

<<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：9787811186581

10位ISBN编号：7811186586

出版时间：2010-8

出版时间：周弘 上海大学出版社 (2010-08出版)

作者：周弘 编

页数：407

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

《大学生健康教育（第2版）》是为了适应我国高等学校健康教育发展的需要，根据教育部、卫生部的指示精神，结合大学生所面临的健康问题，本着注重素质培养、整体优化教育的原则而编写的高校健康教育教材。

本教材共分九章，分别为健康，性健康教育和计划生育，传染性疾病的防治和预防接种，食品与营养，应急处理，血液知识和无偿献血，运动与健康，吸烟、酗酒和药物滥用，常见疾病的防治。

《大学生健康教育（第2版）》可作为高校健康教育教材，也可作为在校大学生医学卫生的普及读本。

<<大学生健康教育>>

书籍目录

第一章 健康第一节 健康概述第二节 心理健康第三节 健康教育的意义第二章 性健康教育和计划生育第一节 性健康与性健康教育第二节 性生理第三节 青春期保健第四节 性传播疾病第五节 艾滋病第六节 计划生育与生育调节第七节 计划生育法律、法规、条例、意见(摘录)第三章 传染性疾病的防治和预防接种第一节 传染病学总论第二节 病毒性肝炎第三节 脊髓灰质炎第四节 病毒性胃肠炎与轮状病毒胃肠炎第五节 传染性非典型肺炎第六节 细菌性痢疾第七节 流行性感音第八节 肺结核第九节 水痘第十节 禽流感第十一节 预防接种第四章 食品与营养第一节 营养学基础第二节 食物的营养价值第三节 营养与营养相关疾病第四节 特定人群营养第五节 社区营养第六节 食品污染及其预防第七节 食源性疾病第五章 应急处理第一节 现代救护新概念第二节 心肺复苏第三节 意外事件的现场处理第四节 常见突发疾病第六章 血液知识与无偿献血第一节 血液知识第二节 无偿献血第三节 成分献血第七章 运动与健康第一节 运动与健康的关系第二节 运动与亚健康第三节 “办公室病”与教室内的运动第四节 有氧运动与无氧运动第五节 运动损伤的防治第六节 运动中常见的生理反应和运动性疾病第八章 吸烟、酗酒及药物滥用第一节 吸烟第二节 酗酒第三节 药物滥用第九章 常见疾病的防治第一节 急性上呼吸道感染第二节 支气管哮喘第三节 病毒性心肌炎第四节 原发性高血压第五节 糖尿病第六节 尿路感染第七节 甲亢第八节 风湿性疾病第九节 系统性红斑狼疮第十节 急性肾小球肾炎第十一节 失眠第十二节 痤疮第十三节 手足癣第四节 便秘第五节 颈椎病第十六节 腰腿痛第十七节 耳鼻喉部疾病第十八节 眼科常见病第十九节 口腔常见病

<<大学生健康教育>>

章节摘录

3.宫颈黏液法本法是利用雌激素增加宫颈黏液分泌,使黏液变薄、清晰透明、拉丝度增加、羊齿状结晶增加;而孕激素则可使黏液量减少、变稠、不透明、结晶消失、出现椭圆体等特性,来观察排卵发生的时间鉴别易受孕期和不易受孕期,以达到避孕的目的。

妇女一般在月经期后有数天“干燥期”,即宫颈黏液在宫颈管内呈黏液塞,不溢出到阴道内,妇女在阴道口无液体感觉;随着卵泡生长发育,雌激素水平增加,宫颈黏液量增多,妇女感到阴道口潮湿,出现溢液,量逐日增多。

妇女可用两个手指取阴道口黏液,用手指分开黏液观察,当看到黏液拉丝可长达6~10cm时,作为高峰日,此后黏液又变黏稠,阴道口黏液消失。

高峰日时应在记录卡上做一记号,并连续3天。

有黏液期为易受孕期,不宜同房。

“干燥期”和黏液高峰日后3天才能同房。

采取安全期避孕法,同房时不用采取任何避孕措施,对性生活无干扰。

但采用安全期避孕法,同房的时间受到严格控制,易受孕期也相对较长,给夫妇生活带来不便。

二、男性节育男性节育方面,常用有效的方法主要是男用避孕套和输精管绝育术。

(一)男用避孕套性交时套在勃起的阴茎上,使射出的精液滞留在套内,不排入阴道,以达到避孕目的的优质乳胶薄膜制成的套子为避孕套,又名阴茎套。

避孕套被公认为是安全、可靠、简便、经济的避孕工具,至今已有400余年历史,全世界约有5000万对夫妇在使用,是应用最广泛的男性节育方法。

发达国家避孕套的使用十分普遍。

在我国,由于多数育龄妇女采取长效节育措施,因此,避孕套使用率并不高,约占全部节育措施总数的3%,城市明显高于农村。

<<大学生健康教育>>

编辑推荐

《大学生健康教育(第2版)》是由上海大学出版社出版的。

<<大学生健康教育>>

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>