



全国职业教育“十二五”精品教材

大学生健康教育

Da Xue Sheng Jian Kang Jiao Yu

主编 邹庆华



航空工业出版社

职业教育“十二五”精品教材

大学生健康教育

主 编 邹庆华
副主编 尹素芝 康莉敏
董明杰 赵高娃 任丽英

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书主要介绍了大学生学习和生活中可能遇到的健康问题及其防治措施。全书共分 12 章, 具体内容包环境、行为与健康, 合理用药和常见病诊疗, 传染病的防控, 大学生的性卫生保健, 大学生心理健康, 常见内科疾病, 常见外科、皮肤科疾病, 常见五官科疾病, 意外伤害的急救, 生活、避险、防灾等安全知识, 运动医学, 营养与食品安全等。

本书可供各类职业院校作为健康教育课的教材使用, 也可供从事相关工作的人员作为参考书使用, 还可供一般读者作为健康手册使用。

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生健康教育 / 邹庆华主编. — 北京 : 航空工业出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-80243-816-3

I. ①大… II. ①邹… III. ①大学生—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 168134 号

大学生健康教育 Daxuesheng Jiankang Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787×1092

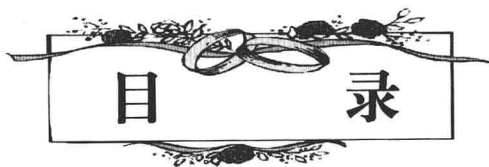
1/16

印张: 13.75

字数: 343 千字

印数: 1—3000

定价: 32.00 元



第一章 环境、行为与健康	1
第一节 健康与亚健康	1
一、健康	1
二、亚健康	2
第二节 环境与健康	3
一、环境概述	3
二、环境污染及其危害	4
第三节 行为与健康	7
一、不良嗜好及其对健康的影响	7
二、有益健康的好习惯	9
思考与练习	11
第二章 合理用药和常见病诊疗	12
第一节 药物的基础知识	12
一、药物的分类	12
二、药物的作用	13
三、影响药物作用的因素	13
四、我国历史上的药学专著	14
第二节 药物代谢过程和不良反应	15
一、药物代谢过程	15
二、药物的不良反应	17
第三节 合理用药	18
一、大学生不合理用药的主要表现	18
二、合理用药的内容	18
第四节 常见病诊疗	20
一、发热	20
二、咳嗽与咳痰	21
三、腹痛	21
四、恶心与呕吐	22
五、头痛	22
思考与练习	22
第三章 传染病的防控	23
第一节 传染病概述	23
一、传染病的概念和特征	23



二、传染病的分类	23
三、传染病流行过程的基本环节	24
四、传染病的防控	25
第二节 常见的几种传染病	26
一、流行性感冒	26
二、肺结核	29
三、病毒性肝炎	30
四、感染性腹泻	33
五、急性出血性结膜炎	34
六、传染性非典型性肺炎	35
七、艾滋病	36
八、麻疹	37
九、水痘	39
思考与练习	40
第四章 大学生的性卫生保健	41
第一节 生命的起源	41
一、性成熟	41
二、生殖系统的构造与功能	41
三、生命的孕育	43
第二节 性生理卫生	44
一、遗精	45
二、自慰	45
三、乳房保健	46
四、痛经与经期保健	46
五、外阴炎与阴道炎	46
第三节 大学生婚前性行为	47
一、婚前性行为对大学生的影响	47
二、约束婚前性行为	48
三、性方面的伦理道德	48
四、避孕与堕胎	49
第四节 常见性传播疾病及其预防	50
一、常见的性传播疾病	50
二、性传播疾病的传播途径	51
三、性传播疾病的预防	52
思考与练习	52
第五章 大学生心理健康	54
第一节 心理健康概述	54
一、心理健康的含义	54
二、心理健康的标准	54



