

Health
留学健康与安全顾问丛书

到欧洲成功留学 全程顾问

助你留学成功

王亚平 程齐波/主编

Series



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

到欧洲成功留学 全程顾问

主 编 王亚平 程齐波

副主编 王志刚 王 军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 军	王 音	王亚平	王志刚
王国平	王俊锋	邢红霞	任昊远
邹 明	张 波	陈 震	金 玉
张金葆	彭晓君	程齐波	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

到欧洲成功留学全程顾问/王亚平,程齐波主编. —北京:人民军医出版社,2006.8

(留学健康与安全顾问丛书)

ISBN 7-5091-0389-4

I. 到… II. ①王…②程… III. ①留学生教育-概况-欧洲②留学生-保健③留学生-安全教育 IV. G649.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 042913 号

策划编辑:齐学进 刘云华 文字编辑:裘永强 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:20.75 字数:286 千字

版、印次:2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:39.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

祝你留学成功



王亚平，主任医师，教授，大校军衔；北京军区总医院医务部副主任，中国女医师协会理事，北京女医师协会副会长。从事临床工作及医院管理工作多年，发表论文60多篇，并著有《医患权益与保护》。2003年，被中国女医师协会评为“巾帼模范女医师”。



程齐波，主任医师，教授，研究生导师，大校军衔；北京军区总医院院长，解放军第二军医大学北京临床医学院院长，解放军第二、第三军医大学教授，中国军事教育学会医学教育研究会委员，解放军医学科委会委员。

本书给你提供的帮助是 助你留学成功

怎样选择留学国家和学校，它们的优势专业是什么，都提供了哪些学习和生活条件，需要的花费是多少；各国的打工规定是怎样的，能否一边学习一边打工，怎样找工作；万一生病了，谁来给你付医药费；怎样很快地融入到当地的国家中，做好出国后的心理调整；怎样在异国照顾好自己，怎样做好性保健……

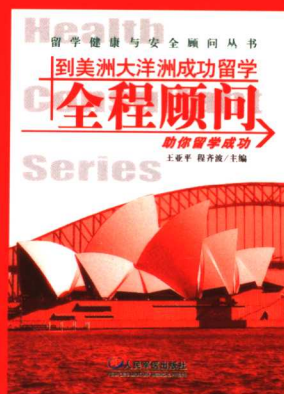
从你有了留学打算，到在异国留学，会有许多你不熟悉和意想不到的情况和问题需要面对。

本书的作者根据大量的留学生调查，将留学生最关心的事情，留学中最易遇到的难点和问题，最易影响留学成功的因素等，以留学健康与安全顾问的形式作了介绍，给没有留学经验的学生和家长实用性很强和有针对性的帮助。

