

# 大学生 健康教育教材

重庆市教育委员会编

西南师范大学出版社

# 大学生

# 健康教育教材

重庆医科大学委员会编

重庆医科大学出版社

重庆市教育委员会编

# 大学生健康教育教材

张龙杰 主编

西南师范大学出版社

责任编辑:米加德

封面设计:李碚生

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育教材/张龙杰主编. —重庆:西南师范大学出版社,2000.6

ISBN 7-5621-1883-3

I.大... II.张... III.大学生-健康教育-教材  
IV.G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第30347号

重庆九宫庙印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:235千

1998年6月第1版 2000年6月第3次印刷

印数:10 001~25 000

ISBN 7-5621-1883-3/G·1150

---

定价:12.00元

## 《大学生健康教育教材》编委会

詹光斗 贾庆良 程相岭 张龙杰 刘永邻 陈凤亮  
李 林 穆国福 吴兴泗 李贤碧 谢纯阳 龚 宁

顾 问 王开达  
主 编 张龙杰  
副主编 詹光斗 陈凤亮 李 林 穆国福 刘永邻  
编 者 程相岭 吴兴泗 刘仕华 李世福 吴成吉  
李贤碧 刘 萍 朱大伦 曾宪国 陈惊生  
冯正直 龚 宁 李 桦 谢纯阳 裴少鲜  
张顺兰 何建秀 何荣藩 王有能 唐保才  
刘周鲁 王正先 朱允文 徐 琛 梅 贞  
张 莉 方 柯 李清萍

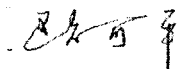
# 序

大学生健康教育作为学校教育的重要组成部分,旨在向大学生传授现代健康知识,了解健康的内涵,提高自我保健和防治疾病的能力,掌握必要的急救知识,消除和减少危险因素的影响,建立健康文明的生活方式,从而促进身心健康,改善生活质量,使之成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人,是关系到提高中华民族素质的一项具有战略意义的重要工作。

经国务院批准,国家教委和卫生部联合颁发的《学校卫生工作条例》中明确规定,学校应当把健康教育纳入教学计划,普通高校应当开设健康教育选修课或讲座,已引起高校领导和卫生工作者的普遍重视。此后,国家教委又下发了《大学生健康教育的基本要求》,使健康教育的内容和方法有了共同遵循的规范,促进了高校健康教育的发展,重庆市各高校相继开设了讲座和选修课。但应看到,健康教育工作中在一些高校还没有引起应有的重视,大学生缺乏必要的健康知识,对不良生活方式(最突出的是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育运动和心理应激)习以为常,甚至到处可见随地吐痰、乱扔垃圾等不良卫生习惯。大学生正处于青春发育后期,又是一个特殊的青年群体,身心健康较易受到生理、心理、社会因素的影响。因而,普及健康教育,传授健康知识,提高健康素质是健康教育的重要任务,但更重要的是促进人们改变观念,纠正不良生

活方式和卫生习惯,这是一项长期持久的工作,也是健康教育的总目标。

健康教育是一项巨大的系统工程,涉及到社会、教育行政部门和学校的各部门,也尚有许多基础性工作要做,诸如编写教材、选配和培训师资、安排学时等。为了适应重庆设立直辖市后开展健康教育的需要,提高大学生健康教育的质量,加强教材内容的科学性、先进性、实用性和可读性,使教学逐步走向规范化,聘请长期从事高校卫生工作有丰富经验的专家学者,编写了《大学生健康教育教材》,我认为这是一件很有意义的工作,无疑是非常及时的。各校在开展健康教育的过程中,可根据国家教委的有关要求,结合学校的实际需要和条件,进行系统教育或专题讲授,并对效果进行总结和评价。我相信《大学生健康教育教材》的出版,它定会受到大学生的欢迎和喜爱,必将对重庆市各高校开展健康教育产生积极的影响。



1998年6月23日

(注:欧可平,重庆市教育委员会主任,教授)

## 前 言

医学科学的进步、卫生条件的改善和社会经济的发展,使我国的疾病谱发生了根本的改变。医学也由生物模式转变为生物—心理—社会模式。健康的新概念是:不仅生理上健康,还要心理上健康,以及适应社会的能力良好并能为社会作贡献,只有这三者的完善,才是一个真正健康的人。随着我国经济发展和人民生活水平的不断提高,城市居民膳食中过高的热量和动物性脂肪,导致心脏病和糖尿病发病率迅速增加;精神高度紧张,心理失衡,缺乏适度锻炼,使高血压和神经官能性疾病增多;不良生活习惯仍很严重,如我国男性吸烟率位列世界前茅,且其增长势头仍未得到控制;传染病仍威胁着人类健康;吸毒重新出现,性乱使性病死灰复燃,艾滋病亦开始流行。要抑制上述疾病的发生、发展,必须大力提倡健康的生活方式,改变不良卫生习惯和个人嗜好,这是一件移风易俗的难事,需要不失时机地开展教育和指导,不断加强人民群众特别是青少年的健康教育。

