

普通高等学校健康教育教材

新编

大学生健康教育

XINBIAN DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

主编 刘懿卿



東北大學出版社
Northeastern University Press

普通高等学校健康教育教材

2018 第1版

第1版 (1911) 吕静波等主编

高等教育出版社

1601-7-2018-0001

新编

大学生健康教育

XINBIAN DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

主编 刘懿卿

出版者：东北大学出版社

地址：沈阳市和平区

邮编：110819

电话：024-83591111

传真：024-83591100

E-mail: neup@neup.cn

http://www.neup.cn

印刷者：东北大学出版社

发行者：东北大学出版社

规格：185mm x 260mm

印张：12.5

字数：473千字

ISBN 978-7-5517-1323-2

出版日期：2018年6月第1版

印刷日期：2018年6月第1次印刷

定价：38.00元

（含税）

（不含税）

（含税）

（不含税）

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 刘懿卿 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学生健康教育 / 刘懿卿主编. — 沈阳: 东北大学出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5517-1325-2

I. ①新… II. ①刘… III. ①大学生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 141766 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路三号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024-83687331 (市场部) 83680267 (社务部)

传真: 024-83680180 (市场部) 83687332 (社务部)

E-mail: neuph@neupress.com

http://www.neupress.com

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 18.5

字 数: 473 千字

出版时间: 2016 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭爱民 孙 锋

封面设计: 刘江旻

责任校对: 图 图

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-1325-2

定 价: 32.00 元

《新编大学生健康教育》编写委员会

主 任：孙宇新（辽宁省教育厅体卫艺处）

副主任：刘懿卿（辽宁省职业病防治院）

刘 勇（东北财经大学医院）

委 员：（以姓氏笔画为序）

王伯宁（渤海大学）

王国文（辽宁师范大学）

王春义（东北大学）

王洪利（沈阳化工大学）

王 鸥（沈阳药科大学）

北中华（辽宁科技大学）

田廷书（沈阳工业大学）

田润萍（辽宁机电职业技术学院）

任宗文（沈阳理工大学）

刘文龙（沈阳农业大学）

孙丽华（大连大学）

佟吉友（辽河石油职业技术学院）

吴 俣（大连民族大学）

吴 琮（沈阳大学）

宋成林（沈阳体育学院）

张春雨（沈阳工程学院）

杨兆军（辽宁石油化工大学）

杨春梅（辽东学院）
肖景东（辽宁中医药大学）
邵 敏（辽宁中医药大学）
陈 冰（东北财经大学）
范小兰（鞍山师范学院）
姜肇琴（沈阳建筑大学）
唐秀玲（阜新高等专科学校）
贾勇慧（沈阳航空航天大学）
顾凯彦（大连外国语大学）
常永涛（大连海事大学）
常 铮（辽宁大学）
董明钢（辽宁工程技术大学）
董淑梅（沈阳师范大学）
韩宝兰（辽宁工业大学）

主 编：刘懿卿

副主编：李英华 韩宝兰 田 丹

编 者：李英华（中国健康教育中心）

刘懿卿（辽宁省职业病防治院）

田 丹（辽宁省健康教育中心）

陈 冰（东北财经大学）

张湘玉（辽宁警察学院）

韩宝兰（辽宁工业大学）

周青梅（辽宁科技大学）

孟庆娜（沈阳药科大学）

李风权（大连大学）

滑利民（大连大学）

前 言

百年大计，教育为本。健康之计，健康教育为本。当我们迈入21世纪的第二个十年时，随着经济社会的快速发展，健康已为越来越多的人所重视。而大学生的健康及健康教育，更是人生最关键时期应该关注的问题。大学生树立正确的健康观，学习受益终身的健康知识，形成良好的健康生活方式，将是高等院校教育工作者和大学生学习的重要内容之一。