助你顺利实现留学目标！

Health Consultant Series

Health Consultant Series



留学健康与安全顾问丛书

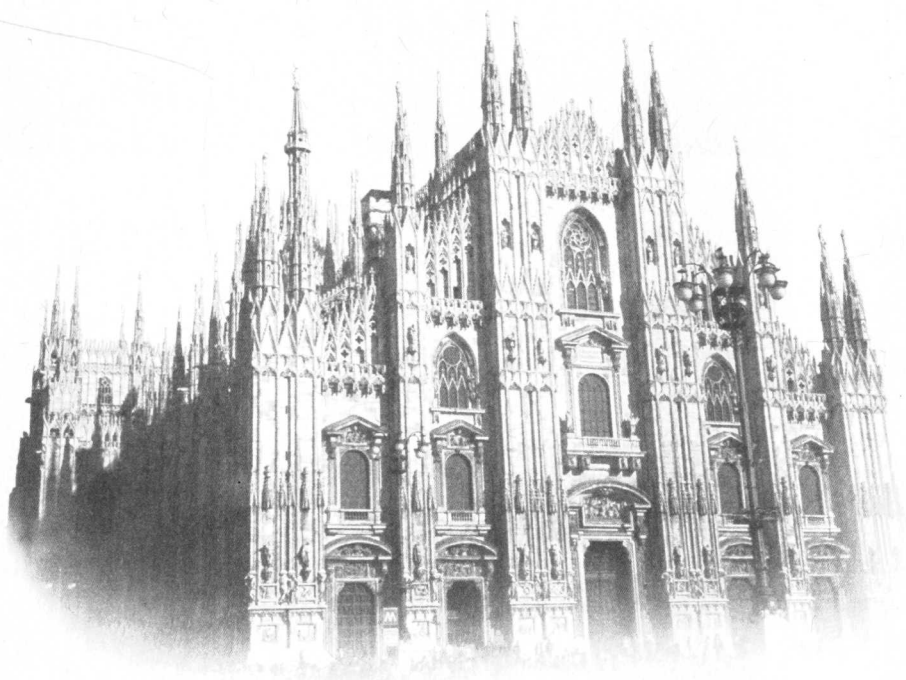
Health Consultant Series

《留学健康与安全顾问》丛书

总主编 王亚平 程齐波

副主编 邢红霞 彭晓君

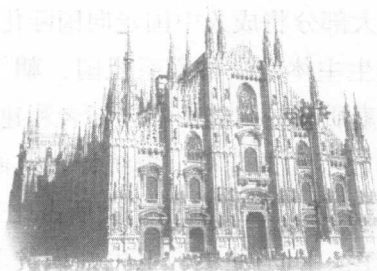
总策划 王亚平



内容提要

本书从帮助你成功留学的角度,全面介绍了到欧洲成功留学的必知内容,以及到欧洲国家留学容易遇到的一些问题的有效应对措施,提高你的留学自我管理能力,帮助你顺利留学,成功留学。

责任编辑 齐学进 刘云华 袁永强

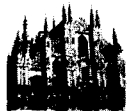


前言

美国耶鲁大学一位校长说过：“如果校园中失去了中国学生，耶鲁必将黯然失色”。事实上，如果失去了中国留学生，美国将失去一大批最优秀的科学家和工程师。今天，中国已经成为世界最大的留学生派出国。留学归国人员在振兴祖国的大业中，发挥了巨大的作用。他们中有：中国科学院院士、中国工程院院士、“九五”期间国家 863 计划首席科学家、国家表彰的为“两弹一星”做出突出贡献的科技专家。在全国创办的 60 多个归国留学人员创业园中，归国留学人员创办的企业有 5 000 多家，年产值超过百亿。

中华民族自古以来就是一个虚怀若谷、勤奋好学的民族。向海外派留学生自清朝开始，已有 100 多年的历史。清华大学公共管理学院副院长、美国卡内基梅隆大学兼职教授薛澜这样评价留学生对中国的影响：中国的第一条铁路是留学生设计的，第一颗原子弹是留学生送上天的，第一颗人造卫星是留学生发射的，第一个工厂是留学生创办的。近百年来中国每一次经济上、政治上的重大变化和进步，在某种意义上都或多或少与留学生有关。他认为，留学生将推动中国的改革开放。

中国一浪高过一浪的留学潮，是中国打开国门、走向世界的重要标志，也是中国迎接全球化、国际化的重大战略决策的必然产物。这其中有中国几代领导人的远见卓识，有中国政府的着力推动，有中国家长们的鼎力支持，更有几十万留学生的高远志向。今天的留学已不神秘，普通工薪家庭的孩子也能走出国门，成为留学大军中的一员。这



些留学生中的大部分将成为中国走向国际化、全球化的重要人才。

中国留学生主体是一群心系祖国、朝气蓬勃、积极向上、刻苦学习,具有较高素质和较强能力的创新者和建设者。但是,“留学交响曲”中也跳动着少数不和谐音符。据统计,他们的年龄大都在 15~35 岁。其特点:一是低龄化,二是独生子女所占比重大,三是相当一部分人独立生活能力较差,四是健康、卫生知识贫乏。由于留学生群体的这些特点,加之缺乏专业化的留学健康、安全方面的指导,使他们在留学过程中,会遇到许多在国内无法预料的困难,难免会发生一些问题。据我们对分布在 14 个国家和地区的 170 名留学生的调查,发现问题主要表现在五个方面:

1. 身体健康受损。遇到简单健康问题知道如何处理的有 96 人,占 56.47%;懂得营养知识的有 86 人,占 50.59%。留学期间患各种慢性病的 87 人,占被调查人数的 51.18%。疾病主要是胃病(胃炎、胃溃疡)、风湿病、过敏性疾病、皮肤疾病、营养不良、脱发、外伤、月经紊乱、神经衰弱、口唇牙龈出血、疲劳综合征等,但也有少数人患了癌症。有一个赴英国留学的留学生,不会做饭,饮食不规律,吃不惯西餐,渐渐感觉胃部不适。当时没有在意,也未到医院就诊,自行服药治疗。一年后回国,经检查确诊为胃癌晚期,癌细胞已经转移,归国半年后死亡。其父母悲痛欲绝。据我们统计,170 名留学生中因病中断学业的共有 18 名,占 10.5%。

