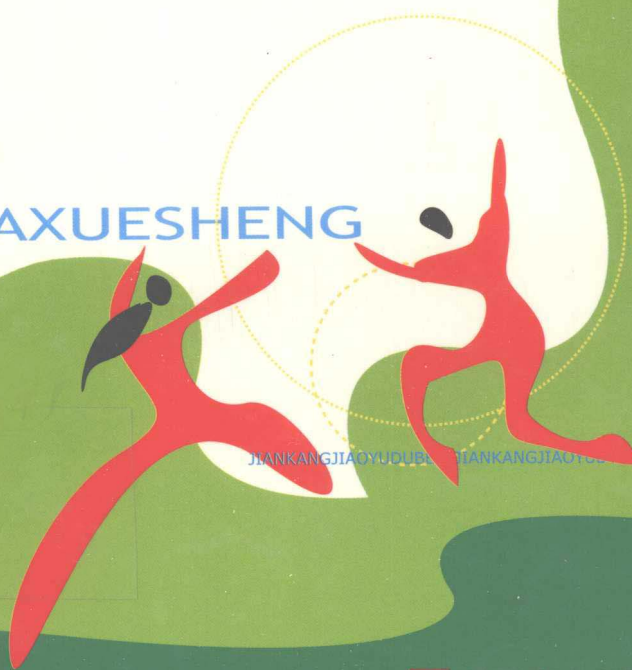


大学生

健康教育读本

主编：谢绍志

DAXUESHENG



JIANKANGJIAOYUDUBEN JIANKANGJIAOYUDUBEN JIANKANGJIAOYUDUBEN

 科学技术文献出版社

大学生健康教育读本

本书编写组编写

谢绍志 主编

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育读本/谢绍志主编. —北京:科学技术文献出版社, 2003. 11

ISBN 7-5023-4438-1

I. 大... II 谢... III. 大学生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086829 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027, (010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真), (010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381, (010)68515544-2172
网 址 <http://www.stdph.com>
责 任 编 辑 科文
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京市鸿鹄印刷厂
版 (印) 次 2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 32 开
字 数 220 千字
印 张 9 个
印 数 1 ~ 5000 册
定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

目 录

第一章 健康概述	(1)
第一节 健康的概念	(1)
一、健康概念的演变	(1)
二、健康与疾病	(4)
第二节 健康的内容	(6)
一、生理学上的健康	(6)
二、心理学上的健康	(6)
三、社会学上的健康	(8)
第三节 影响健康的因素	(9)
一、内因	(9)
二、外因	(11)
第二章 大学生身心发育特征和疾病特征	(14)
第一节 大学生生理发育及生理特征	(14)
一、身高	(15)
二、体重	(15)
三、神经系统	(16)
四、内分泌系统	(16)
五、心血管系统	(17)
六、呼吸系统	(18)
七、性的发育	(18)

第二节 大学生心理发育及心理特征	(20)
一、智力发育已趋成熟	(20)
二、情绪趋于稳定,心理逐渐成熟	(21)
三、社会化心理的成熟	(22)
第三节 大学生疾病特征	(23)
一、神经精神性疾病	(23)
二、传染性疾病	(25)
三、运动创伤性疾病	(25)
四、青春期特有好发疾病	(25)
第三章 大学生心理健康	(26)
第一节 大学生心理健康的基本要求	(26)
第二节 影响大学生心理健康的因素	(29)
一、社会因素的影响	(29)
二、学校文化环境中的消极因素	(31)
三、家庭环境与早期经历因素	(33)
四、个体生理因素的影响	(34)
五、个体心理因素的影响	(35)
第三节 增进大学生心理健康的原则与途径	(37)
一、正确认识自我、不断完善自我	(38)
二、培养良好的心理品质	(39)
三、培养良好的品德意识	(47)
四、注意社会化心理的培养	(49)
五、注重学习心理的培养	(51)
第四章 学习卫生和起居卫生	(54)
第一节 用脑卫生	(54)
一、大脑的重要功能	(54)

二、用脑卫生	(54)
第二节 睡眠卫生	(58)
一、睡眠的生理	(59)
二、睡眠的两种状态	(59)
三、睡眠与生物节律	(61)
四、对梦的认识	(63)
五、影响睡眠的因素	(64)
六、睡眠障碍	(64)
第三节 用眼卫生,保护视力	(67)
一、用眼卫生	(67)
二、保护视力	(69)
第四节 起居卫生	(71)
一、制定作息制度的根据	(72)
二、起居卫生	(72)
第五章 大学生的人际关系及其心理卫生	(76)
第一节 大学生人际关系的特点	(76)
一、人际关系的概念、本质与构成	(76)
二、大学生人际关系的基本特点	(79)
三、大学生人际关系的基本类型	(83)
四、大学生人际关系的发展趋势	(87)
第二节 影响大学生人际交往的因素	(89)
一、环境因素	(89)
二、心理因素	(90)
三、其他影响因素	(91)
四、常见的交往障碍心理	(92)
第三节 培养成功交往的能力	(94)
一、交往的心理健康原则	(94)

