



21世纪高等学校健康教育教材

大学生健康

郝爱勇 主编

DA XUE SHENG JIAN KANG

科学技术文献出版社

21世纪高等学校健康教育教材

大学生健康

主 编	郝爱勇		
副主编	张 彬		
编 者	程月娟	陈贵勇	陈绪贵
	樊 华	方 平	关翔宇
	李伟伟	马阅新	秦 茵
	肖燕燕	徐 迪	徐 笑
	张 薇	周 践	祝卓宏

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康/郝爱勇主编.-北京:科学技术文献出版社,
2002.9

ISBN 7-5023-4113-7

I. 大… II. 郝… III. ①大学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057287 号

出 版 者:科学技术文献出版社
地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172
网 址:<http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn
策 划 编 辑:郝爱勇
责 任 编 辑:王学杰
责 任 校 对:马素伟
责 任 出 版:郝爱勇
发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者:北京永生印刷技术有限责任公司
版 (印) 次:2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开 本:850×1168 32 开
字 数:640 千
印 张:24
印 数:1~5000 册
定 价:30.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

健康是人类恒久不变的追求。作为时代的骄子,大学生担负着建设未来的重任,是未来社会最宝贵的资源和最重要的财富。

本书正是围绕着大学生这一特定群体的健康,根据国家教育部印发的《大学生健康教育基本要求》的宗旨,系统、全面地阐述了与大学生成功和幸福攸关的健康问题。涉及大学生学习、生活、情感等方面,从新医学视角,传授了预防为主的健康理念,以切实提高大学生的健康意识和保健技能,促进大学生德、智、体的全面发展。

本书由从事健康教育的医、教、研中青年专家编撰而成。在编写过程中,得到了北京大学、首都师范大学、中山学院、青岛大学等院校部分师生的大力协助。从编写内容到修改至定稿,采纳了广大师生许许多多的宝贵意见,成功地进行了编者与读者编写过程合作的有益尝试。因此,本书从读者中来回读者中去,赋予了本书浓郁的大学生特色,突出了针对性强、科学性强、实用性强、可操作性强的特点。在广大读者的先期参与协助下,本书视角新颖、语言生动,是特别适合大学生选修、自修的健康教育教材,或可作为大学生健康保健的课外读本。在此,对参与的师生们表示深深的谢意。

希望本书能够受到大学生朋友的喜欢,并能切实提高大学生朋友的健康水平,这是我们最大的心愿。同时,本书的编者将长期致

力于大学生的健康维护和健康促进,若读者朋友存在健康方面的病痛、困惑或烦恼,欢迎 E-MAil “hay0102@ 163. com”,随时有一道健康之门向您敞开。

本书由于编写时间仓促及编者水平有限,难免出现疏漏、不妥及错误之处,敬请广大读者和同道们不吝赐教,以待日臻完善。本书引用了一些学者的资料、图表,在此表示诚挚的谢意。对于科学技术文献出版社的鼎力支持,谨在此表示感谢。

郝爱勇

于 2002 年 9 月

目 录

第一章 健康概论	(1)
第一节 健康现代观念	(2)
一、健康新概念	(2)
二、影响健康的因素	(5)
第二节 健康教育与健康促进	(8)
一、健康教育	(8)
二、健康促进	(10)
第三节 树立正确的健康价值观	(11)
第二章 人体生理与保健	(13)
第一节 人体的基本结构与功能	(13)
一、人体的基本结构	(14)
二、生命的基本特征	(15)
三、人体生理功能的调节	(16)
第二节 人体各系统的结构功能与保健	(16)
一、运动系统的结构功能与保健	(17)
二、消化系统的结构功能与保健	(18)
三、呼吸系统的结构功能与保健	(22)
四、循环系统的结构功能与保健	(23)
五、泌尿系统的结构功能与保健	(25)
六、生殖系统的结构功能与保健	(27)
七、神经系统的结构功能与保健	(30)
八、内分泌系统的结构功能与保健	(31)
九、皮肤结构功能与保健	(32)
十、五官功能与保健	(35)

