

第一章

高校体育健康管理 研究的背景与意义

第一节 高校体育健康管理研究的 背景分析

党的十六大、十六届四中全会都明确提出“构建社会主义和谐社会”事关我国社会发展全局的战略性任务，具有重要的现实意义和深远的历史意义。温家宝同志也曾在第十届全国人大三次会议上的政府工作报告中强调，在工作指导和部署中要着力搞好宏观调控，着力推进改革开放，着力建设和谐社会。高等院校作为文化技术、理论传播与创新的重要场所，是社会的重要组成部分，它为培养社会主义事业建设者和接班人、造就社会需要的各类专门人才提供基地。为此，和谐校园的建设有其特殊的重要意义和作用。师生作为校园的主体，他们的身心健康则是和谐校园建设的主要核心。

随着高校各项事业的快速发展，教师作为学校中的重要群体不仅仅是教学科研的中坚力量和骨干，同时还肩负着培养高层次人才的重任，承受着教学科研、知识更新等方面的巨大压力，也面临着职称评聘、人际关系、家庭生活等方面的矛盾。另外，随着生活节奏的加快和竞争的日趋激烈，高校教师不仅要适应现代

逐步加快的生活节奏和激烈竞争，还要适应教育发展的快节奏、高效率的工作方式，与此同时不健康的工作方式和生活行为，会严重危害到高校教师的身心健康和生活质量，对高校教师的健康提出挑战。

健康并不仅仅只是被动地维护，而是要从主观上主动地去改善。选择高等院校院校的体育教师作为高校教师中的一个特殊的群体，是因为他们不仅要从事繁重的体力劳动，也要从事科研等脑力劳动，同时他们还直接影响到未来体育教师的健康观念、健康意识及健康行为等各个方面。他们不仅要提高和保持自身的健康水平，而且也肩负着提高学生身体健康状况及提高整个社会青少年的身体健康状况的责任。对打好提高国民体质的基础，为国家培养优秀的人才有着积极地影响及至关重要的作用。因此，高等院校体育教师的身体健康状况不仅直接影响教学质量、科研水平、学生的身体健康状况，还将直接影响到学生将来的健康观念、健康意识、健康行为等，甚至直接影响到国家青少年整体的身体健康状况及社会主义国家的和谐建设。

第二节 高校体育健康管理研究的意义分析

古人云：“师者，人之模范也。”就是指为人师表是教师的本色，“学高为师，身正为范”“教书育人，为人师表”也是对教师这一特殊职业特征的概括和要求。因此，教师就要用自己的言行做出榜样，成为学生学习、效仿的楷模和表率。这种表率或楷模作用不仅仅体现在教师的人品、行为作风等品质上，还应包括教师的健康行为习惯、生活方式及其他方面。

高等院校的教师不仅仅要符合教师的基本要求，他们最重要的职责还在于要积极地影响到下一代教师群体的培养。因此，在教学过程中只有拥有健康的体魄才能体现真正的教育价值，保证他们“传道、授业和解惑”的责任，保证教学质量，并对将要从事教师行业的学生产生积极的影响，为社会输出高质量的社会主



义接班人和建设者。

高等院校的体育教师在满足普通教师职业要求的同时，还直接影响到学生的健康观念、健康行为等。只有从根本上促进学生的身体健康、培养学生的健康意识及健康行为，才能保证学生有良好的体魄去完成教学任务。为此，可以看出高等院校体育教师的职业特殊性，要求他们不但要掌握渊博的专业知识、拥有较强的教学科研能力，还必须拥有高超的体育技能和强健的体魄。体育教师若没有强健的体魄，就不能担任繁重的体育教学任务。在从事体育教学的过程中，身体语言是与学生进行交流的主要手段之一，若没有标准优美的动作姿态就不能培养学生正确的动作概念，不会吸引学生积极地参加体育锻炼，这将直接影响到教学质量、影响学生有关锻炼行为意识的培养等。同时，高等院校体育教师的任务不仅要传授锻炼知识、技能和技术，更重要的是要用自己的行为去影响学生，用健康的体魄和健康的行为对学生起到表率作用，用自身的健康状况去宣传职业品质，随时随地地影响学生及周围的人，在体现特殊职业价值的同时为全面提高国民素质而服务。因此，提高高等院校体育教师的身体健康状况已成为一个不可忽视的重要研究课题，应了解高等院校体育教师的身体健康状况及他们的健康行为现状，并在了解影响高等院校体育教师身体健康状况主要行为因素的基础上，为他们提供健康的行为管理方案，让教师从思想上提高健康生活的意识，从行动中克服不良的健康行为。为预防或降低疾病的发生，促进高校体育教师健康行为的培养，从根本上提高体育教师队伍的整体健康水平，为构建健康的和谐校园及社会的建设提供有力的保障。

