

健康与成才

大学生健康教育教材
jiankangyuchengcai

主 编：张 欣

副主编：贾秀芝

天津人民出版社

TIANJINRENMINCHUBANSHE

健康与成才

——大学生健康教育教材

主 编：张 欣

副主编：贾秀芝

天津人民出版社

健康与成才

图书在版编目(CIP)数据

健康与成才: 大学生健康教育教材/张欣主编. ——2版.

天津: 天津人民出版社, 2006. 8 (2008. 8重印)

ISBN 978-7-201-02026-6

I. 健… II. 张… III. 大学生—健康教育—教材 IV.

G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第068409号

天津人民出版社出版、发行

出版人: 刘晓津

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: 23332446

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子邮箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

天津市豪迈印务有限公司

*

2005年8月第2版 2008年8月第2次印刷

787x1092毫米 16开本 14.875印张

字数: 265千字 印数: 1-10,000

定价: 15.80元

序 言

高等院校是社会主义教育事业的重要阵地,担负着培养德、智、体、美全面发展的高级人才的重任。为了提高人才质量,学校除了向大学生进行思想品德教育和科学文化教育外,还应普遍开展健康教育,以提高大学生的身体心理素质。这既是发展德育和智育的基础,也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。

大学生是知识结构层次较高的特殊群体,是跨世纪的一代新人,肩负着振兴中华的使命。成才是大学生学习的目的,也是高等院校办学的根本任务,而健康是成才的必须前提,也是衡量人才质量的主要标准。因此,根据青年时期可塑性较大的特点,进行健康教育,帮助大学生树立现代的健康意识,提高自我保健能力,养成科学文明的生活习惯的行为模式,加强维护自身健康的责任感和自觉性,这既是高等院校多出人才、快出人才、出好人才的现实需要,也关系社会的公共健康和国家的未来。

为了加强学校卫生工作,提高学生的健康水平,1990年,经国务院批准,国家教委和卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》,成为学校卫生工作的基本法规。条例中明确指出普通高校应当开设健康教育选修课和讲座。这一规定引起了高校领导和卫生工作者的普遍重视,一些高校相继开设了讲座和选修课,受到了广大学生的欢迎。为了提高大学生健康教育的质量,加强教材内容的科学性、实用性,使教学逐步走向规范化,天津市高校医疗保健协会组织一大批长期从事高校卫生保健工作具有丰富经验的同志,编写了《健康与成才》一书,成为天津市高校健康教育的第一本专用教材,为大学生的健康成才和迅速成长做了一件有意义的好事。

大学生健康教育是高等教育的一个重要组成部分,《健康与成才》的编写出版,对全市大学生健康教育的深入开展创造了条件。全市高校卫生工作者应本着高起点,创一流的精神,继续努力,不断搜索,为大学生的健康成才,为建立具有中国特色的高校健康教育体系做出更多的贡献。

主 编：张 欣

副主编：贾秀芝

编 委：汪祖璞、郝力行、张 欣、李春玲、
郭良才、闫金禄、田 滦、李建敏、
孔 笠、宋协志、杨玉琳、翟慧莲、
杨书元、杨学贤

主 审：汪培山、孙乃英

修 改 说 明

21世纪以来,与其他学科一样,医学科学有了很大的发展。为了适应这个变化,使大学生学习和了解最新的医学卫生知识,市教委组织了有关专家在充分论证和参考大量资料的基础上,对大学生健康教育教材《健康与成才》一书进行了再次修改,对其中的有关章节进行了充实和调整。修改后的教材更适合大学生的需要。通过学习,使大学生能够树立现代化的健康意识,纠正不良的生活方式和不健康的行为,提高自我保健能力,不断增强体质,成为社会主义现代化建设的合格人才。

