第一图书网, tushu007.com

<<高校教师身心健康指南>>

图书基本信息

书名：<<高校教师身心健康指南>>

13位ISBN编号：9787307030596

10位ISBN编号：7307030594

出版时间：2000-10

出版时间：武汉大学出版社

作者：郭晋武,汤迪高 主编

页数：302

字数：250000

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

那么，如何才能使我们广大高校教师保持和增进个人的身心健康呢？
我们认为，最重要的是让他们都能掌握一些必要的健康知识，提高个人的自我保健意识，从而自觉地养成科学、合理、健康的生活方式和习惯。
只有这样，才能真正做到无病早防、有病早治、身心并重、健康长寿。

<<高校教师身心健康指南>>

书籍目录

前言第一章 健康新概念 第一节 健康——意味着什么 第二节 当代高校教师的健康状况 第三节 如何保持和增进健康第二章 人格与健康 第一节 人格的形成和发展 第二节 人格与健康 第三节 了解自己，完善自我第三章 情绪与健康 第一节 情绪的生理反应 第二节 情绪与健康 第三节 情绪的控制与调节第四章 紧张、压力与健康 第一节 紧张和压力的来源与应激 第二节 紧张和压力对身心健康的影响 第三节 如何正确对待紧张和压力第五章 维护自己的心理健康 第一节 心理卫生与心理健康 第二节 维护自己的心理健康 第三节 心理问题的预防与自我调适 第四节 心理测量 第五节 如何选用心理疗法第六章 用脑、睡眠、运动与健康 第一节 用脑卫生 第二节 睡眠与健康 第三节 运动与健康第七章 饮食营养与健康 第一节 食物的消化与汲吸收 第二节 人体需要的营养素和保持营养均衡 第三节 控制体重 第四节 饮食卫生第八章 性与健康 第一节 性心理与性变态 第二节 性卫生与性功能障碍 第三节 常见性病防治第九章 常见疾病防治 第一节 心血管疾病 第二节 癌症 第三节 糖尿病 第四节 感冒的防治 第五节 病素毒性肝炎 第六节 颈椎病第十章 常见症状的自我处理第十一章 紧急情况的自我救护第十二章 家庭护理第十三章 自我保健第十四章 用药常识第十五章 化验、检查中的常总值第十六章 正确面对衰老与死亡附录

第一图书网, tushu007.com

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