高校体育健康管理之 体育行为管理

第一节 行为概述

行为与健康有着密切的关系。随着经济的发展，由不良行为、生活方式引起的疾病迅速增加。我们已经知道吸烟、缺乏运动、不合理膳食等是慢性非传染性疾病的危险因素；在传染病的传播过程中，人们自身的行为主可能致疾病的感染或传播。另一方面，通过采纳合理的行为，也有助于疾病预防、治疗和康复。作为当代大学生，应该主动掌握行为与健康的基本知识，培养健康的学习和生活习惯，养成正确的用脑卫生、用眼卫生、起居卫生、运动卫生和营养卫生，减少或消除各种健康危险因素，提高生活质量，促进身心健康。

一、行为的概念

(一) 行为的定义

行为 (Behavior) 是人类及其他动物在内外环境的刺激下所引起的反应。具体

地说，行为就是有机体面临内外环境变化的内在生理和心理变化的反应。

（二）行为的表示法

美国心理学家伍德沃斯（Woodworth）提出了著名的 行为表示法：S (stimulus) → O (organism) → R (reaction) (刺激→有机体→反应)。

（三）行为的含义

人类行为有一个一致的基本规律：它是人类为了维持自身的生存和种族的延续，与环境相互作用所发生反应的结果。它包括3层含义。

1. 行为表现为一种活动过程。
2. 行为表现某人当时的状态。
3. 行为表示该人具有的某种行为特征。

例如，当某个吸烟者接过别人敬的烟并开始吸烟时，这个行为不仅表明他是个吸烟者，正处于吸烟状态，还提示吸烟是他的生活习惯，他具备吸烟者通常有的一些行为特征。

二、行为的分类

人具有生物性和社会性，因此，人类的行为分为以下几方面。

（一）本能行为

本能行为是由人的生物属性决定的。包括摄食行为、睡眠行为、性行为、攻击和自我防御行为、探究行为、追求刺激行为。

人的本能行为因其受到文化、心理、社会诸因素的影响，与动物的本能行为有本质的区别。例如，人在疲倦的情况下会产生睡眠行为，但是如果受到时间、地点、环境甚至纪律的限制，人会主动抑制这种行为，以适应当时的情况。

（二）社会行为

社会行为是由人的社会性决定的。其主要来自社会环境的影响，即个体的社



会性行为是人与周围环境相适应的行为，是通过社会化过程确立的。示范行为的来源包括家庭、学校、单位、大众传媒。

人类就是这样通过不间断地学习、模仿、受教育、与他人交往的过程，逐步理解到必须使自己所做的事情得到社会的承认，符合道德规范，具有社会价值。

三、行为与健康

人的行为的产生受知识、个性、态度、需要和价值观的影响。人的行为与健康密切相关。良好的行为可以增进健康，预防疾病；不良的行为则严重危害健康。当前发达国家中的主要死因已经不是传染病和营养不良，而是心脏病、肿瘤和意外事故，这后一类疾病的致病因素与行为有十分重要的关系。

