

浙江大学出版社

大学生健康教育教材

大学生自我保健指南

(修订版)

主 编 丁涵章

大学生健康教育教材

大学生自我保健指南

(修订版)

主编 丁涵章



浙江大学出版社

内容提要

本书是为帮助大学生提高自我保健能力而编写。全书包括:健康的现代概念、生理和心理特征、心理卫生、性心理和性卫生、行为生活方式与健康、运动卫生、大学生常见病、急救互救知识和常用药物知识等共 12 章。全书通俗易懂,可读性、实用性和科学性较强,是专供大学生的自我保健读物,也是一本大学生健康教育教材。

大学生自我保健指南

(修订版)

主编 丁涵章

责任编辑 魏 慧

* * *

浙江大学出版社出版

(杭州玉古路 20 号 邮政编码 310027)

浙江大学出版社电脑排版中心排版

浙江大学印刷厂印刷

浙江省新华书店经销

* * *

850×1168 32 开 7.25 印张 185 千字

1995 年 9 月第 1 版 1996 年 5 月第 2 版 1996 年 5 月第 2 次印刷

印数 23001—48000

ISBN 7-308-01775-3/R·062 定价:8.00 元

主 编 丁涵章

副主编 (按姓氏笔画为序)

巴莺乔 李英奇 汤书明 唐冰心 潘声玉

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁涵章 方富洪 巴莺乔 刘金昌 叶建华

任炯伟 向永生 吾健云 刘振汉 汤书明

连长贵 李英奇 陈大方 周家仙 张良奇

胡绍华 唐冰心 黄玉宝 黄志刚 黄航华

葛安难 潘声玉

序

在浙江省教委的领导下,由浙江省高校保健医学研究会组织编写的《大学生自我保健指南》一书即将出版。党和政府历来十分重视大学生健康素质的提高问题,反复强调高校的培养目标是德、智、体全面发展的社会主义合格人才。因此,每位大学生都应自觉地将自己培养成既具有高尚的思想政治素质,又具有丰富的知识和技能,并兼备良好健康素质的合格人才。要提高大学生的健康素质,加强健康教育是必不可少的措施。

1993年,国家教委为了加强大学生的健康教育,专门下发了1号文件,颁发了《大学生健康教育基本要求(试行)》。两年多来,我省高校的健康教育已取得显著的成绩。省高校保健医学研究会受省教委的委托,编写《大学生自我保健指南》一书。最近,省教委又以〔1995〕217号文件下达了《关于进一步加强大学生健康教育的通知》,向全省高校推荐了这本教材,进一步明确要把健康教育列入高校的教学计划,使大学生的健康教育更加规范化、制度化,这将对进一步推动我省大学生的健康教育起着积极的促进作用。

21世纪的科学将进入以生命科学为主导的新时期,人们将对自身生命规律和生存环境的研究倍加重视,对自身的健康也将更加关注。与此相适应的医学服务将会更加突出预防医学,更加强调健康教育,更加重视自我保健。因此,大学生的健康教育具有更重要的意义,他们具有较高的文化素养,今后在不同的工作岗位上,可以成为健康教育的传播者和指导者,为实现世界卫生组织提出的“人人健康”的战略目标发挥重要的作用。

《大学生自我保健指南》一书的结构比较完整合理,内容比较全

面翔实,通俗易懂,观点新颖,既有系统性、科学性,又有可读性、实用性。该书的主要特点是一改过去同类教材过于侧重临床医学的特点,是从健康教育的新概念出发,紧紧围绕自我保健这个中心主题,突出社会预防,强调大学生要树立现代健康意识,提高社会适应能力,培养良好的卫生习惯,树立健康的行为和生活方式,维护和增进个体健康和社区健康的自觉性和社会责任感的重要性。全书贯穿了世界卫生组织(WHO)反复倡导的“三级社会预防”和“大卫生观”的指导思想,以及“多依靠自己,少依赖医生”、“自己是健康的真正主人”的辨证道理,顺应了医学模式向“生物、心理、社会医学模式”转变的新趋势,体现了将健康教育列入培养有高度健康意识、健康文化素质和良好健康行为的一代新人作为社会主义精神文明建设重要内容的指导思想。

