



湖南省高等学校“十二五”规划教材

新编大学生 健康教育读本

湖南省高教学会保健医学专业委员会 编

湖南大学出版社



湖南省高等学校“十二五”规划教材

新编大学生 健康教育读本

湖南省高教学会保健医学专业委员会 编



湖南大学出版社

内 容 简 介

本书吸收国内外大学生健康教育发展的新观点,结合当今大学生身心健康状况的实际,从健康概念,大学生心理健康,大学生性卫生保健,学习生活与起居卫生,运动与健康,营养与健康,食品卫生与安全,常见病的防治,现代救护和急救基础知识,常用护理技术和用药献血知识十个部分进行了阐述。内容丰富,重点突出,通俗易懂,具有较强的实用性。

是一本较好的大学生健康教育普及读物,同时也可供关心健康的广大社会人士阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生健康教育读本/湖南省高教学会保健医学专业委员会编.
—长沙:湖南大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-81113-716-3

I. ①新… II. ①湖… III. ①大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 188837 号

新编大学生健康教育读本

XINBIAN DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU DUBEN

作 者:湖南省高教学会保健医学专业委员会 编
责任编辑:卢 宇 金红艳 责任校对:全 健 责任印制:陈 燕
印 装:衡阳顺地印务有限公司
开 本:787×1092 16 开 印张:14.25 字数:329 千
版 次:2013 年 8 月第 1 版 印次:2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-81113-716-3/G·631
定 价:32.00 元

出 版 人:雷 鸣
出版发行:湖南大学出版社
社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082
电 话:0731-88822559(发行部),88821315(编辑室),88821006(出版部)
传 真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)
网 址:<http://www.hnupress.com>
电子邮箱:pressluy@hnu.edu.cn

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

《新编大学生健康教育读本》编写委员会

编写委员会主任：

符润中

编写委员会副主任：（按姓氏笔画为序）

贺 照 赵晋湘

编写委员会：（按姓氏笔画为序）

文 杰	羊志辉	杨学峰	李广元
李继前	肖春香	吴 霞	何宇明
陈向大	郑素贞	赵晋湘	桂建伟
黄 闯	常磊芳	彭再如	雷卫红

荣誉主编：

赵晋湘

主 编：

彭再如 陈向大

序 言

大学生群体是我国未来经济社会建设的一支重要力量，他们身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是中华民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是响应习近平总书记号召实现中国梦的坚实基础。2007年，中共中央、国务院联合颁发了中央7号文件，即《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出：“当前和今后一个时期，认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一。积极开展疾病预防、科学营养、卫生安全、禁毒控烟等青少年健康教育，根据新时期青少年青春期特征和成长过程中的心理特点，有针对性地加强心理健康教育，逐步建立健全青少年心理健康教育、指导和服务网络。”

为此，湖南省高教学会保健医学专业委员会在湖南省教育厅体卫艺处的指导下，为适应高等学校大学生健康促进与健康教育发展的需要，结合大学生身心健康状况的实际，组织了我省多名具有丰富教学和实践经验的专家，在前三版《大学生健康教育》教材基础上，吸收国内外健康教育与管理的最新成果，编写了《新编大学生健康教育读本》。

随着工业化、城镇化、人口老龄化、疾病谱变化和生态环境的变化，影响健康的因素日益增多。近些年学生体质健康监测结果表明，大学生耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，超重和肥胖大学生比率明显增加，缺乏运动、吸烟、饮酒、饮食及饮水不当、药物滥用、心理压力等问题十分突出，艾滋病、结核病等传染病在校园时有发现。如何站在大学育人“以大学生为本”的高度、加大对大学生健康教育的力度、拓展健康教育知识传授的深度，是我们高校健康教育工作者义不容辞的责任，也是高校“三大职能”可持续发展的必然要求。

由彭再如、陈向大教授任主编，众多编委参与编写的这本健康教育教材，紧贴大学生日常学习、生活、交友、择业实际，健康知识丰富、全面，重点突出、科学性强，内容翔实、新颖，通俗易懂，实用性和可读性强。