21 世纪的科学发展将进入以生命科学为主导的新时期,人们对自身规律和生存环境倍加重视,对自身的健康也更加关注。大学生正处于青春发育后期的特殊年龄阶段,他们的健康意识、心理素质、卫生习惯、行为生活方式和自我保健能力,对个人的健康乃至整个人生的生活质量至关重要。由于大学生是知识层次较高的群体,开展健康教育具有文化知识的优势,将来可以成为健康教育的传播者和指导者。大学生又是未来各行各业的骨干或决策者,他们的健康素质将影响到环境保护、道德行为等社会的各个方面,这对今后国家的协调发展和提高整个中华民族的健康素质,将会产生



深远的不可估量的影响。因而,在高校中开展健康教育具有更为重要的意义。

党和政府历来十分重视大学生的健康教育工作,经国务院批准,国家教委和卫生部颁发的《学校卫生工作条例》中明确规定,普通高校应当开设健康教育选修课或讲座。重庆市各高校根据国家教委的要求,已普遍开展了各种形式的健康教育。1997年3月全国人大正式通过设立重庆直辖市后,为了提高大学生健康教育的质量,考虑到重庆市各高校开展健康教育的需要,重庆市教委决定组织编写具有重庆特色的大学生健康教育教材,并组成编委会,拟定编写大纲,分工落实编写任务。本书根据国家教委1993年颁发的《大学生健康教育基本要求》总的精神,结合我市高校当前开展健康教育的实际状况,考虑到健康教育的发展趋势和现时需要,以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容,强调系统性、科学性、实用性和可读性。本书既考虑到与中学生生理卫生课内容相衔接,又注意了全书知识的相对完整,并突出重点,反映现代医学科学的进展,力求将最新的知识介绍给读者。由于大学生具有较高的文化素质,内容要有一定深度,还考虑到除部分内容可能在课堂上由教师讲授外,多数是学生自学,因而尽量选用了适合大学生阅读的有关资料,注意实用和方便查阅,使他们学后真正感到有所收获并终身受益。

本书是在重庆市教委的领导下组织编写的。教委主任欧可平教授亲自为教材写序,教委副主任王开达教授非常重视和关心本书的编写工作。参加编写的单位有:重庆市教委体育卫生处、西南师范大学、重庆大学、重庆医科大学、第三军医大学、重庆建筑大学、西南农业大学、西南政法大学、重庆师范学院、重庆交通学院、重庆市卫生防疫站、重庆邮电学院、四川外语学院、四川畜牧兽医学院、重庆工业管理学院、四川美术学院、重庆商学院、重庆建筑专科学校、重庆钢铁专科学校、四川三峡学院和涪陵师范专科学校

等。参加编写人员长期在高校医院和医大附属医院从事保健医疗或教学工作,或从事与卫生有关的领导工作,大多数具有高级卫生技术职称。为保证书稿质量,经健康教育、预防保健、临床医学、心理学等方面的专家把关,稿件严格三审,最后由主编对全书进行统一审阅定稿。因而,本书是有关领导、广大高校和医疗卫生部门共同协作的成果和集体智慧的结晶,我们希望本书能成为大学生身心健康的良师益友。

由于编写时间仓促和限于水平,而且参加编写人员较多,故在文笔风格和内容整体性方面,难免有不足之处,敬请广大读者和同道们不吝指教,以便再版时修改完善。

张龙杰

# 目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)
<b>第一章 健康与健康教育</b> .....	(1)
第一节 健康的新概念.....	(1)
第二节 健康促进和健康教育.....	(5)
<b>第二章 影响健康的生物学因素</b> .....	(10)
第一节 遗传与疾病 .....	(10)
第二节 病原微生物 .....	(16)
<b>第三章 心理与健康</b> .....	(29)
第一节 心理的实质 .....	(29)
第二节 大学生的心理特点 .....	(35)
第三节 心理健康的标准 .....	(38)
第四节 人格与健康 .....	(41)
第五节 情绪与健康 .....	(44)
第六节 人际关系与健康 .....	(49)
第七节 大学生常见的心理障碍 .....	(51)
第八节 心理健康的维护 .....	(54)
<b>第四章 环境、行为与健康</b> .....	(58)
第一节 环境与健康 .....	(58)
第二节 吸烟与健康 .....	(65)
第三节 饮酒与健康 .....	(72)
第四节 吸毒 .....	(76)
<b>第五章 性生理与性卫生</b> .....	(81)
第一节 大学生的性生理特征 .....	(81)

