



学校系列保健丛书

总主编：蔡东联 黄伟灿

大学生保健

主编：范修美 顾金圣

第二军医大学出版社

●学校系列保健丛书

大 学 生 保 健

总主编：蔡东联 黄伟灿

主 编：范修美 顾金圣

副主编：阎晓波 于正风 孙福连 姜 杉

编 者：（以汉语拼音字母顺序排列）

崔益田	崔宝善	丁学华	丁雨剑	范修美
顾金圣	蒋志庚	姜 杉	栾承州	毛维忠
裴 波	孙福连	王德祥	韦文芳	邢晓平
徐卫东	杨俊玲	阎晓波	于正风	祖汶静

第二军医大学出版社

内 容 简 介

大学生是时代的骄子,也是振兴中华伟业的生力军。本书从大学生自我保健的角度,较为系统地阐述了学生应具备的自我保健知识。本书总体设计和章节内容编排自成体系,内容涉及青春期中学生自我保健的各个方面,如大学生的心理和生理特点,衣、食、住、行等环境因素的影响,常见疾病的防治以及常用的药物等。希望本书能够受到大学生的喜爱,为大学生具有健康的体魄和良好的心理素质作出有益的贡献。

图书在版编目(CIP)数据

大学生保健/范修美,顾金圣编著. —上海:第二军医大学出版社,2000.6
(学校系列保健丛书/蔡东联,黄伟灿主编)
ISBN 7-81060-062-1

I. 大... II. ①范...②顾... III. 大学生-卫生保健 IV. G47804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 26162 号

学校系列保健丛书

大学生保健

主 编:范修美 顾金圣

责任编辑:尹 茶

第二军医大学出版社出版发行

(上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:10.125 字数:226 746

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 7-81060-062-1/G·005

定价:17.00 元

前 言

大学生是时代的骄子,是振兴中华伟业的生力军。而培养德、智、体全面发展的一代新人,是我国高等院校的基本任务。

随着改革开放的春风吹遍神州大地,国民经济得到了迅速发展,人民生活水平显著提高,健康教育日益受到社会的重视,大学生对此也表现出极大的热情,许多同学积极参加有益于身心健康的各种活动,身体素质不断提高。但也应看到由于以往健康教育较为薄弱,加之部分同学受到社会环境中某些不良因素的影响,对维护健康不够重视,缺乏应有的知识,甚至对不良的生活方式习以为常,这些都会不同程度地损害他们的身心健康,影响大学生的全面发展。因此,普及健康教育,提高健康素质,不仅是高等院校培养人才的任务之一,也是当代大学生自身发展的迫切要求。本书试图从大学生保健的实际出发,从一个新的角度——大学生自我保健的视角,较为系统地阐述青春期大学生应具备的自我保健知识,在总体设计和章节内容安排上自成体系并具有特色。本书内容涉及青春期大学生自我保健的各个方面,通俗具体,理论联系实际,实用性强。在此编者希望本书的出版能为提高大学生青春期乃至整个一生的自我保健水平,为实现 2000 年人人健康的目标发挥作用。

本书参考了基础、医学和预防医学以及药理学和营养学等学科的基础理论,特别参考了当今国内外有关学科的最新观点和理论方法,并结合基层学校卫生和健康教育工作的实践经验与体会编撰而成。

在本书的编撰过程中我们得到了有关专家、教授的指导和帮助,在此深表敬意和谢意。还要衷心感谢盐城师范学院院长常柏林教授在本书的写作过程中所给予的热情指教和真诚帮助。

希望本书能够得到大学生的喜爱,为大学生拥有健康的体魄和良好的心理素质作出有益的贡献。本书可作为普通高校学生的选修课程和大学生保健课的教科书。

因时间匆促,加之水平有限,若有错漏之处,敬请批评指教。

编 者

1999 年 10 月

目 录

第一章 大学生的自我保健	(1)
第一节 健康概念	(1)
一、健康的定义	(1)
二、健康的标准	(1)
三、影响健康的因素	(2)
第二节 生活方式及自我保健	(4)
一、生活方式与健康	(4)
二、培养健康的生活方式	(6)
三、吸烟	(8)
四、酗酒	(11)
五、其他不良生活方式	(12)
六、癌症	(16)
七、心脑血管病	(18)
八、休息与睡眠	(20)
第三节 大学生的形体发育	(23)
一、身高	(24)
二、体重	(25)
三、胸围	(25)
四、“第二性征”的发育	(26)
第四节 生理功能特征	(27)
一、心血管功能增强	(27)
二、呼吸功能增强	(27)
三、造血功能增强	(27)