第三节 人类生长发育的一般规律	(37)
一、生命的诞生	(37)
二、生长发育的一般规律	(41)
第四节 人生不同时期的保健	(42)
一、新生儿期保健	(43)
二、婴幼儿期保健	(44)
三、儿童少年期保健	(46)
四、青春期保健	(47)
五、青年期保健	(49)
六、中年期保健	(57)
七、更年期保健	(58)
八、老年期保健	(60)
第三章 疾病预防与保健	(63)
第一节 疾病预防的基本知识	(65)
一、疾病发生的原因	(65)
二、疾病的自然史	(66)
三、疾病的三级预防	(67)
第二节 大学生的身心特点与疾病特征	(69)
一、大学生生理发育及生理特征	(70)
二、大学生心理发育及心理特征	(71)
三、大学生疾病特征与疾病谱	(72)
第三节 疾病的病因预防	(74)
一、养成良好的生活卫生习惯	(74)
二、增强身体的抗病能力	(74)
三、保持健康的心理	(75)
四、善于休息	(77)
五、学会快乐	(77)
第四节 疾病发生的早期信号	(78)
一、生命指征及其测量	(78)

二、健康体检与自我检查	(82)
三、疾病发生的早期信号	(86)
第五节 不同季节的疾病预防	(92)
一、春季防病	(92)
二、夏季防病	(95)
三、秋季防病	(97)
四、冬季防病	(99)
第六节 中老年疾病的青年期预防	(101)
一、心脑血管疾病的预防	(102)
二、癌症的预防	(107)
三、糖尿病的预防	(111)
第七节 遗传性疾病的预防	(112)
第四章 大学生心理与心理健康	(114)
第一节 心理现象	(114)
一、心理过程	(115)
二、个性心理	(115)
三、心理状态	(116)
第二节 大学生的心理特点	(116)
一、大学生一般的心理特点	(117)
二、不同年级大学生的心理特点	(119)
第三节 大学生的心理健康	(121)
一、心理健康的概念	(122)
二、影响大学生心理健康的因素	(123)
三、大学生的情绪与情感	(125)
四、人格与心理健康	(128)
五、气质与健康	(129)
六、性格与健康	(131)
七、维护心理健康的方法	(132)
第四节 心理健康的锤炼与心理素质的培养	(133)

一、心理健康的锤炼	(134)
二、培养良好的心理素质	(137)
第五节 大学生常见的心理问题与心理调适	(141)
一、学习心理问题及调适	(141)
二、恋爱心理问题及调适	(144)
三、人际交往心理问题及调适	(146)
第六节 大学生常见的心理障碍与处理措施	(151)
一、神经症	(152)
二、应激障碍	(154)
三、行为偏离	(155)
第七节 大学生常见的心理疾病与处理措施	(156)
一、精神分裂症	(156)
二、躁郁症	(157)
第八节 自杀与危机干预	(158)
一、大学生的自杀问题	(159)
二、大学生自杀的产生和预兆	(160)
三、大学生自杀的危机干预	(160)
第九节 大学生的社会适应	(162)
一、社会适应的含义和功能	(162)
二、大学生走向社会的心理准备	(162)
三、在奋斗中实现自我价值	(164)
第五章 性生理与性心理	(165)
第一节 性系统的结构与生理功能	(166)
一、内性器官结构和功能	(166)
二、外性器官的结构与功能	(169)
三、其它性感区	(172)
第二节 性发育与成熟	(173)
一、第一性征发育	(174)
二、第二性征发育	(175)

三、第三性征发育	(176)
四、性心理发育	(176)
五、性发育的启动与控制	(177)
六、性发育带来的生理烦恼	(179)
第三节 性行为生理	(188)
一、性的若干概念	(189)
二、性反应周期	(194)
三、两性性功能差异	(195)
第四节 大学生正常性心理	(196)
一、大学生性心理的表现及特点	(197)
二、男女生性心理的差异	(199)
三、正常性行为心理	(200)
四、应对高涨的性压力	(206)
第五节 性变态	(207)
一、同性恋	(208)
二、恋童癖	(210)
三、易性癖	(211)
第六节 常见的性心理问题	(213)
一、性功能障碍	(213)
二、性欲倒错	(217)
第六章 两性安全防护	(220)
第一节 性的伦理道德与规范	(221)
一、性道德的内涵	(221)
二、社会道德规范和法律规定	(223)
第二节 婚前性行为的危害与防范	(225)
一、婚前性行为的特点与危害	(225)
二、防止婚前性行为的发生	(229)
第三节 女性生理周期	(232)
一、月经期、排卵期和安全期	(232)

