

<<大学生卫生保健读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生卫生保健读本>>

13位ISBN编号：9787122076854

10位ISBN编号：7122076857

出版时间：2010-2

出版时间：化学工业出版社

作者：欧汉生，李志良 主编

页数：183

字数：143000

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>

<<大学生卫生保健读本>>

内容概要

为更好地开展大学生健康教育，在对多年的健康教育进行总结的基础上编写了《大学生卫生保健读本》一书。

本书内容丰富、通俗易懂，选编上有很强的针对性，充分考虑到大学生的年龄、生活、生理特征等，贴近大学生活，力求帮助学生解答在校期间经常遇到的需要解决的卫生、健康等问题。

本书可供高职高专在校学生选作教材，也可作为中等职业学校学生的健康教育教材。

<<大学生卫生保健读本>>

书籍目录

第一章 健康与疾病 第一节 健康的概念 第二节 机体的防御与疾病的转归 第二章 日常生活卫生 第一节 个人卫生 第二节 饮食卫生 第三节 用眼卫生 第四节 生活环境卫生 第五节 用脑卫生 第六节 献血卫生 第七节 口腔卫生 第三章 心理卫生 第一节 心理健康的含义及标准 第二节 影响心理健康的因素 第三节 如何促进个人的心理健康 第四节 怎样调整考前的紧张心理 第五节 挫折后的解脱方法 第六节 怎样搞好人际关系 第七节 如何走出失恋的阴影 第四章 性与卫生 第一节 大学生性心理特征 第二节 性心理的卫生与自我调节 第三节 什么是性道德 第四节 如何预防和应对性侵犯 第五节 婚前性行为的危害 第六节 手淫与健康 第七节 性传播疾病与防治 第五章 体育卫生 第一节 体育锻炼与身体健康 第二节 体育运动的自我保护 第三节 各类体育运动的卫生要求 第四节 不同季节课外健身的卫生要求 第五节 常见运动性疾病及损伤的处理 第六章 饮食与营养 第一节 营养素对人体的主要作用 第二节 营养素缺乏与过剩 第三节 合理饮食和“膳食宝塔” 第四节 健康饮食忠告 第七章 用药知识 第一节 安全用药 第二节 怎样阅读说明书 第三节 常用药品的储存与保管 第四节 常用药品及注意事项 第五节 抗生素的使用原则 第八章 职业卫生 第一节 职业性危害因素 第二节 职业病 第三节 几种常见职业病的防治 第九章 疾病预防 第一节 肠道传染病的预防 第二节 呼吸道传染病的预防 第三节 肺结核病的预防 第四节 病毒性肝炎的预防 第五节 艾滋病的预防 第六节 常见病的预防 第十章 意外伤害与灾难的自救互救 第一节 昏厥 第二节 外伤出血 第三节 跌伤、扭伤 第四节 烧烫伤 第五节 其他伤害 第六节 突发灾难自救 第七节 心肺复苏术 附录 参考文献

<<大学生卫生保健读本>>

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>