四、神经系统功能完善·····	(27)
五、运动素质增强·····	(27)
六、免疫功能和适应力增强·····	(28)
第五节 大学生的心理健康·····	(28)
一、心理健康的标准·····	(28)
二、大学生的一般心理特征·····	(29)
第二章 人体结构及自我保健·····	(32)
第一节 皮肤·····	(32)
一、构成及功能·····	(32)
二、自我保健·····	(32)
第二节 运动系统·····	(33)
一、骨骼的构成及功能·····	(33)
二、骨连接及其功能·····	(34)
三、骨骼肌的构成及功能·····	(34)
四、自我保健·····	(34)
第三节 呼吸系统·····	(35)
一、组成·····	(35)
二、功能·····	(35)
三、自我保健·····	(35)
第四节 消化系统·····	(36)
一、组成及功能·····	(36)
二、自我保健·····	(36)
第五节 循环系统·····	(37)
一、组成·····	(37)
二、功能·····	(37)
三、自我保健·····	(38)
第六节 泌尿系统·····	(38)

一、组成及功能·····	(38)
二、自我保健·····	(38)
第七节 生殖系统·····	(39)
一、组成及功能·····	(39)
二、自我保健·····	(39)
第八节 神经系统·····	(40)
一、组成·····	(40)
二、功能·····	(40)
三、自我保健·····	(41)
第九节 内分泌系统·····	(41)
一、组成及功能·····	(41)
二、自我保健·····	(41)
第十节 免疫系统·····	(42)
一、组成及功能·····	(42)
二、自我保健·····	(42)
第三章 环境条件与健康·····	(44)
第一节 时间分配·····	(44)
第二节 宿舍卫生·····	(44)
第三节 饮食、营养与健康·····	(46)
一、营养·····	(46)
二、热能·····	(50)
三、蛋白质·····	(54)
四、脂肪·····	(60)
五、糖类·····	(65)
六、矿物质和微量元素·····	(68)
七、维生素·····	(77)
八、水·····	(92)

九、营养素的相互作用·····	(96)
十、平衡饮食·····	(98)
十一、养成好的饮食习惯·····	(101)
十二、合理挑选食物·····	(103)
第四节 教学环境·····	(108)
第五节 运动场地·····	(109)
第六节 美容·····	(111)
一、保持青春·····	(111)
二、冷水洗脸·····	(112)
三、化妆品皮肤变态反应·····	(113)
四、乳罩的作用·····	(113)
五、怎样显高·····	(113)
六、牛仔裤与健康·····	(114)
七、裙子与体形美·····	(114)
八、头发的保健·····	(115)
九、胡须的保健·····	(115)
第四章 心理卫生·····	(116)
第一节 如何与同学交往·····	(116)
一、与同性同学交往·····	(116)
二、与异性同学交往·····	(118)
第二节 正确对待挫折·····	(121)
一、心理挫折的起因·····	(122)
二、如何对待心理挫折·····	(123)
第三节 消除精神压力·····	(124)
一、精神压力与健康·····	(125)
二、怎样消除精神压力·····	(125)
第四节 人际关系的自我培养与保健·····	(127)

