍门 流脑的症状和预防 流行性腮腺炎早发现 水痘初起像感冒 详解风疙瘩 手足口病传染性强 乙型肝炎是怎么回事 结核病是慢性消耗性传染病 了解和预防非典型性肺炎 为什么要打预防针 疫苗注射不用怕 中小学生打丙种球蛋白不可取 紧急外伤的处理 得了慢性支气管炎怎么办 患了肺炎怎么办 发生腹痛怎么办 怎样预防拉肚子 如何驱除肚子里的蛔虫 腹痛警惕阑尾炎 如何防治冻疮 口疮非小事 抗生素能预防疾病吗 传染病的传播途径 蚊子怎样传播疾病 被苍蝇叮过的食物不能吃 什么是带菌者 游泳能传播疾病吗 旅行卫生保健 盛夏露宿的问题 旅游与多喝水 晕船与平衡锻炼 游泳严防溺水 冬季旅游护头脚 洗海澡防海蛇 住旅馆注意讲卫生 旅游与饮食卫生 夏季旅游怎样防中暑 野蘑菇美丽却有剧毒 如何分清食物中毒的种类 果仁、土豆要小心吃 小心扁豆中毒 吃荔枝勿过量 剧毒河豚鱼 到海边吃螃蟹注意啦 小心食物中的肉毒杆菌 细菌性食物中毒很危险 和家人一起准备行李箱 青春期卫生保健 青春期生长发育的特点 青春期嗓音的变化 怎样才能长得更高 如何预防长痤疮(青春痘) 青春期男生注意了 青春期女生注意了 怎样克服手淫 指甲油含有毒物 男孩的胡须 为什么不能拔胡须 长雀斑不用紧张 小学低年级学生不宜异性打扮 拔眉涂唇的坏处 体现个性美就得穿奇装异服吗 吸烟危害人体 青春期饮酒不宜 脂肪对人体并非一无是处 肥胖就是营养过剩吗 女生如何保持阴部卫生 眼睛保健 学习与预防近视 真假近视之分 隐形眼镜坏处多 眼皮跳与福祸相关吗 使用隐形眼镜须注意 眼睛里进了沙子怎么办 红眼病是怎么回事 沙眼症状与防治 怎样用中医疗法保护眼睛 太阳镜虽酷不可常戴 劣质塑料太阳镜对眼睛有害 领带过紧会殃及视力学习方面的卫生保健 保持正确的姿势与好形体 为什么中小学生不宜玩电子游戏 电脑不可用太久 久戴耳机听音乐不好 咬唇、舔唇是坏习惯 头脑清醒不能靠冷水浇头 科学用脑劳逸结合 如何安排考试期间的饮食 左右手并用聪明健康 为什么不能边吃饭边看书 牙齿保健 牙好人健康 科学预防口腔疾病 怎样消除口臭 中小学生为什么易患“虫牙” 牙龈出血别大意 什么时候刷牙比较好 牙刷的正确选择 你知道刷牙的害处吗 正确的刷牙动作 睡眠与环境保健 睡眠也要讲健康 失眠是常见病 “开夜车”有危害 为什么右侧卧位睡觉最好 做梦、说梦话、梦游是怎么回事 卧具有哪些卫生要求 睡觉的环境很重要 饮食和环境对睡眠的影响 枕头的挑选 儿童

<<青少年卫生保健能力的养成>>

不宜睡弹簧床 睡觉蒙着头对吗 睡觉磨牙是不是病 夜磨牙的原因 你知道“空气维生素”吗 阳光送给我们哪些珍贵礼物 居室内的卫生要求 为什么要进行湿式扫除 漂亮的地毯中潜藏着“健康杀手” 居室中可能有哪些有害物质 空气清新剂能使空气更清新吗 运动与其他伤害 晨练注意事项 锻炼中的注意事项 游泳再提醒 少男少女为什么不宜骑山地车 散步对中小学生健康有何帮助 鼻子出血怎么办 为何不能拔鼻毛 怎样擤鼻涕才得法 被虫咬、蛰伤后怎么办 落枕的防治 鱼骨头卡住怎么办 耳朵进水怎么办 耳朵里掉进异物怎么办 挖耳朵的习惯不好 参加化学实验五忌 实验中使用浓酸浓碱切记 同学发生休克怎么办 运动时撞断、撞掉牙齿怎么办 药物过敏后怎么办 警惕生活中的铅中毒

<<青少年卫生保健能力的养成>>

章节摘录

(1)小丽是一个高中生。

她对大家关心照顾，学习也很好，但大家却说她总是过分紧张，有着无穷的忧虑。

对大家的评论，她说：“好几年来，我一直被那无穷的忧虑所折磨，感到好痛苦，好痛苦！”

“我首先担心学习，怕考不好，怕被老师责备，怕同学笑话，怕父母不高兴……”要问她还担心什么心？

她接着说：“我担心的事可多了，我还总害怕父母离婚。

”“我还担心我自己！”

