

大学生 健康教育

谢英慧 李琇 尹仲鲁 高文花 主编



山东大学出版社
Shandong University Press

大学生健康教育

主 编 谢英慧 李 琇
尹仲鲁 高文花

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/谢英慧等主编.—济南:山东大学出版社,
2002.9

ISBN 7-5607-2528-7

I. 大… II. 谢… III. 大学生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 094309 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东安丘艺中印务有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 9.625 印张 250 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

定价:15.80 元

版权所有,盗印必究!

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

《大学生健康教育》编委会

主 编 谢英慧 李 琇
尹仲鲁 高文花

副主编 (以姓氏笔画为序)

吕清林 闫淑芳 张 潇
孟凡伟 郑丽丽 房爱莲
赵玉林 胡永彪

编 委 (以姓氏笔画为序)

仇铭华 尹仲鲁 李 琇
吕清林 闫淑芳 张 潇
孟凡伟 杨一军 郑 丽
房爱莲 赵玉林 赵 颖
高文花 谢英慧 程国利

内容提要

本书是应当代大学生健康教育之需,按照大学生身心发展的规律并结合编者工作经验编写而成的。它广泛汲取了最新国内外身心健康教育成果,融医学、心理学、社会学、行为学、教育学为一体,对大学生中比较突出的心理卫生、性卫生问题有较强的针对性,并首次把计划生育、预防性病和艾滋病纳入大学生健康教育。

本书分上下两篇。上篇:健康概念,运动生理卫生,营养与卫生习惯,大学生常见疾病,常见传染病及其防治,珍惜生命,预防艾滋病,安全与急救。下篇:大学生心理健康概述,环境适应与心理健康,学习成才与心理健康,人际交往与心理健康,挫折与心理健康,大学生恋爱、性与心理健康,青春期生殖健康与计划生育,大学生择业与求职的心理健康,大学生常见神经症、人格障碍的防治。

本书贴近大学生生活,对大学生身心健康及成长有较强的指导作用,同学们可以从中学到健康知识。

前 言

当前我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,社会形势和经济情况都发生了复杂而深刻的变化。社会的发展与变革给高等教育提出了新的要求,加强大学生身体健康和心理健康的教育就是在新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的主要途径。作为高等教育的主体,在校大学生是国家的未来,是社会主义建设的后备人才,他们不仅要掌握先进的科学知识,而且还应具备健康的身体、良好的个性心理素质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,才能肩负起国家和人民的重托,才能实现自己的远大抱负和崇高理想。因此,如何指导大学生在校学习期间认识生理发育和身体健康的自然规律,树立正确的人生观、道德观和社会责任感是高等学校教育工作者需要研究和解决的新课题。

大学生是一个特殊的群体,他们年轻、活跃、敏感,有着较高的文化知识,接受能力强,富于进取精神,但由于大学生的身体和心理发育尚未成熟,人生阅历单一,健康知识贫乏,对艰苦的生活环境、复杂的社会状况和激烈的人才竞争一时难以适应,容易受到伤害,产生挫折感,引发一系列心理和生理的问题。这些都会影响大学生的身心发展和健康成才。同时社会的快速发展,科学技术的日新月异,竞争的加剧,都对人才素质尤其是心理素质提出了更高的要求,所以重视和加强大学生健康教育,提高他们的自我保健能



力,消除或减轻影响大学生健康的危险因素,促进其身心的健康成长已刻不容缓。

本书根据大学生的身体发育和心理特点,有针对性地讲授身体保健方法和心理健康知识,帮助大学生树立良好的健康意识,优化心理品质,增强心理调控能力,预防和缓解心理障碍。帮助他们处理好环境适应、自我管理、人际交往、学习成才、恋爱交友、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高承受和应对挫折的能力,解析心理异常现象,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学态度对待各种心理问题。另外还介绍了大学生常见疾病的防治、运动与营养、安全与急救、生殖健康、预防性病和艾滋病等方面的知识。以期改善大学生的知识结构,增强自我保健能力,养成健康生活方式,全面促进健康目标的实现。

本书在编写过程中,汲取和引用了国内外同行的最新研究成果,在此深表感谢。书中不足之处,恳请指正。

作者
2002.10

目 录

上 篇

第一章 健康的概念	(3)
第一节 健康的含义.....	(3)
第二节 影响健康的因素.....	(8)
第三节 大学生健康教育	(15)
第二章 运动生理卫生	(21)
第一节 运动对身体各系统的影响	(21)
第二节 运动过程中的卫生保健	(24)
第三节 常见运动损伤与处理	(28)
第三章 营养与卫生习惯	(32)
第一节 人体必需的营养素	(32)
第二节 大学生的合理饮食	(40)
第三节 建立良好的饮食习惯	(43)
第四节 个人卫生与保健	(45)
第四章 大学生常见疾病	(51)
第五章 常见传染病及其防治	(67)
第一节 传染病概述	(67)
第二节 传染病发生的条件	(73)



