

卫 生
与
健 康

教程

主 编 桂兹军
副主编 严秋良 何广文
吴 峻 左泽文
主 审 郭清泉



卫生与健康教程

主编 桂兹军

☐责任编辑 李 梓

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 湖南合一彩色印务有限公司

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 9.25 ☐字数 220 千字

☐版 次 2004 年 10 月第 1 版 ☐2004 年 10 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-987-X/R · 043

☐定 价 19.50 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

资料显示,自1985年以来,我国学生体质健康状况连续19年呈下降趋势。针对这一情况,我国于2004年出台了以“健康第一”为宗旨的学生健康状况干预措施。这项涉及2.3亿学生的“干预工程”是由团中央、教育部、国家体育总局联合实施的。党和政府历来十分重视青年学生的卫生与健康教育,自1990年以来,中共中央、国务院先后制定了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》。

毫无疑问,健康是每一个青年学生的头等大事。一个人如果没有了健康,即使他的学问再大,品德再高尚,也很难为国家为人民做出贡献。青年学生在日常生活中的衣、食、住、行、学习、劳动、休息等,都涉及到一系列的卫生内容,如果缺乏卫生知识,没有良好的卫生习惯,就很难有一个健康的身体。青春期是青年学生长身体和长知识的关键时期。在此期间尤其要重视卫生和健康知识的学习,这是青年学生培养健康的体魄和良好的心理素质的基础。青年学生只有懂得卫生和健康知识,才能养成良好的卫生习惯,培养健康的生活方式,因此,对青年学生进行卫生与健康教育是大、中专学校的当务之急。本书正是为适应这一形势需要而编写的。

全书共分十二章,对与青年学生的学习和生活密切相关的卫生和健康知识作了一个全面的阐述,探讨了青年学生的生理、心理健康问题,介绍了青春期卫生与性知识,分析了常见传染病及其防治方法,介绍了一些实用的急救方法和自我保健方法。相信本书能为青年学生的卫生和健康教育提供指导和帮助。

本书由桂兹军(湖南城建职业技术学院)主编,严秋良(宁乡县教育局)、何广文(宁乡县民办教育协会)、吴峻(湘潭大学职业技术学院)、左泽文(湘潭职业技术学院)担任副主编。全书由郭清泉(湖南商务职业技术学院院长、教授、博导)主审。

本书既可作为大中专院校卫生与健康教育课程的教材,又可作为大中专学生进行自我教育的读物,也可作为从事卫生和健康教育的教师和其他教育工作者的参考书。

本书在编写过程中广泛征求了各方面的意见,但由于编者水平有限,书中错误和疏漏之处在所难免,恳请专家和读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 健康的基本知识	(1)
第一节 健康的概念及内容	(1)
第二节 影响健康的因素	(5)
第三节 如何保障健康	(9)
第二章 青年学生的生理、心理特征和疾病特征	(16)
第一节 青年学生的生理特征	(16)
第二节 青年学生的心理特征	(21)
第三节 青年学生的疾病特征	(27)
第三章 青年学生的心理健康	(30)
第一节 青年学生心理健康的标准及基本要求	(31)
第二节 青年学生常见的身心疾病、心理疾病、行为 障碍及其防治	(35)
第三节 心理疏导的方法	(56)
第四节 增进青年学生心理健康的原则与途径	(61)
第四章 性知识与性传播疾病	(75)
第一节 男女性器官及功能	(77)
第二节 青春期卫生及性生理保健	(83)
第三节 青春期的性意识和性心理	(92)
第四节 性传播疾病及其防治	(97)

第五章 学习卫生和起居卫生	(112)
第一节 精神卫生	(112)
第二节 用眼卫生	(116)
第三节 睡眠卫生	(119)
第四节 口腔卫生	(126)
第五节 居住卫生	(128)
第六章 行为与健康	(135)
第一节 行为与健康	(135)
第二节 应激与健康	(145)
第三节 衣着与健康	(148)
第七章 营养、饮食与健康	(150)
第一节 合理营养的重要性	(150)
第二节 食物中的营养素及其功能	(153)
第三节 青年学生的合理膳食和营养	(157)
第八章 体育锻炼与健康	(165)
第一节 体育运动的作用	(165)
第二节 体育锻炼的方法与注意事项	(171)
第三节 运动损伤及对策	(178)
第九章 常见症状及常见病防治	(182)
第一节 常见症状的意义和初步处理	(182)
第二节 常见疾病防治	(193)

