

<<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：9787301187227

10位ISBN编号：730118722X

出版时间：2011-5

出版时间：北京大学出版社

作者：华萍，吕虎 主编

页数：207

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

青年期是一个人由家庭走向社会、由青涩走向成熟的转型时期。在这一时期中，情感与社会的碰撞，身体机能的发展，常常会导致青年学生心理情感的冲突；事业、职业的选择，就业和生存的压力，容易聚集为强烈的挫败感，使青年学生形成心身不适；健康与保健知识的不足、疾病防治与急救知识的缺乏，常常使青年学生们遇到问题时束手无策。针对青年学生面临的这些问题，《大学生健康教育》共设4篇，分别从生理与心理、饮食、疾病防治与保健、急救几个方面介绍相关的健康与保健知识。通过学习，使青年学生了解健康的概念和标准，了解青年人的生理与心理特征，了解饮食的科学性，懂得常见疾病的防治方法，使青年学生能镇定应对疾病，知晓突发状况的处理措施，从容处理紧急状况，在事业征途求索中，懂得有效地调节自我，良好地适应社会，做一个真正健康的人。

《大学生健康教育》可作为普通高等院校大学生、研究生的健康教育教材，大中专院校相关教师、学生工作者的参考书籍与师资培训教材，亦可作为青年学习了解健康保健知识的读物。

<<大学生健康教育>>

作者简介

华萍，南昌大学教授；吕虎，江西师范大学教授。

<<大学生健康教育>>

书籍目录

绪论

- 一、健康与健康标准
- 二、人群健康分类
- 三、保持身心健康适应社会要求

第一篇 生理与心理篇

1 大学生生理与心理特征

- 一、大学生生理特征
- 二、大学生心理特征
- 三、大学生情绪与情感特征
- 四、大学生处事与行为特征
- 五、大学生记忆特征

2 情感发展的矛盾与应对

- 一、生理成熟与心理渴求
- 二、培养良好的人际关系
- 三、艰苦奋斗与成效甚微

3 特训自己成就未来

- 一、分析自己
- 二、确定目标
- 三、保持韧性
- 四、保茎去枝
- 五、聚沙成塔

第二篇 饮食篇

4 饮食与营养

- 一、健康饮食的营养成分
- 二、各类主要食物的营养价值
- 三、平衡膳食的结构与科学配餐

5 饮食与健康

- 一、中国饮食的特点与缺陷
- 二、选择健康食物的原则
- 三、健康的饮食方式
- 四、食物的性能(特性)
- 五、中医学的基本概念
- 六、中国特色的保健饮食

6 饮食与美容

- 一、女性饮食
- 二、男性饮食
- 三、不同类型皮肤者饮食

第三篇 疾病篇

7 呼吸系统疾病

- 一、感冒与鼻窦炎
- 二、急性气管-支气管炎
- 三、肺炎

8 消化系统疾病

- 一、病毒性肝炎
- 二、胃炎、胃溃疡与十二指肠溃疡

<<大学生健康教育>>

三、胆囊炎与胆道结石

9 泌尿系统疾病

一、泌尿道感染

二、尿路结石

10 生殖健康与保健

一、外生殖器保护

二、乳腺小叶增生

三、痛经及月经异常

四、外阴炎与阴道炎

五、前列腺炎

六、计划生育与避孕

七、人工流产

八、优生

九、不孕与不育

11 典型的性传播疾病

.....

第四篇 急救篇

附录

<<大学生健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：

<<大学生健康教育>>

编辑推荐

《大学生健康教育》是由北京大学出版社出版的。

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>