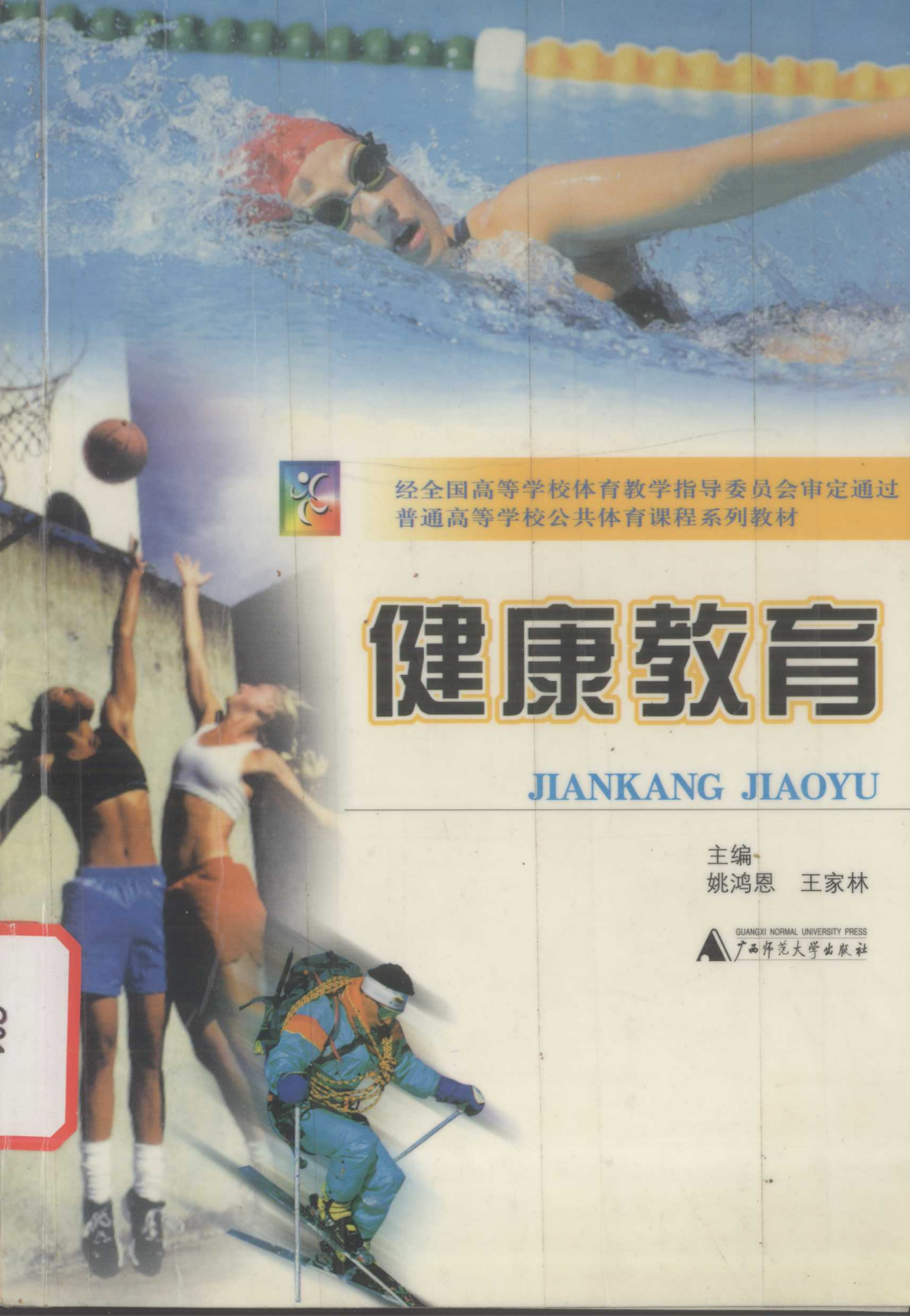




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

健康教育

JIANKANG JIAOYU

主编
姚鸿恩 王家林

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

健康教育



主编
姚鸿恩 王家林

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康教育 / 姚鸿恩, 王家林主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8

