

云南省高等学校教材审定委员会审定



青年学生 健康指导

主 编 张河川
赵 虹

— 云南科技出版社 —

编委会名单

主 任 和福生
委 员 姜征明 董一凡 涂星光
 赵 虹 张河川

主 编 张河川 赵 虹
副主编 涂星光 李 宁 曹南蓉
 林美清

审 阅 郭永章 王同寅

编 者（按姓氏笔画为序）

王晓明 王 刚 李 宁 李春轩
李桂仙 和平英 林美清 赵 虹
赵玲玲 张河川 涂星光 曹南蓉
蒙绍云 黎少芬

序

大学生是我国四化建设的后备人才，是国家的未来和希望。他们既要有扎实的专业知识和技能，又要有健康的身体和高尚的情操，方能肩负国家和人民的重托，才能如愿以偿地去实现伟大的抱负和崇高的理想。

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，具有可塑性。但由于过去健康教育的薄弱，他们的健康观念和现代健康意识亟需强化和提高；有利于健康的行为和生活方式尚未完全建立，甚至对不良的生活方式习以为常；对维护健康及处理常见疾病的知识所知无几；对复杂的社会环境和激烈的人才竞争压力难以适应。因此，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，促进其身心健康已刻不容缓。

根据国务院批准的、原国家教委和卫生部联合颁布的《学校卫生工作条例》规定，普通高校应开设健康教育课和讲座。“条例”下发以来已引起了省教委的高度重视，并在云南高校中普遍开展了此项工作，取得了一定的成绩。为进一步提高教学质量和教学效果，教委组织了多名具有多年健康教育工作经验和理论水平较高的副主任医师，结合云南省的实际编写了这本统编教材。

健康教育是高等教育的组成部分，也是青年学生素质教育的重要内容。此项工作事关中华民族素质的提高与精神文明建设，它是利在当代、功在千秋的大事。应引起每位青年学生的高度重视，并

积极参与。从自身做起，从现在做起，转变观念，自觉养成健康的生活方式和行为，以实现心身健康的总目标。

云南省教委 和福生
副 主 任

前 言

健康是事业成功的基石，是人生幸福的源泉，也是人的第一权利。

增进健康是社会发展的必然。

社会的进步，科技与工业的飞速发展，医学的现代化与交通事业的发达，人类生活水平的日益提高及都市化的形成，既给人类健康创造了积极而优越的条件，也同时带来了负面影响和忧虑。工业生产带来的“三废”、无穷尽的生活垃圾对自然环境造成的严重污染，生态环境的破坏在威胁着人类生存的空间；人口爆炸与人才竞争的激烈、生活的快节奏造成了人们沉重的精神压力，并带来一系列心理卫生问题和心身疾病；不良生活方式和行为导致的慢性非传染性疾病急剧上升，已给个体和群体健康造成了极大的威胁。迄今，因不良生活方式及环境因素造成的死亡已占全部死因的70%。

在这样的形势下，转变观念，提高认识，防患于未然，是当代青年学生健康保护的明智之举。我们不仅要珍惜和实现自身健康，还应对他入、群体和社会健康承担义务。决不能把健康的责任推给医生或依赖医学的进步。健康教育作为初级卫生保健八大要素之首，无论从“2000年人人享有卫生保健”而言，还是从青年学生素质教育出发，在高校有计划、有组织地开展健康教育已势在必行。

