

# 课程资源目录

——保健养生与心理健康



学习无终点

起点是现在

Never too late to learn



北京开放大学  
BEIJING OPEN UNIVERSITY

# 保健养生与心理健康

Health care & Mental health

序号	课程名称	课程内容	总时长
1	健康新航线	21 世纪健康新理念	共 60 集 1459 分钟
2		三维健康观	
3		健康快乐 100 岁	
4		合理膳食	
5		烟草的危害	
6		究科学运动	
7		居家健康常识 (一)	
8		居家健康常识 (二)	
9		营造无烟环境	
10		家庭日常消毒	
11		家庭灭蚊	
12		戒烟的方法	
13		传染病知识 ABC	
14		家庭灭蟑	
15		预防肠道传染病	
16		预防宠物病	
17		预防肝炎	
18		预防食物中毒 (一)	
19		预防食物中毒 (二)	
20		急救-挽救生命的行动	
21		呼吸心跳骤停的急救方法	
22		心脑血管急症的家庭自救	
23		创伤的急救方法 (一)	
24		创伤的急救方法 (二)	
25		呼吸道异物和溺水的急救	

26	健康新航线	艾滋病就在我们身边（一）	共 60 集 1459 分钟
27		艾滋病就在我们身边（二）	
28		厨房健康（一）	
29		厨房健康（二）	
30		漫谈老年痴呆（一）	
31		漫谈老年痴呆（二）	
32		运动健身的好处	
33		科学的运动方法	
34		运动减肥	
35		血液健康	
36		糖尿病的防治（一）	
37		糖尿病的防治（二）	
38		糖尿病的防治（三）	
39		中风的防治	
40		乳房保健	
41		乳腺癌的防治	
42		胃肠肿瘤的防治（上）——胃癌的防治	
43		胃肠肿瘤的防治（下）——大肠癌的防治	
44		肺癌的防治	
45		老年人心理健康	
46		退休后的心理调适	
47		隔代抚养	
48		抑郁症	
49		精神卫生	
50		营养与健康	
51		吃的学问	
52		食品的健康与安全	
53		骨质疏松	
54		钙与健康	
55		女性更年期	
56		常见妇科疾病	
57		前列腺疾病	

58	健康新航线	关注男性健康	共 60 集 1459 分钟
59		生命从心开始	
60		起搏器常识	
61	中老年瑜伽	瑜伽的注意事项及准备工作	共 20 集 500 分钟
62		瑜伽的热身活动	
63		瑜伽的冥想姿势及冥想	
64		瑜伽的放松体式	
65		肩颈问题的缓解和辅助调理	
66		胸闷心悸问题的缓解和辅助调理	
67		腰椎颈椎问题的缓解和辅助调理	
68		膝关节问题的缓解和辅助调理	
69		更年期的失眠健忘	
70		高血压问题的缓解和辅助调理	
71		糖尿病问题的缓解和辅助调理	
72		腰背部肥胖问题的缓解和辅助调理	
73		腰腹部肥胖问题的缓解和辅助调理	
74		大腿部肥胖问题的缓解和辅助调理	
75		心血管问题缓解和辅助调理	
76		皮肤松弛老化问题的缓解和辅助调理	
77		消化系统问题的缓解和辅助调理	
78		便秘问题的缓解和辅助调理	
79		生殖和泌尿系统问题的缓解和辅助调理	
80		向太阳致敬式及经典动作回顾	
81	营养学知识讲座	营养的重要性	共 30 集 750 分钟
82		以谷类为主的膳食有何益处	
83		运动与营养（上）	
84		购买营养和健康	
85		科学保存营养	
86		运动与营养（下）	
87		孕早期营养（妊娠前 12 周）	
88		孕中晚期营养（妊娠 13~40 周）	
89		科学烹调保营养	

90	营养学知识讲座	婴儿营养（1~12个月）	共30集 750分钟
91		婴儿如何逐步添加辅食	
92		科学饮水（上）	
93		科学饮水（下）	
94		科学饮奶	
95		如何科学补钙	
96		老年人营养	
97		三餐的学问	
98		糖尿病人的饮食调理	
99		蔬菜水果的重要性	
100		幼儿营养（1~3岁）	
101		学龄前儿童膳食营养（3~6岁）	
102		学生营养	
103		上班族营养调理	
104		营养与肥胖	
105		营养与减肥	
106		食物的酸性和碱性重要吗	
107		帮您认识营养强化食品	
108		食物真的会相克吗	
109		营养与脑发育	
110	如何看待营养素补充剂		
111	中医保健与养生	中医药养生保健的优势（上）	共20集 500分钟
112		中医药养生保健的优势（下）	
113		对咳嗽的认识	
114		感冒的中医防治	
115		中老年人关节保健	
116		骨质疏松症的防治	
117		中医的饮食养生（上）	
118		中医的饮食养生（下）	
119		针灸与养生保健	
120		按摩与养生保健	
121		中医治未病（上）	