普通高等学校公共体育课程系列教材

ISBN 7-5633-4139-0

I. 健... II. ①姚... ②王... III. 健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 067196 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com.cn>)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

湛江蓝星南华印务公司印刷

(广东省湛江市霞山区菜塘路 61 号 邮政编码:524002)

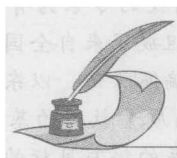
开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.875 字数: 166 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 50 000 定价: 8.60 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷公司联系调换。



编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形
成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康
和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统
揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性
和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,
落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体
育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学
校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教
育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学
校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公
共体育课程系列教材”。

这套教材共 12 种,涵盖了 20 多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项
目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏
击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒
乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10 种,为技术项目类教材;《体育文
化》和《健康教育》2 种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。
这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部 2002 年颁发的《全
国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计
上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有
机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不
同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科
学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,
提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运
动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的

最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《健康教育》教材由姚鸿恩、王家林任主编,郝文亭、李金龙任副主编,参加编写的人员(以姓氏笔画为序)及其分工如下:王家林(广西医科大学,第九章)、汤长发(湖南师范大学,第一章)、李强(青海师范大学,第二章)、李金龙(山西大学,第六章)、郝文亭(海南师范学院,第三章)、荣湘江(首都体育学院,第七章)、姚鑫(贵州师范大学,第四章)、姚鸿恩(首都体育学院,第十章)、夏云健(江汉大学,第五章、第八章)。全书由姚鸿恩草拟编写提纲并最后统稿。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会
2003年8月



目 录

第一章 健康与疾病

第一节 现代的健康观	1
第二节 疾病与其发生的原因	8

第二章 营养与健康

第一节 营养与营养素	13
第二节 热能	19
第三节 平衡膳食	22

第三章 大学生生理卫生

第一节 用脑卫生	33
第二节 口腔、牙齿卫生	35
第三节 皮肤与毛发卫生	37
第四节 睡眠卫生	38
第五节 衣着卫生	40

第四章 大学生心理卫生

第一节 心理健康概述	42
第二节 大学生常见的心理问题与心理障碍	49
第三节 大学生心理保健	59



第五章 性与健康

第一节 性生理卫生	62
第二节 遗精与手淫	67
第三节 婚前性行为与性道德	69
第四节 性传播疾病	72

第六章 余暇活动与健康

第一节 大学生余暇活动的含义、种类与意义	79
第二节 有益于健康的余暇活动	81
第三节 危害健康的余暇活动	86

第七章 体育锻炼卫生

第一节 体育锻炼的卫生要求	95
第二节 疲劳及其消除的方法	98
第三节 常见运动损伤的原因及预防原则	99
第四节 常见运动损伤的处理	101
第五节 常见运动性疾病的防治	104
第六节 运动处方	107

第八章 常见传染病的防治

第一节 传染病概述	112
第二节 流行性感冒	117
第三节 肺结核	120
第四节 严重急性呼吸道综合征(SARS)	122
第五节 病毒性肝炎	125

第九章 常见疾病的防治

第一节 急性上呼吸道感染	129
第二节 急性胃肠炎	131
第三节 消化道溃疡	132
第四节 肥胖症	134
第五节 神经衰弱	136
第六节 龋齿与牙周病	138
第七节 常见眼病	141

第八节	常见皮肤病	148
第十章	意外伤害的急救	
第一节	出血的急救	153
第二节	急救包扎的方法	157
第三节	骨折固定与搬运	161
第四节	心肺复苏术	166
第五节	中暑的急救	169
第六节	毒蛇咬伤的急救	171
第七节	中毒的急救	172
主要参考文献		176

