第一图书网, tushu007.com

<<健康教育>>

图书基本信息

书名：<<健康教育>>

13位ISBN编号：9787040142259

10位ISBN编号：7040142252

出版时间：2004-7

出版时间：高等教育

作者：王健等主编

页数：280

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

第一图书网, tushu007.com

前言

健康对于人生的价值怎么形容也不过分，其重要性已被大家充分认识，这一点是不必再进行“教育”的。
健康教育的任务在于匡正人们的观念，建立起科学的健康观，能够以科学的态度和方法来认识和处理健康问题，这对青少年尤其重要。
已面世的健康教育类书籍相当不少，但我们总感觉青年学生们需要一本更加贴近他们的生活、真正能解答他们碰到的具体问题、对他们这一年龄段的健康需要能提供科学而明了的实际指导的教材，这正是我们编写本书的初衷。
在高等教育出版社的大力支持下，本书如愿出版，我们向高教出版社表示衷心的感谢！
本书的特色在于：（1）重点介绍了国际流行的健康新理念，如健康体适能、健康管理等，这在国内同类书籍中尚属鲜见。
（2）对青春期特殊的生理、心理问题给予明确的解答和具体指导，力求对青少年过好这一“关”有实际帮助。
（3）许多成年人高发的慢性病，多肇始于青少年时期的不良生活习惯，如何克服它们，本书提出了许多有益的建议。
（4）对于体育锻炼，本书突出了其健康促进作用，没有强调素质促进，这也是与同类书籍的不同点之一。
本书编者均为各高校从事与健康教育相关专业教学科研的中年学者，不少人在国外学习期间广泛接触当今世界主流的健康理论和理念，力求把最新成果注入国内的健康教育教材，为加快提高国民素质贡献一份微薄的力量。
但因系各位作者分头编写，整书的写作风格难免不够统一。
疏漏差缪也在所难免，敬请读者不吝赐教，我们将倍感荣幸！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健康教育》注重介绍国际流行的健康新理念，并注意结合青少年特点，就健康概念、健康管理、健康行为、健康膳食等进行讲述。
包括绪论、健康行为、体适能与健康、饮食与健康、 体重控制、压力管理与控制、性教育、安全用药、传染病的预防、生活护理常识、主要慢性病预防与控制、环境与健康等内容。
《健康教育》可供高职高专院校和本科院校举办的二级院校作为学生健康教育教材。

书籍目录

第一章 绪论第一节 健康概念第二节 健康的现状第三节 影响健康的因素第四节 健康教育第二章 健康促进第一节 健康促进的概念第二节 健康促进的社会作用第三节 健康促进的实施策略第四节 健康促进策略的实施第五节 健康促进策略的评价第三章 健康管理第一节 健康管理概述第二节 健康自我管理第三节 健康的自我评价第四节 健康生活方式的自我评价第五节 社会支持状况的自我评定第四章 健康行为第一节 行为的概述第二节 健康行为第三节 常见危害健康行为及预防第五章 健康体适能第一节 体适能第二节 健康体适能第三节 健康体适能评价第四节 运动与健康体适能第六章 健康膳食第一节 膳食营养与健康第二节 膳食的营养学基础第三节 人的营养素需要第四节 合理膳食第五节 营养状况自我评估第七章 心理健康第一节 心理健康的概念第二节 人格心理健康第三节 社会与个体第四节 情绪与健康第五节 工作、压力与焦虑第六节 生活质量第八章 肥胖控制第一节 肥胖及其肥胖评价第二节 肥胖的危害第三节 肥胖的原因第四节 肥胖的防治第九章 性健康第一节 性的概念第二节 性观念误区第三节 性保健第四节 生育与生育控制第五节 性传播疾病第十章 安全用药第一节 药物基本知识第二节 药物与健康第三节 合理用药的原则和方法第四节 常见用药误区第五节 非处方药知识第六节 常用非处方药第十一章 传染病防治第一节 传染病和传染的概念第二节 传染病的流行第三节 传染病的预防措施第四节 常见传染病的预防第十二章 常见慢性疾病第一节 慢性病的基本概念第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病防治第三节 高血压的防治第四节 糖尿病的防治第五节 腰腿痛的防治第十三章 生活护理第一节 起居卫生第二节 用眼卫生第三节 口腔卫生第四节 青春期卫生第五节 军训卫生第六节 体育卫生

章节摘录

由于内容的广泛性，就决定了健康促进理论是多学科知识组成的一门综合性理论。
根据国际上对健康促进理论内涵的解释，认为：①健康促进理论是系统的有组织的知识；②健康促进可应用于一个相对广泛的环境范围；③健康促进能帮助分析、预测或解释某些行为与行为趋向，并指导设计出一个控制系统；④健康促进是促进健康工作的基础。
三、健康促进和健康教育的关系　健康促进是在健康教育的基础上发展起来的，两者既有区别，又关系密切。
1.健康教育是以健康为中心的全民教育，它需要社会人群自觉参与，通过自身认知态度和价值观念的改变而自觉采取有益于健康的行为和生活方式。
因此，从原则上讲，健康教育最适于那些有改变自身行为愿望的人群。
而健康促进是在组织、政治、经济、法律上提供支持环境，它对行为改变的作用比较持久并带有一定的约束性。
2.健康促进涉及整个人群和人们社会生活的各个方面，而不仅限于某一部分人群或仅针对某一疾病的危险因素。
3.社区和群众参与是巩固健康发展的基础，而人群的健康知识和观念是主动参与的关键。
通过健康教育激发领导者、社区和个人参与的意愿，营造健康促进的氛围。
因此，健康教育是健康促进的基础，健康促进如不以健康教育为先导，则健康促进是无源之水，无本之木，而健康教育如不向健康促进发展，其作用就会受到极大限制。
4.健康教育相比，健康促进融客观的支持与主观参与于一体。
前者包括政策和环境的支持，后者则着重于个人与社会的参与意识与参与水平。
因而健康促进不仅包括了健康教育的行为干预内容，同时，还强调行为改变所需的组织支持，政策支持，经济支持等环境改变的各项策略。
这就表明健康促进不仅是卫生部门的职责，而且也是要求全社会参与和多部门合作的社会工程。

编辑推荐

《健康教育》编者均为各高校从事与健康教育相关专业教学科研的中年学者，不少人在国外学习期间广泛接触当今世界主流的健康理论和理念，力求把最新成果注入国内的健康教育教材，为加快提高国民素质贡献一份微薄的力量。
但因系各位作者分头编写，整书的写作风格难免不够统一。
疏漏差缪也在所难免，敬请读者不吝赐教，我们将倍感荣幸！

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