

大学生健康教育教程

雷少平 主编



东北大学出版社
Northeastern University Press

大学生健康教育教程

主 编 雷少平

副主编 李 丽 马维援

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 雷少平 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康教育教程 / 雷少平主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2008.8
ISBN 978-7-81102-571-2

I. 大… II. 雷… III. 大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 104475 号

出 版 者: 东北大学出版社出版

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm×228mm

印 张: 13

字 数: 255 千字

印 数: 1~4010 册

出版时间: 2008 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 任彦斌

责任校对: 郎 坤

封面设计: 任彦斌 唐敏智

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-571-2

定 价: 17.50 元

前 言

我国大学生健康教育工作始于 20 世纪 90 年代初。1990 年经国务院批准,原国家教委、卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》,将学校卫生工作纳入法制化管理,使其成为学校医疗卫生机构遵循的基本法规。《条例》中明确指出,学校应当把健康教育纳入教学计划,开设健康教育选修课或讲座,并大力开展健康咨询活动。1993 年,原国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》,对开展健康教育的“目标、要求、内容及师资培训、教材使用和教学组织形式”等作出详细阐述和明确要求,成为大学生健康教育的指导性文件。

大学生健康教育的主要对象是处于青春发育后期的大学生,进行健康教育可帮助他们了解健康的作用和意义,增强维护健康的自觉性,养成良好的卫生习惯,树立现代健康意识;通过学习和掌握必要的防病知识和急救常识,使他们认识到不良生活方式和行为给自身和社会带来的危害,帮助大学生提高自我保健意识和在灾害发生时的自救互救能力。

在此次编写《大学生健康教育教程》的过程中,我们本着博采众长、与时俱进、特色鲜明、好用、适用的基本宗旨,以沈阳工程学院健康教育教师多年来编写的教学教案和教学课件为基础,以近年来最新的医学进展、保健教育、健康统计资料为参考,以适应、适合大学生特点为出发点,使大学生通过健康教育课程学习,提高健康意识、养成健康习惯、消除危险因素、掌握一些基本防护手段和急救技巧。为将大学生培养成为综合素质较高的、适应现代化建设需要的应用型人才,作出我们大学医疗机构应有的贡献。

在本书酝酿、编写过程中，我们组建了《大学生健康教育教程》编委会。主编：雷少平；副主编：李丽、马维援；编委：吕瑾姝、张春雨、李铁铮。

本书第一章、第二章、第三章由马维援编写；第四章、第五章由雷少平编写；第六章、第七章由李丽编写；第八章、第九章由张春雨编写；第十章、第十一章由吕瑾姝编写；第十二章、第十三章由李铁铮编写。封面照片摄影王伟铭。

由于本书所涉及的内容较为广泛，编写时间较为仓促，以及编者水平有限等原因，书中难免存在这样或那样的缺点和不足，敬请广大读者朋友和同仁提出宝贵意见。

在此向多年来为大学生健康教育事业辛勤工作的同志表示崇高的敬意。

编 者

2008年6月25日

目 录

第1章 健康与健康教育	1
1.1 健康是人生最大的幸福	1
1.1.1 什么是健康	1
1.1.2 健康的标准	2
1.1.3 影响健康的危险因素	3
1.2 健康与疾病	5
1.2.1 概 述	5
1.2.2 医学模式和健康观	5
1.2.3 疾病的个体现象	6
1.2.4 怎样预防和战胜疾病	7
1.2.5 疾病的三级预防	7
1.2.6 突发公共卫生事件	7
1.3 健康教育	8
1.3.1 概 述	8
1.3.2 对大学生进行健康教育的紧迫性	8
1.3.3 健康教育的目标和任务	9
1.3.4 大学生健康教育的评价	10
第2章 人体与生命体征	12
2.1 人体的基本结构与功能	12
2.1.1 细胞是人体结构的基本单位	12
2.1.2 细胞的结构	12
2.1.3 细胞构成组织及其功能	12
2.1.4 器官及其功能	13
2.1.5 器官构成系统	13