第一章

健康与疾病

本章导读

本章主要阐述健康的概念、标准及评价方法,影响健康的因素,健康促进,疾病的概念及疾病发生的原因。

第一节 现代的健康观

一、健康(health)的概念

自古至今,健康成为各朝各代人们谈论的永久话题,并被视为人生的第一需要。然而什么是健康?如何正确理解和把握健康的确切内涵?这是一个关键的问题。

世界卫生组织在1978年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是没有疾病或不虚弱,且是身体的、精神的和社会适应良好的总称。该宣言指出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。事隔多年后,1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康(physical health)、心理健康(psychological health)、社会适应良好(good social adaptation)和道德健康

知识窗

实现“人人享有卫生保健”是全球的共同理想和目标。我国宪法明文规定:维护全体公民的健康和提高各族人民的健康水平,是我国社会主义建设的重要目标和任务之一。



(ethical health)。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。

1. 躯体健康(生理健康) 躯体健康是指身体结构和功能正常,具有生活的自理能力。

2. 心理健康 心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。心理健康有广义和狭义之分:狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态;广义的心理健康还包括心理调节能力,发展心理效能能力。

3. 社会适应良好 较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生,应能与社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰、正确的认识。既有远大的理想和抱负,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,注重现实与理想的统一。对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战,不怨天尤人,用切实有效的办法去解决。当发觉自己的理想与愿望与社会发展背道而驰时,能够迅速地进行自我调节,以求与社会发展一致,而不是逃避现实,更不妄自尊大和一意孤行。

4. 道德健康 道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为,能为人们的幸福做贡献,表现为思想高尚,有理想、有道德、守纪律。

二、健康的标准(health standards)

健康的标准包括:① 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;② 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;③ 善于休息,睡眠良好;④ 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;⑤ 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;⑥ 体重适当,身材匀称,头、臂、臀比例协调;⑦ 眼睛

知识窗

所谓健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且还包括在身体上、心理上和社会各方面的完好状态。它具体包括了四个方面的内容:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见,健康是多维因素的立体结构。

明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧ 牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血;⑨ 头发有光泽、无头屑;⑩ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

按照以上的健康标准,只有 15% 的人能达到该标准,而 15% 的人有病。大部分人都处于中间状态,即没有疾病又不完全健康的状态,也就是说处于机体无明显疾病状态,但活力降低,适应能力出现不同程度减退的一种生理状态,如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁等。这种中间状态即为“亚健康”(subhealth)状态(第三状态)。

三、健康的评价(health evaluation)

评价健康的指标不仅是主观状态也是客观现实。根据大学生的生理、心理特点,评价健康的指标可包括下列几个方面的内容。

(一) 形态发育指标及其评价

形态发育指标是指身体及其各部分在形态上可测出的各种量度,通过对其的测量,可以使我们对机体外形发育是否健康有一个整体的、初步的了解。人体形态发育最基本的指标有身高、体重、坐高和胸围。

1. 身高(body height) 身高是指人体站立时,头颅顶点到脚跟的垂直高度,是最基本的形态指标。常用以表示全身生长的水平和速度。

2. 体重(body weight) 体重是指人体的总重量,在一定程度上代表人体的骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏重量及其增长的综合情况,它和身高的比例可说明人体当时的营养状态。

3. 坐高(sitting height) 坐高是指人坐位时,从头颅顶点至臀部坐平面的垂直高度。它表示躯干的发育情况,与身高的比例可反映躯干与下肢的比例关系。

4. 胸围(chest girth) 胸围表示胸廓的容积以及胸部骨骼、肌肉和脂肪层的发育情况,并在一定程度上表明身体形态及呼吸器官的发育情况,还能反映体育锻炼的效果。身高、胸围指数可反映胸廓发育的状况。

(二) 生理功能指标及其评价

生理功能指标是指身体各系统、各器官在生理功能上可测出的各种量度。通过测量可了解外界环境对人体生理发育的影响,借此判断学生的体力、学习和工作能力。常用指标为血压、脉搏、肺活量等。