三、心理健康的特点	55
第二节 大学生常见的心理问题及应对	56
一、大学生心理健康现状	56
二、常见的大学生心理问题	57
三、培养大学生健康心理的主要途径	58
思考与练习	59
第六章 常见内科疾病	61
第一节 常见呼吸系统疾病	61
一、普通感冒	61
二、急性气管—支气管炎	63
三、肺炎	64
四、自发性气胸	65
第二节 常见消化系统疾病	66
一、急性胃肠炎	66
二、消化性溃疡	68
第三节 常见心血管系统疾病	70
一、高血压	70
二、病毒性心肌炎	71
第四节 常见神经系统疾病	72
一、癫痫	72
二、脑炎	74
三、面神经炎	75
第五节 常见内分泌系统疾病	76
一、甲亢	76
二、糖尿病	78
三、肥胖症	79
第六节 常见泌尿系统疾病	81
一、肾盂肾炎	81
二、膀胱炎	82
三、尿道炎	83
第七节 常见血液系统疾病	84
一、贫血	84
二、败血症	85
三、白血病	86
四、无偿献血	87
思考与练习	89
第七章 常见外科、皮肤科疾病	90
第一节 常见外科疾病	90
一、皮肤及皮下组织感染	90



二、急性阑尾炎	92
三、痔疮	95
四、尿路结石	96
五、多汗症	98
第二节 常见皮肤科疾病	99
一、足癣	99
二、鸡眼	100
三、痤疮	101
四、疥疮	103
五、荨麻疹	104
思考与练习	105
第八章 常见五官科疾病	106
第一节 常见眼科疾病	106
一、屈光不正	106
二、沙眼	109
三、红眼病	110
四、麦粒肿	110
五、各种眼外伤	111
第二节 常见口腔科疾病	112
一、口腔溃疡	112
二、口腔异味	113
三、牙周病	114
四、智齿冠周炎	116
五、龋齿	117
第三节 常见耳科疾病	118
一、外耳道炎	118
二、中耳炎	120
三、耳廓外伤	121
第四节 常见鼻科疾病	121
一、鼻炎	121
二、鼻窦炎	122
三、鼻息肉	123
四、鼻出血	124
第五节 常见喉科疾病	125
一、咽炎	126
二、喉炎	127
三、扁桃体炎	128
思考与练习	129



第九章 意外伤害的急救	130
第一节 意外伤害急救概述	130
一、意外伤害急救的重要性	130
二、意外伤害错误急救的危害	130
第二节 外伤急救四项基本技术	130
一、止血	130
二、包扎	134
三、固定	138
四、搬运	142
第三节 心肺复苏术	144
一、心肺复苏术的操作程序	144
二、心肺复苏术的注意事项	145
第四节 常见意外伤害的急救方法	146
一、跌打损伤的急救方法	146
二、烧烫伤的急救方法	147
三、溺水的急救方法	148
四、异物卡住咽喉的急救方法	148
思考与练习	148
第十章 生活、避险、防灾等安全知识	150
第一节 化学品和气体中毒	150
一、铅中毒	150
二、杀虫剂中毒	151
三、有机磷农药中毒	151
四、强酸和强碱中毒	152
五、酒精中毒	152
六、兴奋剂中毒	153
七、煤气中毒	154
八、沼气中毒	155
第二节 地震	156
一、地震强度的衡量标准	156
二、震前征兆及应急准备	157
三、地震时的避震和救治措施	158
第三节 其他地质灾害	161
一、滑坡	161
二、泥石流	162
三、崩塌	163
四、地面塌陷	164
五、海啸	164
六、火山喷发	165



第四节 气象灾害	166
一、洪水	166
二、台风	167
三、龙卷风	167
四、沙尘暴	168
五、雷雨天气	169
六、高温天气	170
七、冰雪天气	171
思考与练习	172
第十一章 运动医学	174
第一节 运动系统的组成	174
一、骨	174
二、骨连接	175
三、骨骼肌	176
第二节 运动损伤	176
一、运动损伤的原因	176
二、运动损伤的预防	177
三、常见的运动损伤及其处理	177
第三节 运动中常见的生理反应及运动性疾病	179
一、极点和第二次呼吸	179
二、肌肉酸痛	180
三、运动性腹痛	180
四、运动性昏厥	181
五、运动性中暑	182
六、运动性低血糖症	182
七、运动性贫血	183
第四节 体育锻炼	184
一、体育锻炼应遵循的原则	184
二、体育锻炼的方式	185
三、合理的运动量	185
思考与练习	186
第十二章 营养与食品安全	187
第一节 人体所需的营养素	187
一、碳水化合物	187
二、蛋白质	187
三、脂肪	187
四、维生素	187
五、矿物质	188
六、膳食纤维	188



