

<<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：9787561162521

10位ISBN编号：7561162529

出版时间：2011-6

出版时间：大连理工大学

作者：甄铁梅//贾玉梅

页数：237

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

《大学生健康教育》在原有的《大学生健康教育学》（1997年）和《大学生健康教育导论》（2001年）教材的基础上，参考国内主要院校有代表性的教材，组织了一些在高校工作多年、具有健康教育经验、业务能力强，有较高理论水平的副高职以上教师和医师共同撰写了这本教材。本着科学、精简、通俗、实用的原则，对原有教材的部分内容进行了修订，并增添了一些新的内容，希望它能成为促进大学生身心健康的有价值的参考书。

## <<大学生健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康与健康教育

##### 第一节 健康的概念

- 一、健康新概念
- 二、健康的影响因素

##### 第二节 健康教育与健康促进

- 一、健康教育概念
- 二、健康教育与健康促进

##### 第三节 大学生健康教育

- 一、大学生健康教育的总体目标
- 二、大学生健康教育的基本要求

#### 第二章 大学生心理健康

##### 第一节 大学生心理健康概述

- 一、心理健康的概念
- 二、大学生心理健康的标准
- 三、大学生心理健康的影响因素

##### 第二节 大学生常见的发展性心理问题

- 一、入学适应不良问题
- 二、学习方面的心理问题
- 三、人际交往问题
- 四、恋爱心理问题
- 五、不良人格
- 六、情绪困扰

##### 第三节 大学生常见的心理障碍

- 一、人格障碍
- 二、神经症
- 三、功能性精神病

##### 第四节 大学生心理健康维护

- 一、社会要正确看待大学生群体存在的心理问题
- 二、学校要做好大学生心理健康教育工作
- 三、大学生心理健康的自我维护

#### 第三章 学习卫生与起居卫生

##### 第一节 用脑卫生

- 一、大脑的相关知识
- 二、合理使用大脑,充分发挥大脑的潜能

##### 第二节 如何提高记忆力

- 一、记忆与遗忘
- 二、提高记忆力的方法

##### 第三节 起居卫生

- 一、疲劳与休息
- 二、睡眠生理
- 三、讲究睡眠卫生,提高睡眠质量

##### 第四节 考试期间的卫生

- 一、保持有规律的生活节奏
- 二、合理饮食
- 三、注意季节冷暖变化

## <<大学生健康教育>>

四、保持乐观愉快的情绪

第五节 用眼卫生

一、眼的视物原理及近视

二、近视的原因及防治

第四章 营养与饮食健康

第一节 食物中的营养素及其功能

一、蛋白质

二、脂类

三、碳水化合物

四、矿物质

五、维生素

六、水

七、能量

第二节 各类食品的营养价值

一、粮谷类

.....

第五章 行为与健康

第六章 体育锻炼与身体健康

第七章 大学生性心理与性健康

第八章 常见传染病及防治

第九章 常见疾病及防治

第十章 急症自救与互救

第十一章 药物基础知识与应用

参考文献

## &lt;&lt;大学生健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：据美国研究者调查，只要有效地控制生活方式和行为危险因素，如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少40%~70%的早死、三分之一的急性残疾、三分之二的慢性残疾。

2.环境因素人们的健康与疾病始终与环境因素密切相关。

环境有内部环境和外部环境之分，内部环境指机体的生理环境，外部环境指自然环境和社会环境。内部环境与外部环境交互影响，相互作用，推动着人的心理和生理的发展。

(1)自然环境自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等，是人类赖以生存和发展的物质基础，是人类健康的根本。

自然环境无论是原生环境还是改造而成的次生环境，都存在大量的对健康有益因素或危害因素。

保持自然环境与人类的和谐，对维护、促进健康有着十分重要的意义。

生态破坏会失去有益因素而增加危害因素，环境污染给人类带来疾病，乱砍滥伐给人类带来水土流失和洪水灾害。

人们在改造世界的同时，往往也制造出许多新的危害健康因素。

这也充分说明，即使是自然环境问题，也受着社会因素的支配和影响。

(2)社会环境社会环境包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等，它们对健康有重大影响。

其中，社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障；法律、法规的制定约束对人的健康权利的维护；经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行；文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯；人口拥挤会给健康带来负面的影响；民族影响着人们的饮食结构、生活方式；职业决定着人们的劳动强度、方式、环境等。

社会环境还包括人际关系、社会状态等。

3.生物遗传因素(1)遗传目前，人类的遗传性缺陷和遗传性疾病有近3000种(约占人类各种疾病的1/5)。

据调查，目前全国出生缺陷总发生率为13.7%，严重智力低下者有200万人。

有些疾病，如血友病、镰状细胞贫血症、蚕豆病、精神性痴呆等直接与遗传因素有关；但多数疾病，如某些精神障碍性疾病、高血压、糖尿病、肿瘤等是遗传因素与环境因素、生活方式和行为综合作用的结果。

(2)病原微生物从古代到20世纪中期，人类死亡的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。

随着医学模式的改变，行为与生活方式因素日显突出。

(3)个人的生物学特征个人的生物学特征包括年龄、性别、形态和健康状况等。

例如，不同的人处在同样的危险因素下，对健康的危害性大不相同。

## <<大学生健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生健康教育》由大连理工大学出版社出版的。

<<大学生健康教育>>

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>