

(修订版)

大学生 健康教育概论

卢文玉 孙百忍 主编



经济科学出版社

大学生健康教育概论

(修订版)

主 编 卢文玉 孙百忍

副主编 郭文凯

编 者 陈步红 武金华 王京红

王 丽 任鸿雁 王海红

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康教育概论/卢文玉, 孙百忍主编. —修订版. —北京: 经济科学出版社, 2002.8

ISBN 7-5058-3118-6

I. 大... II. ①卢...②孙... III. 大学生-健康教育-概论 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 055331 号

前 言

2000 年,为了落实教育部、卫生部 1990 年联合颁发的《学校卫生工作条例》,把健康教育纳入大学教学选修课的精神,我们编写了《大学生健康教育概论》一书,2002 年,我们对此书做了修订。

根据我们多年从事校医工作及开展对大学生授课所掌握的信息和大学生们的实际需求,我们在编写本书时,首先系统地介绍了当代健康的概念、健康教育的意义、目的和任务,健康相关行为、健康的人际关系、健康的标准、心理健康的概念、受挫折后的心理应激调适、心理生理障碍性疾病的诊断和临床表现及自我调治、珍惜生命远离毒品、吸烟饮酒对健康的危害、营养要素与饮食营养、常见维生素缺乏症、青春期生理心理特征与变化。

其次较系统地介绍了常见症状病因和诊断,传染病、艾滋病、性病的病因、诊断治疗和预防措施,常见内科、外科、创伤科、皮肤科、妇科、五官口腔科疾病的诊断要点和预防。此外还介绍了化验、心电图、B 超的正常值和临床意义,在书末附有生活、个性问卷自答、心理卫生自评表、体检正常值、献血常识的介绍。

我们的本意是通过我们有限的授课时间和学生们的自学方式学会自我保健、自我调节的能力,使其达到不生病、少生病的目的,以顺利地完成大学学业,而不至于因病影响学习甚至中途休学、辍学。有一位名人曾说过:健康是福。21 世纪的莘莘学子又面临着知识、就业、人才市场的激烈竞争,开始着力为今后的生存作知识和技能的准备,具备一个健康的心理素质、健康的体魄无疑是“革命的本钱”。

本书在修订时,听取了学生的要求,增加了急救医学知识及性健康教育的内容。同时本书参考和引用了国内出版的有关文献资料和书籍,在付梓之际,向原作者谨致谢意。

本书由于编写时间短,限于笔者的水平,书中难免有错谬之处,敬请同仁及读者批评斧正。

作者

2002 年 7 月于北京

目 录

第一章 健康知识概念	1
第一节 当代健康的概念	1
第二节 健康教育概念	2
第三节 健康教育的意义	3
第四节 健康教育的目的和任务	4
第二章 心理健康的基本概念	6
第一节 健康心理的意义	6
第二节 心理健康的标准	6
第三节 心理健康的内容和重要性	9
第四节 心理健康的促进措施和方法	10
第五节 心理健康与社会适应	11
第六节 心理健康与人际关系	26
第七节 心理健康的维护	33
第八节 心理异常的判别标准	36
第九节 心理异常的类别	38
第十节 心理异常的因素	40
第三章 心理健康与相关行为知识	43
第一节 行为的概念	43
第二节 行为的分类	44
第三节 行为的发展与适应	46
第四节 行为与健康的关系	47
第五节 健康相关行为	48
第四章 心理咨询概述	51
第一节 心理咨询的定义	51
第二节 心理咨询的方式	52

第三节	心理咨询的对象和范围	54
第五章	心理治疗概述	56
第一节	认知疗法	59
第二节	森田疗法	62
第三节	人本主义疗法	64
第四节	催眠暗示疗法	65
第五节	精神分析疗法	67
第六节	行为主义疗法	71
第七节	音乐疗法	73
第八节	情感转移疗法	75
第九节	个性调整疗法	77
第十节	张弛训练和放松疗法	79
第六章	心理生理障碍性疾病的诊断治疗	82
第一节	神经性厌食症	82
第二节	神经性贪食症	83
第三节	神经性呕吐	85
第四节	失眠症	85
第五节	嗜睡症	86
第六节	睡行症	87
第七章	神经症病因诊断和治疗	89
第一节	恐怖性神经症	89
第二节	焦虑性神经症	91
第三节	强迫性神经症	94
第四节	抑郁性神经症	97
第五节	癔症	98
第六节	疑病性神经症	103
第七节	神经衰弱	105
第八章	人格障碍的特征及自我治疗	109