1. 血压(blood pressure) 血压是反映人体血管功能的基本指标之一。正常人的收缩压变动范围为 11.99~18.66 kPa,舒张压变动范围为 7.99~11.99 kPa。

2. 脉搏(pulse) 脉搏也是反映心血管功能的基本指标之一。在正常情况下,脉搏与心率是一致的。正常成年人的脉搏为 60~100 次/min。成年人的脉搏超过 100 次/min 称为心动过速;若脉搏低于 60 次/min(运动员除外)则称为心动过缓。

3. 肺活量(vital capacity) 肺活量是指被测者在深吸气后能够呼出的最大气量。它在一定程度上可作为肺通气功能的指标之一。它反映肺功能发育的程度、呼吸肌的力量和体育锻炼的水平。一般说来,肺活量越大,肺的通气功能越好。通常用肺活量指数表示肺活量的大小,该指数大,则表示肺活量相对较大。

(三)身体素质指标及其评价

身体素质发育水平是人体各系统、各器官功能在体育活动中的客观反应,其水平的高低不但反映肌肉本身的解剖、生理功能水平的高低,而且也反映了肌肉工作的供能条件及内脏配合神经系统的调节机能等方面的情况。

目前,我国对学生身体素质评价的主要指标有:①反映速度方面的 50 m 跑;②反映下肢爆发力方面的立定跳远;③代表力量方面的引体向上(男)和仰卧起坐(女);④代表柔韧方面的立位体前屈;⑤代表耐力方面的 800 m 跑(女)和 1 000 m 跑(男)。其中 50 m、800 m、1 000 m 跑三项数值越小越好,而立定跳远、引体向上或仰卧起坐、立位体前屈三项指标数值越大越好。

(四)心理健康指标

心理健康指标包括智力正常、情绪健康、意志坚强、人格完整、正确的自我评价及和谐的人际关系。详见第四章。

四、影响健康的因素

健康是个复杂的概念,受多种因素的制约和影响。这些影响因素可归为以下四类。

(一) 环境因素(environmental factors)

影响人体生存的环境因素可分为自然环境因素和社会环境因素两大部分。

1. 自然环境(natural environment) 早在 2 000 多年前,我国的医学家就提出了“天与人应”、“天人合一”的观点,指出自然环境与人的统一性和整体性。其表现在:人总是生活在一定的自然环境中,自然环境不但为人类提供生存与生活的条件,还为人类提供审美的对象。在优美的自然环境中,精神振奋、呼吸通畅、内分泌协调,这无疑对人的身心健康是有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时,还存在并传播对人体健康有害的物质,如各种有害微生物(细菌、病毒)。

人类在长期发展的历史过程中,人体对环境的变化形成了巨大的调节能力,以适应环境的任何异常改变。只要环境的异常改变不超过人体的适应范围,机体对环境适应力平衡就不会被破坏,人体的健康及生活能力就不会受到影响。例如,人体可以通过体温调节来适应环境中气象条件的变化;通过红细胞数和血红蛋白的含量在一定程度上适应高山氧分压低的环境;等等。但人体对环境的变化的这种适应能力是有限的,如果环境条件的异常变化超出了人类正常的生理调节范围,就可能引起人体某些功能和结构发生异常变化,甚至呈现病理变化,使人体患病或影响人体的寿命。

2. 社会环境(social environment) 社会环境是由政治、经济、文化、教育等因素构成的社会系统,是人类通过长期有意识的社会劳动,加工和改造的自然物质、创造的物质生产体系、积累的物质文化等形成的环境体系。它是人类生存和发展的最基本、最重要的环境,对人体健康有重要的影响。

人类在改造环境、征服自然的社会劳动中,以空前的发展速度建立了现代文明,同时也对自然环境造成了巨大破坏。20 世纪 80 年代以来,世界环境从局部性的点源污染扩展到全球性污染。污染物质通过所有的环境介质——空气、水、土壤和生物,不断地迁移、转化和积累,使污染范围遍及全世界的各个角落,使损害程度从地球生态的宏观损伤发展到微观



