

目 录

第一篇 健康概论

第一章 健康的内涵与标准	3
第一节 健康的内涵	4
第二节 健康与主动健康的标准	8
第二章 生活方式与健康	19
第一节 合理饮食与营养	20
第二节 规律运动与健身	30
第三节 充足休息与睡眠	35

第二篇 心理健康与心理治疗

第三章 心理健康与心理困扰	43
第一节 心理健康	44
第二节 心理评估	55
第三节 高校学生常见心理困扰	63
第四章 心理治疗	69
第一节 心理咨询与心理治疗	70
第二节 心理治疗的主要理论流派及技术	73
第三节 心理危机与干预	79

第三篇 运动与健康

第五章 健康运动指南	89
第一节 运动与健康促进	90
第二节 不同年龄段的身体活动指南	95
第三节 常见慢性疾病的运动处方	99



第六章 运动损伤	110
第一节 运动损伤的概念及成因	111
第二节 常见运动损伤及预防	114
第三节 运动损伤的治疗及康复训练	120

第四篇 环境、社会与健康

第七章 环境与健康	131
第一节 人与环境概述	132
第二节 环境污染对健康造成的风险	137
第三节 居住环境与健康	143
第四节 工作环境与健康	147
第八章 社会与健康	154
第一节 社会经济因素与健康	155
第二节 社会文明与健康	159
第三节 健康资源与健康	164

第五篇 特殊人群的健康需求

第九章 老年人的健康需求	171
第一节 老年人的生理特点	172
第二节 老龄化形势与对健康的挑战	179
第三节 常见老年病的预防与管理	186
第十章 儿童与青少年的健康需求	194
第一节 儿童与青少年的发育特点	195
第二节 儿童与青少年常见健康问题与干预	201

第六篇 校园主动健康专项实践

第十一章 家校社联动主动健康实践	211
第一节 校园主动健康体系建设	212
第二节 家庭协同主动健康方案	216
第三节 社会资源联动	220
参考文献	224
附录	229