第一节	偏执型人格障碍	109
第二节	分裂型人格障碍	112
第三节	表演型人格障碍	113
第四节	强迫型人格障碍	116
第五节	依赖型人格障碍	118
第六节	回避型人格障碍	121
第七节	反社会型人格障碍	123
第八节	攻击型人格障碍	126
第九章	性心理障碍的诊断治疗	128
第一节	露阴癖	128
第二节	窥阴癖	129
第三节	恋物癖	130
第四节	易性癖	131
第五节	摩擦淫癖	132
第六节	同性恋	133
第十章	常见精神性疾病的诊断治疗	136
第一节	精神分裂症	136
第二节	情感性精神障碍	144
第三节	偏执性精神障碍	146
第十一章	青春期心理保健	152
第一节	性心理	152
第二节	性观念	160
第三节	男女性别的心理差异	161
第四节	性欲与性爱心理	162
第五节	性心理的调整	163
第六节	自卑心理	164
第七节	嫉妒心理	166
第八节	孤独心理	170

第九节	依赖心理	173
第十节	虚荣心理	175
第十一节	酗酒	178
第十二节	珍惜生命, 远离毒品	180
第十二章	吸烟与健康	184
第一节	我国烟草使用概况	185
第二节	烟草的有害成分	185
第三节	烟草的危害性	187
第十三章	营养要素与饮食营养	197
第一节	营养要素概述	197
第二节	营养要素及其作用	204
第三节	蔬菜营养成分	209
第十四章	维生素缺乏症	227
第一节	维生素 A 缺乏症	227
第二节	核黄素缺乏症	228
第三节	烟酸缺乏症	229
第十五章	青春期生理心理特征及其变化	231
第一节	青春期概说	231
第二节	青春期的生理变化	232
第三节	青春期的心理变化	232
第四节	第一性征的标志	233
第五节	第二性征的标志	234
第六节	第三性征的标志	235
第七节	青春期的变化与激素作用	236
第八节	男性生殖器解剖特点	237
第九节	男性生殖器的卫生与保健	239
第十节	何谓遗精	241
第十一节	如何自我调适频繁遗精	242

第十二节	女性生殖器解剖特点·····	244
第十三节	女性外生殖器的卫生与保健·····	247
第十四节	正常月经周期·····	248
第十五节	月经与排卵·····	248
第十六节	月经期间身体变化与保健·····	249
第十七节	闭经与闭经的原因·····	250
第十八节	月经过多及其对身体的影响·····	252
第十九节	痛经与神经的原因·····	252
第二十节	月经来潮为什么情绪烦躁·····	253
第二十一节	青春期面部痤疮的防治·····	254
第十六章	常见症状的病因和诊断·····	255
第一节	发热·····	255
第二节	头痛·····	257
第三节	咳嗽和咯痰·····	261
第四节	胸痛·····	262
第五节	咯血·····	265
第六节	呕吐·····	267
第七节	腹痛·····	269
第八节	腹泻·····	271
第九节	腹胀·····	274
第十节	便秘·····	275
第十一节	血尿·····	277
第十二节	眩晕·····	279
第十三节	心悸·····	281
第十四节	贫血·····	283
第十五节	鼻衄·····	285
第十七章	传染性疾病的诊断和治疗·····	288
第一节	传染性疾病的概念·····	288

第二节	流行性感冒·····	292
第三节	流行性腮腺炎·····	293
第四节	病毒性肝炎·····	295
第五节	细菌性痢疾·····	299
第六节	霍乱·····	303
第七节	肺结核病·····	306
第十八章	内科疾病的诊断和治疗·····	313
第一节	急性气管、支气管炎·····	313
第二节	慢性支气管炎·····	315
第三节	支气管哮喘·····	319
第四节	病毒性心肌炎·····	322
第五节	高血压病·····	326
第六节	胃炎·····	333
第七节	消化性溃疡·····	339
第八节	肾盂肾炎·····	346
第九节	贫血·····	353
第十节	面神经炎·····	364
第十一节	美尼尔病·····	366
第十九章	急救医学常识·····	370
第一节	心跳骤停的诊断·····	370
第二节	心脏复苏术·····	371
第三节	呼吸复苏术·····	373
第四节	淹溺·····	376
第二十章	外科病的诊断和治疗·····	378
第一节	急性淋巴结炎·····	378
第二节	破伤风·····	379
第三节	急性阑尾炎·····	382
第四节	急性胆囊炎·····	383

