

主编/李家新

Xiandai Daxuesheng

JIANKANG WEISHENG

现代大学生 健康卫生

Zhishi Zhinan

知识指南



武汉出版社



主编/李家新

武汉出版社



现代大学生

Xiandai Daxuesheng

Jiankang Weisheng

Zhishi Zhinan

健康卫生

知识指南



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

现代大学生健康卫生知识指南/李家新主编. —武汉:武汉出版社, 2006. 8

ISBN 7-5430-3469-7

I. 现… II. 李… III. 大学生 — 健康教育 — 指南

IV. G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048006 号

书 名:现代大学生健康卫生知识指南

主 编:李家新

责任编辑:齐大勇

封面设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司 经 销:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:7.5 字 数:188 千字 插 页:1

版 次:2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001—5000 册

定 价:13.50 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

内 容 简 介

《现代大学生健康卫生知识指南》一书,从现代大学生实际出发,指导他们如何正确在大学期间进行医疗、保健活动,保护自己的身体健康,愉快地度过大学生活,完成好自己学业,将来过上健康幸福生活。本书贴近大学生现实生活,告知他们正确认识入学时的体检、在校时的机能测试和毕业时体检的内容及意义;在校期间如何就医、医疗保险及如何正确完成各种医疗程序,如何做好各种传染病的预防和正确了解传染病的发生、发展过程,正确对待患有慢性传染病的同学、朋友;指导他们如何预防在校期间经常发生的一些不该发生的意外和损伤,告诫他们如何预防在校期间的各种常见病、多发病;指导他们如何进行体育锻炼,建立良好饮食生活习惯,掌握正确的学习方法等等。全书体现了科学性、先进性与实用性,通俗易懂。它既能指导大学生做好在校期间的各种医疗、保健,也非常适合学生家长了解学生在校期间的医疗保健状况。总之,本书是大学生和学生家长的必读之书。

现代大学生健康卫生知识指南编委会

主 编:李家新

副主编:刘发祥

编 委:(以姓氏笔画为序)

巴长海 叶 可 刘发祥 严成刚

李学英 李家新 匡 华

前 言

大学生是时代的骄子、祖国的未来和希望,是中华民族振兴的生力军。国家、民族的前途和命运与当代大学生的思想道德、科学文化知识和身体素质息息相关。培养新一代高素质的人才,是我国高等院校的基本任务。

在全面建设小康社会的强劲春风吹动下,我国国民经济建设突飞猛进,人民的生活水平显著提高,全民的健身意识普遍增强,健康教育也受到了全社会的高度重视,大学生的健康教育更是重中之重。党中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:健康体魄是年轻一代为祖国为人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现;学校教育要树立健康第一的指导思想。当前,大学生对健康教育表现出了极大的热情,许多同学自觉积极参加有益于身心健康的各种活动,身体素质不断提高。但也应该看到由于以往健康教育较为薄弱,大多数学生缺乏应有的健康保健知识,对维护健康不够重视,甚至对不良的生活方式习以为常,严重地影响了大学生的全面发展。因此,在大学生中开设健康教育选修课,普及卫生知识,使大学生掌握自我保健常识和医学常识,提高身体素质是编者的初衷。本书从大学生自我保健、医

2 现代大学生健康卫生知识指南

学科普知识、就医指南等实际角度出发,较为系统地阐述了大学生应具备的自我保健和各个方面临床医学知识,指导大学生如何防病治病。本书通俗易懂,实用性强,是大学生难得的一本医学保健之书。

在编写过程中,我们请教了有关专家和教授,并得到了他们的指导和帮助,在此深表谢意。

因时间匆忙,加之水平有限,不妥之处,敬请批评指教。

编者

2005 年 12 月 26 日

目 录

第一章 大学生健康知识基本概念	1
第一节 健康的意义	1
第二节 健康的定义	1
第三节 健康的标准	2
第四节 健康教育及意义	5
第五节 健康促进与健康教育的关系	6
第二章 大学生健康体检及注意事项	7
第一节 大学生体检的意义和目的	7
第二节 体检的内容和项目	8
第三节 体检时应做的准备和注意事项	9
第三章 大学生在校期间预防保健	11
第一节 传染与免疫	11
第二节 大学期间需要进行哪些预防保健	13
第四章 大学生的生活、学习与健康	16
第一节 学习与健康	16