第十章 传染病及其防治	(207)
第一节 传染病的概念及特征	(207)
第二节 传染病流行的基本条件及其防治	(210)
第三节 常见传染病及预防处理	(213)
第十一章 现场急救常识	(230)
第一节 现场处理概念及主要任务	(230)
第二节 急救四大技术	(231)
第三节 意外伤害的急救	(235)
第十二章 药物基本知识和合理用药	(247)
第一节 药物的作用和药物剂型	(247)
第二节 药物的体内过程及影响药物作用的因素 ...	(253)
第三节 用药方法	(257)
第四节 用药注意事项及合理用药	(261)
第五节 有效安全用药的常识	(268)
第十三章 青年学生的自我保健	(274)
第一节 自我保健概述	(274)
第二节 如何进行自我保健	(276)
第三节 健康查体的项目选择及其意义	(284)
参考文献	(287)

第一章 健康的基本知识

第一节 健康的概念及内容

一、健康的概念

健康是人类生命存在的正常状态，是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。随着社会经济、科学技术及生活水平的变化，人类对健康内涵的认识也在不断深化。长期以来，单纯从生物医学模式出发，认为健康就是“没有病”。这里指的仅仅是身体(包括各种脏器)没有病。而心理或精神的健康却很少了解。例如，我国所编的《辞海》对健康是这样描述的：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这就是只把人看做是生物人。然而人是组成社会的个体，人的活动离不开社会，因此，除了生理活动之外，还有心理活动。因而有人提出了“健康不仅仅是机体没有病，而且应有良好的心理状态和社会活动能力”。世界卫生组织曾对健康提出下述定义：“健康不但是身体没有残疾，还要有完好的生理、心理状态和社会适应力。具体地说，健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育，也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应力等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来，才是完整的健康。”

二、健康的内容

健康是一个极为复杂的现象，一般认为健康由四部分组成：

①一般安宁状态下，可以过正常生活和参加生产活动；②自我感觉良好。发自内心感觉的健康是健康的基准，人所处的环境对健康的影响更为重要。例如：一个残疾者外表看上去虽然异于正常人，但能按自己的身体特点克服种种困难，做出对社会、对人民有利的事情；而另一个临床是健康的人，却终日抑郁寡欢，无所事事，两者相比在某种意义上讲前者是健康人，而后者是“病人”；③个体环境中各种因素有调节和适应能力；④从事各项工作的效率高。对于健康的理解，从个人身心来衡量是较容易的，但“社会适应”则较抽象，涉及面广。正常的社会交往和家庭生活的幸福美满是精神生活中的要素，是幸福之源。所以健康的人必须对家庭和社会有责任心，否则将构成社会性的疾病。人类在总结近代医学成就的基础上对健康认识飞跃性的进步，把健康内涵拓展到了一个新的认识境界。

健康包括生理学上的健康、心理学上的健康和社会学上的健康。

1. 生理学上的健康

青年学生的体质已发育到了较高的水平，身高已达最终水平。体型、姿态和心理特征已有明显的性差异，性格基本上已定型。机体各系统各器官的机能已发育成熟，素质和智能发育达到相当的水平。性成熟和对性的兴趣增加。这时从外表看应是体重适当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；头发有光泽，牙齿清洁、无空洞、无病感；牙龈颜色正常，无出血症状；肌肉、皮肤富于弹性；各器官未发现疾病。这就是生理学上的健康。

2. 心理学上的健康

世界卫生组织在宪章中提出：一个健康的人要有充沛的精力，能从容地适应日常工作和生活，不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观，勇于承担责任，能上能下，心胸开阔，不至于因为

小事就耿耿于怀，精神饱满，情绪稳定，并且是善于休息的人。有较强的自我控制能力和排除干扰能力，有较强的应变能力，反应速度快，并有高度的适应能力等。

怎样衡量心理健康的程度呢？这是较为复杂的问题。这里介绍正常青年人心理健康标准。

(1)智力正常。智力是衡量心理健康最重要的标准之一，是正常生活、学习和工作的基本心理条件，是人们与周围环境达到心理平衡的心理保证。国内外的心理学家通常用智力测验来评定智力。用智力商数(简称智商 IQ)表示智力发展高低。一般而言，正常智商为 90~110，如果智商低于 70 则为智力低下。智力低下按其程度分为白痴(重度)、痴愚(中度)和愚鲁(轻度)3 种。