该书针对云南省青年学生的实际，就其突出的心理卫生问题、不良生活方式和行为问题、青春期性困惑、结核病、毒品与艾滋病

等公共卫生问题，进行了相关知识的传授与保健技能的指导，以期改善青年学生的知识结构，增强自我保健能力，养成健康的生活方式，促进其健康目标的实现。

本教材由教委体卫处组织编写，并邀请了昆明医学院郭永章副院长（教授）和王同寅教授指导和审阅，谨此致谢。由于编者水平有限，书中错误和不足之处难免，恳请同仁批评指导！

编 者

2000. 5

目 录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康的概念.....	(1)
第二节 健康教育与健康促进.....	(2)
第三节 影响健康的因素.....	(5)
第二章 心理卫生	(12)
第一节 心理卫生与健康	(12)
第二节 心理健康的标准与判断	(16)
第三节 情绪与健康	(20)
第四节 应激与健康	(24)
第五节 挫折及其应对	(28)
第六节 获取个体心理健康的途径	(33)
第七节 学习过程的心理卫生	(38)
第八节 学习过程中的几个主要心理问题	(43)
第九节 大学生常见的心理障碍与心身疾病	(47)
第十节 心理咨询与心理治疗	(52)
第三章 合理营养	(58)
第一节 营养素	(58)
第二节 平衡膳食	(64)
第三节 饮食卫生	(68)
第四章 生命在于运动	(74)
第一节 云南省大学生体质与锻炼现状	(74)

第二节	运动对心身健康的益处	(75)
第三节	合理选择运动项目	(77)
第四节	科学锻炼的原则	(81)
第五节	运动中的误区	(84)
第五章	行为、环境与健康	(87)
第一节	吸烟有害于健康	(87)
第二节	酗酒有害于健康和社会	(92)
第三节	毒品及其危害	(97)
第四节	环境与健康	(101)
第六章	青春期生殖健康	(105)
第一节	性生理保健	(105)
第二节	性心理保健	(109)
第三节	交友、恋爱、婚前性行为	(113)
第四节	洁身自爱 防止性病	(120)
第五节	珍惜生命 预防艾滋病	(125)
第六节	计划生育	(131)
第七章	始于青少年的慢性病	(135)
第一节	高血压病的预防	(136)
第二节	中风、冠心病的预防	(141)
第三节	糖尿病、痛风	(145)
第四节	恶性肿瘤(癌症)	(149)
第八章	青年学生常见疾病防治	(153)
第一节	急性上呼吸道感染及流行性感冒	(153)
第二节	结核病	(157)
第三节	病毒性肝炎	(161)
第四节	伤寒与菌痢	(166)
第五节	龋齿、牙周病	(168)
第六节	胃炎及消化性溃疡	(171)
第七节	尿路感染	(176)

第八节	腹 泻	(178)
第九节	甲状腺功能亢进症	(180)
第九章	自救与互救	(183)
第一节	出血、骨折	(183)
第二节	昏厥、窒息	(188)
第三节	心肺复苏术	(191)
第四节	溺水、触电、一氧化碳中毒	(194)
第五节	螫咬伤	(197)
第十章	药物的合理使用	(199)
第一节	用药的一般知识	(199)
第二节	合理用药	(202)
附 录		(219)
参考文献		(227)

第一章 健康与健康教育

第一节 健康的概念

健康是人生第一需要、是评价个人生活质量最基础的标准。有句名言说得好：“有了健康不等于有了一切，但失去健康必然失去一切”。

何谓健康？其真正的内涵是什么？只有在对其全面而深刻理解的前提下，并身体力行地去维护它，才可能实现健康的目标。

“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这是世界卫生组织（WHO）1989年修订的健康概念。

健康的概念是随社会的发展和科学的进步不断演变和完善的。

“神灵医学模式”的远古时代，把健康视为生命。文艺复兴后的“生物医学模式”时期，则把健康定义为“健康就是生物学上的适应”，“健康就是没有病”。20世纪50年代后，人们发现由生物因素导致的传染病的死亡率已降居次要地位，而由行为与生活方式、社会因素导致的慢性非传染性疾病和心身疾病，如高脂血症、糖尿病、心脑血管病、癌症、精神疾病、溃疡病等发病率却呈上升趋势。脑血管意外、癌症及心脏病的病死率已跃居死因的前三位。1995年中国居民前三位的死因顺序为脑卒中、癌症、心脏病。早在70年代，美国学者就率先提出了“生物医学模式”应转向生物—心理—社会的“现代医学模式”。这一崭新的认识，打破了以往对健康认识的局限性，为慢性非传染性疾病的预防和控制、为人类健康的促进开创了新纪元。

人类已步入科学技术高度现代化的社会，社会环境变得日趋复杂化和多元化，生活节奏逐步加快，人才竞争异常激烈，自然环境污染严重，生态环境普遍破坏。这一切无一不给人类健康造成极大的威胁。只有具备强烈的现代健康意识和自我保健的丰富知识及熟练技能，才能实现个人躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这一完整的健康目标。