第三节	常见传染病的防治	(77)
第六章	珍惜生命,预防艾滋病	(97)
第一节	现状	(97)
第二节	艾滋病的发病机理	(99)
第三节	艾滋病的临床表现	(103)
第四节	艾滋病的诊断	(107)
第五节	艾滋病的治疗	(109)
第六节	艾滋病的预防	(110)
第七章	安全与急救	(114)
第一节	大学生日常安全常识	(114)
第二节	食物中毒	(121)
第三节	心肺复苏	(122)

下 篇

第八章	大学生心理健康概述	(127)
第一节	心理健康的定义	(128)
第二节	大学生心理特点	(133)
第三节	培养和增进心理健康的途径	(142)
第九章	环境适应与心理健康	(150)
第一节	大学生的环境变化与心理反应	(150)
第二节	学会适应,走向成功	(156)
第十章	学习成才与心理健康	(165)
第一节	大学生的学习特点	(165)
第二节	大学生的智力特点	(168)
第三节	开发智力潜能,促进学习成才	(170)
第十一章	人际交往与心理健康	(179)
第一节	大学生的人际交往	(179)



第二节	大学生人际交往中经常出现的问题·····	(185)
第三节	建立良好人际关系的途径与方法·····	(194)
第十二章	挫折与心理健康 ·····	(201)
第一节	挫折及其产生的原因·····	(201)
第二节	挫折的情绪反应·····	(205)
第三节	如何面对挫折·····	(210)
第十三章	大学生恋爱、性与心理健康 ·····	(219)
第一节	大学生性心理卫生·····	(219)
第二节	恋爱心理特征·····	(229)
第十四章	青春期生殖健康与计划生育 ·····	(240)
第一节	青春期生殖健康与保健·····	(240)
第二节	计划生育·····	(244)
第三节	洁身自爱,防治性病·····	(249)
第十五章	大学生择业与求职的心理健康 ·····	(254)
第一节	深造的选择·····	(254)
第二节	择业的心理健康·····	(259)
第十六章	大学生常见神经症、人格障碍的防治 ·····	(273)
附录	考试焦虑自我检查表 ·····	(289)
	主要参考文献 ·····	(293)



上

篇

第一章 健康的概念

每个人都希望自己健康,对健康概念的理解又因人而异,各不相同。随着社会经济的发展、科学技术的进步及文化水平的提高,人们对健康的认识也在不断深化和发展。

第一节 健康的含义

一问到什么叫健康,可能很多人会不假思索地回答,“健康”就是指身体结实强壮,没有疾病。这只能说回答对了问题的一个方面。长期以来,人们在谈论健康的标准时,常常只注意到躯体无病这一个方面,以至于不少人忽视健康的其他方面。

健康是一个有丰富内涵的概念。那么,什么叫健康呢?《辞海》对健康的解释是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。”世界卫生组织(WHO)1948年成立时通过的宪章中给健康下的定义为:“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而且是一种在身体上、精神上和社会适应能力上的完好状态。”也就是说,健康不但是没有身体缺陷和疾病的正常生理状态,还要有良好的心理状态和社会适应能力。



一、健康的标准

健康是人类的最大幸福,健康是社会的巨大财富。健康的含义包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好。因此,世界卫生组织提出了衡量健康的十条标准。这十条标准是:

一是精力充沛,能从容不迫地应付日常生活、学习或工作的压力而不感到过分紧张;

二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,严于律己,宽以待人;

三是应变能力强,能够较好地适应环境的各种变化;

四是对于一般性感冒和传染病有抵抗能力;

五是体重标准,身材匀称,站立时身体各部位协调;

六是眼睛明亮,反应敏锐,无炎症;

七是头发有光泽,无头屑或较少;

八是牙齿清洁,无龋齿、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

九是肌肉、皮肤有弹性,走路感觉轻松;

十是善于休息,睡眠良好。

身体上、心理上和社会适应的完好状态是很高的健康标准。在现实生活中,这一标准几乎没有人达到。人们的健康状况,基本上都处于健康与死亡之间。也就是说,健康是有层次的,如果把健康—死亡视为一个线段,那么越接近健康的一端,健康水平越高;反之,越接近死亡的一端,健康水平越低。通常,把处于健康与死亡之间的中间状态称为无病状态,即身体上、心理上没有明显的损害,对社会无明显不适。这种状态,即可视为是健康状态。

健康,是每个人追求的目标,每个人都应努力提高自己的健康水平。健康,也是一种基本的人权,每个人都有权维护自己的健康,有义务尊重他人的健康,使自己和他人充分地享受维护健康的权利。健康,还是重要的生产力,每个人都有责任维护自己的健



康,并把它献给人类的繁荣与幸福,健康的保持、增进或损耗,既取决于个人,也取决于社会,个人健康和整个社会的健康是相辅相成的。

二、不同医学模式下的健康观

健康观是建立在一定医学模式基础上的,并随着医学模式的更新而改变的,研究健康与疾病的联系,是对健康和疾病的本质性认识。在漫长的医学发展中,医学模式主要有以下几种:

(1) 神灵主义的医学模式。原始医学与原始宗教结缘,是因为人类祖先无法解释疾病、死亡、梦等自然现象。认为人类的生命与疾病是上帝神灵所赐,疾病和灾祸是天谴神罚。这就是神灵主义的医学模式。因此人们对健康的保护和疾病的防治主要依赖求神问卜,祈祷神灵的宽恕与保佑。这是消极的健康观。