(2)有完整的人格。心理健康的人胸襟开阔，胸怀坦荡，言行一致，表里如一，热爱生活，善于生活。一方面能调节自己的行为，克服困难。另一方面也能战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极的情绪，能忍受打击而保持自身人格的完整，达到心理的平衡。

(3)尊重自己，尊重别人。尊重自己就是要有自尊心，有自知之明和良好的自我意识。缺乏自尊心的人，忧郁颓废。青年人还要尊重别人，讲究文明礼貌，要知己知彼，谦虚谨慎，看别人的长处，认识自己的不足，互相学习，共同提高。尊重别人，并非盲从，而是正常心理适应。

(4)有良好的人际关系。人生在世，必须与各种各样的人交往，结成不同的关系，并能正确地处理好这些关系，保持和睦相处。

(5)基本稳定的情绪。遇事能冷静思考，谨慎处理，在顺境中，不会不可一世，骄傲自满，盛气凌人，忘乎所以。在逆境中，也不会自怨自艾，多愁善感，抑郁沮丧，消极悲观，心境上常常保持相对的平衡。

(6)要有相应的年龄心理特点。不同年龄阶段各有与之相适应的年龄特点。一个举止、言行符合其年龄特点者,为健康的表现,反之,严重地偏离了自己的年龄特点者,则为不健康的表现。

(7)有高尚的追求目标。有理想、有信心、坚忍不拔,树立正确的世界观,积极培养无产阶级感情,树雄心,立壮志。勤奋好学,自强不息。

3. 社会学上的健康

人不能离开社会,而且人总是要以各种身份参加各种群体活动,如家庭、学校、工矿企业、机关单位等。这些群体亦有很多要解决的心理问题。因此,研究群体的心理卫生同样很重要。

我国是一个古老而又处于发展中的社会主义国家,有悠久的历史,有高尚的民族道德和传统习惯。如今,在改革开放的时代,既强调物质文明,同时又要重视精神文明建设。积极用共产主义和社会主义道德行为标准处理人与人的关系。用健康的精神雨露,滋润人们的心灵,改善全国人民的心理素质。这样必将在今后几代人中产生深远的影响。

现就有关社会心理卫生作一简述:

(1)家庭心理卫生。家庭是社会的基本单位,是通过婚姻和生育形成的社会细胞。家庭成员的心理状态有重要的相互影响作用。一个家庭应该是夫妻感情融洽、性生活和谐,家庭成员之间应互相帮助,互相爱护,和睦共处。这样才会使家庭每位成员的身心健康发展。

(2)学校心理卫生。学校集体生活是人生极为重要的一个阶段。一个人能否取得良好的成就,对社会能否作出贡献,学校教育是一个关键。如果学习负担过重,考试过于频繁,师生关系过于紧张,学生成绩下降或留级、退学,都会导致学生精神焦虑、紧张、抑郁、自卑或恐惧,甚至严重影响身心健康。因此,要提倡适当减轻学生负担,编好教材,以科学的教学方法引导学生对学

习的兴趣，学得扎实。提倡良好的教育制度和科学的教育管理，推广高效率的学习方法，搞好师生和同学关系，普及心理卫生知识和性生理卫生知识等都是至关重要的。

(3) 工作单位心理卫生。人生大部分时间都在工作单位或劳动场所活动，所以人们的工作环境的好坏，往往决定着人们是否安宁、幸福、前途如何等问题。工作单位对培育人们的心理健康是很重要的。良好的工作环境，能使职工在安定、协调的环境下工作，提高效率，增加生产。同时工作环境应尽可能做到美化，绿化，净化，光线充足，场地颜色和谐，空气流通，温度适中，这样才有利于我们身心健康。

三、健康与卫生的关系

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。在汉语中“卫生”一词的含义是保护身体的健康，预防疾病。青年学生在日常生活中的衣、食、住、行、学习、劳动、休息等方面都涉及到一系列的卫生知识，如果缺乏卫生知识，没有良好的卫生习惯，就很难有一个健康的身体。因此，健康与卫生是密切相关的。