第一章到第十章,参加修编人员依次为:汪祖璞、郝力行、张欣、李春玲、郭良才、闫金禄、田滦、李建敏、孔笠、宋协志、杨玉琳、翟慧莲、杨书元、杨学贤。

由于时间仓促及水平有限,所增删内容难免有不当之处,敬请批评指正。

编者

2005年6月

目 录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康与概念	(1)
第二节 亚健康及疾病的三级预防	(8)
第三节 学校健康教育与健康促进	(11)
第二章 大学生的心理健康	(14)
第一节 心理健康概述	(14)
第二节 大学生心理特征及心理健康标准	(17)
第三节 应激与挫折	(21)
第四节 大学生中常见的几种心理问题	(23)
第五节 大学生常见的心理疾病	(42)
第六节 心理咨询及心理治疗	(46)
第三章 学习卫生	(50)
第一节 学习的用脑卫生	(50)
第二节 学习负担的评价	(54)
第三节 大学生在学习中的常见问题	(56)
第四节 大学生在学习应注意的其他健康问题	(61)
第四章 饮食、营养与健康	(63)
第一节 膳食中的营养素	(63)
第二节 合理膳食与营养平衡	(67)
第三节 与膳食不平衡有关的疾病	(72)
第五章 环境与健康	(77)
第一节 人与环境	(77)
第二节 环境污染	(78)
第三节 环境污染对人类生活的影响	(79)
第四节 室内卫生与健康	(86)
第五节 社会环境与健康	(87)
第六章 大学生生殖健康教育	(93)
第一节 生殖健康与生殖健康教育概述	(93)
第二节 男女生殖器官的生理功能与卫生	(95)
第三节 青春性发育成熟与生殖避孕知识	(102)
第四节 青春性心理的发展与性心理卫生	(106)

目 录

第五节 大学生爱情与性道德教育	(113)
第六节 艾滋病等性传播疾病的预防	(119)
第七章 大学生传染病的防治	(127)
第一节 传染病概述	(127)
第二节 大学生常见传染病的防治	(132)
第三节 学校传染病管理	(154)
第八章 大学生常见疾病防治	(158)
第一节 疾病的常见症状	(158)
第二节 内科疾病	(162)
第三节 外科疾病	(167)
第四节 耳鼻喉科疾病	(169)
第五节 眼科常见健康问题	(172)
第六节 皮肤科疾病	(178)
第七节 口腔疾病	(181)
第八节 食源性疾病与食物中毒	(183)
第九章 常见急症与意外伤害的自救	(187)
第一节 外伤的急救	(187)
第二节 心肺复苏	(195)
第三节 意外伤害的种类及处理	(201)
第十章 药物的基础知识与应用	(208)
第一节 药物的作用及有关知识	(208)
第二节 药物的体内过程	(212)
第三节 合理用药	(215)
附录一：大学生就医指南	(220)
附录二：常用检验项目的正常参考值及其临床意义	(223)



第一章 健康与健康教育

第一节 健康与概念

健康是人类生存和发展最基本的条件,是生命过程中永恒的主题,每个人都希望自己的身体健康。历史上许多伟大的思想家对健康都做出过精辟的论述。马克思把健康称为人的第一权利,一切人类生存的第一前提;哲学家爱默生认为,健康是人的第一财富。我们还看到,健康也是创造社会物质文明的基础。健康,不仅是个人生活、家庭和团体发展的保证,而且也是民族、国家的财富和荣耀。因为公民的健康水平,也表明了一个民族、一个国家的政治昌明、物质财富、科学发展和精神文明的程度。我们不能忘记,曾有人给中华儿女戴上“东亚病夫”的帽子,这是对我们民族和国家的侮辱。时至今日,在1998年召开的51届世界卫生大会上,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)各成员国发表了题为“21世纪人人享有卫生保健”的宣言。其主要内容是:重申健康是每个公民的基本人权,每个公民都有相同的权利、义务和责任,来获得最大可能的健康;人类健康水平的提高和幸福是社会经济发展的终极目标。在新的世纪里高质量地走完应有的人生历程,是每个人的追求,也是全人类的追求

一、现代健康观

1948年WHO在其宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1990年WHO又进一步对三维健康概念做出解释,从现代医学模式出发既考虑了人的自然属性,又侧重考虑了人的社会属性,把人既看作是生物的人,又是心理和社会的人。躯体健康是生理基础,心理健康是促进生理健康的必要条件,而良好的社会适应性则是可以有效调整和平衡人与自然、人与社会之间的复杂关系,使人处于理想健康状态。而近年来又有学者在此基础上加进了新的构成要素,进一步深化了健康的概念,推出最新的健康定义:“一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这四个方面都健康的人,才能算是完全健康的人。”它改变了千百年来对健康的片面认识,使人的自然属性和社会属性得到统一;它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用并将两者有机地结合起来,从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。目前,各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的概念。

当然,人类对健康的认识和需求,在不同的历史阶段,有不同内涵。

人类在尚不懂得钻木取火,还不知道披上兽皮御寒时,当然也不会呼唤健康。但随着人类生活经验的积累、生产力的发展、社会的进步、科学技术的不断更新,人类逐步有了疾病和健康的概念,同时也形成了人类社会相应的健康观和医学模式。它们按照历史发展的先后顺序,概括起来可分为以下几个阶段。