第二节	月经期卫生 .....	(83)
第三节	遗精与梦遗 .....	(86)
第四节	性欲、性冲动与手淫 .....	(88)
第五节	初恋、婚前性行为与性道德 .....	(90)
第六节	性传播疾病的预防 .....	(92)
<b>第六章</b>	<b>科学用脑与睡眠卫生 .....</b>	<b>(94)</b>
第一节	大脑皮层的结构、功能及其活动规律 .....	(95)
第二节	理解、记忆与遗忘 .....	(100)
第三节	生物节律与生物钟 .....	(104)
第四节	怎样使脑处于最佳状态 .....	(107)
第五节	睡眠、梦与失眠 .....	(114)
<b>第七章</b>	<b>营养与饮食卫生 .....</b>	<b>(121)</b>
第一节	七大营养素 .....	(121)
第二节	青春期营养特点 .....	(128)
第三节	大学生的合理膳食 .....	(128)
第四节	注意饮食卫生,防止病从口入 .....	(131)
<b>第八章</b>	<b>运动与健康 .....</b>	<b>(132)</b>
第一节	生命在于运动 .....	(132)
第二节	运动对身心健康的影响 .....	(133)
第三节	根据个人实际合理选择运动项目 .....	(134)
第四节	运动必须遵循的原则 .....	(137)
第五节	运动中的自我监护与保健 .....	(137)
<b>第九章</b>	<b>常见症状的自我判断与处理 .....</b>	<b>(139)</b>
第一节	发热 .....	(139)
第二节	咳嗽与咯痰 .....	(142)
第三节	头痛 .....	(144)
第四节	腹痛 .....	(146)
第五节	腹泻 .....	(148)

第六节	胸痛	(150)
第七节	黄疸	(152)
第八节	血尿	(153)
第九节	咯血、呕血与便血	(155)
第十节	水肿	(158)
第十一节	肥胖与消瘦	(160)
<b>第十章</b>	<b>传染病的预防及处理原则</b>	<b>(166)</b>
第一节	传染病的基本特征及流行环节	(166)
第二节	流行性感冒	(168)
第三节	病毒性肝炎	(170)
第四节	肺结核	(176)
第五节	细菌性痢疾	(179)
第六节	霍乱	(182)
第七节	流行性脑脊髓膜炎	(185)
第八节	流行性乙型脑炎	(186)
第九节	疟疾	(188)
<b>第十一章</b>	<b>大学生常见疾病的防治知识</b>	<b>(192)</b>
第一节	急性上呼吸道感染	(192)
第二节	肺炎	(194)
第三节	急性胃肠炎	(198)
第四节	慢性胃炎与消化性溃疡	(200)
第五节	病毒性心肌炎	(203)
第六节	高血压病	(207)
第七节	尿路结石与尿路感染	(210)
第八节	急性阑尾炎	(213)
第九节	神经症、抑郁症与精神分裂症	(215)
第十节	近视眼	(221)
第十一节	龋齿	(225)

第十二节	常见皮肤病	(228)
<b>第十二章</b>	<b>急症自救与互救</b>	<b>(233)</b>
第一节	现场急救的一般原则	(233)
第二节	心肺复苏术	(236)
第三节	外伤救护的四项基本技术	(239)
第四节	急性中毒	(244)
第五节	电击伤	(247)
第六节	淹溺	(248)
第七节	中暑	(249)
第八节	烧烫伤	(252)
<b>第十三章</b>	<b>用药常识</b>	<b>(254)</b>
第一节	药物的作用与不良反应	(254)
第二节	合理用药及注意事项	(258)
第三节	药物分类及常用药物	(260)
第四节	中药与中成药	(266)
<b>附录:</b>		<b>(273)</b>
	人体检验正常值	(273)
	乙肝两对半出现模式及临床意义	(275)

# 第一章 健康与健康教育

## 第一节 健康的新概念

健康是生活的源泉,是人们由来已久的共同追求。古希腊伟大思想家苏格拉底曾说过:“健康是人生最为可贵的。”马克思认为“健康是人的第一权利”,我国著名经济学家于光远也曾指出“健康地生存是人生的第一需要”。世界卫生组织自1950年起将每年的4月7日定为世界卫生日,主题都是围绕健康这个内容。例如:1953年的主题为“健康就是金子”,1985年是“健康的青年——我们最好的资源”,1988年为“健康地生活——皆可成为强者”。可见,健康是何等的重要!