第二节 健康教育与健康促进

理解了健康的概念和内涵，懂得了健康的重要性之后，随之而来的便是寻求达到健康目标的途径和方法。健康促进和健康教育就是通往健康目标的桥梁和捷径。

一、健康教育

什么是健康教育？不同地区和国家因经济水平、文化背景、生活方式、保健需求的差异而认识不一。但概括地讲，健康教育是通过有组织、有计划、系统的社会教育活动，促使人们牢固地树立健康意识，了解和掌握建立良好生活方式和行为所必需的知识及技能，从而消除或减轻影响健康的危险因素，达到促进健康、提高生活质量的目的，并对教育效果作出评价。

健康教育的核心是通过健康促进和健康教育活动过程，达到维护、改善和促进个体和社会的健康状况；预防非正常死亡、疾病和残疾的发生；改善人际关系，增强人们的自我保健能力。

今日的现代人类社会，生物因素已不再是威胁健康的首要因素，而心理的、环境的、行为与生活方式导致的疾病，已成为了主要的死因。因此，通过健康教育活动，使人们掌握自我保健知识与技能，自愿采纳健康科学的生活方式与行为，摒弃以往那些严重影响个体健康的不良行为和生活方式，降低致病的危险因素已收到了为世人公认的明显效果。如一些发达国家近 20 年来通过健康教育，

吸烟率以年均 1.1% 速度在下降。酗酒、过量摄入高脂肪高蛋白的饮食习惯的改变、体育运动的重视，已使冠心病发病率下降了 33%，脑血管病下降了 50%。美国疾病控制中心研究指出：美国男性公民不吸烟、不过量饮酒、采纳合理饮食和进行经常锻炼，其预期寿命可望延长 10 年。而美国每年花费数以千亿美元的临床医疗投资，也难于使人口预期寿命增加一年。实践证明，健康教育是一项低投入高产出的重要保健措施，对人类的健康有着深远的战略意义。

人是生活方式与行为的主宰者，也是环境的改造者，就此意义而言，人是健康的主人。大学生不但要对个人的健康负责，还要对他人和社会的健康负责。大学生应积极投身于全球健康教育的热潮中，转变健康观念，作一个明智的健康投资者，养成健康的生活方式和行为，成为一个健康而又对社会进步有贡献的新人。

我国作为经济不太发达的国家，应充分利用有限的卫生资源，来提高全民的健康水平，延长预期人均寿命。而健康教育是理想的捷径。

二、健康促进

“健康促进”一词远在 20 年代就已出现，70 年代后就越来越受到世界各国的重视。什么是健康促进？其定义为：健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与环境支持的综合体。

1986 年 11 月 21 日渥太华首届国际健康促进大会制定的《渥太华宪章》明确指出：“健康促进是促使人们提高控制和改善健康的全过程，以至达到身体的、精神的和社会的完美状态，确保个人或群体能确定和实现自己的愿望，满足自己的需求，改变或处理周围环境”。

（一）健康促进的内涵

健康促进的内涵包括了健康教育及有益于健康的环境。其

中环境应含社会的、政治的、经济的社会环境和自然环境。具体内容应包含如下几项：

(1) 健康促进是涉及整个人群的健康，包括人们日常生活的各方面，而不仅限于造成疾病的某些特定危险因素。

(2) 健康促进主要是直接作用于影响健康的病因或危险因素的活动。

(3) 健康促进是采用多学科、多手段的综合方法促进群体健康，包括传播、教育、立法、财政、组织、社区开发以及当地人群自发地参与维护健康的活动。

(4) 健康促进特别强调群众有效和积极地参与，要求进一步启发个体和群体对自身健康问题的认识并作出决策。

(5) 健康促进主要作用于卫生和社会领域，不是单纯的医疗服务，它包括广泛的专业合作。卫生工作者，尤其是初级卫生保健工作者对于健康促进活动的开展将起重要作用。

健康促进的核心是把健康目标转化为社会行动。健康促进的目的在于促使个体、家庭、社会充分发挥各自的健康潜能，其中包括培养健康的生活方式和行为，促进社会及自然环境中有利于健康因素的发展。健康促进不仅限于个人行为，家庭和社会对个人行为的选择和干预措施起着十分重要的作用。

