第一图书网, tushu007.com

<<普通高等教育"十一五"国家级规划 >

图书基本信息

书名：<<普通高等教育"十一五"国家级规划教材>>

13位ISBN编号：9787040325287

10位ISBN编号：7040325284

出版时间：2012-7

出版时间：王健、马军、 王翔 高等教育出版社 (2012-07出版)

作者：王健，等 编

页数：345

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

内容概要

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材：健康教育学（第2版）》在体系结构上未作改变，作者只针对部分过时的数据、资料进行了适当的增补和修改，对第一版中过于繁琐及理论性过强的内容进行了简化。
本次修订的宗旨力求在体系结构上与第一版教材一脉相承，在内容上凸显科学性、基础性和时代性，而在文献资料的引用和选择上，尽量反映健康教育的最新的研究成果。
此外，为了强化教材的应用性，以适应本科体育专业健康教育教学和能力的培养，本教材特别增设了“健康管理的基本步骤和流程”等内容，并以慢性病人群、老年人群等为例，详细介绍了健康管理的基本内容、方法和规范。
本次修订，无论从体系结构，还是从理论与实践并重的角度出发，都力争更适合本科体育专业学生的学习和使用。

书籍目录

第一章健康促进 第一节健康与健康促进概念 第二节影响健康的因素 第三节健康促进计划 第二章健康管理 第一节健康管理概述 第二节健康的自我管理 第三节健康的社会管理 第四节 典型人群的健康管理案例 第三章健康行为 第一节行为 第二节健康行为 第三节危害健康行为 第四章健康体适能 第一节健康体适能的概念 第二节健康体能的生理学 第三节健康体适能的训练 第五章健康心理 第一节心理概述 第二节心理健康概念 第三节人格心理健康 第四节健康人际关系 第五节情绪与健康 第六节压力与健康 第六章健康饮食 第一节健康饮食的概念 第二节饮食的营养学基础 第三节健康饮食 第七章健康睡眠 第一节睡眠概述 第二节 睡眠的生理学基础 第三节常见睡眠问题 第八章性健康 第一节性概念 第二节性观念误区 第三节性保健 第四节生育与生育控制 第五节性传播疾病 第九章合理用药 第一节药物的基本知识 第二节药物与健康 第三节合理用药的原则和方法 第四节不合理用药 第五节非处方药 第十章肥胖控制 第一节肥胖及其肥胖评价 第二节肥胖的危害 第三节肥胖的原因 第四节肥胖的预防与治疗 第十一章疾病预防 第一节疾病的概念 第二节免疫与疾病 第三节遗传与疾病 第四节常见疾病预防 第十二章环境与健康 第一节人与环境 第二节 自然环境与健康 第三节环境健康影响评价 第四节环境保护 第十三章生活护理 第一节用眼卫生 第二节 口腔卫生 第三节旅游卫生 第四节体育卫生

章节摘录

版权页： 插图： 我国是全球最大的烟草生产和消费国，63%的成年男性和4%的女性吸烟，总数超过3.2亿，青少年吸烟者高达500万，每日被动吸烟15分钟以上者占我国人口的39.75%，医学专家指出：我国有6亿人受二手烟毒害。
通过对吸烟有益、有害的认识调查看出，吸烟者的主要动机为交际、提神、镇静、解除疲劳、消遣、满足成瘾、享受、模仿时髦和习惯。
全国吸烟抽样调查结果显示，58%的吸烟者认为吸烟能解除疲劳，42%的吸烟者认为有助于脑力劳动，59%的吸烟者认为吸烟是空闲时的消遣品。
中国预防医学科学院、中国医学科学院、英国牛津大学和美国康奈尔大学的研究人员曾在中国进行了两项世界规模最大的吸烟与死亡关系的调查，结果表明，中国每天有2000人因吸烟而死亡；如果目前的状况持续下去，到2050年每天将有8000人死于吸烟，每年的死亡人数将达300万。
吸烟已经成为影响人类健康最为严重的自身不良行为，“烟草是世界上最严重的毒品”。
（一）吸烟的危害 吸烟的危害，尽人皆知。
全世界每年因吸烟死亡的达250万人，烟是人类第一杀手。
1962年英国首次提出了吸烟是导致肺癌的主要原因和依据，引起了世界各国的极大震动。
此后人们对吸烟的危害普遍重视起来，进行了一系列的调查和研究，证实，吸烟确实是导致包括肺癌在内的多种恶性病症的元凶，是遍及世界的公害。
WH0的一项报告指出，全世界每年新发生60万～100万肺癌患者，其中约90%的男性及37%的女性是吸烟所致。
吸烟还可引起食管癌、喉癌、上呼吸道癌、口腔癌的发生。
烟雾对支气管的慢性刺激，使黏膜溃疡、出血，是急、慢性支气管炎的主要原因。
妊娠妇女吸烟影响胎儿健康，每天吸烟15～20支的怀孕妇女，其流产概率比不吸烟妇女大2倍，而且更容易产下早产儿或体质衰弱的婴儿，婴儿猝死者增多。
吸烟妇女的乳儿期死亡率较不吸烟妇女的高20倍，且容易导致婴儿生理发育迟缓，智力发育缓慢，情绪发育障碍。
吸烟对健康的危害主要从三方面来实现。
一是香烟中的有害物质对人体的侵袭。

编辑推荐

《普通高等教育"十一五"国家级规划教材:健康教育学(第2版)》由高等教育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com
<<普通高等教育"十一五"国家级规划 >

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