现代医学的发展使人们认识到，心血管疾病、肿瘤除生物性致病因素外，还存在大量的社会和行为因素，如摄入过多的脂肪、吸烟、缺少身体锻炼、摄入过多的食盐等。

WHO 的统计数字（1992 年）：在人类死亡因素中，有 60% 是由不良行为引起的。美国因不良的生活方式和行为致死的人数占总死因比率的 48.9010；中国因不良的生活方式和行为致死的人数占总死因比率的 37.3%。

危害健康行为的主要表现特点是：（1）该行为对己、对人、对整个社会的健康有直接或间接的、明显或潜在的危害作用。（2）该行为对健康的危害有相对的稳定性，即对健康的影响具有一定作用强度和持续时间。（3）该行为是个体在后天生活经历中习得的，故又被称为“自我创造的危险因素”。

危害健康的行为通常可分为 4 类：（1）日常危害健康行为。主要包括吸烟、酗酒、吸毒、性乱等。（2）致病性行为模式（简称 DPP），是导致特异性疾病发生的行为模式。目前研究较多的有 A 型和 C 型行为。A 型行为的表现有两种：不耐烦和敌意，由此常因别人的微小失误或无心得罪而大发雷霆。产生该行为的根本原因是过强的自尊和严重的不安全感。A 型行为者还有一些重要的外部体征，如语言带有突发性敌意、前额口唇汗液津津、常匆忙打断别人讲话、眼周有色素沉着等。C 型行为的表现是情绪好压抑，好自我克制，表面上处处依顺、谦和善忍，内心却是强压怒火，爱生闷气。（3）不良生活习惯。其主要导致各种成年期慢性退

行性病变、早衰、癌症等发生，表现有饮食过度、偏食、挑食和过多吃零食；嗜好含致癌物的食品，有不良进食习惯等。（4）不良疾病行为。疾病行为指个体从感知到自身有病到身体康复所表现出来的行为。不良疾病行为发生在已知自己患病或病患已被确诊后。常见表现形式为瞒病行为、恐惧行为、自暴自弃行为等。

我们应该采取的行为精确为：（1）每天坚持适当的体育锻炼和户外活动；（2）重视安全行为，预防意外事故的发生；（3）建立良好的生活习惯，包括合理饮食、有规律地就餐、控制体重、足够的睡眠、良好的社交、定期体检；（4）避免接触污染环境和高危环境；（5）避免吸烟、酗酒、吸毒和药物成瘾等。

第二节 大学生健康行为的常见阻碍

一、吸 烟

吸烟是危害人体健康的恶习，世界卫生组织将吸烟列为全球性流行病，并确认烟草是目前对人类健康的最大威胁。现代医学科学证明，烟草燃烧时会释放出一千多种化合物，绝大多数对人体有害，且有不少于 44 种的致癌物质。世界卫生组织已经证实，30% 的癌症与吸烟有关。吸烟会导致心血管疾病、容易引起中风；吸烟会导致肺癌、肺气肿、慢性支气管炎等疾病；吸烟会导致男性失去性机能、会导致更年期提早来临并易患骨质疏松症；吸烟会导致牙齿及手指变黄、口臭；孕妇吸烟易导致胎儿早产及体重不足。

（一）我国大学生吸烟现状

学生初次吸烟年龄的高峰处于高中阶段。这一学习阶段的学生辨别是非能力较差，有叛逆心理，容易因好奇和感觉生活无聊而开始吸烟。随着学生零用钱的增多，吸烟率也随之升高。大学生吸烟的主要动因依次为提神醒脑、交际应酬、



模仿好奇和受人影响等。

（二）吸烟的危害

1. 吸烟对肺的危害最为严重

烟中所含的焦油是一种棕黄色粘性树脂，沉积在吸烟者肺中，容易引起肺癌。据临床统计，肺癌患者中 80% ~ 85% 是因吸烟引起的，而戒烟会使得肺癌的病死率下降。除去可怕的肺癌，吸烟者在吸烟的过程中，呼吸道黏膜会受到刺激而发生问题，如烟中的尼古丁进入人的支气管可对支气管的纤毛产生抑制和麻痹作用，严重的可使其丧失活力甚至脱落，导致支气管黏膜受损。香烟的有害物质还会改变支气管黏膜的渗透性，使黏液分泌增多，引起咳嗽、多痰、慢性气管炎、咽喉炎等症状。由于反复感染而使肺活量下降、气短，发生肺气肿、肺纤维化、肺功能不全，继而发生肺源性心脏病等疾病。

