

目次

第一章 绪论	1
第一节 健康的相关概念	1
第二节 影响健康的主要因素	4
第三节 健康教育与健康促进	7
第二章 大学生心理健康	15
第一节 心理健康	15
第二节 大学生常见心理障碍	21
第三节 大学生性心理	31
第四节 心理咨询和心理治疗	41
第三章 合理用药常识	43
第一节 药物简介	43
第二节 药物作用及用药方法	46
第三节 常用药简介	50
第四节 合理用药	53
第五节 非处方用药	58
第四章 学习与生活健康	61
第一节 科学用脑	61
第二节 休息与睡眠	65
第三节 用眼卫生	68
第四节 口腔卫生	70
第五节 衣着卫生	72
第六节 日常生活中的不良行为	74
第五章 常见传染病防治	78
第一节 传染病概述	78
第二节 呼吸道传染病的防治	80
第三节 肠道传染病的防治	85

第四节	病毒性肝炎的防治	89
第五节	自然疫源性疾病的防治	94
第六章	大学生性健康	100
第一节	生殖系统的构造与功能	100
第二节	生殖卫生与保健常识	103
第三节	大学生婚前性行为	105
第四节	常见性传播疾病防治	108
第七章	常见非传染性疾病预防	112
第一节	常见症状及临床意义	112
第二节	消化道系统疾病	116
第三节	呼吸道系统疾病	122
第四节	循环系统疾病	125
第八章	意外伤害与急救	127
第一节	救护新概念	127
第二节	心肺复苏术	128
第三节	意外伤害的四种救治技能	132
第四节	突发事件的自救和互救	142
第五节	常见意外事故的应急处理	153
第九章	运动与健康	159
第一节	运动系统的组成	159
第二节	体育运动与健康	161
第三节	运动中常见的生理反应及运动性疾病	164
第十章	营养与健康	169
第一节	营养及营养素	169
第二节	合理膳食的基本原则	180
第三节	与营养相关的疾病	183
第四节	大学生健康饮食习惯	192
第十一章	食品安全	195
第一节	《食品安全法》简介	195
第二节	食品安全基本知识	196
第三节	饮用水卫生与安全	198
第四节	常见的食源性疾病预防	201

第五节 食品安全事故的处理.....	213
第十二章 献血、骨髓移植与器官捐献.....	215
第一节 献 血.....	215
第二节 骨髓移植.....	220
第三节 器官捐献.....	222
第十三章 防灾避险等安全常识.....	223
第一节 化学品和气体中毒.....	223
第二节 地 震.....	228
第三节 其他地质灾害.....	233
第四节 气象灾害.....	238
参考文献.....	245