在古代,人们认为生命是神所赐,患病是神的惩罚,保护健康和治疗疾病主要依赖求神卜卦,乞求神灵保佑。虽然有一些简单的治疗方法,但常与巫术结合在一起。我们称之为神灵医学模式。随着人类生产实践活动积累起丰富的知识和经验,人类对健康和疾病的认识也有了长足的进步。公元前4世纪古希腊医学家希波克拉底(Hippocrates)提出人体存在四种体液,各种体液配合正常,人就健康;配合不正常,人就患病的体液学说。在此时期,我们



的祖先已创立了以“阴阳五行”为病理学说和“内因七情、外因六淫”为病因学说的中医。已将健康与人类生活环境相联系,凭经验来调整人体内外环境的平衡,以达到保持健康、治疗疾病的目的。摆脱了唯心的神灵束缚,形成朴素辨证的整体医学观,我们称之为自然哲学医学模式。它在千余年的时间里影响着全世界医学的发展。14世纪到16世纪自然科学得到很大发展。机械唯物思想盛行在某些方面促进了医学的发展。但机械论把人当作自己发动的机器,把生命活动解释为机械运动,而完全忽略人类机体生命的生物复杂性和社会复杂性,我们称之为机械医学模式。随着社会进步和生产力水平的提高。自然科学在19世纪、20世纪进入蓬勃发展时期,生物科学、医学取得巨大成就,尤其是生理学、胚胎学、细胞学、细菌学、免疫学等学科的相继建立,使人类有可能以生物学观点进一步阐述生命现象,从器官组织和细胞来寻找生病时的组织损害或生物分子结构及生化代谢方面的变化。并逐步探明生命过程中许多内在复杂的联系。从这些角度来认识健康、疾病,做出诊断,提出治疗对策。特别是细菌学对传染病真正原因的认识,使人类运用预防接种、消毒隔离和使用抗生素这三大法宝有效控制了传染病,取得了人类第一次卫生革命的胜利。此阶段我们称之为生物医学模式。它在人类与疾病做斗争以及指导促进和维护人类健康的历史进程中发挥了重要作用。

生物医学模式,是将人作为生物体进行研究。在处理人体健康与疾病时,常将人体结构及功能完好的程度作为衡量健康的惟一标准,而忽略了非生物因素对健康的重要作用。进入20世纪50年代后越来越多的研究表明,人的健康与疾病不单纯受生物学因素影响,即使是以生物因素为主的传染病也日益受社会心理因素和个人生活方式的制约。生物医学模式逐渐暴露出它的局限性。例如:由于心理因素、社会因素以及行为方式诱发的心脑血管病、癌症、糖尿病等心身疾病的死亡率位居人类疾病死亡谱前列;在治疗方面也不是仅仅靠药物或手术等措施能解决;现代人对健康的需求已不单纯是躯体结构及功能的正常,而是更注重生命活动的质量。面对不可辩驳的事实,人们对新的健康概念和新的医学模式逐渐达成了共识。美国学者恩格尔(G.L.Engle)在20世纪70年代首先提出了生物医学模式应转向生物—心理—社会医学模式。它几乎概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会心理因素在导致疾病中的作用,使人们对健康和疾病的总体认识有了根本的改变。

二、现代健康的含义

对于健康概念的内涵,我们可以从以下几方面来理解。

(一)躯体健康

从一般意义来说,所谓躯体健康就是要有一个发育正常而又强健的体魄,没有生理上的器质性和功能性疾病、不虚弱。WHO曾提出十项标志可供参考。

- ①. 有充沛的精力,能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
- ②. 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
- ③. 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
- ④. 善于休息,睡眠良好;
- ⑤. 能抵抗一般感冒和传染病;
- ⑥. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀部的位置协调;
- ⑦. 头发有光泽,头皮屑少;
- ⑧. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- ⑨. 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;
- ⑩. 肌肉丰满,皮肤富于弹性。

(二)心理健康



心理健康到目前为止还没有一个世界公认的、一致的标准。但是，只要心理健康的人总有一些基本的特征。具体标志有三个方面：

第一，心理健康的人，人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪；有较好的自控能力，能维持心理上的平衡；能自尊、自爱、自信，有自知之明。

