第一图书网, tushu007.com

<<高职学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787302235156

10位ISBN编号：7302235155

出版时间：2010-9

出版时间：清华大学

作者：刘琼芳 编

页数：211

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

前言

本教材在简要介绍了健康新概念与健康教育的内涵后，结合大学生生理与心理发育特点，重点介绍了生活方式与健康、饮食营养与健康、体育锻炼与健康、情绪与健康、大学生常见的心理障碍、性健康、传染病、现代救护、突发伤害的自救与互救等内容，包含了健康知识和救护技能两大部分，给学生提供从理解基本的概念到最终提高自身实践能力的途径和方法，从而达到提高生命质量和健康水平的目的。

本教材具有如下特点。

1.内容精。

本教材在简要介绍了基本知识要点后，一般知识用“拓展阅读”形式介绍，突出重点，内容精练。

2.重实践。

重视实践能力的培养，在每一章节的内容中设计了“学与做”，提高学生的实践技能，达到知行合一的效果，实用性强。

3.可读性。

内容涉及生理、心理等各方面的知识，贴近学生生活，开卷有益，文字通俗易懂，方便学生自学。

本教材理论和实践相结合，既介绍了健康的知识，又密切联系实际，并指导行为规范，语言通俗易懂，方便自学，既可作为职业院校在校生的教材，也是关注健康人士的有益读本。

内容概要

本教材针对青年学生身心发育的特点，从生理、心理、常见传染病及卫生救护技能等方面进行了介绍，目的是传播健康知识，帮助学生改正不健康的行为，提高学生基本健康知识的水平，提高生命质量和健康水平。
本书内容简练，通俗易懂，重点突出，使用性强，有利于学习者增强创新意识，培养实践能力，学以致用，解决实际生活中所遇到的问题。
　本书可作为职业院校在校生的教材，也是关注健康人士的有益读本。

<<高职学生健康教育>>

书籍目录

第1章 健康新概念与健康教育 1．1健康新概念 1．1．1健康的概念 1．1．2健康的标准 1．1．3健康的内涵 1．2亚健康 1．3健康教育第2章 不良生活方式与健康 2．1吸烟与酗酒对健康的影响 2．1．1吸烟 2．1．2酗酒 2．2吸毒的危害 2．2．1认识毒品 2．2．2毒品的特征 2．2．3毒品的危害 2．2．4拒绝毒品，珍爱生命 2．3网络成瘾 2．4睡眠不足第3章 饮食营养与健康 3．1食品中的营养素 3．1．1营养与营养素的概念 3．1．2各种营养素的生理功能及对健康的影响 3．1．3不同食物的营养素 3．1．4各种烹调方法对食品营养素的影响 3．2大学生的合理营养与平衡膳食 3．3肥胖第4章 体育锻炼与健康 4．1体育锻炼的作用与原理 4．1．1体育锻炼的作用 4．1．2运动疲劳与疲劳恢复 4．2体育锻炼的方法及锻炼计划 4．2．1体育锻炼的方法 4．2．2体育锻炼计划的制订 4．2．3体育锻炼效果的评定 4．3有氧运动对身体的影响 4．3．1有氧运动 4．3．2有氧运动与减肥 4．3．3有氧运动的八大误区 4．4常见运动损伤的预防和处理 4．5女生常见的锻炼误区第5章 情绪与健康 5．1认识情绪 5．1．1情绪的概念 5．1．2情绪的特点 5．1．3情绪的功能 5．1．4情商 5．2情绪对健康的影响 5．3压力与应激 5．4情绪的调节与控制第6章 大学生常见的心理障碍 6．1概述 6．2神经症的识别与诊断 6．2．1神经症的识别与处理方法 6．2．2常见的神经症 6．3人格障碍与适应障碍 6．4精神分裂症第7章 性健康 7．1生命的孕育 7．1．1生殖器官的结构与功能 7．1．2青春期生理发育特点 7．1．3新生命的诞生 7．2生殖系统的卫生与保健 7．2．1男性生殖系统的卫生与保健 7．2．2女性生殖系统的卫生与保健 7．2．3影响生殖健康的因素 7．3大学生常见性心理困扰及其调适 7．4避孕 7．5性传播疾病 7．6艾滋病第8章 现场救护 8．1救护新概念 8．2救护现场处理 8．3心肺复苏术 8．4创伤现场急救 8．5骨折固定和搬运第9章 突发伤害的自救与互救 9．1意外伤害的自救与互救 9．1．1交通事故 9．1．2烧烫伤 9．1．3触电 9．1．4溺水 9．1．5一氧化碳中毒 9．1．6中暑 9．1．7狗咬伤 9．1．8蛇咬伤 9．1．9食物中毒 9．1．10火灾 9．2地震的自救与互救救护第10章 传染病 10．1传染病的基本知识 10．2学校常见的传染病 10．2．1流行性感冒 10．2．2普通感冒 10．2．3人禽流感 10．2．4病毒性肝炎 10．2．5肺结核 10．2．6细菌性痢疾参考文献

章节摘录

②挫折。
俗话说："人生不如意十之八九"，人生的道路上随时都会遇到难以克服的困难。
比如：未能考上理想的大学，失恋，受到批评，亲人去世、意外受伤等，就会产生不愉快的情绪反应（焦虑、紧张、失望、沮丧、悲哀、愤怒等），即遇到了挫折。
一般说来，挫折的压力如果没有超过个体的承受力，在某种程度上具有积极作用，适当的压力会成为一种动力，挫折会成为一种磨炼，能提高个体的创造性，能提高个体解决问题的能力，能让个体承受力逐渐增强，能让个体逐渐成熟起来。
但若挫折过于强烈或个体承受挫折的能力低，超过了个体的耐受能力，而个体在承受不了的情况下又不能正确对待，就可能引起情绪紊乱，心理失去平衡，出现心理障碍或是心身疾病。
③特殊的人格特征。
人是千差万别的，每个人的个性不同，个性没有不好坏之分，不同的个性都有自己的优势和不足。
但有共同的一点：人格特征是影响心理健康的一个重要因素。
而且，现代研究证明，很多疾病发生与人的某些心理类型密切相关。
比如：A型行为特征的人有强烈的进取心和竞争欲，有时间紧迫感，人际关系不协调，有敌意倾向，易患冠心病或高血压。
c型行为特征的人性格克制压抑，不表现负面情绪，特别是对愤怒的压抑，好生闷气，尽量回避各种冲突；生活和工作中没有主意和目标，不确定性多，有孤独感或失助感，容易患癌症。

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