1990年，国家教委、卫生部联合颁布了《学校卫生工作条例》，要求在大学生中开展健康教育；1993年，国家教委印发了《大学生健康教育基本要求》，要求将健康教育纳入高等院校教学计划之中；2014年，国务院在《关于进一步加强新时期爱国卫生工作的意见》中强调指出，将健康教育纳入国民教育体系。这些法规和政策使我们进一步明确了做好大学生健康教育的重要性和必要性。

为了进一步搞好大学生健康教育工作，为当代大学生提供与时俱进的健康知识和预防措施，促进大学生积极主动建立健康的生活方式，提高大学生的健康素养水平，在综合原有的大学生健康教育教材的基础上，我们组织了国家和地方健康教育专业机构中长期从事健康教育的理论和实践工作者、高等院校长期负责大学生健康保健的专业人员共同编写了这本教材。在编写中，编者坚持丰富、系统、凝炼、实用和吸收最新知识和方法的原则，坚持大学生健康教育与自学健康知识和技能相结合的要求，坚持采取篇章节分类和查阅文献编写的方法，坚持精益求精和健康科普的方式。历时近两

年，这本《新编大学生健康教育》终于面世了。这本书既是大学生的健康教育教材，又是每个青年和家庭必备的工具性自我保健书籍，值得珍惜和长期翻阅。

在编写过程中，辽宁省教育厅和省高校保健协会给予了高度重视和大力支持；中国健康教育中心、辽宁省健康教育中心、辽宁省职业病防治院和省内部分高等院校等单位的专家和学者积极参与；编委会和编写组人员协同努力，为本书的编写贡献了知识和智慧，奉献了时间和精力。这里，谨向他们一并表示由衷的感谢和敬意！

由于编者水平所限，书中肯定有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2016年5月



目 录

第一篇 大学生健康教育绪论

第一章 健康概论	3
第一节 健康的概念	3
第二节 健康的影响因素	4
第三节 树立正确的健康观	5
第二章 健康教育与健康促进	7
第一节 健康教育	7
第二节 健康促进	8
第三章 健康的自我评价	11
第一节 大学生常见健康问题	11
第二节 常见健康指标和检查方法	12
第四章 健康素养的提升	17
第一节 健康素养的概念	17
第二节 健康素养知识与技能	18
第三节 健康素养促进	20

第二篇 大学生行为与健康

第五章 膳食与健康	25
第一节 营养与健康	25
第二节 合理膳食	31
第三节 食品安全	33
第六章 运动与健康	38
第一节 运动方式的选择	38



第二节 运动损伤与安全	41
第七章 吸烟与健康	44
第一节 吸烟的危害	44
第二节 戒烟的方法	48
第八章 饮酒与健康	52
第一节 限量饮酒	52
第二节 饮酒与安全	54
第九章 用药与健康	56
第一节 合理用药	56
第二节 用药的误区	58
第三节 自我用药安全	61
第四节 药物的不良反应与药物滥用	63

第三篇 大学生性健康

第十章 生殖系统及保健	71
第一节 生殖系统概述	71
第二节 青春期生理卫生与保健	74
第十一章 性心理与性道德	77
第一节 性健康概述	77
第二节 性心理健康	77
第三节 性道德健康	81

第四篇 大学生心理健康

第十二章 心理概述	85
第一节 心理	85
第二节 意志	86
第三节 自我意识	87
第十三章 心理健康与心理疾病	89
第一节 正常心理与异常心理	89
第二节 焦虑情绪	90
第三节 常见心理疾病与预防	92



