第一图书网, tushu007.com

<<管理你的健康>>

图书基本信息

内容概要

本书围绕健康的不同维度和在不同的生命阶段为改善和促进健康可以作出的努力两个中心，灵活地组织了不同的健康主题，包括心理、体格、药物滥用、疾病预防、生殖健康、健康消费与安全、面对生命与认识死亡等，并强调健康管理技能的培养。
每章都设置了“学习要点”，以便于读者进行思考和有针对性地学习。
本书的第一章末设有“健康综合评估”，读者可以在学习本书的过程中随时对自己的综合健康进行评估，从而可以更好地了解和管理自己的健康。
另外，读者还可以在学习前后分别通过填写每个健康主题中的自我评估对自己通过学习掌握的知识和技能进行评价。
本书可作为大学健康教育与健康管理课程的教材，也可为从事健康教育专业人员和健康管理师参考之用。

第一图书网, tushu007.com

<<管理你的健康>>

书籍目录

第一章 重塑健康
第一部分 心理
第二章 心理健康
第三章 压力管理
第二部分 体格
第四章 提高体适能
第五章 了解营养和你的膳食
第六章 保持健康的体重
第三部分 预防药物滥用和成瘾
第七章 拒绝毒品
第八章 控制饮酒
第九章 拒绝吸烟
第四部分 疾病预防
第十章 降低心血管疾病的风险
第十一章 与肿瘤、慢性病同行
第十二章 预防感染性疾病
第五部分 性与生殖
第十三章 什么是性
第十四章 生育管理
第六部分 消费与安全
第十五章 做一名知情的健康消费者
第十六章 保护你的安全
第十七章 环境与健康
第七部分 完成生命的旅程
第十八章 接受死亡过程和死亡

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