2. 吸烟增加癌症的发生概率

可以引起口腔癌、喉癌、唇癌、肺癌等许多种癌症。现代研究发现，生殖器癌的发病也与吸烟有关，还会增加膀胱癌发生的危险。美国在对 16 544 位女性进行长达 4 年的跟踪研究后发现，吸烟女性比不吸烟的女性患乳腺癌的机会要高出 30%。

3. 吸烟损害心脑血管

烟草中的一氧化碳是一种会干扰氧气交换利用的有毒气体，它与血红蛋白的亲和力比氧气与血红蛋白的亲和力强，吸烟会使得碳氧血红蛋白的浓度升高，影响红细胞输送氧气的功能，造成慢性氧气利用不够，进而影响中枢神经系统功能，同时会促进胆固醇增多、加速动脉粥样硬化、影响心脑血管的健康。

4. 吸烟影响孩子的健康

伤害未出世的胎儿。统计发现，母亲吸烟的胎儿出生后幼儿成长期及智力发育等方面均会受到影响。在癌症的发生方面，研究发现，母亲在怀孕期间吸烟或被动吸烟，胎儿出生后在儿童期间与没有被动吸烟的儿童相比，发生癌症的危险高 1 倍。家庭成员中有人吸烟，孩子的健康也会受到损害。有资料表明，父母一方

吸烟，儿童患支气管炎和肺炎的危险性增加 50%，此外还会增加孩子发生哮喘和发生中耳炎。

5. 吸烟对消化系统的影响

吸烟不仅会使消化道肿瘤的发生概率增加，如口腔癌、肠癌等更加容易发生，不容易为人们所重视的胃炎、消化道溃疡的发生也与吸烟有着密切的关系。烟草里的有害成分会抑制消化腺分泌消化液，使胃肠道的消化功能减弱，消化道黏膜的抵抗力下降，同时，由于吸烟可以影响胃的排空，这样更容易患溃疡病。吸烟还会增加患胃炎的机会，烟草中的尼古丁会使胃黏膜下血管收缩、痉挛，使黏膜缺血、缺氧，胃黏膜血流量减少是破坏胃黏膜完整性，是导致胃黏膜损伤的重要因素之一。尼古丁还可使幽门括约肌松弛，运动功能失调，胆汁反流。反流到胃内的胆汁能破坏胃黏膜的自我保护屏障，造成黏膜糜烂，导致炎症。吸烟还会促进胃酸分泌，在胃黏膜屏障被破坏的基础上，胃酸又加重了胃黏膜的损害。

6. 吸烟造成社会损失

也许有些人会认为“吸烟是国家一大税收”，其实，吸烟给社会带来的负担比它的税收贡献要大得多。因吸烟而引起的疾病所开支的医疗费以及劳动价值的损失远远高于烟的税收；此外，有 $1/4 \sim 1/3$ 的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬，造成人民生命财产的巨大损失，人是世界上最宝贵的财产，生命是无价之宝，不能与金钱相提并论。

7. 吸烟危害他人健康

我国现有烟民 3 亿多人，占世界总吸烟人数的 $1/4$ 。据全国抽样调查，被动吸烟率高达 39.7%，这样直接或间接受到烟草危害的人共有 7 亿之多。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚的公共卫生道德的体现。

青少年正处于生长发育时期，呼吸道黏膜容易受损，吸烟的危害性更大。据调查，小于 15 岁开始吸烟的人，比不吸烟的人肺癌发病率高 17 倍。所以，建议国中学生、大学生都不要吸烟。