第二节 影响健康的因素

为防病于未然，有必要了解影响健康的主要因素，以便采取积极的预防保健措施。影响健康的因素概括起来主要有：环境因素、行为与生活方式、卫生服务和生物遗传因素。

一、环境因素

环境因素包括自然环境和、社会环境两因素。

1. 自然环境因素

人类的自然环境因素有生物因素、化学因素和物理因素。在生物圈中的生物包括植物、动物和微生物，它们都是在相互依存、相互制约中生存的。某些生物可以成为人类疾病的致病因素或传播媒介，如病原微生物引起霍乱、伤寒、肝炎、结核、出血热等传染病，曾经或正在严重威胁着人类的健康和生命，动物中的狗和黑线鼠可以作为传播媒介传播疟疾、流行性乙型脑炎等。还有些生物可产生毒素，给人类造成一定的危险，如毒蛇、毒蜂及某些有毒植物等。物理因素有气温、气压、振动、电磁辐射、电离辐射、噪声等，在自然条件下，人类一定限度地接触这些不影响健康，有些还是生命所必需的，但超过限度的接触会使身体特定部位受到损害。化学因素的无机物有金属、稀土金属、类金属；有机物有脂肪烃、芳香烃、工业废料、农业废弃物等，它们对人体的损害主要是急性、慢性中毒作用及特殊中毒作用（诱变作用、致癌作用、致畸（胎）作用），如砷及砷化物致皮肤癌、肺癌、肝癌，苯作用于造血系统等。

2. 社会环境因素

人类健康和疾病是一种社会现象，健康水平的提高以及疾病的发生、发展和转化都受到社会因素制约，社会制度、社会文化、经济水平等因素影响着人们的营养状况、居住条件、接受科学知识和教育的机会以及习俗、宗教、信仰、职业、婚姻状况等。

二、行为与生活方式

所谓行为与生活方式因素是指由人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害，它对机体具有潜袭性、累积性和广泛影响性的特点。不良行为和生活方式涉及相当广泛，如不合理饮食、吸烟、久坐不动、性乱、吸毒、药物依赖、驾车与飞行不系安全带等。有学者报告，美国前

10 位死因疾病中,不良行为和生活方式在致病因素中占 70%。美国通过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降了 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。1992 年国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。可见行为和生产方式对健康具有举足轻重的作用。

三、卫生服务

卫生服务是卫生机构和卫生专业人员为防治疾病,增进健康,运用卫生资源和各种手段,有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。健全的医疗卫生机构,完备的卫生服务网站,一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置,都对人群健康有促进作用。相反,如果卫生服务和社会医疗保障体系存在缺陷,就不可能有效地防治居民的疾病,促进健康。

四、生物遗传因素

影响健康的主要因素互相依存,其中环境对健康起主要作用,其次是生活方式、卫生服务,生物遗传因素占较小的位置,但一旦发生疾病,常导致不可逆的终身残疾。

由于人类对病因和致病条件的认识发生了变化,因此医学模式也从过去的生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式,这个模式就是 20 世纪 60 年代的第二次卫生革命,它使健康的内涵发生了变化。

五、内分泌

内分泌对身体的作用是不可低估的,如维持机体内环境的恒定,调节体内的物质代谢,调节生长发育的顺序和快慢,成熟的早晚,以及变态和衰老的过程,调节神经系统(包括植物神经系

统)的机能等,都至关重要。然而,内分泌腺体的活动又受神经系统调节而实现,形成体内一个完整的神经系统——体液调节系统,直接或间接地影响个体的生长发育、成熟和维持健康。青春发育期一开始,下丘脑即受到神经系统的调节,产生各种促激素释放因子,垂体前叶和甲状腺的活动也显著增强。垂体前叶分泌的生长素,通过肝、肾产生生长介质作用于全身的软骨,使硫酸和软骨中的蛋白多糖结合,促进骨骼细胞增大增多,加速骨骼纵行生长,使身高、体重的生长加快。垂体前叶与甲状腺共同协作,加强机体的新陈代谢过程,又刺激性腺的生长发育,出现第二性征。但性激素的增加,又可对垂体前叶起反馈作用,使身高和体重的增长速度变慢,最后停止生长。

内分泌系统的活动与整个机体各系统的活动相互联系着,也受外界环境因素的影响。如在山区居民膳食缺碘时,甲状腺机能减退,使儿童发生呆小症,而成人则引起黏液性水肿。但甲状腺机能亢进时,便出现代谢亢进的症状。