二、发展正常的异性交往·····	(96)
三、成功交往的方法与艺术·····	(98)
第六章 性与健康 ·····	(103)
第一节 青春期性发育中易见的困惑 ·····	(103)
一、遗精 ·····	(103)
二、自慰 ·····	(104)
三、月经紊乱、痛经·····	(105)
四、阴茎发育的疑云 ·····	(106)
五、乳房发育异常 ·····	(107)
六、性别角色行为衍化 ·····	(108)
第二节 性卫生保健 ·····	(109)
一、男性生殖器卫生 ·····	(109)
二、女性生殖器卫生 ·····	(110)
三、女性乳房的保健 ·····	(111)
四、预防性传播疾病 ·····	(112)
第三节 健康的性心理活动和行为 ·····	(113)
一、学习性知识 ·····	(113)
二、理智处理性冲动,学习控制艺术·····	(114)
三、发展正常异性交往 ·····	(115)
四、调节好情感的波涛 ·····	(115)
五、把握约会的分寸 ·····	(116)
六、择爱的慎重 ·····	(117)
七、增强理智,提高抗挫折能力·····	(118)
八、树立良好的性道德观 ·····	(120)
第七章 营养、饮食与健康 ·····	(122)
第一节 食物中的营养素及其功能 ·····	(122)

一、蛋白质	(122)
二、脂类	(123)
三、碳水化合物	(124)
四、无机盐	(124)
五、维生素	(125)
第二节 大学生的合理膳食和营养	(127)
一、营养需要的标准	(127)
二、合理的膳食结构	(128)
三、良好的膳食习惯	(132)
第三节 大学生的饮食卫生	(136)
一、进食不宜太快	(136)
二、不能暴饮暴食	(136)
三、不要挑食偏食	(137)
四、吃饭时不要看书	(137)
五、不吸烟、不酗酒	(138)
六、避免进食过多的冷饮冷食	(138)
七、遵从膳食制度	(138)
第八章 体育锻炼与健康	(139)
第一节 体育锻炼的健身作用	(139)
一、体育锻炼的生理效应	(139)
二、体育锻炼的心理效应	(145)
三、体育锻炼的社会效应	(148)
第二节 科学的健身计划	(150)
一、制订健身计划的方法	(151)
二、制订和执行健身计划时应注意的事项	(151)
三、体育运动的一般卫生知识	(152)
四、女子体育卫生	(153)

五、游泳卫生	(155)
第三节 体育锻炼的原则	(156)
一、循序渐进原则	(156)
二、坚持性原则	(157)
三、全面性原则	(158)
四、安全性原则	(158)
第九章 行为环境与健康	(160)
第一节 个人卫生习惯	(160)
一、洗浴	(160)
二、换衣	(161)
三、刷牙	(161)
四、剪甲	(162)
第二节 环境与健康	(162)
一、环境对健康的意义	(162)
二、校园环境与健康	(163)
第三节 衣着与健康	(165)
一、衣着的基本要求	(165)
二、穿着美观的学问	(166)
第四节 不良生活方式与危害	(167)
一、吸烟	(168)
二、酗酒	(172)
三、吸毒	(175)
第十章 常见症状及常见病防治	(178)
第一节 常见症状的意义和初步处理	(178)
一、头痛	(178)
二、发热	(181)

三、咳嗽	(183)
四、腹痛	(184)
五、腹泻	(186)
六、便秘	(188)
第二节 常见疾病防治	(190)
一、上呼吸道感染	(190)
二、支气管炎	(191)
三、肺炎	(191)
四、急性扁桃体炎	(192)
五、慢性鼻炎(附过敏性鼻炎)	(193)
六、急性胃肠炎	(194)
七、胃及十二指肠溃疡	(195)
八、急性阑尾炎	(196)
九、痔	(196)
十、尿路结石	(197)
十一、风湿性关节炎	(198)
十二、荨麻疹	(199)
十三、疖肿	(200)
十四、癣	(200)
十五、疥疮	(202)
第三节 口腔科常见疾病	(203)
一、智齿冠周炎	(203)
二、牙龈炎与牙周炎	(203)
三、龋齿	(205)
四、复发性口疮(阿弗他口炎)	(206)
第四节 眼科常见病	(207)
一、近视	(207)
二、沙眼	(213)