第五篇 大学生常见病预防

第十四章 常见呼吸系统疾病的预防	101
第一节 上呼吸道感染	101
第二节 肺 炎	103
第三节 支气管哮喘	105
第十五章 常见消化系统疾病的预防	108
第一节 胃 炎	108
第二节 消化性溃疡	109
第三节 急性胰腺炎	111
第十六章 常见循环系统疾病的预防	114
第一节 高血压	114
第二节 心血管神经症	116
第三节 病毒性心肌炎	117
第四节 冠状动脉性心脏病	117
第十七章 常见泌尿系统疾病的预防	121
第一节 泌尿系统感染	121
第二节 泌尿系结石	123
第三节 急性肾小球肾炎	124
第十八章 常见神经系统疾病	126
第一节 面神经麻痹	126
第二节 结核性脑膜炎	127
第三节 神经衰弱	127
第十九章 常见生殖系统疾病的预防	129
第一节 女性常见疾病	129
第二节 男性常见疾病	130
第二十章 常见口腔疾病的预防	132
第一节 口腔的预防保健	132
第二节 龋 齿	134
第三节 智齿与智齿冠周炎	135



第二十一章 常见皮肤疾病的预防	136
第一节 湿 疹	136
第二节 荨麻疹	137
第三节 癣 症	139
第四节 痤疮	140
第五节 接触性皮炎	141
第二十二章 常见代谢疾病和营养疾病的预防	143
第一节 糖尿病	143
第二节 肥胖症	144
第三节 痛 风	146
第四节 甲状腺疾病	148
第二十三章 常见血液系统疾病的预防	153
第一节 贫 血	153
第二节 白血病	154
第二十四章 其他常见疾病的预防	156
第一节 结膜炎	156
第二节 中耳炎	157
第三节 鼻窦炎	159
第四节 急性阑尾炎	159
第五节 痔 疮	161
第六节 丹 毒	161
 第六篇 大学生常见传染病预防	
第二十五章 传染病的概述	165
第一节 传染病的相关概念	165
第二节 传染病的流行过程及影响因素	166
第三节 传染病的基本特征	167
第四节 传染病的预防	169
第二十六章 艾滋病的预防	171
第一节 艾滋病概述	171
第二节 艾滋病流行病学	173
第三节 艾滋病发展进程及初期症状	175
第四节 艾滋病的预防方法	176



第二十七章 肺结核病的预防	181
第一节 肺结核病概述	181
第二节 肺结核病的流行病学	182
第三节 肺结核病的发现与治疗	183
第四节 肺结核病的预防	185
第二十八章 病毒性肝炎的预防	187
第一节 病毒性肝炎概述	187
第二节 病毒性肝炎流行病学	190
第三节 病毒性肝炎的预防	193
第二十九章 常见呼吸道传染病的预防	197
第一节 流行性感冒	197
第二节 水 痘	198
第三节 风疹和麻疹及流行性腮腺炎	199
第四节 其他重点呼吸道传染病	200
第三十章 常见消化道传染病的预防	203
第一节 细菌性痢疾	203
第二节 病毒感染性腹泻	204
第三十一章 常见虫媒传染病的预防	206
第一节 虫媒传染病概述	206
第二节 流行性出血热	208
第三节 疟 疾	209
第四节 森林脑炎	210
第五节 寨卡病毒病	211
第三十二章 常见人畜共患传染病的预防	213
第一节 人畜共患传染病概述	213
第二节 炭 疽	216
第三节 布鲁氏菌病	217

第七篇 急救知识与技能

第三十三章 生命体征与心肺复苏	221
第一节 生命体征的观测	221



第二节 心脏骤停与心肺复苏	223
第三节 气道异物阻塞与海氏手法	227
第三十四章 创伤现场急救	230
第一节 创伤的院前急救	230
第二节 创伤基本生命支持	230
第三节 常见损伤的现场急救	239
第四节 常见意外伤害的现场急救	243
参考文献	250
附录一 中华人民共和国传染病防治法	254
附录二 学校卫生工作条例	267
附录三 艾滋病防治条例	271
附录四 《健康素养 66 条》(2015 年版)	279
附录五 健康自测量表	282

第一篇

大学生健康教育绪论

健康需要教育，健康教育覆盖人的整个生命周期，健康素养与思想道德素养、科学文化素养并重，是人的综合素质的体现。大学生健康素养水平对全民族健康素养水平的提升尤为重要。