《大学生自我保健指南》一书由我省 14 所高等院校的 36 位长期从事高校保健医疗工作的人员编写的。他们长期在基层医疗卫生单位辛勤耕耘,在高校保健医疗方面有丰富的经验。《大学生自我保健指南》一书的出版,充分说明在基层工作的医务人员的工作成就。在此,我谨向他们表示敬贺,并衷心祝愿浙江省高校保健医学研究会在省教委的领导下,为开创我省高校保健医疗工作新局面作出更大的成绩。

浙江省人大常委会副主任 郑 树
浙江医科大学校长 教授

一九九五年七月七日

编者的话

大学生正处于青春发育的后期,他们的健康意识、卫生习惯、行为生活方式和自我保健能力,对于提高大学生的健康素质和高校的教育质量都具有十分重要的意义。为了提高大学生的健康素质,国家教委于1993年1月18日颁发了《大学生健康教育基本要求(试行)》,文件着重强调了对大学生进行健康教育的重要性和必要性,并对大学生健康教育的内容提出了框架要求。为了落实国家教委这一文件精神,在浙江省教委的领导和支持下,浙江省高校保健医学研究会组织编写了本书《大学生自我保健指南》。

编写本书总的目的和指导思想是:①帮助大学生树立现代健康意识和心理素质,提高社会适应能力;②帮助大学生认识到不健康的行为和生活方式对健康的危害,树立健康的行为和生活方式;③帮助大学生掌握必要的卫生防治和急救互救知识,增强自我保健能力;④帮助大学生认识到健康是当代青年成才的重要条件和基本保证,增进健康是历史赋予大学生的重要使命这一意识,从而增强维护和增进健康的自觉性和责任感。因此,本书不同于同类健康教材和保健读物的主要特点,就是用现代的健康概念、现代医学模式和健康教育模式来帮助大学生掌握一定的健康知识,增进健康的素质,养成良好的健康习惯。全书特别强调“健康是一种社会现象”,“健康不是他人的馈赠或配置”,要“多依靠自己,少依赖医生”,“健康是一项基本的人权”等现代的健康观点。我们希望出版后的本书能成为促进大学生身心健康的良师益友。

本书是在浙江省高校保健医学研究会的组织协调下,广大高校共同协作的成果和集体智慧的结晶。参加编写的有:浙江省教委体卫处、浙江大学、杭州大学、浙江医科大学、浙江工业大学、浙江农业大学、浙江中医学院、浙江师范大学、宁波大学、宁波师范学院、中国计量学院、浙江省经济高等专科学校、浙江丝绸工学院、杭州电子工学

院、浙江省嘉兴高等专科学校等 15 个单位。参加编写人员达 36 人，他们中的大多数是长期从事高校医疗保健工作的具有副高技术职务的卫技人员，从而保证本书具有较好的科学性、针对性、实用性和可读性的特色。

本书编写过程中始终紧扣两条原则：一是读者为大学生，要尽量选用适合大学生的有关资料；二是内容要围绕自我保健这个主题。因此，虽然当今医学科学知识的资料浩如烟海，本书却并不追求高、精、尖，而是强调通俗易懂，立言达意，避免赘言仅适用于大医院的一套临床诊疗内容，并注意增加预防医学、社会医学、行为医学、医学心理学等方面的篇幅。但是，真如现在在国内外高校流行的话：“要学会学习”那样，本书能否真正成为促进大学生身心健康的良师益友，关键还是要靠大学生们对本书主要内容精神的领会。希望大学生们切忌照搬硬套，切忌将书中内容来硬套自己，否则反而会造成不必要的精神负担。

酝酿编写这本大学生健康教材是在 1994 年秋，但是正式组织启动乃是 1995 年 2 月份之事。该月下旬，浙江省教委嘱我担任本书主编，我在对此深感欣幸和谢意的同时，又自知责任之重大，唯恐难以充任此职。好在始终得到了浙江省高校保健医学研究会的信任、支持和鼓励，特别是诸位编委的真诚合作和配合。3 月初，我提出全书的编写计划和大纲，对全书的章节框架作了明确勾画。经编委会讨论修改后，分头落实编写任务。最后，由本人对全书进行统一审阅定稿。本书在 1996 年再次印刷前，本人又对全书作了再次审阅，对部分章节作了相应的删改。

本书是为了适应大学生健康教育需求而应时所作的尝试。由于参加编写人员较多，故在文笔风采和前后连贯上，难免露出整体风格不尽人意的缺点。而且由于水平所限，在书中仍然会有疏漏、不妥和错误之处，敬请广大读者和同道们赐教，以待再版时予以修改补充，使之日臻完善。