2 现代大学生健康卫生知识指南

第二节	睡眠与健康	22
第三节	吃与健康	30
第四节	饮与健康	35
第五节	运动与健康	40
第六节	网络与健康	47
第七节	毒品及吸毒的危害	53
第五章	大学生性、生殖与健康	61
第一节	概述	61
第二节	生殖系统解剖	63
第三节	性成熟	66
第四节	性心理	71
第五节	性行为	73
第六节	性器官卫生	80
第七节	性传播疾病	82
第六章	大学生心理健康与心理疾病	88
第一节	心理健康的标准与心理测验	88
第二节	应激与心理防御	98
第三节	如何看心理医生	105
第四节	大学生常见心理疾病	109
第七章	大学生常见疾病	135
第一节	传染病概述	135
第二节	大学生常见传染病	140
第三节	大学生常见内科疾病	160
第四节	皮肤病	178
第五节	常见外科疾病	191

第六节 急救	198
第八章 大学生疾病治疗常识与用药常识	215
第一节 用药常识	215
第二节 药物的作用和不良反应	216
第三节 选择药物及注意事项	218
第四节 用药方法和剂量	221
第九章 大学生如何看病就医	223
第一节 看病的常识和礼节	223
第二节 患者的义务与权利	228
主要参考书目	231

第一章

大学生健康知识基本概念

第一节 健康的意义

人是第一可宝贵的,人生最宝贵的就是时间。大学时代是人生的黄金时代,拥有和培养一大批身心健康的高素质人才,将对我国社会主义经济的发展和科学技术的腾飞起着非常重要的作用。健康无论是对国家和每个家庭、每个人来说都是非常重要的。健康就是财富,健康就是金子,健康就是一切美好的基石。有了健康才能实现每一个人的梦想,有了健康才能建立一个美好的家庭,有了健康才能实现国家的强盛。

第二节 健康的定义

既然健康是那么重要,那么怎样才算是一个健康的人呢?健康就是没有病——这是人们最通常的看法,人们也往往以人体测量值及各种生理指标来量化和鉴定一个人是否健康。其实这都很不准确的。健康应当是一种综合状态。最简明的定义应当包括

三个方面,即:躯体健康、心理健康和社会功能健康。对于前二者大家都比较好理解,对社会功能健康,可能就比较茫然。社会功能健康就是指每个人对社会的适应能力(即对社会环境和自然环境的适应能力)。

1990年,WHO(世界卫生组织)对健康的阐述是:在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。道德健康的内容是指不能损害他人利益满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真假、善恶、荣辱的是非观念和能力。例如有些大学生经常偷盗他人东西和损害他人利益,再例如有些大学生为了自己能当上班干部或学生会干部,不靠自己的实力,而靠吹牛拍马或者无中生有、恶意诋毁他人名誉的行为来达到自己的目的。这都是非常不健康的行为。

据测定,违背社会道德往往导致心情紧张、恐惧等不良心理,很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力减弱,既损健康又折寿。医学专家研究发现,贪污受贿的人就易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。而为人正直、心地善良和淡泊名利、胸怀坦荡的品质,则能保持心理平衡,有助于身心健康。

近年来,一些学者认为应将经济状况作为健康评价的一项基本内容。由于人是很复杂的综合性整体,其健康往往也就涵盖了多维内容。

第三节 健康的标准

世界卫生组织(WHO)曾制定过著名的人体健康的标准,共有十条。

一、健康的十条标准

(一)有充沛的精力,能担负日常的生活和繁重的工作而不感到紧张和疲劳。

(二)乐于承担责任,处世乐观,态度积极认真,做事无大小之分,从不挑剔。

(三)善于休息,睡眠好。

(四)应变能力强,能适应外界的各种变化。

(五)抗病能力强,对一般的感冒和感染性疾病具有抵抗能力。

(六)体态匀称挺拔,体重适中,站立时,头、肩、臂的位置协调。

(七)眼明耳聪,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(八)无牙痛牙病,牙洁白,无龋齿,牙龈颜色正常,无出血现象。

(九)无头皮屑,头发有光泽,乌黑发亮。

(十)肌肤丰满,有弹性。

以上十条健康标准是世界卫生组织以前制定的,1999年,世界卫生组织为了简便易记,又制定了新的健康标准,采用两分法:躯体健康和心理健康。概括起来为:躯体健康“五快”和心理健康“三良好”。

二、躯体健康“五快”

吃得快、走得快、说得快、睡得快和便得快。

(一)吃得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

(二)走得快:行走自如,活跃灵敏。说明精力充沛,身体状况良好。

(三)说得快:语言表达正确,说话流利。表明头脑敏捷,心肺功能正常。

(四)睡得快:上床后能很快入睡,且睡得好;醒后精神饱满,头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。

(五)便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉轻松。说明胃肠、肾、膀胱功能良好。

三、心理健康“三良好”