(三) 对吸烟危害的预防

对吸烟危害的预防应采取综合性的措施，其中包括对群众的健康教育、立法和“治疗性”戒烟，而健康教育是这一综合措施的重要一环。对吸烟人群的健康教育要注意其吸烟的社会心理动机，这种动机不消除，教育的效果就不好。要使吸烟人对吸烟危害有“恐惧感”，必须造成一种“社会歧视”的吸烟环境。利用现代传媒、广告等宣传手段宣传吸烟的危害和戒烟的方法。开展禁烟宣传教育需要从小学开始，中学、大学阶段均不可放松，减轻学生的身心负担、丰富学生文化生活、开展健康有益的业余活动是控烟运动的有效措施。

二、 酒

酒是粮食或果实在发酵后制作的一种饮料。随着人们物质文化生活的丰富，酒的消耗与日俱增。根据调查，上海大学生的饮酒情况呈现3个特点：一是饮酒人数越来越多，年少者或女性饮酒的人数增加更明显；二是狂饮、暴饮的比例上升；三是酒类品种的高档化，品尝茅台、五粮液、人头马等中外名酒已不罕见。

要提倡完全禁酒是不现实的，因为酒不属于毒品。从某种意义上说，饮酒是一种活动的需要，庆典、婚宴、联欢、饯行……但酒带来欢乐的同时也会带来忧患和灾难。人们在工作、家庭或社会活动中遇到挫折或者不快，易出现过量饮酒的行为，这就是我们反对酗酒的原因。

长期、过量地饮酒称为酗酒。在大学生当中，酗酒人数已越来越多，特别是在同学聚会或者吃“散伙饭”的时候，酗酒现象非常普遍。

(一) 酗酒危害社会安全

酒精对中枢神经系统的作用表现是先兴奋后抑制，酒精中毒者往往先是兴奋、有欣快感，后则出现口齿不清、动作不协调，甚至酩酊大醉。酒精会破坏肌肉的协调，使神经反应迟缓、注意力不集中，这时最容易发生事故，对生命安全带来影响。许多凶杀案、强暴事件及交通事故都与饮酒过量有关。据统计，世界上 $1/3$ 以上的交通事故与酗酒及酒后驾车有关。

(二) 酗酒对神经系统的影响

酗酒会加速脑部老化过程，损伤智力，情绪不稳定，注意力分散，导致错误的判断。实验证明，当血液中的酒精浓度达到0.1%时，会使人感情冲动；达到0.2%~0.3%时，会使人行为失常。长期酗酒会导致酒精中毒性精神病。

(三) 酗酒对肝脏的影响

大量的酒精需要通过肝脏代谢分解，势必加重肝脏的负担，久而久之容易引起脂肪肝或肝硬化。肝癌的发病也与长期酗酒有关。暴饮还会诱发急性胆囊炎和急性胰腺炎。

(四) 酗酒对消化系统的影响

酒精对食管和胃的黏膜损害很大，会引起黏膜充血、肿胀和糜烂，导致食管炎、胃炎、溃疡病、食道静脉曲张、食道出血等。

(五) 酗酒对心血管系统的影响

酗酒会初期轻微胸痛、心律不齐，逐渐变成心脏扩大、心室衰竭。酒精会增高血压病，容易造成中风或继发性心脏病。由于酒精影响脂肪代谢，升高血胆固醇和甘油三酯，大量饮酒会使心率增快，血压急剧上升，极易诱发脑卒中。长期饮酒还会使心脏发生脂肪变性，严重影响心脏的正常功能。

(六) 酗酒与药物的关系

感冒药、镇静剂、安眠药等如果和酒一起服用，会增强药物作用而产生危险。

(七) 酗酒造成身体中营养失调和引起多种维生素缺乏症

酒精中不含营养素，经常饮酒者会食欲下降，进食减少，势必造成多种营养素的缺乏，特别是B族维生素的缺乏，还影响叶酸的吸收。

在我国，酗酒是危害健康的重要因素之一，每逢节假日，急性酒精中毒增加，因酗酒导致的猝死情况也时有发生。因此，应加强酗酒有害健康的教育。



三、吸 毒

毒品泛滥作为当今世界的重大公害之一，越来越引起各国政府和人们的关注。联合国国际麻醉品管理署在1997年的年度报告中指出，世界人口的10%卷入了毒品的生产和消费，并正在以每年3%~4%的速度增长。全世界每年因吸食毒品而死亡的人数高达10万次，因此而丧失劳动能力的人每年约有1000万人。

