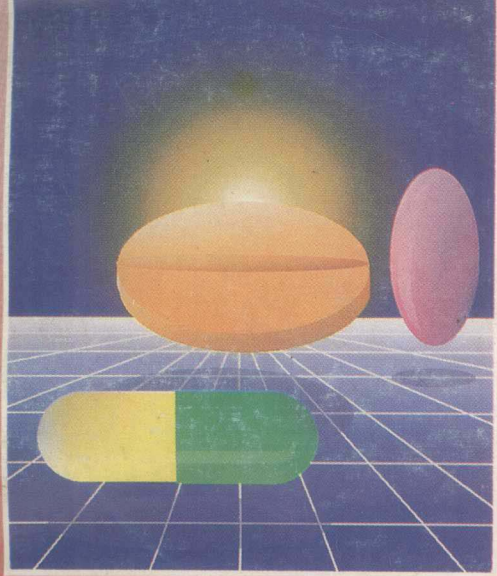


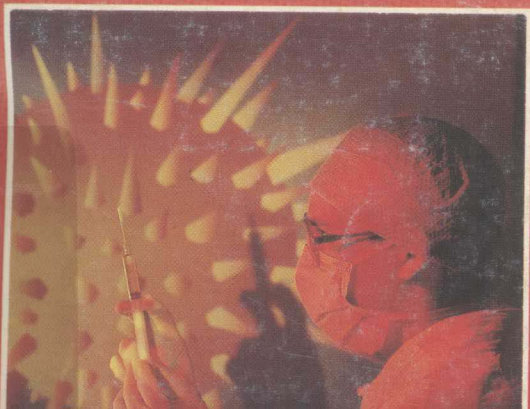
100012



大学生健康指南

钟山 主编

广东高等教育出版社



大学生健康指南

钟 山 主 编

广东高等教育出版社

粤新登字09号

大学生健康指南

钟山 主编

*

广东高等教育出版社出版发行

广东乳源县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9印张 192千字

1994年5月第1次修订 1994年5月第2次印刷

ISBN7-5361-1415-X/R·86

印数：1—30200册

定 价：5.00元

序

青年学生是国家的未来和希望。国家、民族的前途和命运都与青年学生的思想道德素质、身体素质和科学文化素质之优劣息息相关。

玉不琢，不成器。如何培养好当代的青年学生，是一项十分重要的战略任务。党和国家的教育方针要求，我国的大学生应该是德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。应该是又红又专，既要有崇高的理想、高尚的情操、扎实的专业知识和技能，又要有全面的身心健康。只有具有这样素质的青年学生，才能担负起承前启后，继往开来，振兴中华的重任。如何保证青年学生的健康成长呢？其中进行健康教育是很重要的一环，而在高等院校对大学生开展健康教育，又是一个新课题。因此，必须抓好这方面的工作。如果我们大家都有这个共识，就一定可以做出成绩来。

由广东省高校保健医学研究会组织编写的《大学生健康指南》是一本对大学生进行健康教育的参考书。它的出版，相信对配合进行大学生的健康教育，保证大学生的心身健康，有所帮助，故乐为作序。

许学强

目 录

第一章 健康的概念	(1)
第一节 健康的定义	(1)
第二节 健康的内容	(2)
一、生理学上的健康	(2)
二、心理学上的健康	(2)
三、社会学上的健康	(4)
第三节 影响健康的因素	(5)
一、内因	(6)
二、外因	(8)
第四节 健康与保健	(10)
一、心理保健	(10)
二、生理保健	(14)
第五节 健康教育意义与评价	(15)
第二章 大学生的生理、心理特征	(18)
第一节 大学生的生理特征	(18)
一、形态发育的特点, 内脏器官的变化	(18)
二、大学生的生理特点	(22)
第二节 大学生的心理特征	(23)
一、青年期的心理特点	(23)
二、正常的心理标准	(24)