2.2 人体的器官与分布	13
2.2.1 运动系统	14
2.2.2 消化系统	15
2.2.3 呼吸系统	16
2.2.4 泌尿系统	17
2.2.5 脉管系统	18
2.2.6 神经系统	20
2.2.7 内分泌系统	21
2.2.8 生殖系统	22
2.3 人体生命机能的规律	23
2.3.1 新陈代谢	23
2.3.2 感应性	23
2.3.3 生殖	23
2.3.4 衰老	24
第3章 大学生心理与健康	26
3.1 大学生心理健康	26
3.1.1 大学生的心理健康现状	26
3.1.2 大学生心理健康的基本标准	26
3.1.3 大学生怎样才能促进心理健康	28
3.2 性格、气质与健康	28
3.2.1 性格与健康	29
3.2.2 气质与健康	30
3.3 情绪与健康	31
3.3.1 情绪的概述	31
3.3.2 大学生常见的情绪困扰	32
3.3.3 不良情绪对身心的危害及其干预	33
3.4 大学生自杀行为及其干预	34
3.4.1 大学生必须提高接受挫折的能力	34
3.4.2 自杀原因分析	35
3.4.3 自杀的预防	35
3.5 大学生常见心理障碍及其对策	36

3.5.1 心理障碍的概念	36
3.5.2 大学生常见心理障碍的表现	37
3.5.3 预防心理障碍的对策	38
第4章 男女性生殖系统简介及青春期保健	40
4.1 性的生理知识简介	40
4.2 男性生殖系统	40
4.2.1 男性生殖系统的构成及功能	40
4.2.2 男性第二性征的发育及性卫生	42
4.3 女性生殖系统	45
4.3.1 女性生殖系统的构成与功能	45
4.3.2 女性第二性征的发育及性卫生	48
4.4 性心理卫生	50
4.4.1 性心理的产生	50
4.4.2 性心理的发展	50
4.4.3 大学生性心理活动的特点	51
第5章 性心理障碍与性传播疾病	55
5.1 性心理障碍	55
5.1.1 性行为对象选择障碍	55
5.1.2 性行为方式选择障碍	56
5.1.3 性身份选择障碍	56
5.2 性传播疾病	56
5.2.1 概 论	56
5.2.2 艾滋病	57
5.2.3 法定乙类其他性传播疾病	60
5.2.4 法定丙类性传播疾病	61
第6章 营养与卫生	64
6.1 营养素的概念及组成	64
6.2 各营养素的功能、来源及参考摄入量	64
6.2.1 蛋白质	64

6.2.2 脂 类	65
6.2.3 碳水化合物	65
6.2.4 人体不可缺少的元素——矿物质和微量元素	66
6.2.5 维生素	67
6.2.6 水	70
6.2.7 膳食纤维	70
6.3 合理营养及中国居民膳食指南	71
6.3.1 合理营养	71
6.3.2 中国居民膳食指南	71
6.4 青春期膳食指南	73
6.5 各类食品的营养特点	73
6.5.1 谷物类和豆类的营养特点	73
6.5.2 蔬菜类	74
6.5.3 水果类	75
6.5.4 动物性食物的营养特点	75
6.5.5 蛋 类	76
6.5.6 奶 类	76
6.6 食源性疾病及预防	77
6.6.1 食物中毒	77
6.6.2 食物中毒预防	78
第7章 运动与健康	80
7.1 运动的意义	80
7.2 运动的方式	80
7.2.1 因人而宜	80
7.2.2 循序渐进, 持之以恒	81
7.2.3 适宜的运动负荷	81
7.3 运动前后应注意的事项	82
7.4 大学生运动项目的选择	82
7.5 各类运动练习的特点	83
7.5.1 田径运动的特点	83
7.5.2 球类运动的特点	84

7.5.3 体操运动的特点	84
7.5.4 游泳运动的特点	85
7.5.5 武术运动的特点	85
7.5.6 滑冰运动的特点	86
7.6 运动对人体的作用	87
7.6.1 运动对神经系统的作用	87
7.6.2 运动对心血管系统的作用	88
7.6.3 运动对呼吸系统的作用	90
7.6.4 运动对运动系统的作用	90
7.6.5 运动对智力的作用	91
7.6.6 运动对精神的作用	92
第8章 学习卫生与起居卫生	93
8.1 充分发挥大脑的潜能	93
8.1.1 充分利用大脑皮层的活动规律	93
8.1.2 如何让大脑处于最佳状态	94
8.1.3 大学生用脑卫生	96
8.1.4 怎样提高记忆力	96
8.2 起居卫生与睡眠卫生	97
8.2.1 疲劳与休息	97
8.2.2 睡眠卫生	98
8.2.3 梦是什么	100
8.3 用眼卫生	101
8.3.1 眼球的解剖与视力	101
8.3.2 近视眼形成的原因	103
8.3.3 注意用眼卫生	104
8.4 口腔卫生	105
8.4.1 龋齿的形成及预防	105
8.4.2 牙齿保健与口腔健康	106
8.4.3 牙刷、牙膏的保护与更换	107