第二，一个人在所处的环境中有充分的安全感，且能维持正常的人际关系，能受到别人的欢迎与信任。

第三，心理健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际地、不断地进取，有理想和事业上的追求。

(三) 社会适应良好

社会适应良好，是指一个人的心理活动和各种行为，能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。社会适应良好的个体应对所处的社会环境有一定正确的认识，使自我与社会环境间保持良好的协调和均衡关系。扮演好各种社会角色，如同窗、朋友、邻居、公民、职员、恋人、配偶、子女、父母等，并承担起相应的责任。处理好人与人、人与环境之间的关系是社会适应良好的主要表现。

(四) 道德健康

道德，是以善恶、美丑、荣辱、真伪等是非观念，通过社会和舆论评价来调节人们社会行为的一种规范。表现为不以损害他人和社会的利益来满足自己的需要，能按社会认为规范的准则来约束和支配自己的言行，能为人们的幸福做贡献。

道德健康，一方面是指从道德观念出发，每个人应遵循的健康行为标准，或称健康道德。个体的健康道德，不仅要求对自己的健康维护和促进负责，如建立良好的生活方式，保持良好的心境等，而且还要求个体对他人和社会的健康负有责任，将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉行为。如为拯救他人的生命自觉履行公民义务献血；为维护他人健康不在公共场所吸烟、吐痰和乱扔废弃物；患皮肤病、性病不到公共浴池洗浴；性病的人不仅仅是为自己的健康而治疗，也是为家庭和社会成员的健康而治疗；有关从业人员不带病工作、不销售霉变、过期、假冒伪劣的商品，以避免给他人的健康生活带来危害；卫生监督人员严格履行职责，以保证消费者的健康，等等。反之则会侵害他人的健康，是缺乏健康道德的表现。另一方面，从整体道德出发，对个体来说，道德良好的人的各种行为有利于个体和他人的，它必将受到社会的尊重和舆论的赞许，并因而使个体产生正性情绪体验，促进个体的健康；反之，道德不健康的人的行为，会受到社会的指责、舆论的抨击甚至法律的制裁，个体由此而产生负性情绪体验，并损害个体健康。“仁者寿”也正是道德健康的结果。

社会适应良好和道德健康，作为社会性健康的两个方面越来越受到全世界的关注。

有的学者用四个相互关联的圆形（图1-1），来形象描述健康内涵四个方面的关系认为：所谓健康的四个圆圈指的是生理（身体）健康、心理（精神）健康、社会健康（人际关系正常）和道德健康。该图的说明如下：

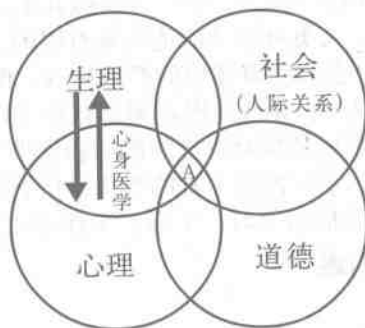


图1-1 健康四个方面的关系



①. 一个真正的或完全意义上的健康人, 应该是生理、心理、社会 and 道德四个方面都健康, 即四个圆圈一个都不能少。

②. 四个圆圈(四种健康)不是各不相关和分离孤立的, 而是圈圈相套, 关系密切, 不是相互促进, 就是相互损害。

③. 图中的 A 是四个圆圈的交汇处。A 处于最佳位置, 在此位置上生理、心理、社会和道德都健康。所以, 我们每个人都应该使自己进入到 A 区域。

④. 目前的大趋势是越来越重视心理健康。附图中向下的细箭头是表示生理健康状况对心理健康的影响(即所谓“身心医学”), 而向上粗箭头则表示心理健康对生理健康的影响(即所谓“心身医学”)。研究证明, 许多疾病的发生、发展和恶化都与心理因素相关联, 心身疾病越来越受关注。

⑤. 打针吃药能解决健康的多少问题呢? 目前看只能解决一个圆圈(指生理健康)的问题, 所以把健康的希望全部寄托在打针吃药上是行不通的。打针吃药的作用是必须肯定的, 但是比打针吃药更为重要的是: 第一, 努力学习健康知识, 提高自我保健能力, 预防疾病和各种伤害发生, 促进生理健康。第二, 加强人文与社会知识的学习, 提高自身素质和道德修养, 处理好人际关系, 任何环境中都保持一种积极向上的阳光心态, 做到心理、社会、道德和生理四者同步健康。