三、红眼病(急性卡他性结膜炎)	(214)
四、麦粒肿	(215)
五、眼球钝挫伤	(216)
第十一章 大学生自我保健	(217)
第一节 自我保健概述	(217)
一、自我保健的概念	(217)
二、自我保健的内容	(218)
三、自我保健的意义	(218)
第二节 如何进行自我保健	(219)
一、集体自我保健	(219)
二、个体自我保健	(220)
第三节 健康查体的项目选择及其意义	(222)
一、健康检查的意义	(222)
二、健康检查的项目选择	(224)
三、一些检查项目的正常参考值	(224)
第四节 自我保健小百科	(226)
一、如何正确刷牙	(226)
二、科学睡眠	(227)
三、预防“计算机眼病”	(228)
四、怎样选配眼镜	(229)
五、隐形眼镜的使用与保养	(231)
第十二章 大学生健康状况的测量与评价	(233)
第一节 概 述	(234)
一、健康测量与评价的概念	(234)
二、健康测量与评价的原则	(234)
第二节 大学生形态发育水平和机能状况的测量与评价	(235)

目 录

一、形态发育水平的测量与评价	(236)
二、机能状况的测量与评价	(240)
第三节 心理健康状况及社会适应能力的测量与评价	(244)
第四节 健康状况的自我测量	(246)
一、健康自测表	(247)
二、症状自评量表	(252)
三、健康生活方式问卷	(260)
附录一 “非典”应急预防办法	(264)
附录二 每日膳食中营养素供给量标准	(269)
附录三 中国 18~25 岁男女大学生身体发育水平相关 评价表	(270)

第一章 健康概述

第一节 健康的概念

一、健康概念的演变

健康，既是人们熟悉和关切的话题，又是一个久远和丰富的概念。

健康是什么？此问题人类自诞生以来，就一直苦苦探知。在人类各个历史发展阶段中有其不同内容。

在古代，受生产力和认识水平限制，人类对健康的要求与生命延续等同。人类认为生命系神所赐，健康由神主宰，疾病和灾祸是天谴神罚，保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜、符咒祈祷。我国就有神农尝百草为民治病的传说。古希腊神话中的健康女神叫 Hygeia，她的名字派生出 hygiene “卫生”一词，她用碗喂蛇，碗里装蛇也成为医学的标志。古希腊神话中的医药神叫 Asclepius，传说他善于用手术刀和草药来帮助病人恢复健康。当时的健康是祈求神灵为主，医巫相杂，既忽视自然因素，又看不到人的因素，具唯心、迷信倾向。

随着生产力的发展，人类对生命的认识有了提高，开始把人和自然联系起来。我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有阴阳五

行的病理学说：外因（风、寒、暑、湿、燥、火）、内因（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）及不内外因的病因学说，奠定了中医理论体系。古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）认为健康是指身体内四种体液：血液、粘液、黑胆汁、黄胆汁的平衡，疾病病因不是鬼神，而是人身体体液不平衡，并且采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。他还写下了被后来行医者所遵循的伦理道德原则——著名的希波克拉底誓言。希波克拉底被誉为“现代医学之父”，开创了西医的新纪元，此后相当长的一个时期内，人们对健康的评价是用是否患病来衡量。

进入近代社会，生物学有了很大进步。如路易·巴斯德和罗伯别·科赫等人的开拓性研究基础上，形成了疾病的细菌学理论，认为疾病主要由生物因素影响（细菌、病毒等等），健康就是“身体无病无残，体格健壮不弱”。人们用生物学的观点来认识生命现象，由此开展针对性的诊疗和防治，形成了生物医学模式（Biomedical Model）。这一模式在防治人类传染病和严重危害人类生存的疾病斗争中取得了重大进展，为保护人类健康作出了巨大贡献，故称之为第一次卫生革命。

20 世纪，随着慢性疾病和非传染病的增加，人类的疾病谱发生了很大的变化，逐渐暴露了生物医学模式的片面和局限性，认识到生命状态与自然环境、社会环境以及人本身的生物遗传因素及后天心理行为因素、生活方式等密切相关，应将生命置入 1 自然—人—社会这一动态系统中加以综合认识。健康与生理、心理、社会整体关联。生物医学模式也逐渐向生物—心理—社会医学模式（Bio—Psycho—So—cial Medical Model）转变。