三、大学生的心理特征.....	(25)
第三章 大学生的心理卫生.....	(36)
第一节 研究心理卫生的意义.....	(36)
第二节 心理健康的标准.....	(38)
第三节 大学生的心理卫生.....	(40)
第四节 大学生常见的心理障碍与疾病.....	(41)
一、神经官能症.....	(43)
二、精神分裂症.....	(50)
三、自杀倾向.....	(53)
第四章 学习卫生和起居卫生.....	(58)
第一节 用脑卫生.....	(58)
一、大脑的重要功能.....	(58)
二、用脑卫生.....	(58)
第二节 用眼卫生, 保护视力.....	(63)
一、用眼卫生.....	(63)
二、保护视力.....	(64)
第三节 起居卫生.....	(67)
一、制定作息制度的根据.....	(67)
二、起居卫生.....	(68)
第四节 口腔卫生.....	(71)
一、龋 齿.....	(71)
二、口臭原因及其治疗方法.....	(71)
三、口腔溃疡.....	(72)
四、冠周炎.....	(73)
五、正确的刷牙方法及刷牙的最佳时间.....	(73)
第五章 营养与健康.....	(75)

第一节 大学生的营养需要	(75)
一、大学生营养的重要性	(75)
二、大学生营养的需要量	(76)
第二节 大学生的合理膳食	(85)
一、合理膳食的原则	(85)
二、合理膳食的配制	(86)
第三节 大学生的食品卫生和烹调	(86)
一、食品卫生	(86)
二、食品烹调	(87)
第四节 大学生的饮食卫生	(89)
一、进食不宜太快	(89)
二、不能暴饮暴食	(89)
三、不要挑食偏食	(90)
四、吃饭时不要看书	(91)
五、不要吸烟、不酗酒	(91)
六、避免进食过多的冷饮冷食	(91)
七、遵从膳食制度	(92)
第六章 运动与健康	(93)
第一节 大学生开展体育运动的意义	(93)
一、高等学校体育工作的目标	(93)
二、大学生学习与体育关系	(93)
三、体育运动兴趣与终身体育	(94)
四、合理进行体育锻炼	(94)
第二节 体育运动对人体的影响	(95)
一、体育运动对运动系统的影响	(96)
二、体育运动对循环系统的影响	(97)

三、体育运动对呼吸系统的影响.....	(100)
四、体育运动对消化系统的影响.....	(101)
五、体育运动对神经系统的影响.....	(102)
第三节 女子的生理特点与体育运动.....	(103)
一、女子的解剖生理特点.....	(103)
二、女子体育运动的要求.....	(105)
第四节 运动损伤.....	(106)
一、运动损伤的基本原因.....	(106)
二、运动损伤的预防原则.....	(107)
三、运动损伤的处理原则.....	(109)
第五节 运动生理卫生若干问题.....	(111)
一、跑步到终点时不宜马上停下来.....	(111)
二、夏天运动时及运动后不宜马上喝大量水或饮 料.....	(111)
三、剧烈运动后不宜马上进冷饮冷食.....	(111)
四、剧烈运动后不宜马上洗冷水澡.....	(112)
五、剧烈运动后不宜马上洗热水澡.....	(112)
第七章 行为环境与健康.....	(113)
第一节 行为与健康.....	(113)
一、常见的不良行为和生活方式.....	(113)
二、影响行为形成和发展的主要因素.....	(114)
三、不良行为和生活方式对健康危害的特点.....	(114)
四、不良行为和生活方式对健康危害的途径.....	(115)
五、纠正不良行为和生活方式的方法.....	(115)
第二节 应激与健康.....	(116)
一、应激形成的条件.....	(116)

二、应激状态中机体功能的变化	(116)
三、不良应激对健康的危害	(117)
四、应激的对策	(117)
第三节 吸烟对健康的危害	(119)
一、烟及其烟雾的有害成分	(119)
二、吸烟对人体各系统器官的危害	(120)
三、如何避免烟害	(121)
第四节 酒与健康	(122)
一、酒的有害成分	(122)
二、饮酒不当危害健康	(122)
三、适当饮酒对健康有些益处	(123)
第五节 环境与健康	(124)
一、人与环境的关系	(124)
二、环境污染及其对健康的危害	(124)
三、绿化校园的重要性	(125)
第六节 文化艺术与健康	(127)
一、音乐与健康	(127)
二、大学生开展体育锻炼的重要性	(128)
三、跳交谊舞有益健康	(128)
第八章 性知识与性传播疾病	(130)
第一节 性器官与第二性征	(130)
一、男性器官与第二性征	(130)
二、女性性器官与第二性征	(131)
第二节 青年期的性成熟	(133)
第三节 性意识的觉醒与发展	(135)
第四节 青年期的性心理卫生与性教育	(136)