作为一名多年从事高校公共卫生管理和健康教育工作的老师，我对该书的出版感到由衷的高兴，并愿意把它作为一本大学生掌握保健知识、进行自我保健的良师益友的好书推荐给广大学生朋友，也深信它对科学指导大学生身心健康有所裨益。

祝大学生人人都拥有健康的身体，个个都成为祖国的栋梁之才！
是为序。

赵晋湘

2013年7月6日

（湖南省高教学会保健医学委员会
常务副理事长，主任医师）

前 言

21 世纪以来,大学生健康教育进入一个蓬勃发展的新时代,为保持和大学生健康教育发展的步伐相一致,湖南省高教学会保健医学专业委员会多次讨论酝酿出版新教材。新教材的编排风格,力求语言通俗,尽可能贴近大学生生活实际,在内容组织上,尽可能吸收国内外大学生健康教育发展的最新观点,既强调基础知识,又能反映现代科学技术的发展和进步;既突出重点,又尽可能的结合多个学科知识,展示更多的知识点;既有针对性,又保留给读者一定的思考空间。希望本书能成为大学生健康生活的好伙伴。

本书编写工作采取由主编提出编写大纲,分工执笔,主编审定的方式。参加本书编写的单位有国防科技大学医院、湖南大学、长沙理工大学、中南大学、湖南工程学院、湖南农业大学、湖南工业大学、湖南仁康医药有限公司、长沙县二医院。参加本书编写的作者有陈向大、羊志辉(第一章),吴霞(第二章),杨学峰(第三章),何宇明(第四章),黄闯(第五章),陈向大、郑素贞(第六章),彭再如(第七章、第九章),雷卫红(第七章第三节),桂建伟(第八章第一节、第二节),肖春香(第八章第三节、第四节、第五节和第六节),李广元(第八章第七节),文杰(第九章第一节),李继前(第九章第二节),常磊芳(第十章),插图(斐果)。

本书编写过程中,得到了湖南省教育厅体卫艺处有关领导和部分高校有关专家的关心和指导,在此,一并向他们表示诚挚的感谢!

鉴于编者水平所限,内容难免有疏漏、缺点和错误,敬请专家、同仁和读者谅解并指正。

编 者

2013 年 7 月

目 次

第一章 健康概论

- 第一节 健康的相关概念..... (1)
- 第二节 影响健康的主要因素..... (4)
- 第三节 健康教育与健康促进..... (7)

第二章 大学生心理健康

- 第一节 心理健康..... (13)
- 第二节 大学生常见心理障碍..... (20)
- 第三节 大学生性心理..... (30)
- 第四节 心理咨询和心理治疗..... (40)

第三章 大学生性卫生保健

- 第一节 青春期卫生保健..... (42)
- 第二节 生殖健康..... (47)
- 第三节 性侵害防范..... (51)

第四章 学习生活与起居卫生

- 第一节 科学用脑..... (53)
- 第二节 休息与睡眠..... (58)
- 第三节 用眼卫生..... (60)
- 第四节 口腔卫生..... (63)
- 第五节 穿戴卫生与护肤..... (65)
- 第六节 日常生活中的不良行为..... (68)

第五章 运动与健康

- 第一节 运动对人体的影响..... (72)
- 第二节 运动的基本原则..... (72)
- 第三节 运动方式的选择..... (74)
- 第四节 运动中的自我保护..... (75)
- 第五节 运动与饮食..... (76)
- 第六节 常见运动损伤的防治..... (77)

第六章 营养与健康

- 第一节 人体营养素的构成..... (85)

第二节 合理膳食的基本原则·····	(96)
第三节 与营养相关的疾病·····	(100)
第七章 食品卫生与安全	
第一节 《食品安全法》简介·····	(109)
第二节 食品安全基本知识·····	(111)
第三节 饮用水卫生安全·····	(113)
第四节 常见的食物中毒及预防·····	(116)
第五节 食品安全事故的处置·····	(128)
第八章 常见病的防治	
第一节 常见症状·····	(131)
第二节 常见疾病的防治·····	(134)
第三节 常见传染病的防治·····	(148)
第四节 艾滋病·····	(152)
第五节 常见性传播疾病·····	(154)
第六节 常见呼吸道传染病·····	(157)
第七节 其他常见传染病·····	(166)
第九章 现代救护和急救基础知识	
第一节 救护新概念·····	(169)
第二节 心肺复苏术·····	(170)
第三节 外伤急救四项基本技术·····	(174)
第四节 常见急症和突发事件的应急处理·····	(183)
第十章 常用护理技术和用药献血知识	
第一节 常用护理技术·····	(197)
第二节 药物的基本知识·····	(205)
第三节 献血的基本知识·····	(208)
附录一 国家人口计生委教育部公安部关于高等学校在校学生计划生育问题的 意见·····	(211)
附录二 湖南省国家公务员录用体检试办法·····	(213)
参考文献·····	(217)