第9章 环境、行为与健康	109
9.1 环境与健康	109
9.2 行为因素与健康	116
9.2.1 健康相关行为	116
9.2.2 健康行为与健康长寿	116
9.2.3 不良生活行为对健康的影响	118
第10章 大学生常见传染病的防治	122
10.1 传染病的基础知识	122
10.1.1 传染病	122
10.1.2 传染病流行的基本环节	122
10.1.3 传染病的基本特征	123
10.1.4 传染病的预防	123
10.2 常见传染病的防治	124
10.2.1 病毒性肝炎	124
10.2.2 细菌性痢疾	126
10.2.3 流行性感胃	127
10.2.4 流行性乙型脑炎	128
10.2.5 麻疹	129
10.2.6 风疹	130
10.2.7 水痘	131
10.2.8 肺结核	132
10.2.9 传染性非典型性肺炎	133
10.2.10 人感染高致病性禽流感	134
10.2.11 流行性腮腺炎	135
第11章 大学生常见病的防治	137
11.1 常见的内科疾病	137
11.1.1 急性上呼吸道感染	137
11.1.2 急性扁桃体炎	138
11.1.3 高血压	139

11.1.4	病毒性心肌炎	140
11.1.5	慢性胃炎	140
11.1.6	消化性溃疡	141
11.1.7	尿路感染	142
11.1.8	尿道综合征	143
11.1.9	贫 血	143
11.1.10	糖尿病	144
11.2	常见的外科疾病	145
11.2.1	外科感染	145
11.2.2	急腹症	146
11.2.3	急性阑尾炎	147
11.2.4	痔	147
11.2.5	肛 裂	148
11.2.6	乳腺囊性增生病	148
11.2.7	乳腺纤维腺瘤	149
11.2.8	癣	149
11.2.9	湿 疹	150
11.2.10	荨麻疹	150
11.2.11	瘰 疮	151
11.3	常见的五官科疾病	152
11.3.1	急性结膜炎	152
11.3.2	沙 眼	153
11.3.3	鼻 炎	153
11.3.4	鼻窦炎	154
11.3.5	龋 齿	154
11.3.6	智齿冠周炎	155
第 12 章	突发事件的应急处理	157
12.1	常用的急救方法	157
12.1.1	心肺复苏术	157
12.1.2	止血、包扎、固定、搬运的技术	161
12.2	意外事故灾害的急救方法	169

12.2.1 触 电	169
12.2.2 溺 水	170
12.2.3 火 灾	170
12.2.4 中 毒	171
12.2.5 地 震	174
12.2.6 烧伤(烫伤)	175
12.2.7 中 暑	176
12.2.8 车 祸	177
第 13 章 用药常识	179
13.1 药物的作用	179
13.2 安全用药	182
13.3 合理用药	183
13.4 用药常识	185
附录 1 简明食物营养成分表	187
附录 2 标准体重对照表	192
参考文献	194

第 1 章 健康与健康教育

1.1 健康是人生最大的幸福

当今时代,科技在进步,社会在发展,观念在更新,是竞争的时代,是变革的时代。当代大学生更是新时代的主人,是祖国的未来。在新的时代里,什么是我们最需要的呢?是金钱吗?现代人已渐渐体会到:健康才是人生最大的幸福。健康对于我们每一个人,对于当代大学生都是非常重要的。维护健康是每个人义不容辞的责任,是现代人的一种美德。

1988 年世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士告诫人们:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康便丧失一切。”

1.1.1 什么是健康

人们通常理解为身体没病或从未进过医院就是健康;也有人认为身体强壮,精力充沛就是健康。是的,这些是健康的表现,却不能代表健康的全部含义。1984 年,世界卫生组织提出了三方面内容的著名的健康新概念:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”1990 年、2000 年世界卫生组织又提出了道德健康和生殖健康。只有五方面都具备良好状态才算真正意义上的健康。