机体应激性的行为是机体处于危急或紧张(包括恐惧、焦虑、噪音和拥挤环境)的情况下,能够动员机体进行一系列变化的反应。主要是机体接受刺激后,经过大脑皮层引起丘脑下部促皮质激素因子的释放,继而作用于垂体,释放促肾上腺激素,再作用于肾上腺皮质,引起应激和行为反应,这样的过程就是垂体-肾上腺皮质系统,这是一个内在防御反应系统,是关于激素机能的非常重要的新发现。这个系统紊乱还可以导致关节炎、高血压和肾脏病等。

激素在免疫学反应中,在肿瘤的发生及生育的控制上都有一定作用。神经-体液调节系统功能正常,才能保持体内各种活动相对的恒定,使机体对内、外环境的适应性提高,维持和促进身体的健康。

第三节 如何保障健康

一、生理保健

青年学生，年龄都在十五六岁以上，经历过第二次发育突增阶段，处在青年前期或青年后期，在这期间应结合学校的情况做好如下保健：

(1) 制定合理的生活作息制度：生活作息制度是把学生的各种活动以一天或一周为期，合理安排，因为机体的生长和发育需要一定的生理要求和心理要求。例如，充足的睡眠，适当的运动，合理的营养及舒畅的心情等，对机体成长发育及增进健康都是至关重要的。

据有关规定，控制学生每周各项活动量，特别是学习时数，每天不应超过8小时，睡眠不应少于8小时，体育活动不少于1小时。因此，为防止学生学习负担过重，机体过度疲劳，必须合理安排学习、工作、进膳、睡眠、体育锻炼和休息时间。

(2) 加强体育锻炼：体育运动是促进身体发育，增强体质的重要手段。它对防治疾病，延年益寿也有良好的作用。但是，违反科学规律，不正确地从事锻炼，不但不能收到应有效果，还有可能引起外伤及运动性疾病，危害身体健康。因此，体育锻炼必须循序渐进，持之以恒，做好运动前后准备运动和整理活动，注意运动卫生等原则。

(3) 环境卫生：人类和生物体都不能脱离环境而生存。大中学校不同于一般居民区，人口组成以青年为主体，他们是社会主义建设的接班人，正处于身心发育阶段，给他们提供尽量良好的学习环境和生活环境是必需的。应按国家有关法规对学校环境设备进行卫生监督：①结合爱国卫生监督；②对废物、废水、废气

的处理，噪音和环境污染因素的排除进行监督；③按国家教育部规定的全国统一卫生标准，对学校建筑物在布局、采光、通风、卫生设施等方面进行监督；④对库房和实验室药品试剂的存放、保管、使用是否符合要求进行监督。

二、心理保健

应注意以下两方面：

1. 心理保健原则

心理保健应注意四个原则：

(1)保持自我意识良好。自我意识就是对自己，对“我”的认识。自我意识良好的核心，就是做到自知自爱，这二者要做到、做好都不容易。自知就是通过自我观察、自我评价来了解自己的真实水平。对各种行为都要“量力而行”。盲目从事力不能及的工作，不仅无法收效，相反会因心力交瘁而发生疾病。

自爱就是爱惜自己，保护自己，重视自己，既珍视自己的身体、品德和荣誉，以取得别人的尊重与友谊，又使自己能适应现实环境，顺其自然求得心理平衡，绝不自暴自弃；自尊、自信、自强、自制都是自爱的内涵。人的能力的大小、地位有高低，但绝不意味着居人之下，低人一等，因此应表现得不卑不亢，亦不妄自菲薄。谦虚是必要的，但绝不能只看到不足而自卑，更不应该时时、事事、处处自疚、自责、缺乏信心。必须自己信任自己，但亦不应出现缺乏自知的盲目自信，要能控制自己的情绪，依照自己的能力有所为或有所不为，切忌冲动，亦不可凡事任性或怯懦。自爱还应包括“不要和自己过不去”，在现实生活中对自己过不去，拿不起，放不下，为自己设置重重障碍，妄自菲薄的人确实存在，这是意志薄弱，心理障碍的表现，必须克服，否则可能成为变态心理。

为了真正做到自知自信，在现实生活中还要注意以下几点：

①通过与别人作客观的比较来培养自知之明的能力，但绝不