浙江医科大学教授 丁涵章

1996 年 2 月于杭州

目 录

第一章 健康的概论	1
第一节 健康的现代概念.....	1
第二节 影响人体健康的主要因素.....	5
第三节 大学生要树立正确的健康观	14
第四节 大学生自我保健对提高健康素质的重要意义	20
第二章 大学生的生理、心理和疾病特征	25
第一节 大学生的生理特征	25
第二节 大学生的心理特征	31
第三节 大学生的疾病特征	37
第三章 大学生的心理卫生	41
第一节 心理健康标准和心理评估	41
第二节 影响大学生心理健康的主要因素	43
第三节 大学生怎样了解自己的心理素质	46
第四节 大学生怎样学会调节自己的情绪和情感	48
第五节 大学生应具有的气质	51
第六节 大学生怎样对待遇到的挫折	54
第七节 精神压力对大学生健康的影响	57
第八节 大学生如何提高自己的心理健康水平	59
第九节 大学生常见的心理障碍	62
第十节 要重视预防大学生的自杀行为	65
第十一节 心理咨询和心理治疗	68
第四章 行为、生活方式与健康	70
第一节 用脑卫生	70

第二节	睡眠卫生	74
第三节	口腔卫生	79
第四节	用眼卫生	81
第五节	个人清洁卫生	87
第六节	饮食卫生和合理营养	93
第七节	娱乐卫生	97
第八节	旅游卫生	98
第九节	不良行为方式对健康的影响	100
第五章	大学生运动卫生	104
第一节	体育运动对生理和心理的影响	104
第二节	怎样选择合适的运动项目	106
第三节	怎样掌握合适的运动量	107
第四节	怎样进行医务监督	109
第五节	体育运动必须遵循的基本原则	111
第六节	怎样制订科学的健身计划	113
第七节	怎样预防和处理运动中的不良反应	114
第八节	运动创伤的预防和处理	116
第六章	性生理和性卫生	120
第一节	性成熟带来的身心变化	120
第二节	正确对待性欲和性冲动	122
第三节	手淫对身体的影响	124
第四节	大学生恋爱的时和度	125
第五节	婚前性行为的不良后果	127
第六节	爱情与道德	129
第七节	性传播疾病	131
第七章	大学生常见的传染病	135
第一节	病毒性肝炎	135
第二节	肺结核病	137
第三节	急性胃肠炎	139

第四节	细菌性痢疾·····	141
第五节	流行性感胃·····	143
第六节	出疹性病毒疾病·····	144
第七节	消毒与隔离·····	145
第八章	大学生常见内科病·····	148
第一节	上呼吸道感染·····	148
第二节	支气管哮喘·····	149
第三节	肺炎·····	150
第四节	病毒性心肌炎·····	151
第五节	心律失常·····	152
第六节	高血压病·····	153
第七节	溃疡病·····	155
第八节	尿路感染·····	156
第九节	神经衰弱·····	157
第十节	瘰症·····	158
第九章	大学生常见外科和妇科病·····	160
第一节	外科感染·····	160
第二节	急性阑尾炎·····	161
第三节	痔和肛裂·····	162
第四节	女性乳腺增生·····	163
第五节	包茎和包皮过长·····	163
第六节	痛经·····	164
第七节	经前期紧张综合征·····	165
第八节	外阴阴道炎·····	166
第九节	青春期子宫功能性出血·····	167
第十节	经期保健·····	168
第十章	大学生常见五官、口腔和皮肤病·····	170
第一节	沙眼·····	170
第二节	红眼病·····	171

第三节	眼内异物和眼外伤·····	172
第四节	急性中耳炎·····	173
第五节	急性鼻炎·····	174
第六节	鼻出血·····	175
第七节	口腔粘膜溃疡·····	176
第八节	龋齿·····	177
第九节	智齿冠周炎·····	178
第十节	拔牙适应证和拔牙后注意事项·····	179
第十一节	手癣和足癣·····	180
第十二节	湿疹·····	181
第十三节	痤疮·····	182
第十四节	冻疮·····	183
第十五节	疥疮·····	184
第十六节	斑秃·····	185
第十一章	急症自救和互救方法·····	186
第一节	急救的基本原则和步骤·····	186
第二节	人工呼吸·····	186
第三节	心肺复苏术·····	188
第四节	触电·····	191
第五节	淹溺·····	193
第六节	晕厥·····	194
第七节	外伤出血·····	195
第八节	毒蛇咬伤和毒虫螫伤·····	197
第九节	骨折·····	198
第十节	烧烫伤·····	199
第十二章	用药知识·····	201
第一节	药物的基本知识·····	201
第二节	药物的合理应用·····	202
第三节	抗感染类药·····	204