二、排卵期的自我测定	(233)
三、简易新方法测量排卵期	(237)
第四节 避孕常识	(238)
一、避孕原理与常用方法	(238)
二、常用的口服避孕药	(239)
三、外用避孕药	(241)
四、避孕工具	(241)
第五节 非意愿妊娠的防治	(244)
一、紧急避孕的适应证	(244)
二、紧急避孕的方法	(244)
三、怀孕的征兆	(246)
四、早孕药物流产	(248)
五、人工流产	(250)
六、中期妊娠引产	(251)
第六节 两性的自我保护	(251)
一、性骚扰的防范	(252)
二、性诱骗的防范	(255)
三、性侵害的防范	(256)
第七章 性传播疾病的防治	(259)
第一节 性传播疾病概述	(260)
一、性传播疾病的流行病学	(260)
二、我国性传播疾病的流行状况	(262)
三、性传播疾病的危害	(263)
四、性传播疾病的预防	(265)
第二节 常见的性传播疾病	(268)
一、淋病	(268)
二、梅毒	(270)
三、非淋菌性尿道炎	(273)
四、尖锐湿疣	(275)

五、软下疳	(276)
六、生殖器疱疹	(278)
七、性病性淋巴肉芽肿	(279)
第三节 艾滋病的防治	(280)
一、病原菌	(280)
二、流行状况	(281)
三、传播途径	(281)
四、临床表现	(282)
五、艾滋病的预防	(282)
第四节 其它性传播疾病	(283)
一、滴虫病	(283)
二、生殖器念珠菌病	(284)
三、阴虱病	(286)
第八章 养成健康的生活行为方式	(288)
第一节 行为、生活方式与健康	(289)
一、行为发展的特点	(289)
二、健康行为	(290)
三、大学生的行为特征	(291)
第二节 不良生活方式与危害	(295)
一、吸烟	(296)
二、酗酒	(299)
三、吸毒	(301)
四、饮食行为不良	(307)
第三节 养成良好的个人卫生习惯	(307)
一、洗浴	(309)
二、洗手	(310)
三、洗脚	(311)
四、换洗衣物	(311)
五、口腔清洁	(312)

六、剪甲	(313)
七、性器官的清洁卫生	(313)
八、培养健康、健美的姿势	(314)
第四节 校园环境与健康	(315)
一、教室卫生	(316)
二、宿舍卫生	(317)
三、图书馆卫生	(318)
四、游泳池卫生	(319)
五、浴池卫生	(320)
六、文化娱乐场所卫生	(320)
第五节 学习卫生	(321)
一、科学用脑	(321)
二、睡眠卫生	(331)
三、用眼卫生	(337)
四、其他卫生	(342)
第九章 建立良好的人际关系	(348)
第一节 概述	(349)
一、人际交往的概念	(349)
二、人际交往的三个阶段	(349)
第二节 人际交往是一门艺术	(350)
一、大学生建立良好人际关系的意义	(351)
二、大学生人际交往的原则	(352)
三、大学生人际交往的特点	(353)
第三节 建立良好的人际关系	(355)
一、掌握人际交往的艺术	(355)
二、建立友谊与发展友谊	(359)
三、异性间的交往	(361)
四、克服人际交往的心理障碍	(361)
五、正确处理关系紧张	(365)