药瘾是指反复使用某种药物所引起的一种周期性或者慢性中毒的状态。导致药瘾的药物包括鸦片类、镇静催眠类、兴奋剂、致幻剂等。由于非医疗需要而非法使用这些成瘾药称之为吸毒。癌症病人的晚期，由于癌细胞的扩散，会使病人产生极大的疼痛感，吗啡和杜冷丁之类的药物能起到显著的止痛作用。从人道主义出发，医学上规定允许使用此类镇痛针剂。国家卫生部门对这些药物的处方权及发放有着极严格的规定，严防药物流入非法渠道。

（一）吸毒的危害

1. 吸毒对身体的危害

（1）大脑病变：近年来的研究证实，毒品能直接改变人脑中部分化学物质的结构，破坏、扰乱人体正常的高级神经活动，有的甚至毒害、损伤神经组织。

（2）心脏病变：毒品毒害人体重要的组织、器官，对循环系统的毒害表现为血压下降，心动过缓。

（3）消化系统：吸毒者瘦弱不堪，胃肠道平滑肌和括约肌张力提高，蠕动减弱，出现消化和吸收功能障碍，食欲不振，甚至完全丧失营养。

（4）传染疾病：毒品破坏人体免疫机制，使吸毒者极易感染各种疾病。

（5）传播艾滋病：吸毒者使用不洁的注射器或共用注射器造成人类免疫缺陷病毒（HIV）的直接血液传播或通过性接触感染艾滋病毒。

（6）自伤、自杀、自残：吸毒者难以忍受毒瘾发作的巨大痛苦，往往采取自伤、自残甚至自杀的方式摆脱毒瘾的发作。

（7）加速死亡：吸毒者为满足毒瘾易造成吸食（注射）过量，毒品导致呼吸

中枢神经系统衰竭而死亡或毒品中混杂有毒、有害物质出现过敏性休克及各种复杂的并发症，严重者导致死亡。

2. 吸毒对社会的危害

毒品的泛滥，不仅危害人类的健康，而且破坏国家的社会安宁和经济发展，已成为严重的国际性公害。吸毒不仅导致各种各样的违法犯罪，引起一系列的家庭问题，而且使社会蒙受了巨大的损失。具体可分为以下几方面。

(1) 经济损失：人们已经越来越注意到，吸毒会给社会的经济造成损失。毒品吞噬社会财富的能力是惊人的。对于发展中国家来说，毒品造成的损失和扫毒所需的巨额经费是沉重的负担。吸毒者在工作中造成的事故比正常人高出3~10倍。

(2) 人力资源上的损失：在吸毒引起的社会损失中，人员损失是一个不可忽视的内容。明显的人员损失就是指那些因吸毒而直接致死者，在这方面，国外许多国家都有统计数字。吸毒还导致了不明显的人员损失。对于任何国家而言，成人劳动力都是物质生产和社会生活的中坚，青少年一代更是国家的重要资源和希望所在。但是，吸毒不仅毁掉了许多成年人，使他们失去了为社会创造财富的能力，而且还腐蚀着大量的青年一代，使他们在肉体上、心灵上经历创痛。社会在这方面蒙受的损失，是难以用数字说明的。

(3) 其他损失：吸毒给社会带来的可见损失，不仅仅包括经济损失和人力资源损失，还包括其他一些损失。首先，由于毒品问题的泛滥，一些发展中国家的农田被侵占用于种植毒品，这必然影响粮食的产量，造成粮食的损失。其次，由于毒品的生产和加工都是在隐蔽的情况下进行的，而且条件极其简陋，因而很容易造成环境污染。再次，毒品问题的泛滥，会大大败坏一个地区、一个国家的社会风气，使一些优秀的价值观念慢慢丧失殆尽。