毒害。

微观毒害是指污染物损害人和生物体内的基因,使生物体内的遗传物质发生改变。环境因素对人类基因产生影响后,可引起遗传性疾病在整个人群中出现的频率增高。

宏观损伤是指由于人们盲目地追求物质资料的生产而造成的对生物圈的危害。例如,过度放牧造成草地植被减少、沙层暴露,最终导致该地区及相邻地区的沙尘暴;工业废水的过度排放,导致江、河、湖泊、海洋的富营养化,给渔业、养殖业带来致命的毁坏;工业废气(主要是氟里昂)的过度排放,对空气中的臭氧层造成极大的威胁。

目前,人类社会正在从后工业化社会向信息化社会过渡。信息的飞速发展使人类社会加速向前迈进,以前所未有的速度创造出更多的物质文明和精神文明。因而人们的工作条件和营养状况越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。例如,我国人均寿命在1949年为35岁,而现在是71岁。但在当今社会,随着自动化、信息化的发展,非体力劳动者和缺乏运动者日益增多,随之而来的各类疾病也越来越多,如肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、骨质疏松症等运动不足综合征。

(二)行为和生活方式因素(behavior and living style factors)

1. 行为因素(behavior factors) 行为是健康的重要因素。几乎所有与健康相关的因素影响人体健康的过程都与行为有关。例如,避免近亲结婚可以减少不良遗传基因的危害,加强体育锻炼可以增强个体抵抗各种疾病的能力;相反,不良的行为会对机体产生损害。通常我们把不良行为所引起的疾病称为行为方式疾病,如艾滋病及其他性传播疾病。目前,对艾滋病尚无满意的治疗手段,惟一有效的措施就是预防,即改变引起疾病的不良行为,养成健康的行为习惯,这是保证身心健康、预防性病的重要因素。

2. 生活方式(living style) 生活方式是指建立在文化继承、社会关系、个性特征及遗传等综合因素基础之上的稳定的行为方式。它包括饮

食习惯、作息习惯、社会交往习惯、社会生活习惯、体育锻炼习惯、爱好等。生活方式与健康有密切的关系:健康的生活方式可以维护健康,不良的生活方式会直接或间接地导致疾病或机体衰弱。例如,吸烟与高血压、冠心病、癌症等有关,精神紧张可导致高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。

(三)生物因素(creature factors)

人体是由多个系统构成的有机统一体。影响和制约人体健康的因素很多,但主要涉及遗传和心理两种因素。

1. 遗传因素(heredity factors) 后代形成与亲代相似的多种特征称为遗传特征。通过遗传不仅使后代具有与亲代相似的遗传特征,而且还把亲代的显性或隐性疾病传给后代,从而给家庭乃至社会带来极大的危害。

2. 心理因素(psychological factors) 心理健康是当代研究的重大课题,也是大学生教育的一个重要主题。心理不健康不仅会产生很多心理疾病,而且还会引发其他疾病。

(四)卫生保健因素(health and hygiene factors)

卫生保健设施是直接影响人的健康因素,是保障人们健康的重要因素。例如,供水安全及基本环境设施是否健全;预防疾病的措施,适用的防病、治病机构设施;影响健康的场所是否有监督检查设施机构。所有这些工作都为人的健康提供了新的保障。

五、健康促进(health promotion)

在健康教育活动中,我们常常用到“健康促进”这个概念,但对这个概念的定义有多种,如美国健康教育专家劳伦斯格木提出:“健康促进是一切能使行为和生活条件有益于健康改变的教育和环境支持的综合体”;世界卫生组织西太平洋办事处在《健康新地平线》文件中提出:健康促进是指个人、家庭、社区与国家一起采取措施,鼓励健康的行为,增强人们改进和处理自身