(2) 自然哲学的医学模式。古希腊医学鼻祖希波克拉底(Hippocrates)在《人和自然》一书中提出了万物之源的水、火、土、气的元素和人体的黏液、血液、黑胆汁和黄胆汁相对应。人的健康、疾病和性格是四种体液混合比例变化的结果。这种把健康、疾病与人类生活的自然环境与社会环境联系起来观察与思考的朴素、辩证的医学观念,称为自然哲学的医学模式。这是辩证的健康观。

(3) 生物医学模式。工业革命的发展形成了机械论的医学模式,这是现代生物医学的初级阶段。随着生物科学的成就和实验科学的兴起,特别是显微镜的发明,证明细菌和病毒致病机制和由此发展起来的疫苗接种和化学疗法,形成了宿主、环境和病原体相互作用的生态平衡概念。通过预防接种、灭菌杀虫和抗菌药物的应用,使急性、慢性传染病死亡率很快下降。该模式在世界卫生史上有着不可磨灭的历史功绩。

(4) 生物心理社会医学模式。随着疾病谱和死亡谱的转变,



危害人类健康的主要原因已是心脑血管疾病、恶性肿瘤、意外伤害、呼吸道疾病,这些慢性非传染性疾病的致病因素已不是单纯的生物病因,还有许多社会环境因素、个人行为、生活方式因素等。生物医学模式已无法完全解释和有效解决这些疾病的发生与发展,即使是生物因素为主要因素的传染性疾病(如性病、艾滋病和结核等)的流行与防治,也受到社会心理行为的制约,有许多疾病的生物因素要通过社会与心理因素而起作用。疾病的表现形式,已由单因单果向多因多果形式发展。我们必须从生物、心理、社会因素综合地研究和解决问题,这就是生物心理社会医学模式。

三、健康的价值

健康的价值是社会用于健康的资源消耗所换来的新价值以及使人们免于疾病痛苦的无形价值。其表现形式有四种:一是健康的物质价值。这是一种凝结在国民生产总值和国民收入中健康投资所产生的价值。社会人口的身心健康水平标志着社会生产力水平,社会人口身心素质的提高,会带来社会生产力水平的提高,具有物质生产价值的意义。二是健康的精神价值。在科技飞速发展的时代,在知识经济、知识创新时代,要求人们要扩大知识占有量,进行创造性思维,这是一种艰苦劳动。没有一定寿命,无法进行知识积累,没有健康体魄、完好而有效的反应灵敏的头脑、良好的记忆和思维能力,即无法适应现代化建设发展的需要。所有这些都需有健康机体作保证。三是健康的社会幸福价值。健康是为人类创造物质财富和精神财富的前提条件,健康也是保证人的生存质量和生活质量的条件。人类寿命的延长,人类生命质量的提高,都与人类健康密切相关。四是健康也保证人类自身进化。社会人口优质化需要采取措施促使人的优秀基因的发展,阻断不良基因的传递和繁殖,使人类成为掌握自己命运的主人。

在认识健康的价值的基础上,建立正确的健康价值观,直接影



响到卫生事业的发展。健康价值观概括起来是：健康是人类社会存在和发展的基本条件，健康是一切财富中最宝贵的财富，一切需要中的第一需要，健康投资是一切经济、社会投资中社会效益最大的投资，人人享有卫生保健是一项具有划时代意义的全球战略。

四、健康与疾病的关系

生物医学模式下的健康有三种说法：健康是生物学上的适应；健康是机体处于内稳态；健康是机体的正常功能活动。显然这是单一生物学因素的健康观念，它无法阐明和解释非生物学因素时产生的不健康状态。因为它认为疾病是“机体在一定条件下，经致病因素的作用后，出现的一种复杂的病理过程”。

生物、心理、社会医学模式立足于把人作为一个社会成员，一个结构与功能、肉体与精神、行为与心理完整统一的机体来看待，从生物的、心理的、社会的水平综合地考察人类的健康和疾病，主张采取综合措施防治疾病，保护人类健康。

根据生物心理社会医学模式所倡导的积极的健康观，健康可被理解为生物学、心理学和社会学三维组合的概念。从生物角度看人的健康，主要是检查器官功能和各项指标是否正常；从心理、精神角度观察人的健康，主要是看有无自我控制能力、能否正确对待外界影响、是否处于内心平衡的状态；从社会学角度衡量人的健康，主要涉及个体的社会适应性、良好的工作和生活习惯、人际关系和应付各种突发事件的能力。同样，生物心理社会医学模式对疾病的概念也作出了修正。恩格尔给疾病下了一个定义：“疾病可看作是整个生物体或其他系统在生长、发育、功能及调整中的失败或失调。”这一定义有一定的局限性。有关健康与疾病概念始终是医学模式的核心表现和争论焦点，除健康与疾病相对论的观点外，近年来还衍生出了亚健康状态、亚临床疾病的概念。

(1) 健康与疾病相对的概念。所有的生物都会有病，都要经