(二) 青少年吸毒的特征及动机

在我国，日益突出的青少年吸毒问题主要有以下几个特点。

1. 人数急剧增加

从20世纪80年代后期尤其是进入90年代以来，青少年吸毒的人数急剧增加。

据有关方面统计，我国有吸毒问题的县、市已占全国县、市的 70%。

2. 文化水平偏低

从各地登记在册的吸毒人员情况来看，文化水平普遍偏低，以初中、小学文化程度为最多，部分为文盲。

3. 毒品种类多样

从目前各地吸食的毒品种类来看可谓多种多样，以海洛因为主。武汉市在近两年对娱乐场所的突击检查中，查处的涉冰毒案件已超过500例，并呈逐年上升之势。在一些舞厅、酒吧，摇头丸、K粉已成为不少“瘾君子”的新宠。

4. 多为结伙吸食

随着 20 世纪 90 年代以来青少年吸毒人数的急剧增加，吸毒人员已由过去单独隐蔽吸毒发展到结伙聚集在一些固定场所，甚至公共场所吸毒。结伙吸毒与单人吸毒相比，更能相互影响，危害性更大。

5. 吸毒贩毒交织

各地的情况表明，绝大多数青少年吸毒者最后变成了贩毒者，滑入了毒品犯罪的深渊。这些青少年一般是从吸毒开始的。当毒瘾不大，工资收入和储蓄尚能维持时，他们是单纯的吸毒者。随着毒瘾增大，所需的资金增多，原有的财力难以支撑吸毒所需时，便以贩毒养吸，由毒品的受害者变为害人者。吸毒和贩毒这对连体怪胎相互依存，推波助澜，形成恶性循环。

6. 复吸比率极高

吸毒者对毒品有极大的依赖性，一旦染上毒瘾便难以戒掉。一些吸毒者刚走出戒毒所回到原来的环境，便恢复吸毒，形成吸毒——戒毒——复吸——劳教戒毒的怪圈，正可谓“一日吸毒，十年戒毒，终身想毒”。

（三）大学生吸毒的危害

如前所述，吸毒对个人和社会的危害极为严重。前联合国秘书长安南说，毒品在吞噬着整个社会，毒品在毁掉青年和未来。大学生身心尚未发育成熟，一旦染上毒瘾，对个人健康和社会的危害将更加严重。

1. 催残身心健康

大学生正处在人生的黄金阶段，本应精力集中在学习上。在生理、心理均未完全成熟的情况下，一旦吸毒成瘾，身心将受到严重的摧残。一些吸毒成瘾又搞不到毒品的人，会在“白色魔鬼”的驱使下，用切手指、砍胳膊、烟头烫等自残方式来缓解毒瘾。一些青少年甚至因吸毒过量而直接导致死亡。

2. 引发青少年刑事犯罪

吸毒是一种高额消费。据调查，每个成瘾的吸毒者一天需花费 100~1000 元不等的毒资。为了支付巨额的毒资，吸毒者不得不采用非法的方法来获得钱财，从而诱发违法犯罪。据某戒毒所统计，吸毒者中 80% 以上有过诸如盗窃、抢劫、诈骗、贪污、受贿、贩毒、图财杀人、淫乱等违法犯罪行为，女性吸毒者 90% 以上有过卖淫行为。由此可见，吸毒导致的犯罪行为日渐增多，已经成为严重危害社会治安的一个罪恶之源。

3. 传播多种疾病

吸毒者常常采用静脉注射、肌肉或皮下注射的方式吸毒。这种方式因多人共用未经消毒的注射器和针头而传播各种皮肤病、性病甚至艾滋病等多种疾病。

（四）大学生和青少年吸毒的原因

毒品危害如此之烈，为什么青少年还会吸食呢？

1. 好奇心理驱使

刚进校门的大学生，身心发育尚未成熟，世界观、人生观尚未形成，思想幼稚，好奇是此年龄段特有心理，对任何事物都存在强烈的探索欲望。但是，他们往往缺乏辨别是非的能力，当听说吸毒后“其乐无穷”时便想试一试，从而一发不可收拾，被毒魔死死缠住不能自拔。有的学生也知道吸毒有害，但在一试无妨的冒险、侥幸心理驱使下误入歧途。某些毒品犯罪分子正是利用青少年的这种好奇心，采用种种方法诱骗其吸毒成瘾，从而成为其长期的买毒客户。