健康新概念包括五个方面。

① 躯体健康,是指人在生物学方面的健康。既要了解疾病发病原因,也要掌握预防疾病的措施和治疗疾病的方法,以及治愈后的康复措施。

② 心理健康,是指人的内心世界充实,处事态度和谐,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括三个方面含义:第一,自我人格是完整的,情绪稳定,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,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,有和谐的人际关系,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。

③ 社会适应性良好,是指一个人的心理活动,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,行为与社会规范协调一致。

④ 道德健康,最主要的是不损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可的准则来约束、支配自己的言行,能为人们的幸福作贡献。

⑤ 生殖健康,是指生殖系统及其他功能和在整个生殖过程中的体质、精神和社会适应性等方面处在良好状态。它包括生育调节、母婴安全健康、生殖系统疾病预防、性保健及性病防治等方面。

健康的概念随着人类的发展,社会进步,科技创新,医学模式的转变不断丰富和完善。在人类早期,为了生存,必须同大自然作斗争,刀耕火种,捕鱼猎兽,这时候对健康的认识就是强壮。随着生产力的进步,商品经济的发展,奴隶社会,封建社会,连年的战争、疾病和贫困成为威胁人类生命的最主要因素,尤其瘟疫、传染病的流行形成了人们对健康的初步认识:身体无病就是健康。在历史上,人们与疾病斗争中,由单纯医学模式,发展到医学、生物学模式,最后达到生物、心理、社会医学模式。使人类对疾病和与疾病进行斗争有了科学的认识。正常生活中,由于心理因素、社会因素引起心态变化,可以诱发人体各器官的病变,叫身心疾病。这就是说,人体的健康和精神、心理确实有着密切关系。

1.1.2 健康的标准

1978年,世界卫生组织(WHO)提出了健康的十条标准。

① 有充沛的精力,能从容不迫地处理工作和日常生活事物,而且不感到过分紧张和疲劳;

② 处事乐观,态度积极,有责任心,乐于承担责任和困难;

③ 睡眠良好,会休息;

④ 应变能力强,能很快适应周围环境的各种变化;

⑤ 能抵抗一般性感冒和传染病;

⑥ 体重适中,身体匀称;

⑦ 眼睛明亮,反应敏捷;

⑧ 牙齿清洁,无龋齿,颜色正常,无出血现象;

⑨ 面对烦恼和不良刺激能够自我控制,能够自我放松;

⑩ 头发光泽、无头屑,肌肉丰满,皮肤有弹性。

大学是社会的一个缩影,这里也有复杂的人际关系,友谊和爱情也会影响你的情绪。大学的学业同样需要付出辛勤的汗水,继续深造,需要作出更大的努力,而且很快就会面临和升学一样重要、甚至更加重要的决定前途的就业问题。在大学就读期间,除了学习和掌握专业知识和技能,更重要的需要有健康的身心。既要把学习搞好,又要安排好工作和生活,全面提高自控能力。健康不仅仅

是没有疾病，还要积极主动地预防疾病，保持自己的身心健康，提高生命质量。

1.1.3 影响健康的危险因素

在现实工作、学习、生活中，影响人类健康的因素有行为与生活方式因素、环境因素、生物学因素和卫生保健服务因素四大类。

(1) 行为和生活方式因素

行为和生活方式指的是人们在长期受社会的、地域的经济、文化、民族、风俗、宗教等因素影响而形成的比较固定的生活习惯、生活态度、生活方式、生活制度等。人类在不断的进化中认识到生活方式和行为习惯与健康息息相关。我国古代思想家管仲曾说过：起居时（生活起居有规律），饮食节（科学、合理饮食），寒暑适（适应气候的变化），则寿命增（健康长寿）；起居不时（生活起居无规律），饮食不节（饮食不科学、不合理），寒暑不适（不能适应气候变化），则行体累而寿命损（体弱多病而寿命短）。很多疾病的发生、发展都与不良的生活方式和行为有关。