人人都十分珍惜自己的健康,然而,何谓健康?怎样理解健康的内涵?过去曾有过许多不同的解释。在古代,由于人们对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅,加上受到宗教桎梏的束缚,医学经历了医、巫混杂时期的神灵医学模式时代,对健康的认识仅停留在没有疾病的基础上,健康被视为神灵的恩赐并与生存、生命的延续等同起来。随着社会的发展,生产力水平的提高,医学的进步,建立了以生物机体和机体的生物性为研究着眼点的生物医学模式,对健康的定义有了发展,人们认为健康应该是“人体各器官系统发育良好,体质健壮,功能正常,精力充沛,具有良好的劳动效能

的状态,并通常能用人体测量、体格检查和各种生理生化指标来衡量”。生物医学模式使医学科学得到前所未有的发展,大大提高了人类的总体健康水平。由此而产生的诊断学、治疗学的飞速进步,使千百年来许多不认识、不能控制的疾病能得到认识和进行有效的治疗。由于人类对生物机体和各种致病因素的不断认识,找到了许多预防和控制疾病的方法,例如,千百年来危害人类健康的首要因素——传染病得到了有效的控制。这种建立在人体生理功能基础上的单纯的生物医学模式无疑是一个巨大的进步,至今仍有广泛的影响,但它忽视了人的心理性和社会性,因而,这个概念是极不全面的,影响医学科学的发展和深入。

人类的活动离不开生理活动,也离不开心理活动和社会活动。过去,对于造成疾病的原因,只是从生物学方面寻找答案,认为是细菌、病毒、寄生虫等致病生物,一些物理、化学因素以及营养、遗传、免疫等方面引起生物体的器官和功能损害所造成的,对人类的威胁主要来自病原微生物和寄生虫的侵袭。但随着社会的发展和现代医学的进步,不仅认为上述因素会造成疾病,还弄清了一切不良的心理和社会因素,如长期的忧虑、悲伤、恐惧等不良情绪,强烈的精神创伤,不良的社会环境,过于紧张的生活节奏等,在某些疾病的发生和发展中起着重大的作用,如心脑血管病、肿瘤等社会病、身心疾病成为严重危害人类健康的疾病,使生物医学模式逐渐向“生物、心理、社会医学模式”转变,出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观。基于这种认识,1948年世界卫生组织(WHO)提出了新的健康概念:“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态,而不单是没有疾病和不虚弱,而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”同时,世界卫生组织还提出了健康的10个标志。这些标志包括:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力,能



适应环境的各种变化；⑤能抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重得当，身材均匀；站立时，头、肩、臀的位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁、无空洞、无痛感；牙龈颜色正常，不出血；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。尽管这个“定义”并非十全十美，但它对于扭转人们对健康概念的片面误解，无疑具有十分重要的意义。

现代健康观不仅要求躯体健康，而且要求心理健康。这是因为，人不仅是具有生物性的有机实体，而且是各种复杂心理活动的社会成员。健康的心理标志有三个方面：第一，具有健康心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，积极情绪多于消极因素，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，而且有自知之明，能正确评价自己；第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任；第三，健康的人对未来没有恐惧感，有明确的生活目标，切合实际，不断进取，有理想和追求。心理因素的异常改变可诱致植物神经系统和内脏机能变化，表现出某一器官或组织的功能性改变，称为“心身症”；如果进一步发展导致躯体的功能失调，同时发生组织结构损害，可引起“心身疾病”。溃疡病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进、偏头痛、神经性皮炎、口吃，甚至癌症都属于心身疾病的范畴。因此，保持心理健康对人体健康是必不可少的。

人具有自然人和社会人的双重属性。现代健康观强调人体的整个统一性，既考虑到人的自然属性，又强调人的社会属性；人体的一切疾病和生命活动不仅是一种生物现象，更重要的是一种十分复杂的社会现象。因此，人体健康必须包含社会适应健康。社会适应良好指的是，一个人的心理活动，各种行为都能适应当时环境的变化，为他人所理解，为大家所接受，行为和社会身份相符。

近年来，由于科学技术的迅猛发展，带来了物质生活条件的改