

<<军队健康教育学>>

图书基本信息

书名：<<军队健康教育学>>

13位ISBN编号：9787506523288

10位ISBN编号：7506523280

出版时间：1994-04

出版时间：解放军出版社

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>

<<军队健康教育学>>

书籍目录

目录

第一章 绪论

第一节 健康教育的基本概念

一、健康

二、健康教育

三、健康教育学

第二节 健康教育的历史发展

一 国外健康教育的发展

二、当代中国健康教育的兴起

三、健康教育的主要组织

四、健康教育面临的挑战

第三节 军队健康教育的必要性

一、军队健康教育的内容

二、军队健康教育的意义

三、军队健康教育的方法

第二章 人体结构与机能

第一节 概述

一、常用人体方位术语

二、细胞与组织

三、器官与系统

第二节 运动系统

一、骨的形态和功能

二、骨连接

三、肌肉

第三节 循环系统

一、血液循环的组成和生理功能

二、血液

三、淋巴系统的组成和生理功能

第四节 呼吸系统

一、呼吸系统的组成及功能

二、气体的交换和运输

第五节 消化系统

一、消化系统的组成及功能

二、消化腺及其生理功能

第六节 泌尿生殖系统

一、泌尿器

二、尿的形成和排泄

三、生殖器

第七节 神经系统

一、神经系统的组成

二、神经系统的感觉功能

三、神经系统的躯体运动

第八节 内分泌系统

一、甲状腺

二、甲状旁腺

<<军队健康教育学>>

三、脑垂体

四、胰岛

五、肾上腺

第九节 皮肤和感官

一、皮肤

二、耳

三、眼

第三章 心理卫生

第一节 概述

一、心理卫生的涵义

二、心理卫生的任务

三、心理卫生的意义

第二节 青年军人身心特征

一、青年军人的生理特征

二、青年军人的心理特征

第三节 心理健康

一、智力正常

二、情绪稳定愉快

三、意志健全顽强

四、行为协调统一

五、人际关系良好

六、行为反应适度

七、有良好的军人姿态和军人品质

第四节 心理异常

一、变态心理

二、神经官能症

三、战斗应激异常反应

四、精神分裂症

第五节 心理治疗

一、心理咨询

二、自我调节

三、精神药物的合理应用

第六节 青年军人的心理卫生教育

一、树立正确的世界观和人生观

二、培养正确态度和健康情绪

三、善于控制自己的气质特点 养成良好性格

四、进行科学而健康的性教育

第四章 行为卫生

第一节 概述

一、行为与健康

二、健康行为概念与养成

三、成瘾行为

四、行为转变方法

第二节 个人卫生

一、个人卫生的意义

二、个人卫生的内容

三、个人卫生习惯养成

<<军队健康教育学>>

第三节 群体行为卫生

- 一、群体的含义
- 二、群体卫生特点
- 三、群体行为卫生内容
- 四、群体行为卫生要求

第四节 戒烟

- 一、烟草成分及毒性
- 二、吸烟的危害
- 三、戒烟

第五节 严禁酗酒

- 一、酒的成分
- 二、酗酒的危害
- 三、饮酒卫生
- 四、严禁酗酒的措施

第五章 学习卫生

第一节 用脑卫生

- 一、合理编排课程表
- 二、重视课间休息
- 三、科学安排自习
- 四、保证充足睡眠
- 五、掌握科学用脑方法

第二节 阅读卫生

- 一、注意用眼卫生
- 二、保持正确的阅读体位和姿势
- 三、保证充足的光线和合理的照明角度
- 四、课外读物的选择和卫生

第三节 书写卫生

- 一、掌握正确的握笔方法
- 二、保持正确的书写姿势
- 三、注意选笔和用纸卫生
- 四、保持合理的桌椅高度
- 五、注意书写的照明角度

第四节 考试卫生

- 一、考试前要坚持有规律的生活
- 二、适当参加体力劳动和文化活动
- 三、注意适当补充营养
- 四、掌握正确的复习方法
- 五、正确对待考试

第六章 训练卫生

第一节 概述

- 一、运动生理学基础
- 二、训练卫生原则
- 三、训练状态卫生评估

第二节 训练中常见疾病与损伤处理

- 一、训练中常见疾病
- 二、训练损伤

第三节 体育训练卫生

<<军队健康教育学>>

- 一、跑步
- 二、球类
- 三、器械体操
- 四、射击
- 五、投弹
- 六、通过障碍, 武装越野
- 第四节 游泳泅渡训练卫生
 - 一、游泳训练生理特点
 - 二、游泳训练场地卫生条件
 - 三、游泳泅渡卫生指导
 - 四、游泳泅渡中常见病现场处理
- 第五节 演练训练卫生
 - 一、行军卫生
 - 二、演练中的饮水、饮食卫生
 - 三、演练中的居住卫生
- 第六节 专业训练卫生