第一章 健康概论

第一节 健康的概念

一、健康的定义

1948年，世界卫生组织（WHO）在《组织法》中提出，健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

1990年，WHO提出“道德健康”的概念，并把“道德健康”作为健康的构成要素，纳入健康的定义中。因此，完整的健康定义是，“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是指身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

身体健康，表现为体格健壮，人体各器官功能良好。

心理健康，是指一种良好的心理状态，能够恰当地认识和评价自己及周围的人和事，有和谐的人际关系（包括与家庭成员、朋友、同事等的关系），情绪稳定，行为有目的性，不放纵，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。

社会适应良好，是指通过自我调节保持个人与环境、个人与社会、个人与他人的均衡和协调。

道德健康，是指不能损害他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

因此，大学生应从多方面锻炼自己，使自己具备健康的体魄、健全的心智、良好的社会适应能力和高尚的道德情操，真正担负起建设富强、民主、文明的社会主义国家的历史使命，实现自己的人生价值。

二、健康的评价标准

世界卫生组织在提出健康定义的同时，还列出了10条具体的健康评价标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔，工作效率；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；
5. 具有抗病能力，能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；



8. 牙齿清洁, 无空洞, 无龋齿, 无痛感; 牙龈颜色正常, 不出血;
9. 头发有光泽, 无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松有力。

第二节 健康的影响因素

影响健康的因素很多, 归纳起来主要有四大类: 遗传与生物学因素、环境因素、行为与生活方式因素、医疗卫生服务因素。



一、遗传与生物学因素

健康与个体的遗传基因有着密切的关系, 很多疾病与遗传有关。已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近 3000 种, 如色盲症、白化病、血友病等。此外, 我们日常生活中常见的单纯性肥胖、原发性高血压、糖尿病等, 都有遗传倾向。例如双亲均为肥胖者, 子女中有 70% ~ 80% 的人表现为肥胖; 双亲之一 (特别是母亲) 为肥胖者, 子女中有 40% 的人会发胖。

外界环境中很多病原微生物都可导致人体感染疾病, 如: 破伤风梭菌可引起新生儿破伤风, 鼠疫杆菌可引起鼠疫流行, 结核杆菌可引起结核病流行, 流感病毒可引起流感流行或大暴发等。这些病原微生物都是生物学致病因素。



二、环境因素

环境因素包括自然环境与社会环境。自然环境是人类赖以生存和发展的物质基础, 与人们的健康息息相关。例如阳光、水、空气、土地等, 都是人类赖以生存的基本要素。社会环境对健康的影响更是复杂多样, 政治、经济、文化、风俗习惯等都会对人类的健康造成直接或间接的影响。以风俗习惯为例, 有些地区喜欢吃腌制食品和熏制食品, 有些地区饮食高盐。这些饮食习惯都会对健康造成危害, 因为腌制食品或熏制食品容易导致胃癌、肝癌, 而过咸的饮食容易导致高血压等。



三、行为与生活方式因素

良好的行为和生活方式有利于健康, 而不良的行为和生活方式会直接或间接损害健康。例如: 吸烟可显著增加吸烟者患肺癌、心血管疾病的风险, 如果妇女孕期吸烟, 还会导致胎儿发育不良、畸形, 甚至出现死胎的危险; 沉溺于网络, 可引起网络成瘾、孤僻症和强迫症等多种疾病; 生活、作息没有规律, 过度疲劳容易导致猝死; 过度节食可引起营养不良、厌食症等。



四、医疗卫生服务因素

医疗卫生政策、医疗卫生保障、社会卫生资源、卫生服务质量、卫生服务公平性和可及性等, 都是健康的重要影响因素。例如, 一个国家医疗卫生服务水平越高, 意味着这个国家预防和治疗疾病的能力就越强, 国民的健康水平也往往较好; 相反的, 一个缺医少药