当然。健康的概念是由不同的历史阶段所形成的, 随着人类对客观世界认识的不断深化, 对健康的认识也必将日趋确切和更加符合健康本身的规律。

三、影响健康的因素

健康是一个极为复杂的概念。它是由许多相互交叉、渗透、影响、制约的因素相互作用的结果。因此, 影响健康的因素非常广泛而复杂。卫生保健学家把这些因素归纳为四类, 这就是: 环境因素(包括自然环境和社会环境); 机体生物学因素(包括机体生物学和心理学因素); 生活行为方式因素; 卫生服务因素。

美国保健学家布鲁姆(Blum, H.L.) 提出一个决定个体或人群健康状况的公式:

$$HS=f(E)+B+LS+AcHs$$

在这里“HS (Health Status)”代表一个人或一群人的健康状况; “f”是一个函数, “E (Environment)”代表环境因素; “B (Biological Factor)”代表机体生物学因素; “LS (Life style)”代表生活方式因素; “AcHs (Accessibility to Health Service)”代表卫生服务因素(保健照顾系统)。

以下简略谈谈这四类因素。

(一) 环境因素

环境对人类健康的影响极大, 有人说所有人类健康问题都或多或少与环境有关。每个人都生活在一定的自然环境和社会环境中。人依赖其生活的环境, 同时也不断地针对环境的各种变化做出相应的反应。人类对环境的适应是有限的, 环境变化超过了这个限度, 就将对健康产生损害。目前, 人类已面临着环境的严峻挑战。我们应清楚地认识到, 研究人类健康的环境因素, 目的在于认识和引导这些因素朝着有利于人类健康的方面发展; 人们在社会生活和生产中要意识到避开不良环境对自己的影响和保护良好环境对健康的影响。营造一个理想的自然环境和社会环境, 不仅需要丰富的物质经济条件, 更需要人们科学文化水平的提高。我们大学生更应懂得在今后的学习、生活、工作中关注我们的环境。

(二) 机体生物学因素



所谓生物学因素，是指从生物学角度研究人类自身的生物学机理与人健康的关系。

1. 遗传因素

随着遗传因素与健康的关系研究的深入，发现受遗传因素影响的疾病是相当广泛的。当人类掌握了遗传因素与健康的关系后，就可以利用遗传学理论来尽量减少遗传性疾病的发生。近年来，研究者更是进一步利用分子生物学手段，直接研究基因缺陷与疾病的关系，特别是人类基因组测序的完成，不仅使人类更深入地了解到哪些疾病与遗传有关，而且也开辟了用基因修复等方法对遗传性疾病预防和治疗的广阔前景。

提倡科学婚姻、优生、优育、计划生育是民族世代繁衍、获得健康、创造美好生活的根本措施。

2. 机体成熟与发育过程及细胞与器官的衰老过程，都对机体的健康状况起着相应的影响

3. 心理因素（有的学者把它归为社会心理环境）

医学心理学研究证明人的健康状况和许多疾病与心理作用有着密切的关系。

消极的心理因素能引起许多疾病，如焦虑、忧郁、悲伤、恐惧、愤怒等，可引起人体各系统机能失调，导致失眠、心跳过速、血压升高、食欲减退、月经失调等。这类情绪在哮喘、心脏病、糖尿病、甲亢等心身疾病中起着重要作用。在我国癌症的普查工作中也发现，心理因素与食道癌、子宫颈癌、乳腺癌的发病有着密切的关系。心理因素在疾病的治疗和转归中也起着重要作用。患者对疾病的焦虑，没有健康的心态是不能保证治疗效果的。相反，积极的心理状态则是增进健康的必要条件。有积极情绪的人，乐观、向上、坚定、自我感觉良好，能保持旺盛的生命力，精力充沛、工作富有效率，善于从光明的一面看问题，对生活、对前途充满信心和希望，从而使现实生活中的紧张状态得以缓解，心身愉悦，身体机能处于良好状态，疾病也难以上身。