第一章 健康概论

学习目标

1. 了解健康、亚健康和健康商数的概念。
2. 掌握影响健康的主要因素。
3. 了解健康教育和健康促进的主要内涵。
4. 掌握大学生健康教育的目标和评价。

健康是生活质量的基础，是生命存在的最佳状态，是人类最宝贵的财富。古希腊哲学家赫拉克利特有一句名言：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，知识无法利用，才能无从施展，力量不能战斗，财富变成废物。”德国哲学家叔本华说：“一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。”党的十八大提出：“健康是促进人的全面发展的必然要求。”可见，无论古今中外，健康在人类生活中都具有极其重要的地位和作用。了解健康、亚健康和健康商数的概念，掌握影响健康的主要因素，熟知健康教育和健康促进的主要内涵是大学生健康教育的基本要求。

第一节 健康的相关概念

一、健康新概念

在不同的历史时期，人们赋予健康的内涵不尽相同。在传统健康观念里，健康就是没有疾病，而在现代健康观念中，健康是一个极具时代特征的整体观念，并伴随着社会经济和科技文化的发展以及医学模式的转变而被赋予了新的含义。1948年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在保健宪章中提出：“健康不仅是身体没有疾病和免于虚弱，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”1978年，WHO在世界初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中进一步明确了健康的定义：“健康是身体上、心理上和社会适应的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”1989年WHO对健康进行了补充阐述：“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才是完全健康的人。”可见，现代健康包含以下四个方面，即生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。同时，它也是一个发展的、动态的观念，环境、职业、智力、情绪等许多新的元素将陆续赋予其中。

（一）生理健康

它是健康的基础，指躯体的结构完好、功能正常，躯体与环境之间保持相对平衡。大学生的体格已经发展到相对较高的水平，因此大学生应追求良好的生理健康。

（二）心理健康

又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确认识自我、正确认识环境、善于适应环境。要达到心理健康，应满足以下条件：心理与环境相统一，心理与行为相统一，人格具有稳定性。

（三）社会适应良好

是指不同时期内在不同岗位上担任各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色，适应不良是指缺乏角色意识。

（四）道德健康

道德健康是最高层次的健康，其最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。道德健康者具有辨别真伪、善恶、美丑和荣辱的是非观，能按照社会行为的规范准则约束自己及支配自己的思想行为。每个人不仅要对自己负责，还要对他人、对社会承担相应的义务，表现为乐于奉献、思想高尚、有理想、有道德、守纪律。

WHO 对健康的定义体现了积极的多维健康观，是健康的理想目标。然而根据这个定义，全世界真正的健康人寥寥无几。围绕健康新概念，1999 年 WHO 提出了身心健康的新标准，即机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。

机体健康的“五快”是：

吃得快：是指有良好的食欲，能快速吃完一餐饭，不挑食、不厌食、不偏食。

便得快：是指一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松自如。

睡得快：是指上床入睡快，睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。

说得快：是指思维敏捷，反应迅速，语言表达正确，说话流利。

走得快：是指行走自如，步履轻盈，转向敏捷。

精神健康的“三良好”是：

良好的个性人格：是指情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力：是指观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的心态。

良好的人际关系：是指待人接物大度和善，不斤斤计较，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

此外，WHO 围绕健康主题提出了人类健康四大基石，它们是：合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡，这四大基石也是我们所倡导的健康生活方式的主要内容。

二、亚健康

（一）亚健康的概念

亚健康概念于 20 世纪 80 年代中期由苏联学者布赫曼教授所提出。WHO 认为，亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，虽然仪器检验出的结果为阴性，但人体仍有各