第五节	肾结石	384
第六节	痔	385
第七节	烧伤	386
第八节	龟头包皮炎	388
第二十一章	软组织损伤与脱位	390
第一节	挫伤	390
第二节	落枕	390
第三节	胸部扭挫伤（岔气）	391
第四节	急性腰扭伤	392
第五节	肘部扭挫伤	393
第六节	腕部扭挫伤	393
第七节	指间关节扭挫伤	394
第八节	膝关节韧带损伤	395
第九节	膝关节半月板损伤	396
第十节	踝关节内、外翻扭伤	397
第十一节	肩关节脱位	398
第十二节	肘关节脱位	399
第二十二章	性病及艾滋病的诊断和治疗	400
第一节	梅毒	400
第二节	淋病	404
第三节	非淋菌性尿道炎	407
第四节	尖锐湿疣	408
第五节	艾滋病	409
第二十三章	皮肤病的诊断和治疗	416
第一节	单纯疱疹	416
第二节	带状疱疹	417
第三节	传染性软疣	419
第四节	扁平疣	420

第五节	毛囊炎·····	421
第六节	疖与疔病·····	421
第七节	丹毒·····	422
第八节	疥疮·····	424
第九节	荨麻疹·····	425
第十节	冻疮·····	428
第二十四章	妇科疾病的诊断和治疗·····	430
第一节	功能性子宫出血·····	430
第二节	闭经·····	432
第三节	痛经·····	433
第四节	经前期紧张综合征·····	435
第五节	外阴炎·····	437
第六节	滴虫性阴道炎·····	438
第七节	霉菌性阴道炎·····	439
第八节	盆腔炎·····	440
第二十五章	五官口腔科疾病的诊断和治疗·····	443
第一节	沙眼·····	443
第二节	流行性出血性结膜炎·····	444
第三节	急性化脓性中耳炎·····	445
第四节	急性鼻炎·····	446
第五节	急性化脓性鼻窦炎·····	446
第六节	急性扁桃体炎·····	447
第七节	急性咽炎·····	449
第八节	龋病·····	449
第九节	智齿冠周炎·····	450
第二十六章	临床心电图、B超知识概述·····	452
第一节	心电图检查的应用范围·····	452
第二节	心电图基本波形及正常心电图·····	453

第三节	异常心电图·····	454
第四节	超声波的基本知识·····	458
第二十七章	临床检验正常值与临床意义·····	467
第一节	临床血液检查·····	467
第二节	临床血液生化检查·····	473
第三节	临床血清学检查·····	476
附录		
附 1	艾森克个性问卷(成年)EPQ(Adult) ·····	483
附 2	生活事件量表 ·····	488
附 3	NOSIMH 心理卫生自评表(SCL-90) ·····	492
附 4	SIMH 心理卫生自评表(SAS) ·····	497
附 5	SIMH 心理卫生自评表(SDS) ·····	499
附 6	常用体检正常值 ·····	501
附 7	献血常识 ·····	508
主要参考文献·····		510

第一章 健康知识概念

第一节 当代健康的概念

维护全体公民的健康和提高各族人民的健康水平，是社会主义建设的重要任务之一，是提高民族素质的重要标志。

然而什么是“健康”？如何正确理解“健康”的内涵，这是一个重要问题。由于人们所处时代、环境和生活条件的不同，对“健康”的认识也不尽相同。受传统观念和世俗文化的影响，长期以来多视有无疾病作为健康的标准，把“健康”单纯地理解为“无病、无残、无伤”。机械地视健康和疾病为单因单果关系无疑是不全面、不确切的。

《辞海》（1989年版）中的“健康”概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

1948年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立时在它的宪章中所提到的“健康”概念是：“健康乃是一种在躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1948年世界卫生协会提出“健康”的概念还应包括良好的道德品质。健康应是躯体、心理、社会适应、品德的良好状态。

“健康”的内涵广泛，许多学科在研究它、使用它。从不同的学科或从不同的角度给“健康”下定义自然也就生出不同的“健康”定义，世界卫生组织（WHO）给“健康”所下的定义为多数人所接受。我国学者认为健康是躯体、心理和社会功能三个方面的统一有机体，三者紧密相关，相互影响，缺一不可。

