

<<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

出版单位：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

<<大学生健康生活>>

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。

<<大学生健康生活>>

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>