

# 《大学生自我保健》

## 图书基本信息

书名：《大学生自我保健》

13位ISBN编号：9787508240961

10位ISBN编号：7508240960

出版时间：2006-6

出版社：金盾出版社

作者：蔡鸣/国别：中国大陆

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《大学生自我保健》

## 内容概要

本书针对大学生的身心特点，在饮食营养、环境起居、常见疾病防治、心理素质修养、体育运动、人际交往、生活方式等方面，予以全方位的健康指导，可有效提升大学生自我保健能力。文字通俗易懂，内容科学实用，适合大学生、家长及教师阅读。

# 《大学生自我保健》

## 书籍目录

第一章 大学生的身心特点 一、形体发育特点 二、生理功能特征 三、心理特点  
第二章 大学生的饮食营养与健康 一、营养与营养素 二、饮食营养调理 三、培养良好饮食习惯 四、合理选择食物  
第三章 大学生的环境起居与健康 一、宿舍环境 二、睡眠卫生 三、用眼卫生 四、口腔卫生  
第四章 大学生的运动与健康 一、骨骼的构成及功能 二、运动的健身作用 三、运动的益智效应 四、运动项目的选择  
五、合理安排运动量 六、自我健康状况的评定 七、运动后消除疲劳的方法 八、健身运动的注意事项  
第五章 大学生常见疾病的防治 一、传染性疾病 二、内科疾病 三、外科疾病 四、妇科疾病 五、五官科疾病  
六、皮肤科疾病 七、其他疾病  
第六章 大学生的心理素质与健康  
第七章 大学生的人际关系与健康  
第八章 大学生的生活方式与健康

# 《大学生自我保健》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)