七、水	189
第二节 食物营养价值的评定	189
一、谷类食物	189
二、蔬菜 and 水果	189
三、豆类及豆制品	189
四、奶类及乳制品	190
五、肉蛋类食物	190
六、鱼类及水产食物	190
七、食品加工作	191
第三节 大学生营养指导	191
一、大学生的不良饮食习惯	191
二、大学生的合理膳食	192
第四节 食物中毒	193
一、食物中毒的分类	193
二、可能导致中毒的食物	194
三、可能导致中毒的食物混吃现象	196
四、食物中毒的处理	197
思考与练习	198
附录一 常规检验项目参考值	199
一、血常规	199
二、尿常规	199
三、常见乙肝 5 项结果分析	200
附录二 常用药物	201
附录三 洗手六步法	204
附录四 正确的刷牙方法	205

第一章 环境、行为与健康

随着科学技术的发展，社会对人才综合素质的要求越来越高，一个合格的人才不仅要具备扎实的理论基础和专业知 识，而且要有健康的躯体和健全的人格。作为一名当代大学生，如果生理、心理发展不平衡，不仅会影响在校期间的学习、生活，而且会阻碍将来的发展。

为了使同学们成为更加优秀合格的人才，对大学生开展健康教育是我们义不容辞的责任，通过健康教育可使学生懂得有关健康的科学知识和防治疾病的方法，形成正确的健康观，养成科学、文明、健康的生活习惯，树立对自己、对群体以及对社会的责任感，为同学们终身的躯体和心理健康打下良好的基础。

第一节 健康与亚健康

有这样一个比喻，若健康为 1，则事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的 0，由 1 和 0 可以组成 10、100 等 N 种不同大小的值。对于一个人而言，如果没有健康这个 1，其他条件再多也只是 0，所有的 0 都是健康这个 1 的外延和扩展。这个比喻告诉人们，健康是基础、健康是保障、健康是根本，健康是人类最宝贵的财富。

一、健康

（一）健康概述

什么是健康？不同时期，人们赋予健康的内涵不尽相同。词典对健康的定义是：人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。这就是过去讲的“单纯的生物医学模式”。

随着社会的进步，医学知识不断更新，社会科学、自然科学、医学、心理学、哲学不断交融，相互渗透，健康的概念也在不断更新和逐步完善。从单纯的不生病，没有缺陷，转变为既要 不生病、没有缺陷，又要心理健康，并能对复杂的、多变的社会环境具有良好的适应性。也就是说，一个健康的人不但要有健康的躯体，还要有健康的心理和对社会，对环境的良好适应。

世界卫生组织提出的关于健康的概念：健康是指躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理、社会适应能力和道德的全面优良的状态。

（二）影响健康的因素

世界卫生组织曾指出，每个人的健康与寿命 60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境等影响。

由此可见，人们的生活方式与其健康有着极为密切的关系。生活方式是指人们日常生活的习惯行为，包括饮食习惯、作息习惯、运动习惯、嗜好等等所有的生活习惯。研究表明健康的生活方式可以使人获得健康，可以使高血压发病率减少 55%，使脑卒中减少 75%，使糖尿



病减少 50%，恶性肿瘤减少 35%，人均寿命延长 10 年，且大幅度提高生活质量，而不健康的生活方式则会给人带来疾病。生活方式的选择、生活习惯的改变完全是由自己决定的，这就是说预防疾病的主动性掌握在自己手里，健康需要自我管理保护。

二、亚健康

（一）亚健康概述

亚健康是指人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态，机体虽没有明确的疾病，但在躯体上、心理上、人际交往上出现种种不适的感觉和症状，从而呈现出活力、反应能力和对外界适应能力降低的一种生理状态。

亚健康是不断变化发展的，它既可向健康状态转化，也可向疾病状态转化。它的自发过程是向疾病状态转化，而向健康状态转化需要自觉的防范措施。亚健康向哪个方向的转化，取决于自我保健措施和自身的免疫力水平。

（二）亚健康的类型

1. 活动——休息型亚健康

活动——休息型亚健康指人在活动运动、睡眠休息、能量平衡、心肺——血管性反应方面的亚健康状态。常见表现包括：虚弱、疲劳、精力不足、易患感冒、关节疼痛、肌肉酸痛、颈肩僵硬、失眠、早醒、多梦、困倦、起立时眼发黑、心慌、心悸、畏寒、手足发凉、头昏沉、偏头痛等。