种各样的不适感觉。在亚健康阶段,机体虽无明确的疾病,但在躯体上、心理上和人际交往上已出现种种不适应的感觉和症状,从而呈现出活力、反应能力和对外界的适应能力降低的一种生理状态。WHO所做的一项全球性调查显示,符合现代健康标准的人仅占5%,诊断有病的人占20%,而75%的人处于亚健康状态。亚健康是一种不断变化的状态,它是向健康方向转化还是向疾病方向演变,取决于机体自身调节功能的强弱和是否及时采取有效的保健措施,因此我们应该将工作的重点从单纯的防病治病转移到关注健康和亚健康上来,把大部分的亚健康人群争取到健康队伍中来。

(二) 亚健康的表现

根据WHO关于健康的新概念,亚健康状态可分为四种类型。

(1) 躯体亚健康状态。主要表现为躯体的慢性疲劳,大多由于长期超负荷工作,劳累过度,机体抵抗力下降,出现一系列疲劳、虚弱、不适甚至肌肉疼痛等现象。

(2) 心理亚健康状态。主要表现为不明原因的焦虑、不安、恐慌、自卑,有时还会有莫名其妙的烦躁、易怒、失眠等现象。

(3) 社会适应亚健康状态。主要表现为与他人之间心理距离加大、交往频率下降、人际关系障碍,难以适应因工作、生活、学习带来的正常压力,集中表现为社会角色错位和不适应。

(4) 道德亚健康状态。主要表现为世界观、人生观和价值观上存在明显的损人利己或者损人害己的偏差和越轨,为人处世和行为品格发生一定的扭曲。

(三) 亚健康的成因

(1) 环境因素。大气污染、噪声污染、电磁污染、光电污染等所造成的环境污染,气温变化所带来的巨大温差等都会对人类的健康带来不同程度的危害。

(2) 饮食因素。大量农药、化肥、激素的使用使天然绿色的食物显著减少,以人工合成的精细食品增加,致使人类所摄取的食物污染严重,营养丢失明显,垃圾食品比比皆是,再加上水源的污染,使人类健康受到越来越严重的威胁。

(3) 心理压力。由于社会的快速发展,人们面临的来自学习、就业、升迁、恋爱、婚姻、家庭、生活、疾病以及人际关系等各方面的压力日益加大,人们长期处于高度的紧张状态,必然会导致健康透支,心理失衡,积劳成疾。

(4) 生活方式。抽烟、酗酒、熬夜、缺乏运动、心理压力以及生活不规律等不良生活行为方式是导致亚健康最常见和最主要的原因。

三、健康商数 (health quotient, HQ)

健康商数又简称为健商,是由国际著名人类健康专家、加拿大籍华人谢华真教授在2000年召开的国际传统医学研讨会上首倡的一种健康理念,它反映了人们对健康的一种全新态度。健商指的是个人或一个区域内的居民所具有的健康意识、健康知识和健康能力水平的综合水准。谢华真教授认为健商是人类自身基本素质的标志之一,与智商和情商一样,人类的一切活动都要以高水平的健商作为保证。这一概念的提出对人类群体及个体的健康活动和健康教育事业具有重要意义。

健商主要通过自我保健、健康知识、生活方式、精神状态和生活技能五部分来进行

综合评价,最常用的评价手段是问卷评估,以此来反映个体或群体的健康素质,把健康的权利与责任回归人类自身。根据评估结果,人们可自己制订出能够显著改善生活和健康的计划,依靠行为意志去实施完成,这样生命质量将会明显提高。健商理念为我们提供了科学的健康素质的评估方法,健商问卷为个人提供了健康量化的测试标准。通过对人的总体健康和生活质量进行评估,获得改善并主宰自我健康状态的新依据;借助于评估检测结果来发现自身存在的健康问题,从而能够科学、有效地维护个人健康,使个人处于最佳的健康状态。