2. 家庭环境影响

环境在青少年的成长过程中起着重要的作用。良好的家庭环境可以促进和保

障青少年身心的健康成长，不良的家庭环境则往往成为青少年违法犯罪的重要原因。青少年吸毒成瘾往往是其父母或其他家庭成员言传身教的结果。除了家庭成员的吸毒行为直接成为青少年吸毒的原因外，一些家庭父母离异或者长期外出，孩子得不到正常的教育，或一些经济条件好的家庭，父母过分溺爱孩子，无条件地满足其物质要求，使孩子有充分的经济条件去寻求毒品的刺激等，都可能是导致青少年吸毒成瘾的原因。据某市对青少年吸毒与家庭环境关系的调查表明，因父母离异，家庭残缺，得不到家庭温暖而导致吸毒的占30%；受家庭吸毒成员影响而吸毒的占28%；因家庭溺爱、娇生惯养而走向吸毒的占5%。

3. 交友不慎

人在生活中必然和周围的人们发生交往，并在长期的交往中形成朋友关系。交上一个优秀的朋友，可以对自己的工作和生活产生良好的影响；而交上一个坏人做朋友，可能会毁了自己的前途，葬送未来。所以对于青少年来说，交友应当非常慎重，以免因交友失误悔恨终身。据某县调查，因为朋友吸毒觉得好奇而吸毒和受朋友引诱后吸毒的青少年占 76.92%。

4. 精神空虚所致

青年阶段是人生的黄金时期，也是人生的“危险期”。这一时期他们的人生观、价值观、世界观尚未定型，正在体验着人生最激烈的情绪变化，最易受外界的影响，一旦遇到生活困难、人际冲突、恋爱失败、升学就业受挫等，就会灰心丧气、精神颓废、心灵空虚。为了弥补空虚的心灵，便去寻找各种刺激，而毒品就是一种可以在短时间内给人以强刺激的物品，于是这些精神空虚的青少年试图寻找安慰，忘却烦恼，就会染上毒品。

(五) 吸毒的控制

强制性的法律手段和行政手段是控制吸毒的关键。我国 20 世纪 50 年代扫除鸦片有很成功的经验，达到过全社会根除的效果。对于青少年吸毒的预防，主要的措施如下。

1. 加强宣传教育

青少年吸毒者中有的是因为不知毒品的危害受诱骗、好奇而染上毒瘾，有的

是因心灵空虚，寻求刺激而染上毒瘾。因此，为了遏制青少年吸毒的不良行为，要在全社会尤其是青少年中加强毒品的危害和远离毒品的宣传教育。

充分利用电视、广播、报纸、杂志等大众传媒宣传毒品的种类、性能、危害以及远离毒品的方法和知识，使防毒、禁毒的观念深入人心，利用学校这个教育阵地，对青少年学生进行防毒、禁毒、远离毒品、珍惜生命的教育，使学生在学校里就能学到防毒、禁毒的知识，从而自觉远离毒品。

2. 杜绝毒品来源

吸毒以能获得毒品为前提和条件。所以，将毒品的来源彻底切断，使吸毒现象成为无源之水，是遏制青少年吸毒的最直接有效的措施。

3. 做好戒毒工作

对于广大青少年来说，重要的是教育他们远离毒品；对于那些已经染上毒瘾的青少年来说，关键是要做好戒毒工作，使他们早日脱离毒魔。

第三节 大学生良好生活习惯的养成

一、努力改变以下不良生活习惯

(一) 不吃早餐

长久不吃早餐就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并会产生胰、胆结石。

(二) 饱后即睡

饭后即睡易引起心口灼热及消化不良，还会发胖。

