

<<大学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787303090099

10位ISBN编号：7303090096

出版时间：2008-3

出版时间：北京师范大学出版社

作者：姚鑫 编

页数：129

字数：149000

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>

## <<大学生健康教育>>

### 内容概要

本教材为教育部推荐教材，西南区体育公共教材，全书共八章。

第一章围绕大学健康教育这个主题，对健康和健康教育的基本概念、健康教育的原则与方法、健康教育的发展及大学健康教育的目的与意义等问题作了系统阐述。

第二章阐述了大学生在接受教育和学习过程中的相关生理卫生知识和卫生方法，以便他们了解和掌握本时期的一些生理卫生要求，养成良好的卫生习惯。

第三章主要介绍和讨论营养的基本知识、大学生的营养特征、平衡膳食与健康、标准体重与体脂、大学生中的不良饮食行为及其危害，以及培养大学生良好饮食习惯等内容。

通过本章的学习，让大学生掌握心理健康的概念、标准、影响因素、评价标准以及大学的心理问题与心身疾病等内容；认识到心理健康的重要意义，并通过积极的、主动的心理保健和心理健康锻炼，促进大学生心理健康水平的进一步提高。

通过第五章的学习，主要让大学生掌握生殖系统解剖概况及性生理卫生；对遗精与手淫有正确的认识；了解婚前性行为的危害，树立健康的性道德观；了解几种常见的与性行为密切相关的性传播疾病的临床表现及其防治。

第六章系统阐述了体育锻炼的健身作用，体育锻炼原则和体育锻炼中运动负荷掌握和控制基础；介绍了部分适合大学生锻炼的练习方法。

第七章主要向大学生介绍行为与行为方式及其与健康的关系；促进健康行为的标准、分类与常见促进健康行为；危害健康行为的判断标准与常见危害健康行为，以利于大学生培养健康的行为方式。

第八章主要介绍了在日常生活和工作学习中常遇到的意外伤害事故进行急救的知识与技能。其中包括出血的急救、急救包扎的方法、骨折固定与搬运、心肺复苏术、交通事故的急救、溺水的急救、中暑的急救等。

## <<大学生健康教育>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康和健康教育的基本概念 第二节 实施健康教育的原则与方法 第三节 大学实施健康教育的目的和意义 第四节 健康教育的发展 第二章 生理卫生 第一节 生理卫生 第二节 睡眠卫生 第三节 用眼卫生 第四节 口腔、牙齿卫生 第五节 皮肤与毛发卫生 第六节 献血卫生 第三章 营养与合理膳食 第一节 营养与营养素 第二节 合理膳食 第三节 大学生的合理营养 第四节 标准体重与体脂 第四章 大学生心理健康 第一节 大学生心理健康的基本概念 第二节 大学生常见的心理问题和心身疾病 第三节 大学生心理问题的解决 第五章 性与健康 第一节 性生理卫生 第二节 遗精与手淫 第三节 婚前性行为与性道德 第四节 性传播疾病 第六章 体育锻炼与健康 第七章 行为与健康 第八章 意外、灾难与自救互救 参考文献

## <<大学生健康教育>>

### 章节摘录

**第一章绪论 内容导读** 自古以来，健康就是人们讨论的永恒话题。在很早以前，人类就有了健康教育的萌芽，但健康教育作为社会卫生保健事业的一项重大措施，是20世纪70年代才提出来的。

几十年来，健康教育发展十分迅速，它已经被越来越多的国家列入各国卫生事业发展的重要策略。

随着健康教育事业的发展，健康教育的理论和科学体系也在不断完善。

一般认为，健康教育可分为学校健康教育和大众健康教育两个部分，其中学校健康教育是基础。

**第一节健康和健康教育的基本概念** 一、健康的概念 健康是人生的第一财富，正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的，如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

当代大学生，是国家和民族未来的希望，健康对他们更是学业有成、生活愉快的基础。

然而，什么是健康？

健康人的标志有哪些？

有关这些问题，并不是每一个大学生都有正确的认识。

**(一) 什么是健康** 长期以来，人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”，称为健康，并认为身体有了病，只要积极求医治疗，健康就有了保障，其实，这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。

这种仅仅借助于所谓健康的对立面“疾病”来定义健康，是不确切的。

现代研究认为，健康与疾病之间虽然有着密切的联系，但两者并不是非此即彼的关系，在它们之间还存在着各种过渡状态，这些状态常为无病，但并非健康。

<<大学生健康教育>>

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>