第五节	青年期性自慰行为·····	(140)
第六节	大学生怎样做好性适应·····	(141)
第七节	性心理障碍·····	(143)
第八节	性传播疾病·····	(145)
一、	性传播疾病概述·····	(145)
二、	性传播疾病的传播方式·····	(146)
三、	性传播疾病的严重性·····	(147)
四、	性传播疾病的防治措施·····	(148)
第九节	常见的性传播疾病·····	(149)
一、	梅毒·····	(149)
二、	淋病·····	(153)
三、	软性下疳·····	(154)
四、	艾滋病·····	(155)
第九章	传染病·····	(158)
第一节	传染病的概念·····	(158)
第二节	传染病的特征·····	(158)
一、	基本特征·····	(158)
二、	临床特征·····	(160)
第三节	传染病流行的基本条件·····	(162)
一、	传染源·····	(162)
二、	传播途径·····	(162)
三、	易感人群·····	(163)
第四节	传染病的预防·····	(164)
一、	管理好传染源·····	(164)
二、	切断传播途径·····	(165)
三、	保护易感人群·····	(165)

第五节 常见传染病及预防处理	(166)
一、流行性感冒.....	(166)
二、流行性脑脊髓膜炎.....	(167)
三、肺结核.....	(168)
四、细菌性食物中毒.....	(169)
五、细菌性痢疾.....	(171)
六、病毒性肝炎.....	(172)
七、伤寒.....	(175)
八、霍乱.....	(176)
九、登革热.....	(178)
第十章 常见症状及常见病防治	(180)
第一节 常见症状的意义和初步处理	(180)
一、头痛.....	(180)
二、发热.....	(183)
三、咳嗽.....	(186)
四、腹痛.....	(187)
五、腹泻.....	(189)
六、便秘.....	(191)
第二节 常见病防治	(193)
一、上呼吸道感染.....	(193)
二、支气管炎.....	(194)
三、肺炎.....	(195)
四、急性扁桃体炎.....	(196)
五、慢性鼻炎(附过敏性鼻炎).....	(196)
六、急性胃肠炎.....	(198)
七、胃及十二指肠炎.....	(199)

八、急性阑尾炎.....	(200)
九、痔.....	(201)
十、尿路结石.....	(202)
十一、风湿性关节炎.....	(203)
十二、荨麻疹.....	(204)
十三、疖肿.....	(204)
十四、癣.....	(205)
十五、疥疮.....	(207)
第十一章 意外伤害的现场处理.....	(208)
第一节 现场处理概念.....	(208)
第二节 现场处理的主要任务.....	(209)
第三节 几种急救方法.....	(210)
一、心跳骤停拳击复苏.....	(210)
二、人工呼吸.....	(210)
三、胸外心脏按摩.....	(211)
四、人工呼吸加胸外心脏按摩.....	(212)
五、外伤止血法.....	(212)
六、开放伤口的现场处理.....	(215)
七、骨折固定.....	(216)
八、接触有毒有害物质所致伤害的处理.....	(217)
第四节 几种意外伤害的急救.....	(219)
一、中暑.....	(219)
二、溺水.....	(220)
三、电击伤.....	(221)
四、毒蛇咬伤.....	(222)
五、骨折.....	(224)

六、车祸·····	(225)
七、猝死·····	(227)
第十二章 用药知识 ·····	(229)
第一节 药物概说·····	(229)
一、药物的来源·····	(229)
二、药物的剂型·····	(230)
三、药物的作用·····	(231)
四、药物的体内过程·····	(232)
五、药物的治疗作用和不良反应·····	(232)
六、毒、限剧药和麻醉药品·····	(233)
七、合理用药·····	(233)
第二节 抗感染药·····	(236)
第三节 解热镇痛药·····	(240)
第四节 呼吸系统用药·····	(241)
第五节 消化系统用药·····	(243)
第六节 镇静催眠与精神疾病用药·····	(245)
第七节 维生素、营养药及水盐代谢调节药·····	(246)
第八节 皮肤、外科及五官科用药·····	(248)
第九节 常用中成药·····	(249)
第十三章 优生与计划生育 ·····	(251)
第一节 优生知识·····	(251)
第二节 遗传与优生·····	(253)
一、什么是遗传病·····	(253)
二、遗传病的决定物质·····	(254)
三、常见的遗传病·····	(255)
四、遗传规律·····	(256)