不良的行为和生活方式直接影响着每个人的健康。

① 吸烟。吸烟是一种成瘾性行为，它是约 25 种主要慢性病的首要致病因素，烟草燃烧的烟雾中含有多多种已知的化学物质，是健康损害的罪魁祸首。主要有害成分包括：尼古丁，焦油，一氧化碳，胺类、酚类、醇类物质等。尼古丁可诱发心肌梗死；焦油是引起肺癌、喉癌的主要原因，也会使哮喘发作及其他肺部疾病加重。仅目前查明的致癌物质就有 40 多种。每年约有 400 万人死于吸烟引起的疾病。我国吸烟率在 37% 以上。吸烟已成为一个严重影响我国广大群众健康的公共卫生问题。

② 酗酒。酗酒也是一种成瘾性行为。酗酒可导致严重的疾病及死亡。酗酒首先影响安全，饮酒后损害协调力、判断力，导致事故发生。酗酒导致口腔癌、食道癌、喉癌、肝硬化及肝癌的发生，从而导致许多人死亡。酗酒可引起抑郁症、智力下降、记忆力减退、精神错乱、糖尿病、性无能等。饮酒的危害大小取决于喝酒的方式及饮酒量。酗酒可导致社会、家庭的不稳定。

③ 吸毒。我国将毒品定义为“鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国务院规定管理的其他使人成瘾的麻醉药品或精神药品”。毒品对人体健康危害很大，同时吸毒易成瘾又难以戒断。吸毒可以传播疾病，破坏社会稳定，有时丧失人格和影响社会治安。

④ 不良性行为。不良的性行为是传播性病的主要途径。目前，国际上性病的种类有 20 多种，我国重点防治的性病有 8 种，即淋病、梅毒、生殖疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病淋巴肉芽肿、艾滋病。性病传播途径主

要是不洁性行为，日常接触及母婴传播。

⑤ 不良的生活方式。持续的定势化的行为称为习惯。日常生活和职业活动中的行为习惯及其特征称为生活方式。不良生活方式是一组习以为常的，对健康有害的行为习惯，如吸烟、酗酒、不良饮食习惯（食量过度，高脂高糖，偏食，挑食，好吃零食，嗜好熏制食品，进食过快、过热、过硬、过酸等）、缺乏体育锻炼等。不良生活方式与肥胖、心脑血管病、早衰、癌症的发生有密切关系。不良生活方式对健康的影响有潜伏期长、协同作用强、个体差异大、广泛存在等特点。

（2）环境因素

环境是指人类周围的空间及空间中的介质，是人类生存的必备条件。包括自然环境和社会环境。自然环境由空气、水、土壤、阳光和各种矿物质、植物、动物等组成。人的生命活动中与自然环境不断进行着物质、能量、信息的交换及转移，使生命处于与自然的平衡状态。环境问题直接影响人们的健康，使人体功能受到破坏而形成疾病。由于环境中的化学元素过多或过少，超出人体的生理调节功能，也会损害人体健康。如缺碘地区可引起地方性甲状腺肿大。社会环境因素更复杂，包括人类的生产、生活和社会活动过程中形成的生产关系、阶级关系和社会关系。社会制度、精神文明程度、经济发展、教育等都影响人们的健康。因此，社会环境对人类健康影响的重要性已愈来愈受到人们的重视。

（3）生物学因素

生物学因素包括很多方面，主要有两个方面，遗传因素和心理因素。人体是一个很复杂的机体，人的生命活动也是以复杂的各种功能维持人类的生存和繁育。迄今为止，已有超过 4000 种疾病及衰老过程被证实与生命的基本遗传物质——基因——有关。一些明确的典型遗传性病之外，还有高血压、糖尿病、癌症、心脏病、溃疡病等疾病与遗传有关。另外，科学实验证明，很多疾病与心理因素有关。由于心理失衡可导致各种疾病的发生。我国中医学也非常重视心理因素。《黄帝内经》中曾提出“喜伤心，怒伤肝，忧思伤脾，悲伤肺，惊恐伤肾”之说。由于不良心理而致使体内防御机能下降，导致躯体或精神疾病发生，也可导致癌症的发生。积极的心理状态是保持和促进身心健康的重要条件。人们要保持积极的、乐观的、开朗的、坚强的心态，经得起挫折、成功和失败的考验，战胜困难，才是真正的健康。

（4）卫生保健服务因素

卫生保健服务，是保障人类健康极为重要的因素，它包括医疗服务和卫生保健。必要的药物供应、足够的医务人员、良好的服务以及预防疾病手段等卫生保健服务是人类战胜疾病、保证健康的重要力量。医疗服务体系的健全，医疗技术