

<<普通高中健康教育疑难问题解答>>

图书基本信息

书名：<<普通高中健康教育疑难问题解答>>

13位ISBN编号：9787561355619

10位ISBN编号：7561355610

出版时间：2011-6

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：熊正英 编

页数：169

字数：280000

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>

## <<普通高中健康教育疑难问题解答>>

### 内容概要

书中共有疑难问题200余个，在参阅大量专业文献资料的基础上作了较为详细的解答，题目之间既互相联系，也可单独成章。

在编写内容选择上，主要偏重于健康的基本概念、亚健康、体育锻炼健身的生物学机制、体适能、营养与健康、环境与健康、保健与养生、自由基与健康、生活方式与健康以及运动营养与智力心理健康等方面的内容，尤其对健康寿命、亚健康、体适能、自由基等较新的概念作了系统介绍。

本书可作为中学教师在教学时的参考用书，也可作为中学生和其他人群健康教育学习时的读物。

## <<普通高中健康教育疑难问题解答>>

### 书籍目录

- 1.健康的标；佳有哪些？
  - 2.健康概念的内涵是什么？
  - 3.健康维度有哪几个方面？
  - 4.什么是健康寿命？
  - 5.什么是亚健康？
  - 6.导致亚健康的原因是什么？
  - 7.亚健康有哪些表现？
  - 8.如何预防和消除亚健康？
  - 9.什么是疾病？
  - 10.如何预防传染病？
  - 11.如何预防性病？
  - 12.如何预防心血管疾病？
  - 13.如何预防癌症？
  - 14.如何预防糖尿病？
  - 15.血糖正常值是多少？
  - 16.如何控制血脂？
  - 17.什么叫遗传性疾病？
  - 18.什么叫地方病？
  - 19.体育运动和躯体健康的关系是什么？
  - 20.运动健身的生物学机制是什么？
  - 21.怎样选择适合自己的锻炼项目？
  - 22.身体活动金字塔的内容是什么？
  - 23.影响心肺功能和有氧耐力的生理因素有哪些？
  - 24.提高心肺功能的主要锻炼方法有哪些？
  - 25.血红蛋白影响有氧耐力吗？
  - 26.什么是肌肉力量和肌肉耐力？
  - 27.影响肌肉力量和肌肉耐力的因素有哪些？
  - 28.提高肌肉力量和肌肉耐力的锻炼方法有哪些？
  - 29.身体不同部位如何进行静力性练习？
  - 30.肌肉力量和肌肉耐力练习中应注意哪些问题？
  - 31.补充肌酸能提高肌力吗？
  - 32.影响速度和速度耐力的因素有哪些？
  - 33.提高速度和速度耐力的锻炼方法有哪些？
  - 34.什么是体适能？
  - 35.体适能分为哪几类？
  - .....
  - 216.常用养生健身方法有哪些？
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）心理健康心理健康是人的良好心理素质的表现，是人的整体健康状态的必要组成部分。

心理健康指的是一种持续的心理状态。

在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

心理健康就是个体在一般适应能力，自我满足能力，人际间各种角色的扮演，智慧能力，对他人的积极态度，创造性，自主性，成熟性，对自己有利的态度、情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。

关于心理健康的正常状态，一般有四种意义：正常即健康状态，以有无心理疾病为判断标准；正常即平均状态，从统计学角度强调正常和异常之间的程度变化，处于正态分布中间范围的属于正常；正常即理想状态，正常是用来评价行为而非描述行为；正常即适应过程，将正常看做是不断发展进步的过程，心理健康的人不断学习有效的技巧以应付紧张状态。

心理健康的标志：智力正常；有健全的人格（即健全的情绪）；行为协调（又称行为得体或行为反应适度）；有良好的适应能力（包括对自然环境和社会环境的适应能力）；有顽强的意志品质。

（三）道德健康道德可简单解释为做人的道理和应有的品德。

一个人是否健康与自身的道德品质有着很重要的关系。

道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康，是生理健康和心理健康的发展。

道德健康即品德高尚，也就是说健康的人具有高尚的道德情操，即健康的道德内涵。

道德健康的最高标准是“无私利他”；基本标准是“为己利他”；不健康的表现是“损人利己”和“纯粹害人”。

编辑推荐

《普通高中健康教育疑难问题解答》由陕西师范大学出版总社有限公司出版。

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>