第四节	解热镇痛药·····	208
第五节	镇静催眠药·····	209
第六节	心血管系统药·····	210
第七节	呼吸系统药·····	211
第八节	消化系统药·····	213
第九节	血液系统药·····	215
第十节	抗过敏药和激素类药·····	216
第十一节	外用药·····	217

第一章 健康的概论

第一节 健康的现代概念

自古至今,人们无不珍爱自己的健康。所谓“康为福,乐生寿”的说法,就是把健康比喻为人生最大的财富。人们普遍认识到,健康可给人带来福禄,疾病可使人陷入贫穷和苦难。可见健康是生活的源泉,是人们由来已久的共同追求。大约 3000 年前的西周初期,我国最早的典籍《尚书》中就有“五福”的记载。所谓“五福”即:“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰修好德,五曰考终命。”其中寿和康宁与健康有关是不言而喻的;修好德是指品行端正,心理健康;考终命之意为注意安全,防止意外事故发生。因此,古人恭贺他人“五福临门”的吉言,实际上大部分内容与健康有关。古希腊伟大思想家苏格拉底曾说过:“健康是人生最为可贵的。”我国著名经济学家于光远也曾指出:“健康地生存是人生的第一需要,这种需要的满足是社会主义生产目的中最为重要的。没有人不关心自己的健康,而一个社会主义者则更应该关心全社会成员的健康。”世界卫生组织自 1950 年起将每年的 4 月 7 日定为世界卫生日,主题都是围绕健康这个内容,例如:1953 年的主题为“健康就是金子”,1985 年是“健康的青年——我们最好的资源”,1986 年为“健康地生活——皆可成为强者”。可见,健康对青年对大学生来说是何等重要!

何谓健康?在很长一段时期内,由于历史发展和科学技术水平的不同,所处的环境条件、世俗文化背景的差异,人们对健康的看法不尽一致。在古代,由于人们对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅,加上受到宗教桎梏的束缚,对健康的认识仅停留在“没有疾病”的

基础上,对健康和疾病的判断全凭人们的直觉,甚至认为健康是天神的赐予,疾病的发生是由于对天神有邪念,是鬼魔缠身,是犯有罪孽而受到的应有惩罚,因此把赎罪作为治疗疾病的主要手段。

随着医学科学的进步,解剖学、生理学、细胞病理学和生物化学等理论的形成以及各种理化检查项目的开展,对人体健康的定义有了发展,人们认为健康应该是:“人体各器官系统发育良好,体质健壮,功能正常,精力充沛,具有良好的劳动效能的状态,并通常能用人体测量、体格检查和各种生理生化指标来衡量。”但是,这种健康观是建立在人体生理功能基础上的“生物医学模式”的产物,它的主要片面性是忽视人的心理性和社会性。

人类的活动离不开生理活动,也离不开心理活动,更离不开社会活动。过去,对人类健康的威胁主要来自病原微生物(例如细菌、病毒等)和寄生虫的侵袭。但是,随着医学的发展,心脑血管疾病、肿瘤、意外事故伤亡等社会病、身心疾病成为严重危害人类健康的疾病,使生物医学模式逐渐向“生物、心理、社会医学模式”转变,出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观,这就是1948年4月7日世界卫生组织(WHO)成立时在其宪章中对健康作出的定义:“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态,而不单是没有病症。”这种观点在1978年9日由世界卫生组织(WHO)和联合国儿童基金会(UNICEF)联合召开的国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中再次作了肯定,宣言指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”

人体健康首先要求躯体的健康,即生长发育正常,身材匀称,体重适当,动作协调,体魄健壮,维持体内代谢稳定,能不断从外界获得物质、能量和信息,并予以加工处理,对疾病有高度的抵抗力等。世界卫生组织最近对人体的躯体健康概括为“五快”,即“吃得快”(胃纳好,不挑食),“便得快”(大小便通畅),“睡得快”(不失眠,醒后精神饱满),“说得快”(说话流利,表达正确,思维敏捷),“走得快”(行动迅速,活动灵敏)。人体健康不仅要求躯体的健康,而且必须要求心理健