2. 营养——代谢型亚健康

营养——代谢型亚健康指人在吞咽、消化、吸收、代谢方面的亚健康状态。常见表现包括：食欲不振、体重减轻、体重超重、易患感冒、大便中含有不消化的食物、口臭、呃逆、恶心、泛酸、腹胀、腹痛、咽干、口渴、眼睛干涩、皮肤干燥、皮肤瘙痒等。

3. 排泄型亚健康

排泄型亚健康指人在排尿、排便、排汗、气体交换方面的亚健康状态。常见表现包括：尿频、尿急、尿无力、尿余沥、腹泻、便秘、多汗、无汗、盗汗、皮疹、脱发、咽干、咽痛、咽喉异物感、咳痰、气短、少气懒言、胸闷等。

4. 感知型亚健康

感知型亚健康指人在视觉、听觉、味觉、痛觉、平衡觉等各种感觉方面的亚健康状态。常见表现包括：视力下降、耳鸣、颅鸣、听力减退、口中异味、疼痛、眩晕等。

5. 认知——应对——关系型亚健康

认知——应对——关系型亚健康指人在注意力、认知、沟通、自我感知、自尊、创伤后反应、应对反应、家庭关系、角色履行方面的亚健康状态。常见表现包括：注意力不集中、健



忘、反应迟钝、孤独、自卑、精神压力大、紧张、恐惧、焦虑、抑郁、角色错位、对学习、生活环境难以适应、人际交往频率减低、人际关系紧张等。

（三）亚健康的成因及预防

1. 亚健康的成因

结合大学生的特点以及相关因素，造成亚健康的主要原因有以下几个方面：

（1）就业压力大、学业压力大

目前，社会就业压力很大，很多学生又缺乏正确的就业观念，对自己的前途感到很渺茫，产生心理负担，同时，由于大学生学业负担较重，学习压力大，睡眠不足，也会导致学生的亚健康。

（2）不良嗜好及生活习惯

青少年学生的亚健康状态与个人生活以及心理的诸多因素直接或间接相关。如吸烟、喝酒、熬夜、沉迷电子游戏、热衷于泡网吧，饮食不规律，不参加运动等不良习惯，都会直接或间接地引发亚健康。

（3）心理因素

心理素质的脆弱与个性缺陷是青少年亚健康疾病的心理基础，往往引发相应的亚健康状态。例如，当与同学、朋友之间的摩擦没有得到妥善处理，心理素质差点的同学就会感到焦虑、压抑，久而久之身体就向着亚健康发展。

2. 预防亚健康

从本质上说，亚健康与不良生活及行为关系密切。我们可通过以下几点预防亚健康的出现。

（1）要有健康的心态，不要过分固执和以自我为中心，不要自寻烦恼，面对现实不要想入非非，要宽容和忍让，不要保持平和的心态。

（2）养成良好的作息习惯，注意劳逸结合，一般都要保证每天8小时的睡眠，这样才能消除疲劳，使精神和体力得到好的恢复。

（3）切忌不良嗜好，纠正不良行为，如吸烟、饮酒等。

（4）要定时定量的吃饭，膳食营养搭配合理。

（5）积极参加体育锻炼，多进行户外运动更有利于身心健康。

第二节 环境与健康

自然环境是人类赖以生存的物质基础。在现代化建设飞速发展的今天，人类生存的环境受到严重污染。环境污染必然会对人类的健康造成危害，也严重地影响了人类的生存和生活质量。

一、环境概述

环境指周围的情况和条件。环境分为自然环境、人工环境和社会环境。



自然环境指未经人工改造而天然存在的环境，自然环境又可分为大气环境、水环境、土壤环境、地质环境和生物环境等；人工环境指在自然环境的基础上经人工改造或人为创造的环境；社会环境指由人与人之间的社会关系所形成的环境，包括政治制度、经济体制、文化传统、社会治安、邻里关系等。

本节主要讲述自然环境对健康的影响。

二、环境污染及其危害

环境污染指人类直接或间接地向大自然排放超过其自净能力的物质或能量，从而使环境的质量降低，对人类的生存与健康、生态系统和财产造成不利影响的现象。环境污染主要有水污染、大气污染、噪声污染、放射性污染等。