2. 心理障碍。据我们对留学生的调查,有 135 名留学生在留学期间出现了程度不同、表现各异的心理障碍或心理问题,占 79.41%,其中出现紧张焦虑的 97 人次,抑郁的 20 人次,寂寞感的 83 人次,其他 40 人次。出现了这些心理障碍后,学生们往往不懂得如何对待,更不知是一种病态,不知该如何调整康复,致使心理障碍一直伴随着整个留学生活,周围人的不理解更加重了病情。因心理问题影响学业的不是个别人。有一个男孩,父母希望其出国留学,但本人未做好心理准备。他担心出去后不知道如何照顾自己,对一个人生活很害怕。虽然可以说得到锻炼,但缺少自信心和勇气。他说:一想到这些,我的心

就被压得透不过气来。最终这个男孩出国半年后,因心理状态总是不能调整到位而回国了。

3.精神问题。在国外,由于留学生处于一个完全陌生的环境,部分人的语言又不太通,造成了学业、生活双重压力。对于一些精神系统欠健康的人来说,很容易发生精神疾患。如从焦虑症、抑郁症发展到不同程度的精神分裂症。曾有一名到澳大利亚留学的高中生,去了没多久就哭着说支撑不住了,结果还没考上大学就因为劳累和双重压力导致了精神分裂症,被迫回国。

4.行为问题。比如有的留学生与房东住在一起,从不主动洗碗,换洗衣服扔得房间里到处都是,洗过澡后不收拾浴室;在公寓住宿时,不顾及他人,与朋友聚会到深夜,大声喧哗,做饭时搞得厨房到处是油烟。海外的诱惑是很大的,部分留学生由于自律性差出现了诸如无照驾车、交不良朋友,甚至低龄异性留学生之间非法同居、赌博等,也有个别犯罪者。一部分留学生,尤其是18岁以下的留学生,与同学、房东、老师的沟通能力差,到留学国家很长时间后仍然无法与人沟通,加之跟不上教学进度,成为“问题学生”而自暴自弃。实际上,行为问题除与教育、法律、修养有关外,尤其与留学时的年龄及个性因素有关。在某种意义上,行为问题也是一个与医学有关的问题。

5.安全问题。许多国家的政治和社会局势并不稳定,给留学生带来安全问题。2005年10月,由法国开始逐渐蔓延至相邻多个国家的烧车事件,也波及到了少数学校和学生。另外,自然灾害造成的安全问题也不容忽视。美国新奥尔良被台风侵袭,也打破了当地中国留学生的宁静,所幸没有中国留学生伤亡事件。因此,留学生的人身安全、财产安全均应引起注意,安全与健康密不可分。

留学生的诸多问题,主要表现为“非智力因素”特征。非智力因素不是一天半天就能形成的,它是长期的生活和社会实践过程的积累。正如一位有识之士说的:留学就像一面镜子,照出了父母教育的误区和教育制度的偏差。能怪孩子们吗?他们不会做饭、洗衣,是因为有人替他们做了本该他们做的事情;他们不知道如何与人沟通,自觉不



自觉地封闭了自己，是因为老师和家长都没有读懂他们，开启他们心灵的钥匙还没有找到；他们有些浮躁，是因为社会不乏“一夜成名”的例子；他们不懂基本的卫生知识，是因为孩子们的卫生课只有可怜的一点点，出国前又没有给他们做好相关培训和指导。所有这些造成了不少学子浑浑沌沌、不明不白就离开了祖国，离开了家庭，离开了他们熟悉的生存环境。联合国儿童基金会对世界 24 个国家的 15 岁少年进行的教育素质调查指出，学生素质的高低与家长自身的职业、受教育背景以及经济状况有着直接的联系。因此，孩子们的问题，是我们的教育、社会环境和家庭影响给孩子们打上的印记。从根本上解决他们的问题，是一个系统工程。

留学生们的健康和安全问题，发生在国外，而解决应该立足于国内。社会应该为留学生们综合素质的培养，打造一个良好的社会平台。作为有社会使命感、责任感的医务工作者，我们有义务并且非常愿意给正在留学或即将踏上留学之路的莘莘学子以留学安全、健康等方面的指导与帮助，故编撰《留学健康与安全顾问》丛书。全套丛书分为《到欧洲成功留学全程顾问》、《到亚洲成功留学全程顾问》、《到美洲大洋洲成功留学全程顾问》三个分册。各分册的主要内容有：留学国家介绍、留学国家的医疗保障制度、留学前的准备、留学生生理心理健康、留学生易患疾病防治、留学生饮食与营养的自我管理、留学途中健康防护、留学生性保健、留学生旅游安全与健康、到国外留学要注意的 22 条安全内容、如何应对留学国家突发事件造成的卫生健康问题及留学必知的参考资料。

