

<<大学生卫生与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生卫生与健康教程>>

13位ISBN编号：9787548703860

10位ISBN编号：7548703864

出版时间：2011-9

出版时间：杨学峰 中南大学出版社 (2011-09出版)

作者：杨学峰 编

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>

## <<大学生卫生与健康教程>>

### 内容概要

《大学生卫生与健康教程》根据大学各年级男女学生生长发育规律和身心特征，从身心发育特点、青春期生理和心理保健、健康行为和健康生活方式、传染病、大学生常见病和多发病的防治、应急救治等方面的知识进行了简明扼要的阐述。

## <<大学生卫生与健康教程>>

### 书籍目录

第一章 健康与健康教育第一节 健康的概念一、什么是健康二、健康的标准三、影响健康的因素第二节 大学生健康教育一、大学生健康教育的意义和目的二、大学生健康教育的任务与要求三、《大学生卫生与健康教程》的学习方法第二章 人体与生命体征第一节 人体的基本结构与功能一、细胞二、组织三、器官四、系统第二节 人体的器官与分布一、运动系统二、消化系统三、呼吸系统四、泌尿系统五、脉管系统六、神经系统七、内分泌系统八、生殖系统第三节 人体生命机能的规律一、新陈代谢二、感应性三、生殖四、衰老第三章 心理与健康第一节 心理的实质一、唯心主义的心理观二、唯物主义心理观三、辩证唯物主义心理观第二节 大学生的心理特点一、过渡性二、矛盾性三、可塑性四、差异性第三节 心理健康的标准一、心理健康的含义二、心理健康的评价原则三、大学生心理健康的标准第四节 人格与健康第五节 情绪与健康一、情绪的性质二、大学生的情绪特点三、情绪的作用四、情绪健康者的特点五、情绪的控制和调节第六节 人际关系与健康第七节 大学生常见的心理障碍一、大学生心理健康现状二、大学生常见的心理障碍三、大学生自杀行为及其干预第四章 环境、行为与健康第一节 环境与健康一、自然环境二、社会环境第二节 吸烟与健康一、烟草及烟雾中的有害物质二、吸烟对人体健康的危害三、对被动吸烟者的危害第三节 饮酒与健康一、酒的种类和成分二、过量饮酒对人体的损害第四节 吸毒一、毒品的种类二、毒品的危害第五章 学习、起居与健康第六章 营养与饮食卫生第七章 运动与健康第八章 性知识与性健康第九章 常见传染病的防治第十章 大学生常见疾病的防治第十一章 急症自救与互救第十二章 用药知识附录参考文献

## <<大学生卫生与健康教程>>

### 章节摘录

版权页:第一章 健康与健康教育第一节 健康的概念一、什么是健康健康的概念随着人类的发展、社会的进步、科技的创新和医学模式的转变不断丰富和完善。

在人类早期,为了生存,刀耕火种,捕鱼猎兽,必须同大自然作斗争,这时候对健康的认识就是强壮。

随着生产力水平的提高,商品经济的发展,奴隶社会,封建社会,连年的战争、疾病和贫困成为威胁人类生命的最主要因素,尤其瘟疫、传染病的流行,形成了人们对健康的初步认识:身体无病就是健康。

在历史上,人们在与疾病的斗争中,对健康的认识由单纯医学模式,发展到医学、生物学模式,最后达到生物、心理、社会医学模式。

1984年,世界卫生组织(WHO)提出的:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”

1990年、2000年WHO又进一步丰富健康的概念:真正意义上的健康,还应包括道德健康和生殖健康。

躯体健康,是指人在生物学方面的健康。

心理健康,是指人的内心世界充实,处事态度和谐,与周围环境保持协调均衡。

心理健康包括三个方面含义:第一,自我人格是完整的,情绪稳定,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信,而且有自知之明,正确评价自己。

第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,有和谐的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。

第三,健康的人对未来没有恐惧感,有明确的生活目标,切合实际,不断进取,有理想和追求。

## <<大学生卫生与健康教程>>

### 编辑推荐

《大学生卫生与健康教程》由中南大学出版社出版。

<<大学生卫生与健康教程>>

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>