

# 《大学卫生与健康》

## 图书基本信息

书名：《大学卫生与健康》

13位ISBN编号：9787010057781

10位ISBN编号：7010057788

出版时间：2006-8

出版社：人民出版社

作者：李孜,汤湘江

页数：185

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大学卫生与健康》

## 内容概要

大学卫生与健康，ISBN：9787010057781，作者：李孜、吴长初、周艳

## 书籍目录

### 第一章 绪论

#### 第一节 健康与健康教育

#### 第二节 大学生健康教育

#### 第三节 健康教育与其他学科

### 第二章 人体解剖、生理学基础

#### 第一节 八大系统

#### 第二节 感觉器官

### 第三章 青年期生理与心理特征

#### 第一节 青年期生理特征

#### 第二节 青年期心理特征

#### 第三节 青年期身心疾病特征

### 第四章 大学生卫生与健康及其几大影响因素

#### 第一节 营养与健康

#### 第二节 学习、生活与健康

#### 第三节 环境与健康

#### 第四节 行为与健康

#### 第五节 运动与健康

### 第五章 大学生生殖健康

#### 第一节 生殖健康概述

#### 第二节 生殖健康的因素及测量指标

#### 第三节 大学生生殖健康

#### 第四节 生殖健康现状

### 第六章 大学生常见疾病的防治

#### 第一节 常见传染病的防治

#### 第二节 常见内科疾病的防治

#### 第三节 常见外科疾病的防治

#### 第四节 肿瘤

#### 第五节 其他疾病

### 第七章 急救基础知识

#### 第一节 基本急救常识

#### 第二节 常用急救处理

### 第八章 健康用药

#### 第一节 药物基础知识

#### 第二节 常用药品简介

#### 第三节 合理用药

### 附录

#### 一、常用医学检验正常值

#### 二、献血常识

#### 三、人格测验量表

#### 四、常用心理测量表

#### 五、ZUNG自我评定焦虑量表(SAS)

#### 六、ZUNG自我评定抑郁量表(SDS)

### 参考文献

### 后记

第一章 绪论 有人说,21世纪是生命科学的时代,这说明“生命”的价值随着社会的发展变得越来越重要。“生命科学”的地位日益增高,作为研究生命科学的“人”,怎样使自己更加健康、科学地生存,成为了一个非常重要的课题。随着社会的发展、科学的进步,现代生活水平和人类生存质量的提高,人们观念的转变,全民健康意识的增强,使健康教育的重要性更显突出。高校教育的目的是为祖国的建设与发展不断输送德、智、体、美全面发展的优秀人才,然而,许多大学生由于缺乏基本的卫生保健知识,导致心理素质欠佳,社会适应能力低下,自我保健能力较弱,最终出现不同程度的身、心疾患,影响学业的完成,甚至产生一些严重后果。因此,加强大学生健康教育是高校教育体系中不可缺少的内容。世界环境和发展大会将生存和健康作为21世纪最根本、最重要的议程之一。我国宪法明确规定维护全体人民的健康水平,是社会主义建设的主要任务之一。

第一节 健康与健康教育 一、概念及标准 随着医学模式向生物——心理——社会模式的转变,人们对健康的认识已不再局限于以身体是否有病来作为判断标准。身体没有疾病就是健康,这是传统的、狭义的概念,这只注重了躯体方面,而忽视了心理与社会因素等方面。现在,人们对健康的概念有了新的认识,健康不仅仅是一个生物概念,也是一个心理概念和社会概念,生物、心理和社会因素对人类的健康都有着巨大的影响。1948年世界卫生组织(WHO)制定的宪章中把健康定义为“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且在躯体上、心理上和社会适应上达到一个完美的状态。”1978年9月国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中指出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有虚弱和疾病。” 躯体健康有8个具体而形象的标准,即一是精力充沛,善于休息,睡眠良好,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;二是应变能力强,能适应外界的各种变化;三是能抵抗普通感冒和传染病;四是体重合适,身体匀称而挺拔,站立时,身体各部位协调;五是头发具有光泽、无头屑;六是眼睛明亮,反应敏锐;七是牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血且颜色正常;八是肌肉丰满,肌肤具有弹性,各脏器结构功能正常。另一方面,社会心理健康有2个标准即一是对待生活态度积极追求目标和理想明确,而且切合实际;二是具有完整的人格,自我感受真实、情绪稳定。综上所述,新的健康概念把人作为结构与功能协同、躯体精神反应、生物心理社会和谐,自然与社会统一的整体,即健康是指身体、精神和社会适应性均处于一种完美的状态。但是研究表明,我国大部分人都处于亚健康状态,即介于健康与疾病之间的中间状态,又称为第三状态,在这种状态下人体既不像健康人那样精力充沛、生气勃勃,也不像疾病患者那样拥有明显的症状而足以被诊断为患有疾病。

.....

# 《大学卫生与健康》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)