良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

(一)良好的个性:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

(二)良好的处世能力:观察问题客观现实,有良好的自控能力,能适应复杂的社会环境和自然环境变化。

(三)良好的人际关系:助人为乐,与人为善,有人缘好、心情愉快感。

躯体“五快”和心理“三良好”,以人体生理活动的速度来衡量各器官和系统的功能正常,以人在社会活动的适应能力来衡量心理健康,这不但符合科学逻辑,表达简洁、准确,而且生动、形象、生活化,人们易于据此判断自己是否是健康的人。

四、我国现代大学生的健康标准

对于当代大学生的健康标准。目前,我国高校卫生健康教育专家认为主要有下列几条:

(一)发育正常,营养良好,体质强壮,即为身体健康。指身体的各系统、器官组织发育正常,功能正常,具有一个健康人的体魄。

(二)形态机能素质发育水平良好,即生理机能完善,抗病能力强。

(三)心理无障碍,精神情绪饱满,积极向上,自信心、自尊心、自制力强,独立性和主观能动性,心胸开阔,性格开朗乐观,情绪

稳定,兴趣广泛,行为规范,道德高尚,助人为乐,乐意帮助他人。这些称为心理健康。

(四)适应环境能力强,包括对自然环境和社会环境的适应能力。在新的环境下能很快适应,如有些大学生在不同地方求学,很快就适应了当地的气候、生活饮食习惯等。一些大学生从较为封闭的中学、家庭来到大学,一下子离开家庭管教和中学时的应试教育环境,突然到了大学素质教育和自觉性学习环境中,如不能尽快适应,就会使其生活和学习出现问题,最终会导致大学学习成绩下降和成长不健康。

第四节 健康教育及意义

健康教育是促使人们改善健康相关行为的有计划、有组织、有系统的社会和教育活动。第13、14届世界健康教育大会曾经指出,健康教育绝不是一般卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题,是帮助人们建立和形成有益于健康的生活方式和行为。

健康教育的核心问题是促使个体或人群改变不健康的行为和生活方式。但是改变行为与生活方式是一个艰巨而复杂的过程。许多不良行为并非属于个人的责任,也不是有了个人愿望就可以改变的。因为,许多不良行为或生活方式受社会习俗、文化背景、经济条件、市场供应、社会规范、环境状况等因素的影响。因此,要增进健康还必须考虑增进健康行为的相关因素,如获得充足的资源、有效的社会指导和社会的支持以及自我帮助的技能等。

健康教育也是一个连续不断的学习过程,一方面通过人们自我学习或相互学习取得经验和技能,另一方面通过有计划、多学科的社会实践获得经验。健康教育需要包括卫生部门和非卫生部门如农业、教育、大众媒体、交通和住房建设等许多涉及卫生问题的

部门相互配合,共同合作。因此,健康教育不仅是教育活动,也是社会活动。

健康教育的意义:(1)健康教育是世界公认的卫生保健的战略。(2)健康教育是初级卫生保健的先导。(3)健康教育是一项低投入、高产出、效益大的保健措施。

第五节 健康促进与健康教育的关系

WHO把健康促进定义为:“是促使人们维护和提高他们自身健康的过程,是协调人类与环境的战略,它规定个人与社会对健康各自所负的责任。”通俗地说,健康促进是指个人与家庭、社区和国家一起采取措施,努力改变人群的健康,创造良好的社会 and 自然环境的行为。因此,健康促进既包括了个人行为的改变,也包含了政府行为的改变,还强调要重视落实个人、家庭、社会健康的措施。

健康教育与健康促进不能相互代替,但却互为依存。健康教育是健康促进的重要内容和基础工作,它着重于传播健康知识,确立健康信念,建立健康行为;而健康促进更强调全社会力量参与,更为重视政治、经济、法律法规、政策和国家行政机构的作用,它为健康教育提供指导和支持,同时,需要健康教育来推动和落实。

第二章

大学生健康体检及注意事项

每个大学生在走进大学校门之前都必不可少地要做一次高考体检。经过高考体检的大部分同学,在考试合格后被大学录取,进入大学的第一件事就是新生入学报到和入学体检。有些大学生读大学的心情很迫切,害怕入学时新生体检检查出什么疾病而影响入学或者会退学、复读或限专业报考。这些的确是部分家长和新生很担心的事情。所以我们大学生有必要了解新生入学体检究竟是怎样一回事,为什么要进行新生入学体检,其内容有哪些?体检有什么意义?

第一节 大学生体检的意义和目的

大学新生入校时都要求进行体检,这是每所大学必须进行的一项内容,其目的就在于复检大学生在高考体检时的身体状况是不是与实际相符,了解该生是否适合他自己所填报的专业学习,了解新生在入学前后的身体状况。大学生有某些疾病或者生理缺陷是不能填报某些专业的,如视力过低就不能填报精密测量专业,听