1948 年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在宪章中指出：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态。”1978 年世界卫生组织在世界初级卫生

保健 (Primary Health Care, PHC) 大会发表《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1995 年世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。前西太区主任韩相泰在前言中写到:“我相信在这一框架内一起工作,我们就能期待 2000 年后的健康新地平线,即自力更生的人将作好准备过健康的生活,警惕地保护其生活环境,继续舒适和安心地生活,直至生命终结。人们不应过早地去世;而应精神饱满、精力充沛地活着,丰硕度岁月,泰然增年华,安详辞人间。”

从上面健康概念演变的历史回溯,可以看到人类在认识自然和改造自然的同时,也在不断认识和改造人类自身,并且随着人类实践广度和深度的发展,社会生产力和科学技术也不断进步,人类的主体地位也随之不断明显,人类对自身生命的认识也在不断更新和发展,健康概念的外延和内涵也在不断发展和深化:从神到人,到人内在的平衡,再到人和环境外在的平衡;从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合;从一时的健康到整个人生的健康;从个人的健康到社会整体健康;从人类健康到人类和环境共同健康。健康概念更加系统科学。

因此,我们认为健康概念为:在自然一人一社会动态大系统中,人类用以表示生命存在、生命质量、生命价值的范畴。它的外延和内涵具有时代和文化特征,仍将不断变化发展。当代大学生应从时代和文化之高度,从生理、心理、社会三个维度去珍惜生命之存在,提高生命之质量,创造生命之价值。用系统发展的观点把握健康,确立自己的健康观,树立自己的健康目标。并深刻意识到:增进健康的目标和发展成才的目标是一致的、融合

的，其共同的基础为人的价值充分展现。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务，更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。

二、健康与疾病

从健康概念的演变可以看到，健康是一相对概念，健康和疾病是一动态连续的统一体。增进健康要从躯体健康、心理健康和社会健康三个维度综合提高，防治疾病要从生物、心理、社会和环境等多因素着手。

1. 健康的 10 个标志

世界卫生组织提出了健康的 10 个标志。其包括了躯体、心理、社会三个方面，但其有一定的局限性，大学生需灵活加以对照。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫对付日常生活和工作而不感到精神压力；

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；

(3) 善于休息，睡眠良好；

(4) 应变能力强，能适应外界的各种变化；

(5) 能抵抗普通感冒和传染病；

(6) 体重合适，身材匀称而挺拔；

(7) 眼睛明亮，反应敏锐；

(8) 头发具有光泽而少头屑；

(9) 牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；

(10) 肌肤富有弹性。

2. 疾病谱的变化

20 世纪，特别是 50 年代以来，人类疾病谱发生了很大改变，影响人类健康与生命的主要疾病已由传染病逐步改变成非传染病。在我国，传染病仍旧是影响人民健康的多发病，但在死因

第一章 健康概述

谱中已不占重要地位，目前心脑血管病、恶性肿瘤及慢性呼吸道病在城乡居民死亡原因的构成中已占最主要位置。

大量研究表明，形成或诱发心脑血管病、恶性肿瘤及慢性呼吸道病的致病因素中，生活方式因素是第一位的，生物学因素已退居其次。不良生活方式如吸烟、酗酒、饮食及营养不当、运动不足、起居无规律等等的长期作用，将导致这些慢性疾病。所以大学生要懂得不良生活方式致病的潜隐性，预防这些慢性疾病必须从现在开始，需要确立预防为主观念，未雨绸缪，从自己能影响的生活方式开始，纠正不良的生活方式，培养并建立健康的生活方式。

中国几种主要死因与四类因素的关系 (%)

死因	生活方式	环境因素	保健因素	生物学因素
心脏病	47.6	18.1	5.7	28.6
脑血管病	43.2	14.8	6.0	36.1
恶性肿瘤	45.2	7.0	2.6	45.2
意外死亡	18.8	67.6	10.3	3.4
呼吸系病	39.1	17.2	13.3	30.5
传染病	15.9	18.9	56.5	8.8
合计	37.3	19.7	10.9	32.1

因国情不同，健康的生活方式的具体内容也有所差异，世界卫生组织提出的健康生活方式有：①不吸烟；②不酗酒；③平衡膳食；④锻炼身体；⑤心理平衡。我国提倡的健康生活方式有：①不吸烟，不酗酒；②营养适当，防止肥胖；③坚持锻炼，劳逸结合；④生活规律，善用闲暇；⑤心胸豁达，情绪乐观；⑥与人为善，自尊自重；⑦家庭和谐，适应环境；⑧爱好清洁，注意安全。