

(第二版)

LIANKANG JIAOYU

健康教育

(大学生)

王春燕◎主编

健康的身心素质是学生成才的基础，大学生拥有健康的身体素质和良好的心理素质才能很好地完成学业，承担建设祖国的重任

上海科学技术出版社

(大学生)



健康教育



(第二版)

主 编 王春燕

J I A N K A N G
J I A O Y U

上 海 科 学 技 术 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康教育:大学生 /王春燕主编. —2 版. —上海:上海科学技术出版社,2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5478 - 0390 - 5

I. ①健… II. ①王… III. ①大学生 - 健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 137311 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7.875

字数:200 千字

2007 年 9 月第 1 版

2010 年 8 月第 2 版 2010 年 8 月第 3 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 0390 - 5/R · 126

定价:13.60 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重

质量问题请向工厂联系调换

再版前言

大学生《健康教育》一书出版至今已经3年了,并且受到广大学生的欢迎。近期,教育部体卫艺司的《〈大学生健康教育指导纲要〉修订调研工作方案》中指出:“这些年来,在《基本要求》的指导下,高校大学生健康教育工作在教育形式、教材建设、师资培训、教学质量评估等方面都有了长足的进步,取得明显成效。但是,随着社会的发展,当前高校健康教育面临着新的挑战,大学生健康素养认知范畴及影响健康的因素发生了新的变化,一是不健康的生活方式正在影响学生健康,据有关调查显示,40%以上的大学生每天锻炼不足1小时,30%以上大学生每天睡眠不足7小时。另外,大学生因承受来自学业、就业、婚恋等多方面的压力,存在心理障碍的学生人数比例也在增加。2005年全国学生体质与健康调研报告表明,我国青少年包括大学生的身体功能和素质呈现下降趋势,城市超重和肥





胖青少年的比例明显增加；二是随着现代科技发展，互联网技术普及，学生健康知识的来源日益广泛，原有健康教育内容已经不能满足学生对健康知识的需求，传统的健康教育的形式也不适应时代发展需求。因此，在新形势下，如何帮助大学生树立自觉维护健康的意识，建立健康的生活方式，增进健康知识和技能，使大学生既懂得为未来自身健康投资，也知道健康需要储备，同时还应了解如何管理自己健康并自觉地付诸行动，是当前形势下对高等学校健康教育的新要求。”

据此，我们对第一版大学生《健康教育》进行修改和完善。修改章节如下：针对当今大学生中肥胖症的明显增加，增加肥胖控制的内容（包括肥胖原因、分类、危害、评价标准、治疗）。健康教育主要是纠正不良习惯，养成健康行为，删除第四章不良嗜好的危害与戒断，增加行为与健康的内容。目前严重威胁人类健康的疾病主要是慢性非传染性疾病，如心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤，这些疾病大多数与生活方式有关，尤其与食物营养素的摄入密切相关，这些疾病称为营养相关疾病，合理摄入食物是防治疾病和增进健康的重要手段，因此第五章中增加食物与营养相关疾病章节。结合大学生常见传染病和上海地区传染病的发病特点，删去第八章第四节伤寒病及第五节常见寄生虫疾病中血吸虫病，增加水痘和蛲虫病知识的内容。针对目前许多人盲目追求新药、高价药、进口药的情况，删除第十一章药物的基础知识，增加合理用药内容。

本书由上海海洋大学王春燕主编，编写分工如下：第一章、第

第二章、第三章、第六章、第七章、第八章第一节至第四节、第九章、第十章、第十二章由王春燕编写,第四章、第八章中第五节、第十一章由韩萍编写,第五章由陶宁萍编写。

修订再版中,参阅了大量的文献和资料,汲取了众多专家的研究成果,并承蒙上海海洋大学封金章副校长、后勤服务中心王国华总经理、吴炯华副总经理的大力支持和亲切关怀,在此表示诚挚谢意。

编 者

2010年5月

目 录

第一章

健康教育概述

- 1 第一节 健康的概念及标准
- 3 第二节 影响健康的因素
- 5 第三节 健康教育的目标

第二章

心理健康

- 6 第一节 心理健康的标准
- 8 第二节 个性心理特征
- 11 第三节 情绪与健康
- 13 第四节 大学生常见心理疾病及人格障碍
- 21 第五节 心理咨询与心理治疗