康。祖国医学对心理健康有许多精辟论述,例如,“心不宁则意不守,意不守则神不宁,神不宁则气不和,气不和则患百病。”认为心理活动异常会导致脏腑功能紊乱,情感异常是气血不和的重要原因,过度的心理变化可导致阴阳失调,伤及内脏,即“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”的心理生理相互影响的理论。现代医学所指的心理健康主要包括健康的情绪和情感、健康而坚定的意志、良好的统一、协调的行为和正常的智力,即要求有较好的言语能力、语词流畅能力、计数能力、记忆力、知觉能力、一般推理能力、图形和空间能力,智商(IQ)应超过 90(低于 90 为迟钝,低于 80 为低能,低于 70 为智力残疾)。世界卫生组织最近对人体的心理和社会健康概括为“三个良好”,即“良好的人格”(包括情绪稳定,情感丰富,性格温和,意志坚强,胸怀坦荡,豁达乐观),“良好的处世能力”(包括观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境),“良好的人际关系”(包括助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情等)。人体的心理因素的异常改变可诱引植物神经系统和内脏机能变化,表现出某一器官或组织的功能性改变,称为“心身症”;如果进一步导致躯体的功能失调,同时发生组织结构损害,可引起“心身疾病”。溃疡病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进、偏头痛、神经性皮炎、口吃、甚至癌症都属于心身疾病的范畴。因此,保持心理健康对于人体健康具有十分重要的意义。

人具有自然人和社会人的双重属性;人体的健康既具有自然属性,又具有社会属性;人体的疾病和一切生命活动不仅是一种生物现象,更重要的是一种十分复杂的社会现象。因此人体健康必须包含社会适应健康,它要求人体不仅具有良好的躯体和心理健康,还要求具有良好的、能由个人意志支配的、具有内在动机和目的的行为模式,具有良好的生活方式,具有较好的人际关系和处世经验等。关于社会适应的健康问题,世界卫生组织不仅在其宪章对健康作出定义时予以明确论述,1977 年世界卫生大会提出了“到 2000 年使全世界所有的人都达到社会和经济两方面生活有成效的那种健康水平”,即通常

所说的“2000年人人健康”(我国通常译为“2000年人人享有卫生保健”)。1981年5月第34届世界医学大会通过的《2000年人人健康全球策略》进一步提出:“健康是一项基本人权,是全世界的一项目标。”我们应该认识到,健康是人类最珍贵的财富,但是它既属于个人,又属于社会。因为健康问题不单是一种个体行为,更重要的是一种社会行为;健康不仅是个人的幸福,而且又是家庭欢乐,民族繁荣和国家昌盛的重要保证。因此,世界卫生组织特别强调“健康是从家庭、学校和工厂开始的”。从这一角度来着,每个人都有权利享受到尽可能达到在社会和经济方面的生活能有成效的健康水平,同时每个人都应承担提高人群健康水平的社会责任,这就是“人人为健康,健康为人人”的辩证道理。

在我国,随着整个人民生活水平的不断提高,人们对健康的要求会愈来愈高,对医学服务的需求也会愈来愈高,这就更要求人们对健康的概念有正确全面的认识,更应强调每一个人对自己个体健康和社会健康所负有的责任感,更应充分发挥人们在自我保健、家庭保健和社区保健中的主观能动性,更应强调每一个社会成员对保持自身健康和强化自身的抗病能力,这是一个带有战略性转变的发展趋势。我们每一位大学生应懂得健康不是“馈赠”或“配置”而得到的,而是人们经常的、积极的参与,通过培养良好的卫生习惯,建立良好的行为和生活方式而取得的。国外在进行健康教育时反复强调如下观点,即:“多依靠自己,少依赖医生。”“自己可以是健康最好的朋友,也可以成为健康最大的敌人。”“要想获得健康,必须学会驾驭健康,主动把握自身的健康权,积极参与全社会促进健康和发展健康的伟大社会变革中去。”这就是1987年世界卫生组织制定的《2000年人人健康全球策略》中指出的“人们将懂得自己有力量来摆脱可以避免的疾病桎梏,来创造自己的及其家庭的生活,并明白疾病并不是不可避免的”意义所在。

总之,现代健康观指的是躯体健康、心理健康和社会健康的全面健康;健康既是一项基本人权,又是每个人应尽的社会责任;健康的