第二节 影响健康的主要因素

影响人类健康的因素成千上万,它们互相渗透、互相交叉和互相制约。WHO曾公布一个众多医学专家的研究成果:个人寿命和健康60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响,可见健康实际上掌握在我们自身手中。按照是否可干预,健康相关因素一般分为可改变的因素和不可改变的因素两大类,其中可改变的因素包括饮食、锻炼、心理精神因素等,这些因素是健康干预的重点;不可改变的因素有年龄、性别、种族和遗传等,这些因素虽然不能改变,但对健康风险的预测具有重要意义。20世纪70年代加拿大学者从预防保健的角度把影响健康的因素归纳为四大因素:生物学因素、生活方式与行为因素、环境因素和卫生保健服务因素。目前,这一分类得到健康行业专家的广泛认同。

一、生物学因素

(一) 病原性生物

病原性生物是指病原微生物和以寄生虫为主的病原体,也包括了有害动植物。病原微生物主要指细菌、真菌、螺旋体、立克次体、衣原体、支原体和病毒等。20世纪中期以前,人类死亡的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病,随着社会经济的发展和医学科技的进步,由病原微生物导致的各类感染性疾病逐步得到控制,其对人类健康的危害程度也在逐渐降低。但我国人口众多、地域辽阔、发展不平衡,一些地区在环境卫生、卫生设施、污染物处理、环境保护以及卫生保健服务等方面尚差强人意,传染病、寄生虫病的发病基数仍较高,如血吸虫病、肺结核、乙肝等;有的则死灰复燃,如性病;同时还逐步发现和认识一些新的传染病,如艾滋病、SARS、人禽流感等,因此,对病原性生物所致的各类疾病仍应给予充分认识和高度重视。

(二) 心理因素

随着医学模式的转变,心理因素已经成为影响人类健康的重要因素之一。早在1996年,就有专家预言:“从现在到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”可见心理因素对健康的危害受到越来越多的重视。随着社会的快速发展,各种社会矛盾不断涌现,人们的心理失衡现象也愈来愈多,持久而强烈的心理平衡失调必然会引起生理功能的紊乱。大学生有着更高的理想和愿望,环境

的适应,学习的竞争,经济的负担,感情的困惑,就业的压力等时时困扰着他们,如果处理不好,极易走入思想误区,产生心理健康问题。因此,一旦出现心理障碍,就应当主动积极地寻求心理疏导和心理矫治,防止发生心理疾病。

(三) 遗传因素

目前临床发现有 3300 多种疾病与遗传因素有关。由遗传因素导致的疾病有其自身的规律性,有隔代遗传和顺代遗传、性别交叉遗传、显性遗传和隐性遗传等不同类型的遗传表现。遗传因素是社会的重大问题,与家庭、伦理道德、法制和医疗康复等诸多方面相关,需要积极地深入研究并加以解决。遗传疾病重在预防,要提倡科学婚配,适龄生育,优生优育,以保证人口质量,一旦在妊娠期间发现有遗传性疾病迹象,应予终止妊娠,以保证世代健康地繁衍。

(四) 生物学特征

个人的生物学特征包括性别、年龄、形态特征以及健康状况等,由于个体差异的存在,同样的危险因素,对不同人的健康危害不尽相同。

二、生活方式和行为因素

生活方式涉及人们的衣、食、住、行,是工作、休息、娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的总和。行为是指人类机体在自然与社会环境影响下,所导致的机体内在生理和心理的反应和表现。

大量调查表明,人类疾病谱正在逐渐发生变化,由于不良生活行为方式引起的慢性非传染性疾病,比如高血压、糖尿病、冠心病、癌症等已经成为影响人类健康的主要疾病。WHO 指出:“世界上绝大多数影响健康的问题和过早死亡,均可通过改变人们的行为和生活方式来防止,且花费不多。”1992 年 WHO 宣布:“影响人类健康、导致死亡的原因的 60% 是不良的生活方式和行为。”可见生活方式和行为是当前和今后一段时间里影响人类健康和危及人类生命的最重要因素,纠正不良的生活方式和行为,对预防疾病和促进健康具有十分重要的意义。不良生活方式和行为包括以下几个方面:

(一) 不良饮食习惯

随着人们生活水平的提高,食物的品种和数量不断增加,传统意义上“病从口入”的内涵已经在原指饮食不当导致某些传染病发生的基础上,扩展到指由于不良饮食习惯导致慢性病的发生。不良饮食习惯主要包括饮食过度,高脂肪、高热量、高蛋白饮食,低纤维素饮食,偏食与挑食,高盐饮食,大量食用含致癌物质的烟熏、火烤、油炸食品,进食过快、过酸、过热和过硬,就餐不规律,不吃早餐,过食辛辣食品,酷爱甜食,嗜饮充气饮料和果汁等。

(二) 酗酒

虽然不少专家指出,少量饮酒可能对健康有益,但过量饮酒必定危害健康。酗酒包括“酒精滥用”和“酒精依赖”,其酒精摄入量远远超过了正常饮酒,对人体健康危害极大。一次大量饮酒,会杀伤大量的肝细胞,引起转氨酶急剧升高;如果长期饮酒,还容易导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化,甚至肝癌。

（三）吸烟

吸烟和被动吸烟对健康的损害已是不争的事实。吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因。有研究表明,80%以上的肺癌是由吸烟引起的,另外,膀胱癌、口腔癌、食管癌和喉癌等也和吸烟有很大关系。原国家卫生部发布的《2007年中国控制吸烟报告》指出,我国近半数人遭受被动吸烟之害,而被动吸烟危害的知晓率却只有35%,与吸烟者生活在一起的妇女,患肺癌的危险性远远大于其他妇女。

（四）缺乏运动

俗话说:生命在于运动,运动是提高免疫力、防止人体器官衰老、抵抗疾病入侵、改善机体各个器官机能以及保持精神愉悦的有效途径。随着经济与科技的迅速发展,各种自动化设施和操作越来越多,且逐渐代替了人类大部分需要人工操作的运动,人们的运动量越来越少,而食用的糖、脂肪和蛋白质却在逐步增多,促使人体正常的新陈代谢功能不断下降,从而导致糖尿病、高血压、肥胖症和心脑血管疾病的发病率逐渐增高。

（五）其他

吸毒和性传播疾病等,均造成严重的健康损害并带来一系列社会、经济甚至政治问题。

三、环境因素

环境是人类赖以生存和从事生产、生活的外部条件,人类不可能脱离环境而生存,因此健康、环境与人类发展问题不可分割。人类不仅生活在自然界,具有生物属性,而且是生活在人与人之间关系总和的复杂的社会中,因此又具备社会属性。

（一）自然环境

自然环境包括阳光、空气、雨水、气候、地理等,是人类赖以生存和发展的物质基础,是人类健康的根本。自然环境中存在大量对健康有益的因素或有害的因素,如气象因素对健康的有害影响。花粉症、流行性感冒等与季节气候有关;心肌梗死的急性发作常受高气压和气温骤然变化的影响;脑卒中死亡多发生在寒冷季节等。室内环境对健康的有害影响常见于建筑装饰材料产生的甲醛等挥发性有机产物、电器辐射和各类家庭使用的化学品等。保持自然环境与人类的和谐,对维护和促进健康有着十分重要的意义。生态平衡被破坏使得对健康有益的因素减少而危害因素增加,如工厂和汽车的排烟造成大气污染,研究显示PM_{2.5}每增加10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$,城市居民心血管和呼吸系统疾病的死亡率就会增加0.26%~0.71%;乱砍滥伐给人类带来水土流失和洪水灾害等。可见,随着社会经济的快速发展,人们在改造世界的同时,往往也不自觉地制造出许多新的危害健康的因素。

（二）社会环境

社会环境又称非物质环境,包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等,它们对健康有着重大的影响。一个国家的社会制度决定了与健康相关的政策和资源保障,政治局势稳定、政治制度完备和体制完善均有助于国民健康水平的提高;经济的发展是人民体质健康的物质基础,同时健康水平的提高必然带来经济效益,促进经济发展;教育水平特别是学校体育教育作为终身体育的起始阶段,培养我们对体

育运动的兴趣,有助于未来选择健康的生活方式;人口增长会给健康带来负面的影响;民族习惯影响着人们的饮食结构、生活方式;职业决定着人们的劳动强度、方式、环境等。可见,社会环境的各个方面均通过不同的方式、不同程度地影响着人类的健康水平。

