

# 目 录

<b>第一章 健康概论</b> .....	( 1 )
第一节 现代健康新概念 .....	( 1 )
第二节 大学生健康管理 .....	( 2 )
第三节 影响健康的主要因素 .....	( 5 )
第四节 健康教育与健康促进 .....	( 7 )
<b>第二章 健康生活方式</b> .....	( 13 )
第一节 饮食与健康 .....	( 13 )
第二节 营养与健康 .....	( 17 )
第三节 行为与健康 .....	( 30 )
第四节 睡眠与健康 .....	( 35 )
第五节 运动与健康 .....	( 37 )
<b>第三章 食品安全</b> .....	( 46 )
第一节 食品安全基本知识 .....	( 46 )
第二节 饮用水卫生与安全 .....	( 49 )
第三节 常见的食物中毒及预防 .....	( 54 )
第四节 食品安全事故的处置 .....	( 61 )
<b>第四章 大学生心理健康</b> .....	( 64 )
第一节 心理健康 .....	( 64 )
第二节 大学生心理健康特征 .....	( 66 )
第三节 大学生常见不健康心理 .....	( 72 )
第四节 心理调适、心理咨询和心理治疗 .....	( 79 )
第五节 性心理 .....	( 86 )

<b>第五章 性与生殖健康</b>	( 91 )
第一节 性与生殖健康的基本知识	( 91 )
第二节 性侵害防范	( 98 )
第三节 常见性传播疾病及其预防	( 99 )
<b>第六章 疾病与预防</b>	(106)
第一节 基本生命体征	(106)
第二节 常见疾病表现	(114)
第三节 常见疾病的防治	(120)
第四节 慢性非传染性疾病	(135)
<b>第七章 传染性疾病的防治</b>	(147)
第一节 传染病概况	(147)
第二节 几种常见的传染病	(151)
<b>第八章 急救与避险</b>	(157)
第一节 现代救护	(157)
第二节 急救基础知识	(158)
第三节 常见急症的应急处理	(180)
第四节 常见意外伤害的应急处理	(187)
第五节 突发事件的应急处理	(198)
<b>第九章 药物与献血的基本知识</b>	(202)
第一节 药物的基本知识	(202)
第二节 献血的基本知识	(210)
<b>参考文献</b>	(214)
<b>附 录</b>	(216)