## 目 录

第一	- 章 健原	<b>長概论</b> ·	•••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		••••••			(	1
	第一节	现代健康	康新概念			••••••			• (	1
	第二节	大学生的	健康管理	<u> </u>	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••			• (	2
	第三节	影响健康	康的主要	因素		••••••	••••••		• (	5
	第四节	健康教育	育与健康	促进	•••••	•••••	••••••		(	7
第二	章 健愿	<b>责生活方</b> 5	式	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				• (	13
	第一节	饮食与值	健康		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••			. (	13 )
	第二节	营养与值	健康	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				• (	17
	第三节	行为与值	健康 "	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••	••••••		• (	30 )
	第四节	睡眠与值	健康 "		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	••••••		(	35
	第五节	运动与值	健康 …	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••			• (	37
第三	章 食品	B安全 ·	•••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	••••••	••••••	(	46
第三	<b>章 食品</b> 第一节		全基本知						`	46 2
第三		食品安全		识 …	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				. (	46
第三	第一节	食品安全饮用水品	全基本知	i识 ·· :全 ··					. (	46 2
第三	第一节第二节	食品安全 饮用水。 常见的1	全基本知 卫生与安	i识 :: 全 :: : : : : : : : 注 〕 : 注 〕 : 注 〕 : 注 〕 : 注 〕 注 〕	······································				• (	46 ) 49 ) 54 )
第三	第一节 第二节 第三节 第四节	食品安全 饮用水。 常见的1	全基本知 卫生与安 食物中毒 全事故的	i识 ·· :全 ·· ::及预防 ]处置	······································				· (	46 2 49 2 54 2 61 2
	第一节 第二节 第三节 第四节	食品安全 饮用水品 食品安全	全基本知 卫生与安 食物中毒 全事故的 健康 ·	i识 ·· :全 ·· :及预防 ]处置					. (	46 2 49 2 54 2 61 2 64 2
	第一节 第二节 第三节 第四节 第四节	全 食 依 常 鬼 好 果 你 用 你 的 们 要 给 <b>全 生 心</b> 理 健 师	全基本知 卫生与安 食物中毒 全事故的 健康 ·	i识 ··· 注 全 ··· 注 及 预 防 I 处 置	······································					46 2 49 2 54 2 61 2 64 2
	第一节 第二节 第三节 第二节 第二节 第二章 大	全 食 饮 常 食 水 。 常 食 水 。 常 食 品 心 理 健 是 心 世 健 是 。	全基本 5 2 生 与 中 故	i识 ··· 注	······································					46 2 49 2 54 2 66 2 66 3 66 3 66 3 66 3 66 3 66 3 6
	第 第 第 第 第 第 第 二 节 节 节 节 节 节 节 节 节 节 节 节	全 食 饮 常 食 生 心 大 大	全卫食全健康心常基生物事康 理见知 安毒的 … 健不	i识 ··· 注	······································					46 2 49 2 54 2 61 2 64 2 66 2 72 2 3

## 大学生健康教育

第五章	章 性与	i生殖健康	•••••			••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	(91)
1	第一节	性与生殖	健康的基	本知识	•••••	••••••			(91)
ļ	第二节	性侵害防	范			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(98)
į	第三节	常见性传	播疾病及	其预防	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(99)
第六章	章 疾病	与预防	•••••			••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	(106)
1	第一节	基本生命	体征 …			•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	(106)
ļ	第二节	常见疾病	表现 …			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(114)
j	第三节	常见疾病	的防治·		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(120)
4	第四节	慢性非传	染性疾病				•••••		(135)
第七章	章 传染	性疾病的	防治 …		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(147)
4	第一节	传染病概	况			••••••			(147)
Ġ	第二节	几种常见	的传染病	•••••		•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(151)
第八章	章 急救	与避险	•••••			••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	(157)
j	第一节	现代救护	•••••			•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(157)
4	第二节	急救基础	知识			••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(158)
4	第三节	常见急症	的应急处	理			•••••		(180)
1	第四节	常见意外	伤害的应急	急处理	•••••		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(187)
1	第五节	突发事件	的应急处	理		••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(198)
第九章	章 药物	与献血的	基本知识	•••••		••••••	•••••	•••••	(202)
1	第一节	药物的基	本知识 ·			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(202)
j	第二节	献血的基	本知识 ·			•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(210)
参考:	文献 …	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				•••••	•••••		(214)
附	录								(216)