（一）水污染

水污染是指污染物进入河流、湖泊、海洋或地下水中，使水质恶化，降低了水的使用价值和功能的现象。水污染主要包括从油船与油井漏出的原油对海洋的污染，农田喷洒的杀虫剂和化肥或工业污水对河流、湖泊的污染等。

水污染不仅使生态环境受到破坏，水中生物大量生病或死亡，如图 1-1 所示，人类也会因为饮水或食物链使污染物进入体内而罹患疾病。

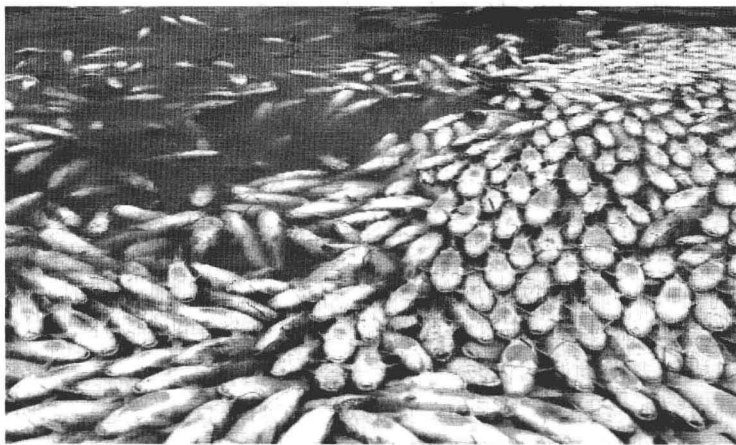


图 1-1 水污染造成鱼类大量死亡

饮用被寄生虫、病毒或其它致病菌污染的水，会引发多种传染病和寄生虫病，如伤寒、霍乱、胃肠炎、痢疾、传染性肝炎等。

饮用受重金属污染的水，对人的健康危害尤为严重。人饮用被镉污染的水，会造成肾、骨骼病变，摄入硫酸镉 20 毫克，就会造成死亡。铅造成的中毒，会引发贫血和神经错乱。六价铬会引起皮肤溃疡，还有致癌作用。饮用含砷的水，会造成机体代谢障碍，皮肤角质化，引发皮肤癌。有机磷农药会造成神经中毒，有机氯农药会在脂肪中蓄积，对人和动物的内分泌、免疫功能、生殖机能均造成危害。氰化物也是剧毒物质，进入血液后，与细胞的色素氧化酶结合，使呼吸中断，造成呼吸衰竭窒息死亡。

据环境部门监测，全国城镇每天至少有 1 亿吨污水未经处理直接排入水体。全国七大水系

中一半以上河段水质受到污染,全国 1/3 的水体不适于鱼类生存,1/4 的水体不适于灌溉,90% 的城市水域污染严重,50% 的城镇水源不符合饮用水标准,40% 的水源已不能饮用,南方城市总缺水量的 60%~70% 是由于水源污染造成的。

尽管全国每年新增城市污水处理能力 3 亿立方米,但仍以每年处理能力缺口 21 亿立方米的速度在不断增大。预计到 2050 年,城市市政系统年处理污水为 1 385 亿立方米,2100 年将达到 2 435 亿立方米,这相当于长宽高都是 61 813.8 米的正方体,若平铺为高 1CM 的长方体,底面将覆盖将近 2 537 个中国。

(二) 大气污染

大气污染通常是指由于自然因素(如森林火灾、火山爆发等)或人为因素(如工业废气、生活燃煤、汽车尾气等)产生的污染物质进入大气中,呈现出足够的浓度,达到足够的时间,从而降低空气质量,危害到人类健康的现象。图 1-2 所示为正在排放的工业废气。

