

<<大学卫生与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学卫生与健康>>

13位ISBN编号：9787010057781

10位ISBN编号：7010057788

出版时间：2006-8

出版单位：人民出版社

作者：李孜,汤湘江

页数：185

字数：350000

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>

<<大学卫生与健康>>

内容概要

本书是关于介绍“大学卫生与健康”的教学用书，书中具体包括了：健康教育与其他学科、青年期身心疾病特征、大学生常见疾病的防治、常见外科疾病的防治、常用急救处理、生殖健康的因素及测量指标、大学生生殖健康等方面的内容。

<<大学卫生与健康>>

书籍目录

第一章 绪论

第一节 健康与健康教育

第二节 大学生健康教育

第三节 健康教育与其他学科

第二章 人体解剖、生理学基础

第一节 八大系统

第二节 感觉器官

第三章 青年期生理与心理特征

第一节 青年期生理特征

第二节 青年期心理特征

第三节 青年期身心疾病特征

第四章 大学生卫生与健康及其几大影响因素

第一节 营养与健康

第二节 学习、生活与健康

第三节 环境与健康

第四节 行为与健康

第五节 运动与健康

第五章 大学生生殖健康

第一节 生殖健康概述

第二节 生殖健康的因素及测量指标

第三节 大学生生殖健康

第四节 生殖健康现状

第六章 大学生常见疾病的防治

第一节 常见传染病的防治

第二节 常见内科疾病的防治

第三节 常见外科疾病的防治

第四节 肿瘤

第五节 其他疾病

第七章 急救基础知识

第一节 基本急救常识

第二节 常用急救处理

第八章 健康用药

第一节 药物基础知识

第二节 常用药品简介

第三节 合理用药

附录

一、常用医学检验正常值

二、献血常识

三、人格测验量表

四、常用心理测量表

五、ZUNG自我评定焦虑量表(SAS)

六、ZUNG自我评定抑郁量表(SDS)

参考文献

后记

<<大学卫生与健康>>

章节摘录

第一章 绪论 有人说, 21世纪是生命科学的时代, 这说明“生命”的价值随着社会的发展变得越来越重要。

“生命科学”的地位日益增高, 作为研究生命科学的“人”, 怎样使自己更加健康、科学地生存, 成为了一个非常重要的课题。

随着社会的发展、科学的进步, 现代生活水平和人类生存质量的提高, 人们观念的转变, 全民健康意识的增强, 使健康教育的重要性更显突出。

高校教育的目的是为祖国的建设与发展不断输送德、智、体、美全面发展的优秀人才, 然而, 许多大学生由于缺乏基本的卫生保健知识, 导致心理素质欠佳, 社会适应能力低下, 自我保健能力较弱, 最终出现不同程度的身、心疾患, 影响学业的完成, 甚至产生一些严重后果。

因此, 加强大学生健康教育是高校教育体系中不可缺少的内容。

世界环境和发展大会将生存和健康作为21世纪最根本、最重要的议程之一。

我国宪法明确规定维护全体人民的健康水平, 是社会主义建设的主要任务之一。

第一节 健康与健康教育 一、概念及标准 随着医学模式向生物——心理——社会模式的转变, 人们对健康的认识已不再局限于以身体是否有病来作为判断标准。

身体没有疾病就是健康, 这是传统的、狭义的概念, 这只注重了躯体方面, 而忽视了心理与社会因素等方面。

现在, 人们对健康的概念有了新的认识, 健康不仅仅是一个生物概念, 也是一个心理概念和社会概念, 生物、心理和社会因素对人类的健康都有着巨大的影响。

1948年世界卫生组织(WHO)制定的宪章中把健康定义为“健康不仅是没有疾病或不虚弱, 而且在躯体上、心理上和社会适应上达到一个完美的状态。

”1978年9月国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中指出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态, 而不仅仅是没有虚弱和疾病。

” 躯体健康有8个具体而形象的标准, 即一是精力充沛, 善于休息, 睡眠良好, 能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力; 二是应变能力强, 能适应外界的各种变化; 三是能抵抗普通感冒和传染病; 四是体重合适, 身体匀称而挺拔, 站立时, 身体各部位协调; 五是头发具有光泽、无头屑; 六是眼睛明亮, 反应敏锐; 七是牙齿清洁无龋齿, 牙龈无出血且颜色正常; 八是肌肉丰满, 肌肤具有弹性, 各脏器结构功能正常。

另一方面, 社会心理健康有2个标准即一是对待生活态度积极追求目标和理想明确, 而且切合实际; 二是具有完整的人格, 自我感受真实、情绪稳定。

综上所述, 新的健康概念把人作为结构与功能协同、躯体精神反应、生物心理社会和谐, 自然与社会统一的整体, 即健康是指身体、精神和社会适应性均处于一种完美的状态。

但是研究表明, 我国大部分人都处于亚健康状态, 即介于健康与疾病之间的中间状态, 又称为第三状态, 在这种状态下人体既不像健康人那样精力充沛、生气勃勃, 也不像疾病患者那样拥有明显的症状而足以被诊断为患有疾病。

……

<<大学卫生与健康>>

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>