我们谨以此书献给有志于留学的广大青年及其家长，以便于他们尽早掌握留学健康和安全的有关内容，提高留学生的自我管理能力。由于我们的水平有限，加之留学信息是一个不断变化的动态过程，所以提醒读者请以现实信息为准。

编者

2006年7月

目录

Contents

前言

1

留学国家介绍

● 英国	1
● 法国	5
● 德国	9
● 荷兰	13
● 瑞士	17
● 比利时	20
● 意大利	23
● 奥地利	27
● 西班牙	31
● 俄罗斯	34
● 乌克兰	38
● 白俄罗斯	42
● 丹麦	44
● 瑞典	48
● 芬兰	51
● 挪威	55



2 留学国家医疗保障制度

●英国	59
●法国	60
●德国	61
●荷兰	61
●瑞士	62
●比利时	62
●意大利	64
●奥地利	65
●西班牙	66
●俄罗斯	66
●乌克兰	67
●白俄罗斯	67
●丹麦	67
●瑞典	68
●芬兰	69
●挪威	70

3 留学前的准备

●如何选择留学国家和学校	71
●选好中介	72
●心理准备	73
●信念准备	74
●年龄准备	75
●买一本出国留学健康与安全指导手册	76
●了解必要的健康保健知识,提高健康与安全保护能力	77

● 出国前体检	78
● 锻炼身体,增强体质	78
● 学会独立生活的本领	79
● 准备个人小药箱	82
● 准备一些必需的营养保健品	83
● 准备适宜适量的调料	83
● 准备合适的衣物	84
● 其他与安全和健康有关的物品	84
● 其他附属物品	85
● 禁止携带入境的物品	85

4 留学途中健康防护

● 途中常发生的健康问题	86
● 防晕机	87
● 防耳痛	89
● 防腿痛	91
● 防腹泻	92
● 防“四低”对身体的影响	93
● 防湍流影响	94
● 防牙痛	95
● 对时差的调节	96
● 女孩子经期乘机注意事项	98
● 其他注意事项	99

5 到达留学国家后要注意 22 条安全内容

● 早到学校	101
● 住宿	101



●理念	102
●居家安全	102
●管好钱物	102
●提防陌生人	102
●合租	103
●交友	103
●外出	103
●证件保管	104
●乘车	104
●走路	105
●驾车与交通	105
●紧急情况	106
●买保险	106
●逛商场和就餐	107
●远离毒品	107
●防止校园内暴力	107
●警惕邪教	107
●打电话	108
●经常与家人保持联系	108
●打工	108

6

留学生生理心理健康

●青少年具有特殊的心理和生理特征	109
●出国前的心理变化与调整	110
●出国后的心理变化与调整	113
●心理状态改变导致生理的变化	120
●解除心理枷锁适应留学生活	122

7

留学生易患疾病防治

● 呼吸系统疾病	127
● 消化系统疾病	132
● 泌尿系统疾病	142
● 神经、精神系统疾病	144
● 过敏性疾病	151
● 维生素缺乏症	152
● 普通外科疾病	157
● 眼科疾病	161
● 皮肤科疾病	163

8

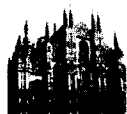
留学生饮食与营养的自我管理

● 留学生饮食特点及其对健康的影响	165
● 留学生的饮食营养评估	170
● 留学生如何保证自己的营养	171
● 与留学生有关的营养知识	173
● 健康饮食原则	180
● 注意食品安全	182
● 留学生特殊营养需要	183
● 留学生营养配餐组合	185
● 保健食品	187

9

留学生性保健

● 留学生性状况	190
● 有关性的知识	191



●性健康与性卫生	196
●性侵害的预防和处理	200
●性病的防治	204

10 留学生旅游安全与健康

●增强旅游安全意识	209
●提高旅游安全能力	211
●旅游中的衣食住行	213
●旅游中的健康防护常识	219
●不同季节旅游注意事项	224

11 如何应对留学国家突发事件造成的卫生健康问题

●突发事件的特征	228
●突发事件对健康造成的损害与影响	230
●遇到突发事件的自救互救	235

附录 留学必知的参考资料

●附录 A 不宜乘飞机的人员和疾病患者	245
●附录 B 常用标准体重计算方法	246
●附录 C 常用药物的使用方法	247
●附录 D 留学生常用医学检验知识	253
●附录 E 出国留学公证的办理	269
●附录 F 中国对于国外学历、学位认证的范围	270
●附录 G 出国留学资金携带的几种方式	271
●附录 H 我国公证机构公证书不需认证的国家	272
●附录 I 中国赴各国留学生人数参考	273
●附录 J 部分国家自费留学费用参考	275