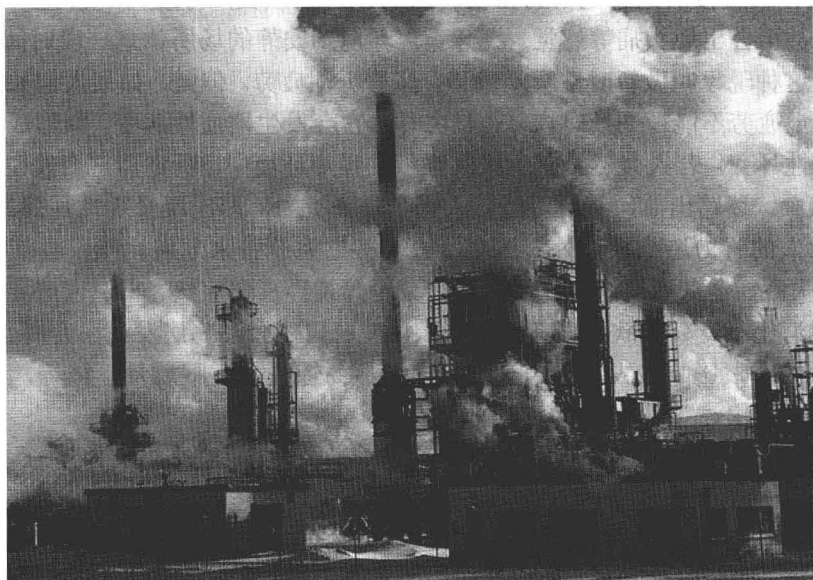


图 1-2 工业废气会造成大气污染

大气受到污染后,由于污染物质的来源、性质、浓度和持续时间的不同,污染地区的气象条件、地理环境等因素的差别,甚至人的年龄、健康状况的不同,对人体产生的危害也是不同的。

大气污染对人体的慢性影响主要表现为污染物质在低浓度、长时间连续作用于人体后,出现的患病率升高等现象。若在短时间内,大气中的污染物浓度急剧增高,则会发生急性中毒。

大气中的煤烟易引起支气管炎,如果煤烟中附有各种工业粉尘(如金属颗粒),则可引起相应的尘肺等疾病。若大气中含有硫酸烟雾,则会对皮肤、眼结膜、鼻粘膜、咽喉等有强烈刺激和损害,严重患者会并发胃穿孔、声带水肿、心力衰竭等症状,甚至有生命危险。当大气中的二氧化硫浓度为百万分之一时可闻到气味,浓度达到百万分之五时,长时间吸入可引起心悸、呼吸困难等心肺疾病,重者可引发反射性声带痉挛,喉头水肿以至窒息。

（三）噪声污染

噪声通常指在一定的环境中不应存在而存在的声音，泛指嘈杂、刺耳的声音。噪声污染是指所产生的环境噪声超过国家规定的环境噪声排放标准，干扰他人正常工作、学习、生活的现象。

噪声主要包括交通噪声、工业噪声、建筑噪声和社会噪声。交通噪声是指机动车、船舶、地铁、火车、飞机等产生的噪声。由于机动车数目的迅速增加，使得交通噪声成为城市的主要噪声源。工业噪声主要是指工厂的各种设备产生的噪声。建筑噪声主要来源于建筑机械发出的噪声。建筑噪声强度较大，且多发生在人口密集地区，因此严重影响居民的休息与生活。社会噪声包括人们的社会活动和家用电器、音响设备发出的噪声。这些设备的噪声级虽然不高，但由于和人们的日常生活联系密切，使人们在休息时得不到安宁，尤为让人烦恼，极易引起邻里纠纷。

噪声对人体最直接的危害是听力损伤。人们在进入强噪声环境时，暴露一段时间，会感到双耳难受，甚至会出现头痛等感觉。离开噪声环境到安静的场所休息一段时间，听力就会逐渐恢复正常。这种现象叫做暂时性听阈偏移，又称听觉疲劳。但是，如果人们长期在强噪声环境下工作，听觉疲劳不能得到及时恢复，且内耳器官会发生器质性病变，即形成永久性听阈偏移，又称噪声性耳聋。若人突然暴露于极其强烈的噪声环境中，听觉器官会发生急剧外伤，引起鼓膜破裂出血，迷路出血，甚至可能使人完全失去听力，即出现暴震性耳聋。

噪声除对人的听力造成损伤外，还会给人体其它系统带来危害。噪声会使人产生头痛、脑胀、耳鸣、失眠、全身疲乏无力以及记忆力减退等神经衰弱症状。噪声也可导致消化系统功能紊乱，引起消化不良、食欲不振、恶心呕吐，使肠胃病和溃疡病发病率升高。