五、遗传与优生·····	(257)
六、遗传病的预防·····	(260)
第三节 婚前保健与优生·····	(260)
一、晚婚晚育·····	(261)
二、禁止近亲结婚·····	(262)
三、婚前健康检查·····	(263)
第四节 孕期保健与优生·····	(264)
第五节 计划生育·····	(267)
一、避孕·····	(268)
二、节育手术·····	(269)
三、人工流产·····	(270)

第一章 健康的概念

第一节 健康的定义

人人都希望自己健康，但对于健康的认识却与生产水平、科学技术的发展和整个社会密切相关。长期以来，单纯从生物医学模式出发，认为健康就是“没有病”。这里指的仅仅是身体（包括各种脏器）没有病。而对心理或精神的健康却很少了解。例如，我国所编“辞海”对健康是这样描述的：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”，这就是只把个体看作是生物人。然而人既是组成社会个体，因此，人的活动离不开社会，除了生理活动之外，还有心理活动。因而提出了“健康不仅仅是机体没有病，而且应有良好的心理状态和社会活动能力”。世界卫生组织曾对健康提出下述定义：“健康不但是身体没有残疾，还要有完整的生理、心理状态和社会适应力。具体地说，健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育，也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来，才是完整的健康”。

第二节 健康的内容

健康包括生理学上的健康、心理学上的健康和社会学上的健康。

一、生理学上的健康

高等院校学生的体质已发育到了较高水平，身高已达最终水平。体型、姿态和心理特征已有明显的性差异，性格基本上已定型。机体各系统各器官的机能已发育成熟，素质和智能发育达到相当的水平。性的成熟和对性的兴趣增加。这时从外表看应是体重适当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；头发有光泽，牙齿清洁、无空洞、无病感；牙龈颜色正常，无出血症状；肌肉、皮肤富于弹性；各器官未发现疾病。这就是生理学上的健康。

二、心理学上的健康

世界卫生组织在宪章中提出：一个健康的人要有充沛的精力，能从容地适应日常工作和生活，不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观，勇于承担责任，能上能下，心胸开阔，不致于因为很小的事就耿耿于怀，精神饱满，情绪稳定，并且是善于休息的人。有较强的自我控制能力和排除干扰的能力。有较强的应变能力，反应速度快，并有高度的适应能力等。

怎样衡量心理健康的程度呢？这是较为复杂的问题，这

里介绍正常青年人心理健康标准。

1.智力正常。智力是衡量心理健康最重要的标准之一，是正常生活、学习和工作的基本心理条件。是人们与周围环境达到心理平衡的心理保证。国内外的心理学家通常用智力测验来评定智力。用智力商数(简称智商IQ)表示智力发展高低。一般而言，正常智商为90—110,如果智商低于10,则为智力低下。智力低下按其程度分为白痴(重度)、痴愚(中度)和愚鲁(轻度)三种。

2.有完整的人格。心理健康的人，胸襟开阔，胸怀坦荡，言行一致，表里如一，热爱生活，善于生活。一方面能调节自己的行为，克服各种困难。另一方面也能战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪，能忍受打击而保持自身人格完整的，以达到心理的平衡。

3.尊重自己，尊重别人。尊重自己就是要有自尊心，有自知之明和良好的自我意识。缺乏自尊心的人，忧郁颓废。青年人还要尊重别人，讲究文明礼貌，要知彼知己，谦虚谨慎，看别人的长处，认识自己的不足，互相学习，共同提高。尊重别人，并非盲从，而是正常心理适应。

4.有良好的人际关系。人生在世，必须与各种各样的人交往，结成不同的关系，并能正确地处理好这些关系，保持和睦相处。

5.要有相应的年龄心理特点。不同的年龄阶段各有与之相适应的年龄特点。一个人的举止、言行符合其年龄特点者，是健康的表现，反之，严重地偏离了自己的年龄特点者，为不健康的表现。

6.有高尚的追求目标。有理想、有信心、坚韧不拔，