 - 一、陆军专业训练卫生
 - 二、舰艇训练卫生
 - 三、飞行训练卫生
 - 四、战略导弹部队专业训练卫生
- 第七章 勤务卫生
 - 第一节 施工卫生
 - 一、施工安全要求
 - 二、工地卫生管理
 - 三、施工劳动保护
 - 第二节 农副业生产劳动卫生
 - 一、农业生产劳动卫生
 - 二、养殖业生产劳动卫生
 - 第三节 抢险救灾卫生
 - 一、抗震救灾的卫生保健
 - 二、抗洪救灾的卫生保健
 - 三、扑灭火灾的卫生保健
 - 第四节 战伤自救互救
 - 一、自救互救训练意义
 - 二、自救互救训练程序
 - 三、自救互救的具体内容
 - 第五节 意外伤病的救治
 - 一、休克
 - 二、虚脱
 - 三、触电和雷击
 - 四、毒蛇咬伤
 - 五、蚂蟥咬伤
 - 六、毒蜂刺伤
- 第八章 环境卫生
 - 第一节 环境与健康
 - 一、环境的概念
 - 二、人与环境的关系

<<军队健康教育学>>

三、军人在保护和改造自然环境中的作用

第二节 营院卫生

- 一、营院卫生管理
- 二、营院绿化
- 三、营舍的通风 采光和调温
- 四、粪污处理

第三节 “四害”防治

- 一、灭蝇
- 二、灭蚊
- 三、灭臭虫
- 四、灭鼠
- 五、灭蟑螂

第四节 特殊环境卫生

- 一、热区气候卫生
- 二、寒区气候卫生
- 三、高原气候卫生
- 四、沙漠气候卫生
- 五、海洋气候卫生

第九章 饮水、饮食卫生

第一节 饮水卫生

- 一、水与健康
- 二、水源卫生管理
- 三、饮用水的卫生要求
- 四、水质改善

第二节 饮食卫生

- 一、合理营养
- 二、食品卫生要求
- 三、食物中毒的预防

第三节 炊管人员、厨房、食堂的卫生管理

- 一、炊管人员卫生管理与要求
- 二、厨房、食堂的卫生管理与要求

第十章 传染病的预防与管理

第一节 概述

- 一、病原体的种类和形态
- 二、传染与免疫
- 三、传染病流行环节与影响因素
- 四、传染病的预防原则

第二节 常见传染病预防

- 一、细菌性痢疾
- 二、病毒性肝炎
- 三、伤寒 副伤寒
- 四、霍乱
- 五、流行性感冒
- 六、肺结核
- 七、皮肤病

第三节 性传播性疾病

- 一、概述

<<军队健康教育学>>

二、种类

三、主要性病防治知识的介绍

第四节 地方病防治

一、概述

二、疟疾

三、流行性出血热

四、钩端螺旋体病

五、血吸虫病

六、登革热

第十一章 特殊职业人员卫生保健

第一节 海上作业人员卫生

一、一般舰艇人员卫生

二、潜水作业人员卫生

三、海上作业人员常见病

第二节 飞行人员卫生

一、飞行人员的日常生活卫生

二、飞行人员的体育锻炼

三、常见航空性疾病预防

第三节 微波作业人员卫生

一、微波的基本概念

二、微波对人体的影响

三、微波作业人员的保健措施

第四节 放射性作业人员卫生

一、基本概念

二、电离辐射对人体的影响

三、放射性作业人员卫生防护措施

第五节 坑道作业人员卫生

一、防有害气体

二、防粉尘 防矽肺

三、防外伤

四、进驻坑道卫生

第十二章 高新技术武器损伤卫生防护

第一节 概述

一、高新技术武器概念

二、高新技术武器的特点

三、高新技术武器是可以防护的

第二节 激光武器伤卫生防护

一、基本知识

二、激光在军事上的应用

三、激光武器

四、激光武器伤

五、激光武器伤救治

六、激光安全防护

第三节 微波武器伤卫生防护

一、一般情况

二、微波损伤机理

三、微波损伤症状

<<军队健康教育学>>

四、微波损伤影响因素

五、微波安全防护

第四节 中子弹的防护

一、中子弹的原理及结构

二、中子弹的特性

三、中子弹杀伤破坏效应

四、中子弹的防护

第十三章 部队卫生管理法规

第一节 概述

一、卫生法规的概念

二、卫生法规的特征

三、卫生法规的体系

第二节 卫生法规在军队建设中的地位和作用

一、贯彻卫生法规 是国家卫生方针政策在军队中的体现

二、贯彻卫生法规, 有利于提高军队战斗力

三、贯彻卫生法规 是新时期质量建军的客观要求

四、贯彻卫生法规 有利于培养军人良好的卫生行为

第三节 国家和军队主要卫生法规

一、国家主要卫生法规

二、我军主要卫生法规

第四节 我军卫生管理组织及其职责

一、我军卫生管理组织体系

二 营、连卫生工作要求

三、基层干部卫生管理职责

第五节 我军卫生工作方针与原则

一、我军卫生工作方针

二 我军卫生工作原则

后记

<<军队健康教育学>>

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>