一、人际关系与健康	(127)
二、人际交往意识的培养	(129)
三、人际交往能力的培养	(131)
四、如何处理各种人际关系	(134)
五、健康友谊的建立和发展	(136)
六、适应社会环境能力的培养	(138)
七、有碍人际交往的心理和行为的预防	(140)
八、紧张和烦恼的自我判断和消除	(144)
第五节 心理咨询与心理治疗	(145)
一、心理咨询	(145)
二、心理治疗	(147)
第六节 性成熟时的生理变化	(150)
一、男性	(150)
二、女性	(152)
第五章 学习卫生与起居卫生	(156)
第一节 用脑卫生	(156)
一、最佳用脑时间	(157)
二、增强记忆力的十大法则	(157)
三、劳逸结合	(159)
四、纠正用脑不当	(160)
第二节 睡眠卫生	(161)
一、保证足够的睡眠	(161)
二、养成良好的睡眠习惯	(162)
三、失眠	(162)
第三节 用眼卫生	(163)
一、预防近视眼	(163)
二、用眼卫生	(164)

三、配戴眼镜	(164)
四、远视眼和散光	(166)
第四节 口腔卫生	(166)
一、刷牙	(166)
二、叩齿和按摩牙龈	(167)
三、口臭	(167)
第六章 运动卫生	(169)
第一节 运动与生理和心理健康	(169)
一、促进发育	(169)
二、增强体质	(169)
三、增强抗病力	(170)
四、促进智力发展	(170)
五、促进体形健美	(170)
第二节 增强体质保健康	(171)
一、增进肌肉收缩力	(172)
二、提高肌肉耐力	(172)
三、加大关节柔韧度	(172)
第三节 科学的健康计划	(173)
一、体育锻炼的原则	(173)
二、坚持体育锻炼	(175)
三、科学健身	(176)
第四节 常见运动损伤及预防	(176)
一、田径	(176)
二、球类	(177)
三、游泳	(177)
四、武术	(177)
五、举重	(177)

六、体操	(177)
第七章 常见疾病的防治	(179)
第一节 感染性疾病	(179)
一、病毒性肝炎	(179)
二、结核病	(181)
三、肠传染病	(183)
四、流行性感冒	(186)
五、流脑和乙脑	(187)
六、麻疹和腮腺炎	(188)
第二节 内科常见病	(190)
一、感冒	(190)
二、溃疡病	(190)
三、病毒性心肌炎	(191)
四、高血压	(192)
五、甲状腺肿	(193)
六、神经性厌食	(193)
七、考试焦虑症	(194)
第三节 外科常见病	(195)
一、外科感染	(195)
二、急性阑尾炎	(196)
三、痔	(197)
四、肛裂	(198)
五、精索静脉曲张	(198)
六、乳腺纤维腺瘤	(199)
七、外伤	(199)
八、烧伤	(200)
九、冻伤	(201)

第四节 皮肤科常见病·····	(202)
一、足癣·····	(202)
二、痤疮·····	(202)
第五节 眼科常见病·····	(203)
一、沙眼·····	(203)
二、红眼病(急性卡他性结膜炎)·····	(204)
三、眼部异物·····	(204)
第六节 耳鼻喉科常见病·····	(205)
一、急性中耳炎·····	(205)
二、鼻出血·····	(206)
三、急性扁桃体炎及咽炎·····	(207)
第八章 急症的自救与互救·····	(208)
第一节 昏厥·····	(208)
第二节 窒息·····	(209)
第三节 人工呼吸·····	(210)
第四节 心肺复苏·····	(211)
第五节 触电·····	(214)
第六节 溺水·····	(214)
第七节 饮酒过量·····	(215)
一、饮酒与健康·····	(216)
二、饮酒的注意事项·····	(217)
三、酒精中毒·····	(217)
第八节 药物中毒·····	(218)
第九节 中暑·····	(219)
第十节 癫痫大发作·····	(220)
第十一节 毒虫螫咬伤·····	(221)
第十二节 毒蛇咬伤·····	(222)

第十三节 出血	(223)
一、直接压迫止血法	(223)
二、指压止血法	(224)
三、止血带止血法	(225)
第十四节 骨折	(226)
第九章 大学生常用药物	(230)
第一节 药物的成分及组成	(230)
一、无机药品	(230)
二、有机药品	(230)
三、生药	(231)
第二节 药物的作用和不良反应	(231)
一、药物的作用	(231)
二、不良反应	(231)
第三节 选择药物及注意事项	(232)
一、选择药物	(232)
二、用药注意事项	(233)
三、配伍禁忌	(233)
第四节 用法和剂量	(234)
一、给药途径	(234)
二、服药剂量	(235)
第五节 抗生素类药物	(235)
一、青霉素类	(235)
二、头孢菌素类	(237)
三、其他 β -内酰胺类	(241)
四、氨基糖苷类	(242)
五、四环素类	(247)
六、氯霉素类	(249)