噪声对人的睡眠影响极大，噪声会导致多梦、易惊醒、睡眠质量下降等，突然的噪声对睡眠的影响更为突出。

（四）放射性污染

放射性元素的原子核在衰变过程放出 α 、 β 、 γ 射线的现象，俗称放射性。由放射性物质所造成的污染，叫放射性污染。放射性污染的来源主要有原子能工业排放的放射性废物，核武器试验的沉降物等。

原子能工业中核燃料的提炼、精制和核燃料元件的制造，都会有放射性废弃物产生和废水、废气的排放。这些放射性“三废”都有可能造成污染，由于原子能工业生产过程的操作运行都采取了相应的安全防护措施。“三废”排放也受到严格控制，所以对环境的污染并不十分严重。但是，当原子能工厂发生意外事故，其污染是相当严重的。

在进行大气层、地面或地下核试验时，排入大气中的放射性物质与大气中的飘尘相结合，由于重力作用或雨雪的冲刷而沉降于地球表面，这些物质称为放射性沉降物或放射性粉尘。放射性沉降物散播的范围很大，往往可以沉降到整个地球表面，而且沉降很慢，一般需要几个月甚至几年才能落到大气对流层或地面。1945年美国在日本的广岛和长崎投放了两颗原子弹，使几十万人死亡，大批幸存者也饱受放射性病的折磨。

放射性对生物的危害是十分严重的。放射性损伤有急性损伤和慢性损伤。如果人在短时间内受到大剂量的X射线、 γ 射线和中子的全身照射，就会产生急性损伤。轻者有脱毛、感



染等症状。当剂量更大时，出现腹泻、呕吐等肠胃损伤。在极高的剂量照射下，发生中枢神经损伤至直死亡。

第三节 行为与健康

良好的生活方式及行为习惯对健康具有举足轻重的意义，如合理的膳食、适量的运动、无不良嗜好、心理健康等。而不良的行为和生活方式则是影响健康的重要因素，如抽烟、酗酒、熬夜、睡眠不足、长时间玩电脑、游戏成瘾、缺乏锻炼等。

一、不良嗜好及其对健康的影响

（一）吸烟

明、清医药学家已观察到烟草对人体的毒副作用。如《滇南本草》中记载，烟草“令人烦乱，不省人事，…”；《本草汇言》记载“偶有食之，其气闭，闷昏如死，则非善物可知矣”。中医张景岳曾说：“烟能散邪，亦必耗气，”得出“烟也损人”。可见吸烟对人体有百害而无一利。

1. 烟草中的有害物质

香烟燃烧时所产生的烟雾中至少含有几千种有害成分，主要包括一氧化碳、尼古丁等生物碱，胺类、腈类、醇类、酚类、烷烃、烯烃、羰基化合物、氮氧化物、多环芳烃、杂环化合物、重金属元素等。它们对人体有多种危害，包括：

- ① 对呼吸道粘膜产生炎症刺激：如醛类、氮氧化物、烯烃类。
- ② 对细胞产生毒性作用：如腈类、胺类、重金属元素。
- ③ 使人产生成瘾作用：如尼古丁等生物碱。
- ④ 对人体具有致癌作用：如多环芳烃的苯并芘以及镉、二甲基亚硝胺、 β -萘胺等。
- ⑤ 对人体具有促癌作用：如酚类化合物。
- ⑥ 使红血球失去荷氧能力：如一氧化碳。

2. 吸烟的危害

吸烟能损害人体的各种组织器官，引起癌症、高血压、冠心病、脑中风、消化性溃疡、慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病。吸烟时，香烟烟雾大部分吸入肺部，小部分与唾液一起进入消化道。烟中有害物质部分停留在肺部，部分进入血液循环，流向全身。在致癌物和促癌物协同作用下，细胞受到损伤，从而会引发癌症。

据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占 90%；死于支气管炎的，吸烟的占 75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占 25%。致癌性多环芳烃化合物的水平在戒烟第三个月后开始从肺组织内下降，直到戒烟 5 年后才能达到不吸烟人的水平。

吸烟时，吸烟者自己把香烟烟雾吸进体内，叫做主动吸烟。吸烟者喷云吐雾以及香烟点燃处冒出的烟雾污染了附近的空气，使不吸烟的人呼吸了被香烟烟雾污染的空气，也受到了香烟的危害，叫被动吸烟。研究表明，一个家庭内被动吸烟者极易患支气管炎和肺炎，罹患肺癌