

<<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：9787810937245

10位ISBN编号：7810937243

出版时间：2008-3

出版时间：合肥工业大学

作者：陶芳标

页数：271

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

世界各国对疾病控制大都经历了三个阶段：第一阶段为控制传染病传播，消灭病原体，改进环境水源卫生；第二阶段为个人卫生，预防接种，产前保健，增强个体免疫力；第三阶段通过改变人的不良行为、不良生活习惯，养成健康行为，来预防现代疾病的发生。

《大学生健康教育》从培养大学生健康的行为方式和生活习惯、健康的心理、正确的疾病预防与就医行为三大方面进行全面介绍。

《大学生健康教育》编者均为从事学校卫生和健康教育的专家，内容针对性更强，其中结合当代大学生的实际生活编写了大量典型案例，使读者倍感亲切，易于消化吸收。

<<大学生健康教育>>

书籍目录

绪论

- 第一节 正确认识健康
- 第二节 大学生健康教育目标和内容
- 第三节 大学生健康教育的途径

第一章 平衡膳食

- 第一节 中国的饮食文化
- 第二节 各类食物的营养价值
- 第三节 平衡膳食
- 第四节 大学生的营养膳食

第二章 体育锻炼与健康

- 第一节 体育锻炼与健康
- 第二节 体育锻炼的原则和方法
- 第三节 运动性疾病预防和处理

第三章 充足睡眠

- 第一节 睡眠知多少
- 第二节 充足睡眠与健康
- 第三节 大学生的睡眠

第四章 远离网络成瘾

- 第一节 网络成瘾自我评定和分类
- 第二节 网络成瘾的危害
- 第三节 网络成瘾预防
- 第四节 网络成瘾治疗

第五章 拒绝物质滥用

- 第一节 大学生物质滥用行为的流行现状及其影响因素
- 第二节 物质滥用的危害
- 第三节 物质滥用的预防与控制

第六章 调节情绪

- 第一节 情绪与健康
- 第二节 应对压力, 承受挫折
- 第三节 提高情商

第七章 塑造健康人格

- 第一节 人格的类型和特质
- 第二节 人格障碍与大学生
- 第三节 大学生健全人格的培养

第八章 恋爱心理及调适

- 第一节 大学生恋爱心理特点
- 第二节 恋爱及失恋心理调适
- 第三节 大学生恋爱误区及其超越

第九章 性心理卫生与适应

- 第一节 大学生性心理发展的特征
- 第二节 大学生性心理适应

第十章 心理咨询和心理治疗

- 第一节 心理咨询
- 第二节 心理治疗

第十一章 大学生学习适应

<<大学生健康教育>>

- 第一节 快速融入新环境
- 第二节 认清现实, 安心学习
- 第三节 学会享受大学生生活, 在生活中学会适应
- 第十二章 人际交往与适应
 - 第一节 人际交往的一般知识
 - 第二节 大学生的人际交往
 - 第三节 大学生人际交往的调适
- 第十三章 传染病与感染性疾病的防治
 - 第一节 传染病的基本知识
 - 第二节 常见传染病的防治
 - 第三节 不必谈“艾”色变
 - 第四节 预防食物中毒
- 第十四章 慢性非传染性疾病预防与就医
 - 第一节 概述
 - 第二节 慢性病的预防
 - 第三节 青少年慢性病的就医
- 第十五章 意外伤害与急救
 - 第一节 概述
 - 第二节 意外伤害发生的影响因素及干预
 - 第三节 伤害与急救
- 第十六章 精神障碍的早期识别
 - 第一节 精神障碍症状表现
 - 第二节 认识神经症
 - 第三节 人格障碍
 - 第四节 心境障碍
 - 第五节 精神分裂症
- 第十七章 口腔卫生与美容保健
 - 第一节 龋病预防
 - 第二节 窝沟封闭和非创伤性修复治疗
 - 第三节 牙周病的预防
 - 第四节 刷牙

<<大学生健康教育>>

章节摘录

第一章 平衡膳食： 饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。

——孔子《论语》 由古溯今，惟饮食、音乐二者，越数百年则全不可知。

——博明《西斋偶得》 第一节 中国的饮食文化： 古人云：民以食为天。

俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。

由此可见，饮食是中国人生活中的重要内容。

饮食是人们生存的基本需求，是我们日常生活的主要内容。

饮食问题是关系国家稳定和人民安定的重要问题。

儒家所提出的“大同”社会，就是使普天之下的人民都能“皆有所养”；孟子的“仁政”理想也是要让人们吃饱穿暖。

由此可见，饮食在中国的文化中有着特殊的地位。

一、中国人的膳食特点： 提到中国的饮食，总有不少外国朋友伸出大拇指夸赞，中国饮食不仅注重口味，还讲究色泽，可谓色、香、味、形俱全。

世界上几乎每一个角落都有中餐馆。

中国人的饮食文化历史悠久，从先秦开始，以谷物为主，肉少粮多，辅以蔬菜，是典型的饭菜结构。

在西方人眼里不可食的东西，经过中国厨师的劳作，就会使人食欲大增。

聚集而食是中国人的饮食特点之一。

由古代的文化遗址可以发现，古代的炊间和聚食的地方是一致的。

这是中国重视血缘亲属关系和家族家庭观念在饮食方式上的反映。

我国地域辽阔，各地的饮食习惯有很大的不同。

但是，米食和面食是主食的两大主要类型。

南方种植稻类地区，以米食为主，北方种植小麦地区则以面食为主。

另外，还有玉米、高粱、薯类等杂粮也是不同地区主食的组成部分。

具有中国地域色彩的菜肴历来受到大家的青睐。

例如东南沿海的各种海味食品，北方山林的各种山珍野味，广东一带民间的蛇餐蛇宴等等。

有趣的是，人们常说南甜、北咸、东辣、西酸，反映了带有区域性的某些口味的差异和区别。

<<大学生健康教育>>

编辑推荐

《大学生健康教育》(作者陶芳标)从培养大学生健康的行为方式和生活习惯、健康的心理、正确的疾病预防与就医行为三大方面进行全面介绍。

本书编者均为从事学校卫生和健康教育的专家,内容针对性更强,其中结合当代大学生的实际生活编写了大量典型案例,使读者倍感亲切,易于消化吸收。

<<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>