J I A N K A N G

J I A O Y U



第三章

29

用脑卫生及睡眠卫生

- 29 第一节 用脑卫生
- 33 第二节 睡眠卫生
- 35 第三节 失眠症

第四章

38

行为与健康

- 38 第一节 行为与健康的关系
- 40 第二节 健康的行为生活方式
- 43 第三节 危害健康的行为生活方式

第五章

58

营养与健康

- 58 第一节 食品、营养的概念
- 60 第二节 合理营养与健康的关系
- 62 第三节 人体需要的营养素
- 69 第四节 平衡膳食
- 74 第五节 大学生的营养与膳食
- 77 第六节 食物与营养相关疾病

第六章

82

大学生性健康教育

- 82 第一节 生殖系统的结构和功能
- 86 第二节 青春期性成熟的标志
- 87 第三节 大学生的性道德
- 88 第四节 婚前性行为的危害及避孕方法
- 91 第五节 性心理障碍

第七章

96

性传播疾病

- 99 第一节 梅毒
- 101 第二节 淋病
- 103 第三节 艾滋病
- 107 第四节 尖锐湿疣
- 109 第五节 非淋病性尿道炎

第八章

112

常见传染病的防治

- 112 第一节 传染病的基本知识
- 116 第二节 传染病的防治原则
- 118 第三节 国家法定管理的传染病
- 119 第四节 常见传染病的防治
- 149 第五节 常见寄生虫疾病

**第九章**

156

常见疾病的防治

- 156 第一节 常见呼吸系统疾病
161 第二节 常见循环系统疾病
166 第三节 常见消化及血液系统疾病
173 第四节 常见外科、妇科疾病
180 第五节 肥胖

第十章

184

急救医学的基础知识

- 184 第一节 生命体征的观测
186 第二节 常用的急救方法
193 第三节 常见急症的急救
199 第四节 意外事故的预防与急救

第十一章

210

合理用药

- 210 第一节 药物的基本知识
216 第二节 合理用药
220 第三节 不合理用药

第十二章

226

献血、造血干细胞捐献的基本知识

- 226 第一节 血液
- 227 第二节 血型
- 229 第三节 无偿献血
- 235 第四节 献血与健康
- 236 第五节 造血干细胞捐献基本知识

附录

238

中华人民共和国献血法

第一章

健康教育概述

第一节

健康的概念及标准

每个人都想长寿,那么怎样才能长寿?只有健康才能长命百岁。健康是生活幸福、事业成功的基础。古希腊大哲学家赫拉克利特曾说:“如果没有健康,智慧就不能表现出来,知识无法利用,才能无从施展,力量不能战斗,财富变成废物。”那么什么是健康?健康的标准又是什么呢?

一、健康的概念

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,并且随着社会物质文明和精神文明的发展而逐步深化,不同的社会对健康的理解是不同的。在人类社会的早期,由于社会生产力水平低,生活贫困,那时人们把健康理解为“生命”,一旦失去健康也就等于死亡。认为健康是自然的种



灵所赐,是不以人的意志为转移的,这就是早期的唯心主义的、神灵主义的健康观。随着生产力的不断发展,人们认识自然、改造自然的能力不断提高,人们提出健康是生物学上的适应,把健康理解为“不虚弱,不生病”,即无病就是健康,建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。在这种医学模式下,对健康的理解忽视了社会因素和心理因素。

随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物-心理-社会医学”演变,健康的涵义又增加了新的内容。世界卫生组织(WHO)在1948年明确指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且在身体上、精神上和社会适应能力上达到完满状态”的理论健康观。将健康的概念划分为生理、心理和社会三个方面:生理意义上的健康是指躯体、器官、组织和细胞的健康;心理意义上的健康是指精神与智力的正常;社会意义上的健康是指有良好的人际交往和社会适应能力。这个健康概念,全面考虑了各种因素对健康的影响,完全符合现代医学模式即生物-心理-社会的医学模式。

1989年,世界卫生组织根据现代社会和现代人的状况,把道德健康纳入健康的范畴。认为健康是“躯体健康,心理健康,社会适应良好和道德健康”四个方面。道德健康是指健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。这是对健康概念的扩展,将人的健康扩展到个体、人群乃至社会健康,是对健康概念更为全面的表述。

二、健康的标准

2000年世界卫生组织提出了健康的十条标准,把医学目标与社会目标紧密地结合起来,完善了健康观,标准如下。

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富弹性,走路感觉轻松。

第二节

影响健康的因素

随着现代健康观的确立,人们全面和深刻地认识了影响健康的因素。加拿大学者于20世纪70年代提出了影响健康的因素,即生物学因素、环境因素、行为和生活方式因素、保健服务因素。