四、卫生保健服务因素

医疗卫生保健服务是防治疾病、促进健康的重要措施。其基本内容包括健康教育、安全食品供给、安全用水和基本环境卫生措施、妇幼保健和计划生育、预防接种、对待疾病采用适当的治疗方法、基本药物保障等。我国卫生体制改革中提出的“社区卫生服务中心”就是体现以人为本,以健康为中心,实现公平和人人享有卫生保健。卫生方针的正确与否,医疗卫生机构布局是否合理,就医是否及时、方便,医疗资源的分配是否合理、利用是否公平以及医疗技术水平的高低和卫生服务质量的好坏,都会从不同的角度影响人们的健康和疾病的转归。

第三节 健康教育与健康促进

20世纪70年代以来,健康教育在全球迅速发展,全球性健康促进活动使其在卫生保健总体战略中的地位得到全世界的关注。大学生是国家的栋梁之才,高校健康教育已成为高校素质教育的重要组成部分,通过一系列健康教育活动,可提升大学生健康意识,帮助学生掌握科学健康知识,提高自我保健能力,采纳健康生活方式以达到保持良好健康状况的目的。只有具备了良好的身体素质,大学生才能真正成为社会的中流砥柱,才能实现为国家和社会做出更大贡献的人生抱负,因此,大学生健康教育对高校培养高素质人才具有十分重要的战略意义。

一、健康教育的概念

目前国际上关于健康教育没有统一的能够被公认的概念或定义,即使在WHO的文件中,对健康教育的表述和提法也都不一样。按照中国人的思维习惯和对“概念”和“定义”的理解习惯,我国健康教育首席专家田本淳教授给健康教育下的定义是:“健康教育是以传播、教育、干预为手段,以帮助个体和群体改变不健康行为和建立健康行为为目标,以促进健康为目的所进行的系列活动及其过程。”这一概念强调,健康教育是向受众传播健康信息,对目标人群进行健康观、价值观的认知教育以及保健技能的培训,针对特定行为进行干预,通过这一系列工作可以有效地帮助目标人群掌握健康知识,树立正确的健康价值观,改变不健康行为和采纳健康行为,避免危险因素,预防疾病,主动追求健康,提高健康水平。

国外有些专家对健康教育的概念定义为:“健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会活动和教育活动,促使人们自愿地改变不良的健康行为,消除或减少影响健康的危险因素,预防疾病、促进健康和提高生活质量。”

针对以上概念,我们需要把握四个关键词:一是“社会活动”,它表明健康教育不是孤立的个人行为,而是一项群体性的活动,因此,必须争取各级领导和全社会的支持和参与,并通过一定的手段,营造有利于健康教育的良好氛围,确保健康教育活动的有效实施。二是“教育活动”,它表明健康教育不是一般的卫生宣传,而是针对不同的对象,有计划、有组织、有评价和有反馈的教育行为。三是“自愿地”,说明健康教育强调的是促使人们“自愿地”而不是“被迫地”地改变不良生活方式和行为,以便与其他影响人类行为的方式相区别。四是“行为”,它体现了健康教育的核心。健康教育的最终目标就是要通过帮助人们认识不利于健康的“行为”,为人们改变“行为”提供必要的支持,最终促使人们采纳有利于健康的“行为”。

无论是哪一种概念或者定义,我们都应该理解,健康教育是一门研究保健知识传播技术及针对不健康行为的教育和干预方法,通过改变不健康行为和建立健康行为来促进健康的一门科学。健康教育是一门交叉学科,它是由教育学、传播学、社会学、行为学、心理学、预防医学、社会市场学等学科的理论融合发展起来的一个独立的学科领域。

二、健康促进的概念

健康促进的概念较多,关于健康促进的定义目前国际上比较公认的有两个。其一是1986年在加拿大渥太华召开的第一届国际健康促进大会发表的《渥太华宪章》中指出的:“健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程,是协调人类与他们环境之间的战略,规定个人与社会对健康各自所负的责任”;另一定义是劳伦斯·格林教授等1991年提出的:“健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与生态学支持的综合体。”我国学者结合国内的实践经验和文化背景,把健康促进定义为:健康促进是充分利用行政手段,广泛动员和协调个人、家庭、社区及社会各相关部门履行各自对健康的责任,以教育、组织、法律和经济等手段干预那些对健康有害的生活方式、行为和环境,共同维护和促进健康等一系列的相关活动,其目的在于努力改变人群不健康的行为,建立预防性服务机制,创造良好的社会与自然环境。