(二) 健康促进的内容

1. 政策导向

制定有利于健康活动的政策、提供健康活动所需的健康资源、转变领导者的观念，协调社会各部门系统间的支持与配合。如国家计划生育、社会医疗保障政策、三级医疗网建立的制度、预防为主的工作方针等等。发达国家控烟立法降低吸烟率，改变不良生活习惯使冠心病发病率下降的经验值得借鉴。

2. 积极参与

在为人群提供健康信息、有关知识和技能的基础上，通过多种渠道促使个人、群体和组织自觉而积极地参与社区卫生规划活动，

从而使其明智有效地预防 and 解决个人和群体的健康问题。

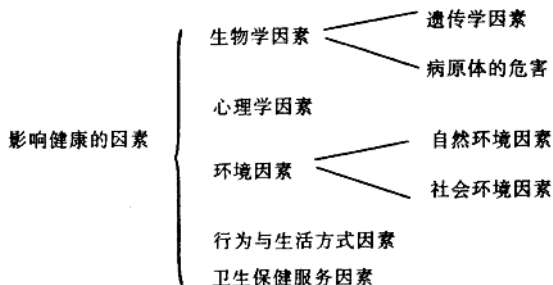
3. 争取社会各方面的支持与合作

建立坚实而广泛的社会支持系统，包括政治组织、社会团体和工、青、妇、教育等群众社团及工、农、商、学、兵、干部、教师、妇女、宗教界人士以及群众积极分子在内的广泛联盟，从而形成有效的社会政治氛围，激发人们促进健康的积极性并具体参与。同时积极争取国际机构和非政府部门的支持与合作。

健康教育与健康促进互为依存，但二者不可替代。健康教育是健康促进的重要内容和基础，没有健康教育就没有所谓的健康促进。反之，没有健康促进，健康教育也将显得软弱无力和不够完善。

第三节 影响健康的因素

人具有自然属性，又有社会属性，因而影响健康的因素错综复杂。



生物—心理—社会的现代医学模式客观地展示了三者与健康的关系。了解影响健康的因素是实施健康教育的前提。随着社会的发展，人们越来越深刻地认识到人体健康是许多相互交叉、渗透、影响、制约的因素相互作用的结果。影响人类健康的因素可归纳为生

物学、心理学、环境、行为与生活方式和卫生保健服务 5 大因素。

一、生物学因素

(一) 生物遗传因素

遗传是生物的共同属性，也是人们熟悉的生命现象。子女的体型、长相、血型等方面都与双亲十分相似，这就是生物遗传的结果。目前已知的遗传性疾病有 4000 多种，如先天愚型、白化病、蚕豆病、血友病、色盲、多指（趾）等。某些疾病如高血压病、糖尿病、精神病、消化性溃疡及一些恶性肿瘤等，具有一定的遗传倾向。细胞染色体数量或性状的改变以及基因的突变，均可发生多种遗传性疾病。

先天遗传缺陷或遗传性疾病的治疗目前仍十分棘手，多数尚无根治办法。它不仅影响个体健康，而且是社会、家庭、伦理、道德、法制和康复等方面的难题。可见生物遗传因素对健康的危害是不可低估的。

了解遗传因素对健康的影响，其目的在于预防或减少遗传缺陷或遗传性疾病的发生。生物遗传因素，是影响人类健康的重要因素，并非必然因素，疾病的发生及其后果还受环境因素和行为因素的制约。所以提倡科学婚姻，避免近亲婚配，避免接触导致基因突变的一切危险因素，如病毒、剧毒的化学物质，放射性物质的侵害，是预防和减少遗传病的积极措施。

(二) 病原体对人类健康的危害

从文艺复兴时期至本世纪初，影响人类健康和造成人类死亡的主要原因是病原体导致的各种传染病及感染性疾病。如 1890 年意大利死亡人数中的 45% 是死于传染病、寄生虫病和呼吸系统疾病。我国 1920 年至 1931 年间死于霍乱病者达 3.4 万余人，目前我国结核病流行形势十分严峻，全国结核菌感染者 3.3 亿，每年结核病死亡人数高达 25 万人。据埃斯特斯等报告，全世界每年约有 5 亿以上的腹泻病人，其中死于轮状病毒感染性腹泻的婴儿达 500 万至