出门怕下雨淋着，怕身体虚弱，走快了怕跌伤……，唉，担心事可多了。

“我总是辗转反侧、难以入睡，也常为一点小动静而惊醒，总是睡不踏实；学习时注意力不易集中，脑子里总是一片空白；周围有一点小事，就能吓着我，生怕又出现什么不好的事。

回家，我也总为一点小事与家人争吵，或大发脾气。

家里拿我没办法，说我没治了。

” (2)今年18岁的鹏鹏自小性格内向，朋友很少，但学习成绩一直很好。

今年，他在6月的一次学校考试中失利，成绩大幅下滑。

7月初，学校组织暑期补课，鹏鹏开始对“高考”、“成绩”、“分数线”、“重点大学”等字眼十分敏感，只要老师提到上述字眼，他就浑身发抖，继而呼吸困难、大汗淋漓，甚至几次晕倒在地。

此后，鹏鹏休学，整天在家与宠物猫玩耍。

一个月前，父母带他到医院精神卫生科求治。

医生对他进行了心理测试。

结果显示，鹏鹏有中度焦虑和抑郁症状，由于对考试结果看得太重，导致神经系统兴奋性过高，于是出现晕倒这样的“急性焦虑发作”症状。

如果家长太注重孩子成绩的好坏，忽视其心理成长，则容易导致孩子心理防御机制不健全，一旦遇到挫折，或选择逃避，或行为“退化”，用宠物猫来代替情感的表达和宣泄。

以上表现，可能是由于广泛性焦虑障碍导致的。

广泛性焦虑障碍，又简称为广泛焦虑症，是以持续的显著紧张不安、过分担忧，伴有心跳、脉搏加快，感到透不过气，呼吸急促，出虚汗，脸部发红或苍白等自主神经症状；以及过分警觉，如入睡困难，常被一些小动静所惊吓，对周围事物的出现过度警惕，也容易为一些小事与家人、同事们争吵等症状为特征的一种慢性焦虑障碍。

焦虑症的信号 (1)经常、持续出现过分的担忧、烦恼、紧张不安。

仔细想一想，现实生活中并没有值得过分担忧的事情。

(2)盘算一下，不是只对某一个固定、明确的对象，而是对一系列生活中的事件或活动感到过分担忧，或根本说不清过分担忧的事情是些什么。

(3)整天出现提心吊胆、惶惶不可终日的感觉。

(4)无法控制这种经常的，甚至随时随地出现的烦恼、紧张和担忧。

(5)担忧的强烈程度超过正常担心的程度，又无法摆脱，使人难以忍受，感到非常痛苦。

(6)担忧的时间过长，甚至占据了除睡觉以外的大部分时间。

(7)当过分担忧时，出现紧张不安的来回走动、搓手顿足。

(8)当过分担忧时，常出现双眉紧锁，脸上、双手、胳膊、腿脚肌肉紧绷着，甚至紧张过分，使人感到疼痛。

(9)经常、持续的，而不是一阵发作性出现心跳、脉搏加快(比平时每分钟心跳快10—20次以上)；或感到透不过气，呼吸急促，憋闷的感受；头疼，头晕，或出虚汗，脸部发红或苍白，尿频等。

(10)由于终日心烦意乱，忧心忡忡，使得做事情难以集中注意力，常感到脑子里一片空白，什么都想不起来了。

(11)晚上总是睡不着，躺在床上辗转反侧、汗流浹背的，感到非常痛苦；就是勉强睡着了，也容易被周围的小事所惊醒。

<<青少年卫生保健能力的养成>>

(12)常为一些小动静所惊吓，对周围事物的出现过度警惕，也容易为一些小事与家人、同学们争吵不休。

(13)以上症状对生活造成影响，也使学习受到损害。

什么是强迫症 小雨特别爱干净，她认为上学、购物，尤其乘坐公交车时，到处都不干净，都有细菌，如果清洗不净就要生很严重的病。

因此，每天晚上睡觉前都洗澡。

洗澡本是正常的，可她因感到洗不干净，开大水龙头猛冲身体，一冲就是几个小时。

爸爸妈妈问她怎么回事，她一下子生气了，瞪大了眼睛连声喊着：“你有病呀！

我这浑身还没冲干净呢！

你们想我死啊？

” 以上表现，可能是由于强迫障碍导致的。

强迫障碍患者在脑海里以刻板形式反复、持久出现某种想法、表象、情绪及强烈的内心冲动等强迫观念为基本特征的一类焦虑障碍。

病人虽然意识到这些观念是自己的思想，认为它们是多余的、完全没必要出现、没有现实意义的，不希望它们出现在脑海中，并极尽全力的抵制、摆脱、压抑它，却无力控制它的出现，因此感到十分苦恼。

病人还常反复出现某些刻板的、仪式的动作，常见反复洗手、检查、计算，这是为了试图减轻、摆脱或阻止强迫观念产生的内心焦虑和痛苦而进行的强迫行为。

强迫症状的出现常严重影响病人的生活、学习、工作的质量和进行，患者常感到无可奈何、苦不堪言、烦躁不安，甚至痛不欲生。

P4-6

<<青少年卫生保健能力的养成>>

编辑推荐

随着医学模式由单纯生物医学向“生物-心理-社会”医学模式转化，人们对于健康的需要越来越高，渴望得到预防保健等卫生科学知识，树立正确的卫生观念，养成良好的卫生习惯和行为，建立健康的生活和学习方式。

健康教育要从娃娃抓起，从中小学生健康意识和卫生保健能力培养入手，正是医学模式转变的重要表现之一。

《青少年卫生保健能力的培养》正是为了适应这种需要，旨在增强中小学生的自我卫生保健能力，内容丰富，通俗易懂。

本书由史毅军编著。

<<青少年卫生保健能力的养成>>

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>