健康促进的概念包含以下基本内容:一是健康不再仅仅是个人的事情,也不再仅仅由个人负责,还应该由社会来负责。因此,政府和各部门应该制定支持健康的公共卫生政策,以强有力的措施来促进个人与社会健康。二是健康促进不再仅仅是针对疾病危险因素,也包括个体、群体与社会生活的各个方面,这就要求最大限度地动员人群强化健康意识、提高保健知识水平、消除不健康的行为方式、自觉参与维护健康的活动。三是环境因素在人类健康促进过程中占有极其重要的地位,无论个人、集体还是社会,要想获得健康,都要积极参与对环境的改善和对良好环境的维护,使环境成为人类维护健康的支持因素。这里的环境既指自然环境,也包括社会环境。

三、健康促进的五大行动领域

《渥太华宪章》明确地指出了健康促进的五大行动领域。

第一,制定健康的公共政策。健康促进的政策由各方面相关政策综合而成。制定并

实施相应的政策，实行广泛的部门合作，创造有利于健康的社会环境，是各级政府部门的责任。

第二，创造支持性环境。人类与其生存的环境是密不可分的，健康促进策略重视保护自然，重视为人类创造良好的生存环境。同时，为实现人们的行为改变创造环境和物质方面的支持条件。

第三，强化社区行动。社会动员和社区行动是健康促进的基础策略。

第四，发展个人技能。通过提供健康信息，开展认知教育和保健技能培训以改变不健康的行为，同时帮助人们学习保健技术，提高自我保健能力。

第五，调整卫生服务方向。要求个人、社区、卫生服务机构和社会来共同承担卫生服务中的责任。

也有一些专家将健康促进总结为“三点成一面”的理论模式，三点是政策、教育和服务，一面是健康促进。他们将三个点称为健康促进的三个支点，有了这三个支点，健康促进这个面就能保持稳定和平衡，缺少任何一个支点，健康促进这个面就会倒下。这一理论说明健康促进最主要的功能是促使政府制定有利于健康的政策、促进调整卫生服务方向和通过教育促进提高个人和群体的保健知识和技能水平，它更加精练地抓住了健康促进最主要的三大工作领域。

四、卫生宣传、健康教育与健康促进的关系

人们常常把卫生宣传、健康教育与健康促进混为一谈，其实三者有着重要的区别，它们的关系是后者包容前者，后者是前者的发展，可以用类似的公式理解为：

卫生宣传 = 卫生知识普及 + 宣传鼓动

健康教育 = 知（知识、通过卫生宣传）+ 信（信念）+ 行（行为）

健康促进 = 健康教育 + 环境支持

（一）卫生宣传

主要指卫生人员利用黑板报、宣传栏、传单、广播、电视和网络等各种宣传媒体，把医疗卫生保健知识传播给广大群众的一种活动，其主要特点是宣传对象广泛，目标定位以知识传播为主，传播形式多为大众化的单向传播，对是否产生行为改变不要求反馈。可以说，卫生宣传是健康教育发展的前期阶段。

（二）健康教育

健康教育是在卫生宣传的基础上发展起来的，它着眼于促进个人和群体改变不良的行为和生活方式，并养成有利于健康的生活方式。其基本特征有以下三点，一是把知、信、行作为健康教育的基本内涵，旨在使教育对象实现知识、观念和行为的统一。知、信、行是健康教育的三字经，知是基础，信是动力，行是目标，追求三者的统一，是健康教育与卫生宣传的根本区别。二是从计划、实施到评价是一个完整的系统过程，其关键是针对特定人群中需要优先解决的健康问题，提出预期的目标和相应的健康教育策略和方法，并对活动实施的效果作出科学、客观的评价。三是基本策略是信息传播、行为干预和社区组织。可见，健康教育不仅是教育活动，也是社会活动，需要全社会的参与和支持。