七、大环内酯类	(249)
八、林可霉素类	(251)
九、其他抗生素	(252)
第六节 磺胺类药物	(255)
第七节 呋喃类及其他抗菌药物	(257)
第八节 抗病毒药物	(260)
第九节 解热镇痛药物和消炎抗风湿药物	(263)
一、解热镇痛药	(263)
二、消炎抗风湿药	(266)
第十节 催眠与镇静药物	(269)
第十一节 消化系统药物	(272)
一、制酸及抗消化溃疡药	(272)
二、解痉药	(278)
三、胃粘膜保护剂	(281)
四、助消化药	(284)
五、催吐与止吐药	(286)
六、泻药与止泻药	(288)
七、肝胆胰用药	(295)

第一章 大学生的自我保健

第一节 健康概念

一、健康的定义

人们习惯认为“没有病就是健康”，这种说法不对。世界卫生组织(WHO)将健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。这表明人类的健康不仅是身体生理上的正常,而且还包括正常的心理和健康的人格,对于当代大学生来说后者显得尤为重要。

二、健康的标准

世界卫生组织给健康提出了 10 个标志,即有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作,而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界的各种变化;有抵抗普通感冒和感染性疾病的能力;体重合适,身材匀称挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发有光泽而少头屑;牙齿洁白无龋齿,牙龈无出血且颜色正常;肌肉丰满,皮肤富有弹性。前 4 条主要为心理健康及社会环境适应能力方面的标准,后 6 条主要为身体方面的健康标准。最近世界卫生组织又提出人的机体健康状况应用“五快”来衡量,即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”;精神健康用“三良”来衡量,即“良好的个性,良好的处世能力,良好的人际关系”,这些标准可作为努力实现健康和进行身心自我保健的具体目标。

我国学校卫生专家认为,大学生的健康标准主要有4条:身体健康,发育良好,体质强壮,即身体各系统各器官组织发育良好、功能正常,没有疾病或障碍;形态(如身高体重)、机能(如肺活量、肌力等)、素质(如力量、速度、耐力等)各方面发育水平正常和良好,体型健美,营养状况良好,有战胜疾病的能力等;精神健康(心理健康),即精神饱满,积极向上,有自尊心、自信心、意志力、自制力、独立性、主观能动性,心胸开阔,性格开朗乐观,情绪稳定,道德情操高尚,兴趣高雅,行为正当,遵纪守法等,而不是心胸狭窄、闷闷不乐、灰心丧气和胆怯、无积极追求和向上精神等;良好的环境适应能力,即对自然环境的适应能力,如气候、地理、学校及邻里环境等,还有社会环境的适应能力,如对人际交往(师生及同学间,与父母家长,个人与集体间的关系等)、升学就业困难等挫折的适应能力,更深层次的适应能力还应包括具有一定的改造环境的能力,具有自我保健的意识及能力。

三、影响健康的因素

在了解健康的定义和标准后,还应了解影响健康的因素。随着现代健康观的确立,人们对影响健康的因素的认识亦更趋全面和深刻。1976年美国卫生学家提出影响健康的“因素论”,即环境因素、生物学因素、保健服务因素和生活方式因素是影响健康的主要方面。具体内容如下:

1. 环境因素 包括自然环境和社会环境。自然环境主要指人们在衣、食、住、行等生活中接触的自然因素,如水、空气、日光、气候、季节、地理特征、矿物质因素等。良好的自然环境可促进健康,反之可导致疾病。如病毒、寄生虫等生物因素,空气中的二氧化碳、一氧化碳等化学因素,过冷、过热、电离辐射等物理因素均为不良的自然环境因素。社会环境主要