第一图书网, tushu007.com

<<大学生健康生活>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康生活>>

13位ISBN编号：9787560968940

10位ISBN编号：7560968945

出版时间：2011-3

出版时间：华中科技大学出版社

作者：伍爱莲,周永莲,周红玲

页数：231

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

<<大学生健康生活>>

内容概要

《大学生健康生活》(由伍爱莲、周永莲、周红玲主编)是根据教育部“学校应当把健康教育纳入教学计划，开设健康教育课程”的要求，在总结多年健康教育经验的基础上编写的。
全书内容有：健康基础知识，大学生心理健康，怎样吃出健康来，有机生活让我们更健康，性与健康，生活方式与健康，运动与健康，皮肤的保养与健康，大学生常见疾病的防治，常用药物的基础知识与正确使用，意外、灾难等事故的应急处理。
《大学生健康生活》既可作为高等院校健康教育教材，以及健康教育选修课或健康讲座教材使用，也可作为健康生活的普及读本，供注重自我保健者参考和阅读。

<<大学生健康生活>>

书籍目录

第一章健康基础知识
第一节健康的概念
第二节健康的标准
第三节健康行为
第四节健康的方法
第二章大学生心理健康
第一节大学生心理健康概述
第二节性格、气质与健康
第三节情绪与健康
第三章怎样吃出健康来
第一节大学生需要的营养素概述
第二节合理膳食
第三节合理烹调
第四节大学生如何均衡营养
第五节大学生如何养成良好的饮食习惯
第六节标准体重与体脂
第四章有机生活让我们更健康
第一节为什么要过有机生活?
第二节有机食品
第三节有机食品的一种优化食用方式——生食
第四节生食为你打开健康之门
第五节正确的生食方法
第五章性与健康
第一节性与性心理健康
第二节大学生性心理的发展及其特征
第三节大学生性心理困扰及调适
第四节常见性心理障碍及其治疗
第五节抗拒黄色诱惑，防范性病与艾滋病
第六章生活方式与健康
第一节生活方式概述
第二节不良生活方式及其危害
第三节学习与健康
第四节睡眠与健康
第五节休闲方式与健康
第六节网络与健康
第七节人际交往与健康
第七章运动与健康
第一节运动对大学生身心的积极影响
第二节运动必须遵循的原则
第三节运动的类型及其选择
第四节怎样掌握运动量
第八章皮肤的健康与保养
第一节皮肤的结构
第二节皮肤的生理功能
第三节皮肤的类型

第四节皮肤的生理及老化
第五节皮肤的颜色与健康
第六节皮肤的保养
第七节脂溢性皮炎
第八节你的头发健康吗?
第九章大学生常见疾病的防治
第一节大学生常见症状及临床意义
第二节大学生常见疾病及其预防
第三节大学生常见传染病及其预防
第十章常用药物的基础知识与正确使用
第一节常用药物的不良反应
第二节影响药物作用的因素
第三节药物使用说明书中的常识
第四节自行用药时的注意事项
第十一章意外、灾难等事故的应急处理
第一节报警常识
第二节自然灾害应对
第三节事故灾难应对
第四节公共卫生事件应对
第五节社会安全事件应对
第六节意外伤害应对
附录常见食物营养成分表
参考文献

章节摘录

健康行为不仅可以增强体质，维持良好的身心健康和预防各种异常行为、心理因素引起的疾病，而且也能帮助人们养成良好的健康习惯。
因为多发病、常见病的发生多与行为因素和心理因素有关，而且各种疾病的发生、发展最终都可找到与行为、心理因素的相关性，通过改变人的不良行为、不良生活习惯，养成健康习惯来预防疾病的发生。
可见，健康行为是保证身心健康、预防疾病的关键所在。
根据以上的概念和含义，健康行为应包括以下几个基本特征。
（1）有利性：行为表现对自身、他人、环境有利。
（2）规律性：饮食、生活有规律。
（3）行为强度适中：情感、情绪与环境的刺激相适应，不过激、不偏激。
（4）内外行为一致：外在行为与内在思维动机协调一致。
（5）行为整体和谐：个人行为能被环境所接受，与环境和谐，无明显冲突。
二、大学生健康行为的特征　　人类的健康行为随所处的不同生命周期而呈现不同的特点，大学生的健康行为应具备以下几点特征。
（1）按时进食，不暴饮暴食。
（2）早睡早起，保证充足的睡眠。
（3）适度运动，保持健康的体魄。
（4）不嗜酒、不抽烟、不沉迷网络。
（5）遵守各种规章制度，尊老爱幼，尊敬父母、师长。
（6）学习有计划、有目的，能完成教学目标的相应要求。
（7）待人接物友善，为人谦和。
（8）对异性持尊重的态度，不游戏人生。

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