122	中医保健与养生	中医治未病（下）	共 20 集 500 分钟
123		高血压的中医防治	
124		糖尿病的中医防治	
125		中医药与肿瘤（上）	
126		中医药与肿瘤（下）	
127		男性保健——前列腺疾病	
128		男性保健——男性不育症	
129		女性保健——乳房常见病	
130		女性保健——乳房恶性肿瘤	
131		营养配餐	
132	粗细粮搭配的重要性和技巧		
133	水果蔬菜搭配的技巧		
134	禽鱼肉怎么搭配最合理		
135	科学搭配牛奶和豆类食品		
136	膳食中油盐适量好处多		
137	同类食物搭配有讲究		
138	喝什么更健康		
139	不同菜系的营养差异及原因		
140	科学认识食物相克		
141	数字时代的精准医疗与健康	肿瘤外科治疗进展	287 分钟
142		肿瘤病因及预防	
143		聊一聊放疗那些事儿	
144		人类基因组计划与资本主义的智慧 1	
145		人类基因组计划与资本主义的智慧 2	
146		早起胃癌内镜下诊断与治疗	
147		肿瘤代谢组学技术及其应用	
148		肿瘤的影像诊断方法 1	
149		肿瘤的影像诊断方法 2	
150		癌症研究与精准医疗 1	
151		癌症研究与精准医疗 2	
152	中医养生之道	阴阳四季养生	793 分钟
153		五行地域时辰与健康	

154	中医养生之道	时辰与健康望闻问切	793 分钟		
155		导引术茶汤养生			
156		如何喝茶养生之物			
157		反射诊疗观人学之三庭十二宫（一）			
158		观人学之三庭十二宫（二）			
159		观人学之三庭十二宫（三）			
160		五官之耳朵五官之额头（一）			
161		五官之额头（二）五官之眉毛（一）			
162		五官之眉毛（二）			
163		眼睛			
164		眼神			
165		鼻子			
166		鼻型			
167		法令纹			
168		嘴			
169		牙齿、现代人居环境			
170		人居环境的理论依据			
171		八卦与河图洛书			
172		三元九运与九星			
173		九星得云与失运、九星与病灾的关系			
174		五黄与形法			
175		宅基地的吉凶（一）			
176		宅基地的吉凶（二）、宅型的吉凶			
177		房煞			
178		心海启航		让老人感觉自我价值的益处	共 20 集 500 分钟
179				怎样理解心理长寿	
180				老年人不爱交往怎么办	
181				老年抑郁症的防治	
182				老年痴呆症的防治	
183	怎样调整敏感多疑的性格				
184	谈谈心脏病性格				
185	谈谈癌症性格				

186	心海启航	怎么摆脱焦虑不安	共 20 集 500 分钟
187		为什么总怀疑自己有病	
188		完美主义不快乐	
189		失眠怎么办	
190		延缓记忆力下降的方法	
191		怎样处理人际关系	
192		怎样管理好自己的压力	
193		怎样管理好情绪	
194		怎样让生活充满激情	
195		会休息的人才会更好地工作	
196		不要为大龄儿女婚姻烦恼	
197		更年期怎样调整情绪	
198		首都市民心理健康知识 讲座	
199	与婚姻有关的事		
200	经营婚姻		
201	营造家庭环境		
202	表扬与批评		
203	青春期教育		
204	认识学习障碍		
205	克服书写和阅读障碍		
206	克服注意力障碍		
207	理解从沟通开始		
208	倾听孩子的心声		
209	给孩子自由成长的空间		
210	认识焦虑		
211	考试焦虑		
212	职场焦虑		
213	认识恐惧		
214	战胜恐惧		
215	社交恐惧		
216	了解抑郁症		
217	抑郁症的预防与诊断		



218	食品营养与健康	第1讲 宏量营养素(第1章)	202分钟
219		第2讲 微量营养素(第1章)	
220		第3讲 其他膳食成分(第1章)	
221		第4讲 合理膳食的构成(第2章)	
222		第5讲 膳食营养素参考摄入量与膳食指南(第2章)	
223		第6讲 婴幼儿的营养与膳食(第3章)	
224		第7讲 儿童、青少年、大学生的营养与膳食(第3章)	
225		第8讲 孕妇的营养与膳食(第3章)	
226		第9讲 乳母的营养与膳食(第3章)	
227		第10讲 老年人的营养与膳食及科学烹调(第3章)	
228		第11讲 营养失调(第4章)	
229		第12讲 营养与肿瘤(第4章)	
230		第13讲 营养与心血管疾病(第4章)	
231		第14讲 营养与糖尿病(第4章)	
232		第15讲 保健(功能)食品概述(第5章)	
233		第16讲 保健(功能)食品现状与展望(第5章)	
234		第17讲 强化食品(第6章)	
235		第18讲 方便食品(第6章)	
236		第19讲 饮食与皮肤健康(第7章)	
237		第20讲 饮食与头发健康(第7章)	
238		第21讲 饮食与明目、固齿(第7章)	
239		第22讲 饮食与形体(第7章)	
240		第23讲 各类食品的营养价值(第8章)	
241		第24讲 饮食宜忌(第8章)	
242	首都市民心理健康知识 讲座	抑郁症的治疗	共24集 600分钟
243		老年人的身心特点	
244		离退休后的心理调适	
245		老年人如何处理好家庭关系	
246	职场压力缓解站	如何面对被辞退(上)	共20集 500分钟
247		如何面对被辞退(下)	
248		如何面对崭新的工作	

281	心理学	16 能力	288 分钟
282		17 能力发展与个体差异	
283		18 人格	
284		19 人格学说	
285		20 自我和自我完善	
286		21 助人行为	
287		22 侵犯行为	
288		23 从众	
289		24 服从	
290		25 心理健康	
291		26 心理异常	
292		27 行为主义疗法	
293		28 毕生认知发展	
294		29 毕生道德发展	
295		30 儿童期的社会性发展	

Beijing open University

Address: Beijing,Haidian District,No.4

Postcode: 100081

Tel: 010-82192016

Fax: 010-82192114

<http://www.bjou.edu.cn>

<http://www.bjlearning.cn>