（三）生活行为方式

坚持健康的行为，摒弃不良的生活方式，是人们身体健康的基本保障之一。

生活方式，指的是人们长期受一定文化、经济、社会、风俗、民族、宗教、特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。我国古代医学家和思想家，如春秋时期的管仲早在两千五百年前就指出：“起居时，饮食节，寒暑适，则利身而寿命增；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”虽然人们早已知道生活习惯、规律、意识与健康有关，但并未引起足够的重视。在进入20世纪后半叶，人们发现社会经济发展了，而仅靠先进的医疗技术和增加医药经费，却并不能最终有效提高人均寿命。在美国一项研究表明，实行6种良好生活习惯（每日三餐、定时定量、不吃零食、每周三次缓和的运动、每晚睡眠7~8小时、不吸烟、饮酒不过量、保持正常体重）的平均期望寿命，比只有3种以下良好卫生习惯的同龄人高53%。我国20世纪80年代初人口死亡谱已接近西方发达国家的情况，在前三位死因中的脑血管病、心血管病、恶性肿瘤，其致病因素与生活方式有着十分重要的关系。大量的医学研究证明：吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺乏运动、生活无规律、吸毒等，是当今社会导致疾病、减短寿命的最危险的不良生活行为方式。“开展生活方式行动计划”（加拿大）、“依靠每个人的自觉行动预防疾病”（美国），成为许多国家预防生活方式性疾病的重要手段。

我们大学生更应提倡科学、文明、健康的行为方式和生活习惯，其中包括：心胸豁达、情绪乐观、规律生活、劳逸结合、合理饮食、营养适当、不吸烟、不酗酒等。

当然，我们知道，任何一种行为的产生都是有原因的。行为学家认为：（1）社会生活具体条件下人的生理、心理需求是产生行为的主要原因；（2）人类行为是受多种因素影响的；（3）人们对自己的行为可以选择。如果说我们需要健康的体魄、高质量的生命，那么纠正不良生活



行为方式,培养高尚文明健康的行为,则是摆在我们每个大学生面前的必然选择。

让我们具体了解一下,以下几种不良生活行为方式对健康的影响。

1. 吸烟

吸烟居世界公认为不良生活行为方式中危险因素中的首位。实际上,人们对吸烟危害的认识早在一百多年前就已发现。1858年美国一位名人突然死亡,经检查发现是由于过量吸烟所致。全世界20世纪90代每年有300万人死于与吸烟有关的疾病,2002年全球死于吸烟相关疾病人数达490万。在我国吸烟引起的肿瘤死亡率为各种癌症之首。越来越多的人认识到吸烟的危害,禁烟、戒烟、不让青少年吸第一支烟,已成为公共卫生界重要的话题和行动。

现在研究证明:烟草在被吸入过程中产生的烟雾中,有毒物质达八十多种,其中尼古丁(烟碱)、烟焦油、苯并吡(α)、一氧化碳、放射性物质、刺激性化合物等,可严重损害机体。

因此引起吸烟的相关疾病:动脉硬化、冠心病、脉管炎、高血压、咽炎、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、牙周病、口腔癌、喉癌、食道癌、肺癌等。一项调查显示吸烟者与非吸烟者所患疾病的死亡率的比较见表1-1。

表1-1 吸烟者与非吸烟者所患疾病的死亡率比较

疾病	非吸烟者死亡率	吸烟者死亡率
肺癌	1	11
支气管炎和肺气肿	1	6
口腔癌和喉癌	1	55
胃癌及十二指肠溃疡	1	45
肝硬化	1	3
心脏病	1	2
高血压	1	1.5

另外有人统计,开始吸烟年龄越小,所受危害性越大。这是由于青少年正处于生长发育期,各系统、器官、组织功能尚未完全成熟,受到毒素刺激后更易受到损害。大学生正值青春发育期,更应避免吸烟。大学生吸烟不仅存在着上述危险性,而且吸烟还会使人大脑皮层受损、记忆力减退、智力活动降低、思维能力衰退,容易衰老。据北京十所学校的调查,吸烟学生的学习成绩明显低于不吸烟的学生的成绩。

2. 酗酒

是世界公认为不良生活方式危险因素的第二位。酒中的主要毒害物质为乙醇。众所周知,全球每年有数以千计的人因饮酒过量而结束生命。

酗酒可引起多种疾病,如肝病,特别是乙醇中毒性肝硬化、癌症、心脑血管病、维生素缺乏症和随之而引起的神经系统、消化系统、肌肉系统及循环系统的疾病,和因父母过量饮酒导致的胎儿乙醇中毒综合症。乙醇使脑组织损伤,而出现记忆减退、意识障碍、反应迟钝、过度兴奋、动作不协调等症状,酗酒还会造成一系列心理疾患。大约有三分之一自杀的人为嗜酒者;约40%的男性精神病住院者嗜酒;许多家庭纠纷与家庭成员酗酒有关;数不清的车祸,其中半数与当事者酒后驾车有关;因酗酒后工作失误、引发纠纷和刑事犯罪都是屡见不鲜。据报道,大学生中酗酒也常有发生。由于饮酒后的过度兴奋、行为失态、不拘小节、