第四节 恋爱的艺术.....	(366)
一、概述	(367)
二、大学生的恋爱心理	(368)
三、大学生恋爱与心理健康	(372)
四、大学生恋爱的结局	(375)
五、恋爱的艺术	(376)
第十章 合理营养与科学膳食.....	(381)
第一节 食物中的营养素及其功能.....	(381)
一、蛋白质—生命的载体	(382)
二、脂肪—热能含量最高的营养素	(384)
三、碳水化合物—人类最主要的热能来源	(386)
四、无机盐与微量元素	(387)
五、维生素	(391)
六、水—生命的摇篮	(394)
七、“第七营养素”—膳食纤维	(395)
八、热能	(396)
第二节 大学生的合理营养.....	(398)
一、当前大学生的营养状况	(399)
二、科学的膳食结构	(399)
三、平衡膳食与合理烹调	(403)
四、克服不良的饮食习惯	(406)
第三节 健康食品的开发利用.....	(409)
一、绿色食品	(409)
二、食品强化	(410)
三、健脑食品	(411)
四、抗疲劳食品	(412)
五、助眠食品	(413)
六、抗衰老食品	(414)
七、抗癌、防癌食品.....	(416)

八、减肥食品	(417)
九、美容护肤食品	(420)
十、防便秘食品	(423)
第四节 讲究饮食卫生	(424)
一、饮食污染的来源与危害	(425)
二、饮水卫生	(426)
三、食品卫生要求	(428)
四、饮食卫生的措施	(428)
五、防止食物中毒	(430)
第十一章 科学运动与健美塑身	(437)
第一节 体育运动与健康	(438)
一、运动对运动系统的影响	(438)
二、运动对循环系统的影响	(438)
三、运动对呼吸系统的影响	(439)
四、运动对神经系统的影响	(439)
五、运动对消化系统的影响	(440)
六、运动对泌尿、造血及内分泌系统的影响	(440)
七、运动对心理的影响	(441)
第二节 科学地开展运动健身	(441)
一、体育锻炼应遵循的原则	(442)
二、体育运动过程中的保健	(444)
第三节 运动中不良反应与损伤的预防和处理	(448)
一、常见的运动损伤预防	(448)
二、正确处理运动中的不良反应	(450)
三、不适合运动的时期和疾病	(455)
第四节 健美塑身运动	(456)
一、形体健美的方法体系	(456)
二、健美塑身方法	(457)
三、健美塑身的注意事项	(462)

第十二章 大学生常见病症的预防与治疗	(463)
第一节 常见症状及其临床意义	(463)
第二节 内科疾病	(476)
第三节 外科疾病	(503)
第四节 妇科疾病	(512)
第五节 口腔科疾病	(523)
第六节 耳鼻喉病症	(533)
第七节 眼科病症	(545)
第八节 皮肤科病症	(550)
第十三章 常见传染病的防治	(572)
第一节 概述	(573)
一、传染病流行的基本条件	(573)
二、传染病的预防	(575)
第二节 病毒性肝炎	(577)
一、乙型病毒性肝炎	(577)
二、乙肝以外的其它肝炎	(582)
第三节 肺结核	(582)
一、病原体	(583)
二、肺结核的流行病学	(583)
三、肺结核的临床表现	(584)
四、肺结核的治疗	(584)
五、肺结核的预防	(585)
第四节 流行性感冒	(586)
一、概述	(586)
二、流感和普通感冒的区别	(587)
三、流感的防治	(587)
第五节 肠道传染病	(588)
一、细菌性痢疾	(588)
二、伤寒与副伤寒	(589)

三、霍乱	(590)
四、肠道传染病的预防	(591)
第六节 出疹性疾病	(591)
一、麻疹	(591)
二、风疹	(592)
第七节 狂犬病	(592)
一、临床表现	(592)
二、防治	(593)
第八节 疯牛病	(594)
一、疯牛病的流行病学	(594)
二、病原体及传播途径	(594)
三、预防	(595)
第九节 口蹄疫	(595)
一、流行病学	(595)
二、主要症状	(596)
三、预防	(596)
第十节 炭疽病	(596)
一、流行病学	(596)
二、临床表现	(597)
三、治疗	(597)
四、预防	(598)
第十四章 急症的自救与互救	(599)
第一节 现代急救概论	(600)
一、急救的原则与步骤	(600)
二、正确拨打急救电话	(602)
三、救生的方法	(602)
四、病人的搬运	(606)
第二节 创伤急救	(607)
一、止血	(607)