1800 万。

病原体种类繁多，有细菌、病毒、立克次氏体、寄生虫、原虫、螺旋体、霉菌、支原体、蠕虫等。它们分布最广，可通过空气、水、食物、人体体表、血液、物品及其他附着体而侵入人体，并引起机体一系列的病变而发生各种各样的感染性疾病和寄生虫病等。如肝炎病毒引起的肝炎、痢疾杆菌导致的细菌性痢疾、疟原虫引起的疟疾、血吸虫感染导致的血吸虫病等。

可见病原体对人类健康和对生命的威胁是何等之大。有效地保护自己，免遭或减少病原体的入侵是预防的关键。适时主动地接受各种预防接种，如儿童时期的计划免疫，大学生入学后安排的甲、乙肝疫苗、伤寒疫苗、卡介苗接种，对预防疾病的传播至关重要。养成良好的卫生习惯是防止病从口入、避免感染性疾病发生的关键。社会的发展与进步、抗生素的发明与飞速发展、人民居住生活条件与生活水平的改善和提高，在抵抗病原体对人类健康的威胁方面具有无法估量的作用和意义。

二、环境因素

环境是人们时刻不可脱离而赖以生存的世界。环境包括自然环境和社会环境。环境的优劣与人类健康息息相关。

（一）自然环境

自然环境是直接或间接影响人类的一切自然形成的物质及其能量的总和，是人类和一切生物生存的物质基础。人类和自然环境之间相互制约和依赖，环境质量直接影响着人类的健康和生活质量。因此，人类既要适应自然环境，也要不断地改造和利用自然环境，使之更有利于人类的生存和发展。清新优美的环境给人带来安全丰富的物质享受和舒适愉悦的精神感受，促进人们健康长寿。恶劣龌龊的环境只会使人陷入疾病和痛苦之中。迅猛发展的工业带来的三废（废水、废气、废渣）及日益增加的生活垃圾、急功近利的滥砍滥伐，造成了自然环境的严重污染及生态平衡的急剧破坏，大量的

致癌、致残、致畸物及温室效应、酸雨等，严重地威胁着人类和生物的生存与发展。绿洲和净水的锐减对人类的健康和繁衍带来越来越多的不利因素和潜在的危害。当今世界，非生物性疾病的发病率呈上升趋势，如美国 1976 年死亡人数中 80% 为非生物学因素引起，只有 20% 与生物学因素有关。而更多的致病原因则是理化因素及心理社会因素。

保护和珍惜大自然的生态环境，全方位的进行环境保护和监测已成为全人类的共识。人人参与保护环境，努力创造优美的生存环境是每个青年学生义不容辞的责任。政府加强环境保护的立法，人人关爱生存空间，是人与自然和谐发展的关键。

（二）社会环境

社会环境也称文化—社会环境，它包括社会制度、法律、文化、经济、教育、人口、民族和职业等多方面在内的庞大系统。是人类在自然环境基础上有目的、有计划创建的人工环境。人们主要与社会组织结构——家庭、工作单位、医疗保健等社会集团以及社会意识结构——政治制度、道德观念、风俗习惯、文化生活及政策法规等发生关系，因而这两类社会因素都会直接或间接地影响人们的健康。优越的社会制度、发达的国家经济、较高的文化教育素养、充裕的社会福利及健全的保健设施，都是有利于健康的理想因素。反之，贫困和愚昧会给健康带来消极和负面影响。解放前，我国人口死亡率为 33‰，人均期望寿命只有 35 岁，婴儿死亡率高达 200‰。目前我国人口死亡率降为 6.67‰，婴儿死亡率部分城市已降至 14‰，农村 25.1‰，人均期望寿命已增至 70 岁。有资料表明，不发达国家和地区、发展中国家、发达国家的人均期望寿命分别为 45 岁、60 岁、72 岁，这足以说明社会环境对人类的健康密切相关。70 年代以来，我国国民经济大幅度增长，人民生活条件不断提高，人均寿命延长带来的社会老龄化以及社会心理因素、生活方式和行为导致的慢性非传染性疾病的增多，也提示了社会环境对健康的影响日益突出。