

《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：9787308022828

10位ISBN编号：730802282X

出版时间：2001-7

出版社：浙江大学出版社

作者：丁涵章

页数：243

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

《大学生自我保健》

内容概要

随着医学模式由生物医学模式向生物、心理、社会医学模式的转变，人们对健康的认识已将身体、心理和社会三方面统一协调起来。医疗卫生服务也从单纯的临床医疗型向医疗—预防—保健—康复的综合服务型转变。自我保健越显其重要性，通过选修课、专题讲座、医疗保健咨询活动及各种形式的宣传途径、方法开展大学生健康教育，对提高大学生自我保健能力，提高身心健康水平，增强社会适应能力、人际交往能力和自我调节能力等方面，将起到重要的作用。在当前深化教育改革，全面推进素质教育的形势下，健康教育工作越来越显示其独特性和不可替代性。我们必须高度重视这项工作，将它列入大学生素质教育的重要内容，加强对大学生健康教育工作的领导。

《大学生自我保健》

书籍目录

第一章健康概论第一节健康的现代概念第二节影响人体健康的主要因素第三节大学生要树立正确的健康观第四节大学生自我保健对提高健康素质的重要意义第二章心理卫生与健康第一节大学生的心理特征第二节心理健康标准和影响因素第三节大学生中常见的心理卫生问题及情绪困扰第四节维护心理健康的要点第五节心理咨询和心理测验第三章大学生中常见的精神疾病的防治第一节神经症第二节人格障碍与功能性精神病第四章大学生性心理与性卫生第一节性成熟及其身心变化第二节性欲、性冲动和手淫第三节性道德及婚前性行为第五章行为、生活方式与健康第一节不良行为、生活方式对健康的影响第二节养成良好的行为、生活方式第六章运动卫生与健康第一节运动对生理和心理的影响第二节体育锻炼的自我监督第三节怎样掌握合适的运动量第四节科学体育锻炼的基本原则第五节运动损伤的发生原因及预防第六节常见运动损伤及处理第七章常见症状的自我诊断第一节一般症状第二节神经精神症状第三节呼吸系统症状第四节消化系统症状第五节血液及循环系统症状第六节泌尿系统症状第八章常见传染病第一节概述第二节常见传染病第三节隔离与消毒第九章常见内科疾病第一节上呼吸道感染第二节支气管哮喘第三节肺炎第四节病毒性心肌炎第五节心律失常第六节急性胃肠炎第七节消化性溃疡第八节尿路感染第十章常见外科及皮肤科疾病第一节外科感染第二节急性阑尾炎第三节肛裂第四节痔第五节包茎和包皮过长第六节乳房囊性增生病和乳房纤维腺瘤第七节疥疮第八节单纯疱疹和带状疱疹第九节手癣和足癣第十节湿疹第十一节痤疮第十一章常见妇科疾病第一节痛经第二节经前期紧张综合征第三节功能失调性子宫出血与闭经第四节经期保健第十二章常见五官及口腔疾病第一节沙眼第二节细菌性结膜炎第三节眼球表面异物和眼外伤第四节急性中耳炎第五节慢性鼻炎第六节鼻出血第七节口腔粘膜溃疡第八节龋齿第九节智齿冠周炎第十节拔牙适应症和拔牙后应注意的事项第十三章急症自救和互救方法第一节人工呼吸第二节心肺复苏术第三节触电第四节淹溺第五节晕厥第六节一氧化碳中毒第七节外伤出血第八节毒蛇咬伤和毒虫蜇伤第九节骨折第十节烧烫伤第十四章用药常识第一节药物的基本知识第二节药物的合理应用附常用检验正常值（电脑检测）编后语

《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