一、生物学因素

除包括人体内各器官系统的功能状态、遗传因素,以及机体对各种致病因子的抵御能力外,病原微生物是主要影响因素。病原微生物包括细菌、病毒、真菌、螺旋体、支原体、衣原体、寄生虫等。随着医学科学的进步,那些曾经严重威胁人类健康的传染性疾病已得到控制,如天花,已在全世界范围被消灭,脊髓灰质炎(俗称小儿麻痹症)和鼠疫等传染病也已经基本被消灭。但20世纪末,人们惊讶地发现传染病再度成为人类健康的主要危害。一些病毒由于基因发生了变异,如SARS病毒等,对人类构成威胁;有些致病菌产生耐药性;一些以往不为人知的致命病毒如人类免疫缺陷病毒(HIV,可引起恶名昭著的艾滋病)、拉沙病毒(Lassa virus,可引起拉沙热,一种急性病毒性出血热),正



严重威胁人类健康。还有一些已经控制的传染病如霍乱、结核病，白喉等也有复燃的苗头。

二、环境因素

环境是人类和其他生物赖以生存繁衍的外部空间总和。包括自然环境和社会环境，自然环境主要指人们在衣、食、住、行等生活中接触的自然因素，如空气、水、日光、气候、季节、地理特征、矿物质因素等。自然环境是一种生态系统，是人类赖以生存的物质基础。空气污染、水资源匮乏、江河污染、能源危机、土地流失、植被破坏等环境问题正在严重威胁着人类的生命安全和生存质量。我国已被列为世界上13个最缺水国家之一。

社会环境主要包括政治、经济、文化教育等诸多因素，其中社会经济因素起决定作用。用人机制改革，竞争激烈，工作和生活节奏加快，人们承受的压力也越来越大。适度的压力是人类进步发展的内在动力，但当压力超过了人的承受能力就会破坏人的健康，破坏人类的发展。由于压力增大，各种心理疾病的发病率迅速增长。社会因素对健康的影响是潜在的、长期的、深层次的。

三、行为、生活方式因素

行为和生活方式是指人们长期受所处的国家或地域的经济、文化、风俗、社会制度等因素影响，从而形成的较固定的生活制度、生活习惯、生活方式等。当今社会人们越来越认识到，由不健康的行为、生活方式所导致的疾病是目前造成人类死亡的主要原因。20世纪70年代，世界卫生组织对发达国家疾病谱和死亡谱的调查资料表明，导致死亡的主要疾病是心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡，以及由环境污染所致疾病。而引起这些疾病的主要原因是酗酒、过度饮食、吸烟、吸毒、缺乏体育锻炼、不当性行为等不良行为和生活方式。美国疾病防治中心建议推行四项有益健康的行为和生活方式，即“不吸烟、不饮酒、合理饮食、经常锻炼”，据估计可普遍增寿10年。只有改变不良的生活方式，人们才能健康长寿。

四、保健服务因素

保健服务包括医疗保健服务、卫生保健服务、自我保健服务。医疗和卫生保健服务是健康的主要基础,自我保健是医疗卫生保健服务的重要前提,是实现健康的主要措施。健全的医疗卫生机构,合理的卫生资源配置,完备的服务网络,一定的卫生经济投入,较好的自我保健意识和能力,对人类健康有促进作用。

第三节

健康教育的目标

一、健康教育的概念

1981年,世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲博士提出,“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望,知道怎样做以达到这样的目的,每个人都尽力做好本身或集体应做的努力,并知道在必要时如何寻求、造就帮助”。1988年第13届世界健康大会提出了新概念,认为健康教育是一门研究以传播保健知识和技术、影响个体和群体行为、清楚危险因素、预防疾病、促进健康的科学。

二、健康教育的目标

健康教育的近期目标是帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式,消除或减少影响健康的危险因素,预防传染病和防范意外伤害,保证学业的顺利完成。远期目标是预防肿瘤、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病,促进健康,提高生命质量。要想实现目标,就要通过传播和教育手段使人们树立正确的健康观,增强自我保健和群体保健的意识和能力,达到改善、维护、促进个体和社会的健康状况和文明建设。

第二章

心理健康

第一节

心理健康的标准

一、心理健康的涵义

随着社会的发展,心理健康越来越受到人们的重视。然而心理学家对心理健康的观点也不尽相同,定义也有差别。我国心理学家郭念锋认为,心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系的协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。著名心理学家英格里士(H. B. English)说:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种情况下能有良好适应,并且有生命活力,而且能充分发展其自身的潜能。”心理健康的定义内容简繁不一,简而言之,心理健康是个