出言不逊、打架斗殴，有时甚至出现伤害性事故。

3. 膳食结构不合理

是世界公认为不良生活行为方式危险因素第三位（参见本书第四章饮食、营养与健康）

4. 缺少体育运动

被认为是不良生活行为方式中危险因素的第四位。随着生产力的发展和科技进步，人们生产和生活中的体力劳动越来越多地被机械化、自动化、信息化所代替，“慢性运动不足症”日益增多，有计划地进行体育运动显得更加重要了，特别是大学生体育运动不仅是促进身体机能的健康发育，增强对疾病的抵抗力，还可以提高我们对社会环境的适应能力，振奋精神，提高学习和工作效率。

5. 盲目减肥（参见本书第四章饮食、营养与健康）

6. 生活无规律

起居无常也是不良生活行为方式。据报道，某高校曾对学生作息情况作了一次零点突击检查，结果只有20%的学生用棉花堵住耳朵睡觉；其余人，挑灯苦读小说者有；夜战“扑克”者有；在床上海阔天空开“卧谈会”者有；在电脑前进入网络世界者有，更甚者在外通宵达旦看录像、唱卡拉OK、打台球……他们第二天会怎样去面对升起的太阳和课堂呢？

在大学校园里的各种不良生活行为方式也是社会不良风气的渗透和反映，它不仅损害着我们的身体健康也侵蚀着我们的精神面貌，无论对社会还是个体都是不利的。也许有人说“我们还年轻”，然而年轻时代任意“挥霍健康”，长此以往，其后果难道不是付出更昂贵的代价吗？

7. 吸毒

是一种违法的问题行为。毒品问题是当今世界上十分严重的社会问题。我国于1990年12月第七届全国人大常委会通过禁毒决定，执行“有毒必肃、贩毒必惩、种毒必究，吸毒必戒”的方针。

这里的毒品是专指一类能使人产生欣快感但有很强成瘾性与危害性的、为法律所禁止拥有和使用的化学物质。主要的毒品有海洛因（俗称白面）等鸦片制品、可卡因、大麻、丙苯胺类（Amphetamine，又称安非他明其中甲基丙苯胺又称“冰毒”）。毒品进入人体后，通过对中枢神经边缘系统的作用，使人产生一种原始的精神松弛和本能满足的欣快感，诱使吸毒者继续吸食，并产生耐受性和依赖性。

吸毒不仅危害身体健康，更严重的是，它毒害人的灵魂，摧毁人的自尊、人格和意志，使人堕落沦为罪犯，从而造成种种社会问题。吸毒者，最初吸毒多出于好奇。容易染上毒瘾的人群，常是阅历较浅的经不起诱惑的青少年。据调查，我国至2002年底，吸毒者达500万，其中青少年占74%。这是因为青少年正处于生理、心理发育期，心理防线薄弱、好奇心强、判断是非能力差，不易抵制毒品的诱惑，加之对毒品的违法性和危害性缺乏认识。因此，因无知好奇上当受骗、盲目追求享乐及同伴的不良影响、或因生活事业受挫而逃避现实、甚至处于幼稚的逆反心理“偏要试一试”，结果把自己推到生命的边缘，演出一幕幕悲剧。

目前医学还没有特效药物可以根治吸毒者的嗜癖。因此，我们要建立并增强反毒的意识，拒毒以未染之前，避开吸毒环境，千万别受人引诱去尝试第一口。千万！千万！一旦染指，后果不堪。

（四）卫生服务因素（健康照顾系统）

卫生服务是保障人类健康极为重要的因素。是指政府卫生部门向人民提供预防服务、医疗服务、保健康复服务的过程。

由于健康已成为全球化的问题，1948年联合国成立了专门机构——世界卫生组织，它的



宗旨主要是“使全世界人民达到尽可能高的健康水平”、“协调各国政府加强卫生事业”等，为全世界人民健康服务。

在现代医学模式指导下，我国的卫生保健服务从医疗扩展到预防；从生理扩大到心理；从技术扩展到社会。卫生保健的对象，不仅仅是患病的群体，也包括健康的人群。开展健康教育，大大增强了全民自我保健的意识和能力，使人们自觉改变不利健康的行为习惯，采取有益健康的生活行为方式，提高了身体素质和健康水平。我国人口的发病率、死亡率及人均期望寿命等多项健康指标，已经达到或接近世界发达国家水平。

