第一图书网, tushu007.com

<<健康大课堂>>

图书基本信息

书名：<<健康大课堂>>

13位ISBN编号：9787510104701

10位ISBN编号：751010470X

出版时间：2010-10

出版时间：赵巍 中国人口出版社 (2010-10出版)

作者：赵巍

页数：276

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

2009年，一种新型的、危害性更广更大的流感——“甲流”开始在全球蔓延。
与其他流感不同的是：“甲流”的感染者主要为中小学生。
其中年龄介于5～18岁的人数超过1／4，年龄在25岁以下的人群则超过一半。
为何“甲流”会如此“青睐”于中小学生呢？
这里面除了病毒自身特点的因素外，是否也与中小学生自身的健康状况脱离不开关系呢？
在思考这些问题的同时，我们不得不回归到一个曾一度失去我们重视的大问题——中小学生的健康程度上。
随着社会的飞速发展、竞争的日趋激烈、压力的与日俱增，我们不得不承认一个随之而来的令人遗憾的事实：在很多中小学生的身上，各式各样的、程度不同的身体或心理疾病多到令人心焦的地步。
高血压、糖尿病、贫血等这些原本只属于大人的“成人病”却在越来越多的中小学生身上出现；而诸如近视、龋齿、营养不良、肥胖等一些中小学生身上原本就有的问题则呈愈发严重的态势；有的中小学生虽然没有身体上的疾病，但心理问题同样不容小视，许多中小学生身上都有不同程度的心理问题，如自卑、厌学、惧怕考试、不愿意与人交往、抑郁、焦虑，甚至有自杀的倾向，等等。

第一图书网, tushu007.com

<<健康大课堂>>

内容概要

越来越多的家长、老师和有识之士认识到，目前我国中小学生体质健康呈日趋下降的趋势，且心理健康也同样不容乐观，他们越来越为中小学生的身心健康而担忧！
那么中小学生身心健康状况不良的局面是如何造成的呢？
又该如何去改善这一局面呢？
最根本的措施，就是唤起中小学生们对自身健康的关注，唤起他们主动寻求和保持健康的意识。《健康大课堂：中小学生健康手册》从疾病与健康、心理与健康、饮食与健康、运动与健康、生活习惯与健康等七个方面，引领中小学生全面关注自身健康，同时一起寻求促进自身健康、保持自身健康的方式与方法。

第一图书网, tushu007.com

<<健康大课堂>>

书籍目录

第一篇 疾病与健康一、“ 甲流 ”敲响健康警钟二、一起来认识“ 甲流 ”三、“ 甲流 ”的自我应对四、说说感冒与流感的区别五、流感的预防措施六、话说“ 禽流感 ”七、教你区别各种流感八、了解手足口病九、关于“ 非典 ”十、发烧是怎么回事十一、发烧的防治十二、嗓子疼是怎么回事十三、口臭是怎么回事十四、近视是怎样出现的十五、近视应如何预防十六、牙疼是不是病十七、如何保护牙齿十八、脱发的原因与应对措施十九、腹泻怎么办二十、长了青春痘怎么办二十一、说说食物中毒二十二、几种常见的食物中毒情况二十三、中暑的预防与应对二十四、弯腰驼背怎样纠二十五、别让贫血影响发育二十六、青少年为啥也得糖尿病二十七、青少年咋也有高血压二十八、别让营养不良影响发育第二篇 心理与健康一、健康不能脱离心理的健康二、怎样才算心理健康三、青春期心理健康的七大体现四、性格有好坏之分吗五、他为什么害怕见人六、让自卑心理远离自己七、有厌学的情绪怎么办八、害怕考试该怎么办九、压力太大该怎么办十、总是注意力不集中怎么办十一、总觉得自己不如别人怎么办十二、中小学生为啥也得抑郁症十三、爱钻牛角尖该怎么办十四、逆反心理太强该咋办十五、花季少女因何而自杀十六、矛盾的青春期心理十七、比智商更重要的情商十八、影响心理健康的因素十九、要学会做自我心理调节二十、心理健康重在保健第三篇 饮食与健康一、饮食不当最易生病二、不吃早餐危害多三、吃好重要的午餐四、晚餐吃少更利健康五、吃饭细嚼慢咽好处多六、别让不当节食影响发育七、零食该怎么吃八、常吃“ 汤泡饭 ”不利多九、甜食虽好吃也不能吃多十、吃得太成危害身体健康十一、你知道偏嚼对身体的危害吗十二、经常在外就餐有什么不好十三、合理的膳食对身体最有益十四、多吃蔬菜好在哪十五、水果怎么吃才更有营养十六、饮料好喝也别贪多十七、了解食物酸碱性保证肌体平衡十八、常吃洋快餐对身体有哪些危害十九、让头脑更好使的健脑食物二十、通过饮食调理大脑二十一、通过饮食保护眼睛二十二、一些有助美容的食物二十三、“ 小胖墩 ”该如何减肥二十四、不当“ 豆芽菜 ”二十五、具有放松身心作用的食物第四篇 生活习惯与健康一、逐渐变“ 小 ”的“ 成人病 ”二、睡眠不足害处多三、关于健康的睡眠习惯四、别让便秘影响健康五、养生随时洗手的好习惯六、正确刷牙，保护牙齿七、杜绝随地吐痰的恶习八、打喷嚏的学问与修养九、吸烟的危害你了解多十、中小学生为什么不宜饮十一、害人的毒品一定要远离十二、怎样健康使用电脑

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

2003年的“非典”，2005年爆发的禽流感，不失为威胁大众健康的大隐患。
2009年，又有一种流感——“甲流”在全球爆发。
一次又一次的公共健康事件，把普通人的健康问题提到了最紧要的日程上。
而“甲流”因是频频出现于青少年聚集的校园里的新型流感，让中小学生成了首当其冲的受害者，也让“甲流”成了人们普遍关注的一个大问题。
“甲流”的全名是“甲型H1N1流感”，是一种由变异后的新型“甲流”病毒所引起的急性呼吸道传染病。
新的“甲流”病毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片断，是一种新型猪流感病毒，可以人传染人，严重的会导致死亡。
症状和其他流感类似，一般有高热、咳嗽、乏力等。
“甲流”最初发现于2009年3月，居住在墨西哥韦拉克鲁斯州的一位名叫埃德加·埃尔南德斯的5岁小男孩染病，成为全球首名“甲流”确诊患者。
2009年3月18日开始，墨西哥陆续发现人类感染、死亡病例。
2009年5月2日，加拿大联邦卫生官员在渥太华举行的新闻发布会上证实，加拿大西部艾伯塔省某猪场的猪身上检测出“甲流”病毒，这是世界上首次发现猪被这种新病毒感染。
此后，“甲流”疫情开始在墨西哥、美国、加拿大等多个国家大范围蔓延。
世界卫生组织（WHO）最初将此型流感称为“人感染猪流感”，后将其更名为“甲型H1N1流感。
，简称“甲流”。
世界卫生组织官员表示，该病毒可能在人群中大规模流行。
这意味着该病毒可能在世界各地流传开来。

第一图书网, tushu007.com

<<健康大课堂>>

编辑推荐

《健康大课堂:中小学生健康手册》：中小学生全面健康行动，中小学生健康锻造计划，全面关注中小学生健康，全面促进中小学生健康，全面保持中小学生健康。
别让健康沦为成绩的牺牲品，让回归中小学生的身边。
别再让体质危机继续演化下去了！

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