



## 目 錄

□緣起

□主編的話

1. 事故傷害【邱文達】……………15  
事故傷害的定義與防治原則／國內外事故傷害的比較／常見的事故傷害類型及防治策略／事故傷害的預防／預防重於治療
2. 如何就醫【汪忠川】……………37  
急性病與非急性病／常見的傳染病／常見的慢性病／就醫前多蒐集資訊
3. 肥胖與相關疾病【蔡世澤】……………47  
青少年肥胖的定義／青少年肥胖的原因／青少年肥胖對健康的影響／體重控制的原則
4. 高血壓【余文瑞】……………59  
什麼是血壓／什麼是高血壓／高血壓是如何發生的／高血壓對身體有什麼危害／高血壓的預防與控制／常見的高血壓錯誤觀念
5. 要人命的牙痛【季麟揚】……………81  
牙痛為何讓人難以忍受／牙髓發炎的治療／延誤治療的後果／越早治療越好／如何正確的清潔口腔／



智齒一定要拔嗎？／口臭的原因／自然就是美／牙齒外傷的處理

6. 體能活動【陳俊忠】……………109  
青少年生長發育成熟的特徵／未老先衰的危機與轉機／性向、興趣、能力、需求兼顧／運動參與的建議／不同族群的特殊考量／運動計畫成功的秘訣
7. 自我概念與身體形象【張文道】……………165  
自我概念／身體形象和姿勢的重要性／理想的身體形象和姿勢／改善身體形象和姿勢的方法