知识窗

健康促进就是指“以教育、组织、法律(政策)和经济手段来干预那些对健康有害的生活方式、行为和环境,以促进健康。



健康问题的能力。

目前,许多国家和学者所引用的健康促进概念是在1986年由36个国家通过的《渥太华宪章》中所规定的。宪章强调为了保证人人享有健康,必须做到:①减少人民享有卫生服务方面的不平等,增加预防和提高自我保健与应激能力;②减少高收入与低收入人群在享有卫生保健资源上的不平等,要从社会根源和社会责任方面进行努力;③从健康促进机制到具体策略都要重视组织机构和环境的改变。

健康促进包括以下内容:

(1)健康促进涉及整个人群的健康,包括人们日常生活的各个方面,而不是仅仅局限于导致疾病的某些特定危险因素。

(2)健康促进主要是直接作用于影响健康的病因或危险因素的活动。

(3)健康促进是采用多学科、多手段的综合方法促进群体健康。

(4)健康促进特别强调人有效的积极参与,要求进一步启发个体和群体对自身健康问题的认识,并做出决策。

(5)健康促进主要作用于卫生和社会领域,而非单纯的医疗服务部门。

第二节 疾病与其发生的原因

一、疾病的概念

关于疾病,过去的定义是:疾病是“失去健康”。这个定义是含糊的、狭隘的,没有顾及人们的情绪和社会压力。恩格尔认为:疾病可以看做是整个生物体或其他系统在生长、发育、功能调整中的失败或失调。而斯基泊等人认为:疾病与病患和患病是有区别的。疾病是一种病理状态(生物尺度),它是一个医学术语,指可以判明的人体生物学上的异常,可以通过体格检查、化验或其他特殊检查加以确定。病患是病人说明病理状态的方式(感觉尺度),它是一个自我感觉和自我判断的过程,虽然在某些情况下确实“生病了”,但在很多情况下则仅仅是心理学上或社会学上的失调。病患是近年来出现的新概念,主要是指心理、社会适应方面的不适,它仅

仅是一个主观体验,在客观上往往并无疾病。至于患病,则是病人对病理状态感觉的反应(行动尺度),是指社会上知道其人处于不健康状态。

实际生活中,由于疾病的概念受各学派所从事的特定研究领域的局限,往往只是从某一个角度进行描述和定义。生物学观点认为:“疾病”一词指明了一个医学概念,它的意思或意图是表明身体的某一部分、过程、系统在功能上和/或结构上的反常;流行病学的观点认为:疾病是宿主对环境中的致病因素易感而形成的状态;消费者的观点认为:疾病是通过购买保健服务而可以治疗、控制及治愈的一种不正常的情况;生态学的观点认为:疾病是人和生态间关系不适应和不协调的结果;社会学的观点认为:疾病是在一个特殊的团体中被认为偏离了正常的身体行为状态。



知识窗

疾病是机体在某些病因作用下,因稳态破坏而发生机能代谢、形态结构异常及内环境紊乱,并出现一系列症状特征的异常生命活动过程。

迄今为止关于疾病的概念尚无统一的定义。它不仅仅是体内的一种疾病过程,而且是对内外环境适应的失败或失调,并最后影响到整个体内环境的稳定。

二、疾病发生的原因

随着科学技术的发展,人们逐渐认识到引发疾病的原因即致病因素的多样性。概括起来致病因素可分为以下几类。

(一) 生物致病因素

生物致病因素又称病原体。它包括病原微生物和病原寄生虫。病原微生物又包括病毒、细菌、立克次氏体、支原体、衣原体、螺旋体和真菌七大类;病原寄生虫主要包括寄生原虫和寄生蠕虫。

1. 病毒 病毒是具有生命现象的、极微小的、简单的核蛋白颗粒,它没有完整的细胞结构,必须在活细胞内才能增殖。由病毒引起的疾病有病毒性肝炎、流行性感、普通感冒、麻疹、流行性乙型脑炎等。

2. 细菌 细菌是一种单细胞微生物。它有细胞壁、细胞核和细胞