世界卫生组织还提出了健康的10个标志：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应对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。

以上所述只是对“健康”这个概念和标志作了一个广义界定。而在我们现实生活中还应包括健康的生活方式，健康的人际交往，健康的心理素质，健康的情绪状态，健康的躯体等。可见健康是人类的一项基本需求和权力，也是社会进步的重要标志和潜在动力，要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确概念。而且每个人不仅要对自己的健康承担责任，还要对他人，对社会承担责任，这不仅是一个道德问题，也是精神文明的问题。

第二节 健康教育概念

健康教育是以社会人类为对象，通过有计划、有组织、有系统、有目的的教育活动过程，使人类了解增进健康知识，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，改变人们的不健康行为或问题，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康和提高生活质量。

教育的核心是积极教育人们树立健康意识、养成良好的行为和生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育

帮助人们了解哪些行为是正确的、健康的，哪些行为是不正确的、危害健康的，如吸烟，过去认为是高雅、潇洒、有风度的表现行为，一般人至少认为它是有益的，比如说可以减轻大脑疲劳，起兴奋作用。而在当今世界上通过大量数字说明，它不但对人体无益，而且导致人体的疾病如肺癌、咽喉癌、大肠癌、冠心病，再如高血压，消化系统疾病如胃溃疡、十二指肠溃疡等病，而且在大众场合吸烟既有失风度，又影响他人的健康，每每招人白眼。健康教育为使人们自觉地选择有益于健康的行为和生活方式，提供人们改变行为所必需的知识、技能与服务，并促使人们合理地利用这些服务，如免疫接种和定期体检等，达到预防疾病、疾病治疗和促进康复的目的。

健康教育的重要功能在于争取社会的支持，逐步形成健康促进的氛围，健康教育必须充分发动群众并调动群众的积极性广泛参与，同自己不文明、不科学的行为作斗争。当然，行为与生活方式的改变不是个人孤立的行动，会受文化背景、社会关系、社会经济状况及个性等影响。在生活方式中，各种行为相互交错、相互影响，如吸烟、饮酒、酒后开车等。更为广泛的行动涉及生活状况，如居住条件、饮食、娱乐、工作情况等。作为个人应该积极的接受健康教育并掌握有关健康的知识、信息，自觉地改变不利于健康的诸多因素，养成良好的健康行为和生活方式，提高自己的生活质量。

第三节 健康教育的意义

世界卫生组织（WHO）《阿拉木图宣言》指出：健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为重要的，是能否实现初级卫生保健任务的关键。说明健康教育在实现所有健康目标、社会目标和经济目标中的地位与价值。在当今发达国家和我国疾病、死亡

谱发生了根本性变化，其死因已不再是传染病和营养不良，而是被慢性病所取代，冠心病、肿瘤、中风已成为这些国家的主要死因，这些疾病多与不良的生活方式、行为（约占 50%）、职业和环境因素有关。只有通过健康教育促使人们自愿地采纳健康的生活方式与行为，降低致病的危险因素，预防疾病，促进健康。

实践证明：健康教育能有效地防治心血管疾病和恶性肿瘤等。近 20 年来西方发达国家冠心病下降了 1/3，脑血管病下降了 1/2，吸烟率每年下降 1.1%。有越来越多的资料证明健康教育在增进群体健康水平的重要性，受到全世界的重视。健康教育是一项投入少、产出高、效益大的保健措施，它可以改变人们不良的生活方式和行为，减少自身制造的危险性，是一项一本万利的事业。

第四节 健康教育的目的和任务

健康教育的目的是通过健康促进^①和健康教育活动过程，达到改善、维护、促进个体和社会的健康状况和文明建设。具体概括如下：①增进人们的健康，使个人和群体为实现健康目标而奋斗；②提高或维护健康；③预防非正常死亡、疾病和残疾的发生；④改善人际关系，增强人们的自我保健能力。为达上述目的，健康教育的主要任务是：

（1）有效地促进、影响行政决策层，以制定是以促进健康的各项政策，并明确要求非卫生部门参与健康促进的决策。健康教育应首先在学校和决策层中发挥作用。

（2）建立或促进个人和社会对预防疾病、保持自身健康的责任感。健康教育工作者应该促使群众与卫生专业人员共同努力，积

^① “健康促进”是指促进人们提高（控制）和改善他们自身健康的过程（1986 年第 1 次健康促进国际大会《渥太华宪章》）。