特别是近年来，越来越多的医学技术和设备、优质的药品的开发和利用、合理的医疗机构布局、各级医疗网络的完善、开展社区服务和加强农村医疗建设，无疑为人民提供了越来越良好的医疗条件。

我国的康复医学也有了较大的发展。为适应人民健康的需要，医疗卫生和福利部门加强康复工作的建设，把康复医疗看作医疗卫生和群众福利事业的一个不可缺少的部分。

逐步完善的社会医疗保障体系，也为我国人民的健康提供了更高水平的卫生服务保障。现将影响人体健康的因素总结如下，见图1-2。



图1-2 影响人体健康的因素

第二节 亚健康及疾病的三级预防

一、亚健康



健康是人类追求的永恒的目标，但人类与所有生物体一样，从出生、生长到死亡，一直处于健康与疾病的过程中。健康与疾病不是两个对立的观念，它们之间没有绝对的界限，而是彼此在同一机体中共存和消长。个体从健康状态到疾病严重状态是一个生命的连续过程，它处于经常变化而非绝对静止的状态，并呈现不同层次的水平。

医学界把健康称为人的“第一状态”，把疾病称为“第二状态”。“亚健康”是医学界提出的一个新概念，世界卫生组织称之为“第三状态”或“次健康”，它是介于健康和疾病之间的一种生理功能低下的状态。它是指机体在内外不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理反应的程度，医学检查所得各项生理、心理指标均无明显异常，医生无法做出明确诊断。在此状态下如能及时调控，则可向健康转化；若不加重视，则会发生疾病。

在亚健康状态中，机体呈现出活力降低、反应能力减退、适应能力下降等，通常表现为情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、失眠健忘、胸闷气短、心悸、疲乏无力、出汗、腰酸背痛、易感疾病等。在临床上常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合症。

国内外研究表明，现代社会完全符合健康标准的人只有大约15%左右，属于有疾病在身的人大约15%左右，其余近70%的人都处在不同程度的亚健康状态。如果说健康和疾病是生命过程两端的话，人的健康状态，就像一个两头尖的橄榄，中间突出的部分就是健康与疾病之间的亚健康状态（见图1-3）。亚健康包括前后衔接的几个阶段，即与健康相邻的可称为“轻度身心失调”，表现为疲劳、失眠、胃肠功能差、情绪不稳定等。这种失调者持续发展可近入“潜临床状态”，此时已呈现发展某些疾病的高危倾向，他们除了表现为身心失调外，还常伴有咽痛、反复感冒、体力不支等。而在“潜临床状态”和疾病之间，即“前临床状态”，已有了病变，但症状还不明显，然后从健康驶向疾病。

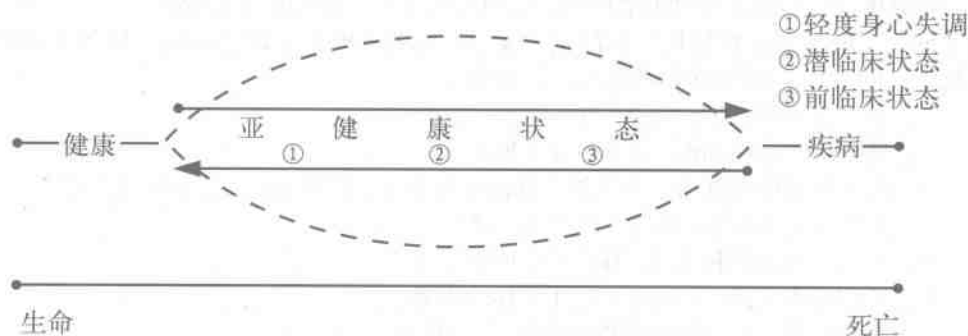


图1-3健康、亚健康及疾病的关系

二、造成亚健康的原因

造成亚健康的原因有四种。

（一）过度疲劳造成的身体透支

因生活，工作节律加快，竞争日趋激烈，使人们用脑过度，心身长期处于超负荷状态，造成机体身心疲劳。表现为精力不足、注意力不集中、记忆减退、睡眠质量不佳、颈背腰膝酸楚疼痛、性功能减退等。长期下去必然造成内脏功能过度损耗而出现亚健康状态。

人在运动中承受的运动量及适应能力是有限的。因剧烈运动对糖酵解系统要求较高，迅速大量消耗肌糖元，如长期得不到恢复则出现慢性能量消耗，导致慢性疲劳症状，即过度训