



高等学校卫生保健学

黄伯俊主编



广东高等教育出版社

高等学校卫生保健学

《高等学校卫生保健学》编写组编

黄伯俊 主编

广东高等教育出版社

1987

高等学校卫生保健学

黄伯俊 主编

*

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广州红旗印刷厂印刷

850×1168毫米32开本18.25印张 360千字

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数1—1,000册

书号14343·5 定价3.60元

本书编委

(按姓氏笔划顺序)

邓桂芬 邓素华 冯绍楨
林健汉 崔常安
黄伯俊 黄渭铭

本书编写人员

(按姓氏笔划顺序)

中山医科大学卫生系	邓桂芬
广州医学院精神病学	邓素华
暨南大学医学院流行病学	王敏霓
暨南大学医学院流行病学	王声涌
广州体育学院运动医学	冯绍楨
暨南大学医学院眼科学	冯葆华
暨南大学医学院内科学	刘含章
暨南大学医学院内科学	李魁岸
暨南大学医学院内科学	李昌棣
暨南大学医学院卫生学	周启浩
广东省高等教育局教学处	林健汉
暨南大学医学院卫生学	张亚非
暨南大学医学院卫生学	黄伯俊
暨南大学医学院卫生学	黄渭铭
暨南大学医学院卫生学	崔常安
暨南大学医学院内科学	程兆明
广州医学院眼科学	彭雯丽

内 容 提 要

本书分十五章，主要介绍高校卫生保健工作，大学生的健康状况、心理状态、研究方法，高校校舍总体规划，教学用房与生活用房的建筑设计卫生，教学设备卫生，环境卫生，饮食与营养，体育锻炼，各种常见病、多发病防治，中老年教师的保健和保健统计等内容。

本书强调卫生保健要注意心身结合、防治结合；叙述深入浅出，图文结合，措施具体可行。可供教育行政、卫生防疫和高校卫生保健人员，中专、技校、职业中学及中小学有关人员参考，也可作为各类学校保健培训班教材。

前 言

高等学校是培养四化建设人才的重要基地，是进行知识传递、信息交流、科学研究的主要场所。师生的健康是进行各种教学与科研活动的最基本的保证。高等学校的卫生保健任务就在于如何设计和创造良好的环境、条件，防治疾病，使教师心情舒畅，身体健康、延年益寿。使学生们在德、智、体、美各方面都得到全面的发展，成为体魄健全，有道德、有文化、有纪律、有知识的社会主义接班人。

广东省高等教育局一向重视卫生保健工作。于1981年和1982年接连开办各类型高校保健学习班、进修班，提高高校校医的理论水平与业务能力；又组织省内各高校的校医，成立高校卫生保健研究会，聘请各高校有关专家教授为顾问，开展调查研究工作、取得可喜成果。从1983年起组织暨南大学医学院、中山医科大学、广州医学院、广州体育学院等高等学校的卫生学、心理学、运动医学和有关临床各科的学者们集思广益，进行多学科协作，共同编写《高等学校卫生保健学》，试图系统地介绍高等院校的卫生保健工作，高校学生的健康状况、心理状态、高校校舍总体规划 and 建筑设计卫生、环境卫生、饮食与营养、体育锻炼、各种常见病、多发病的防治和保健统计等各方面最新信息，以供教育行政、卫生防疫部门，大、中、小学和工矿企业职工子弟学校、职业中学、职业技术学校，和中等专科学校的卫生保健人员参考，并可作为高校保健人员培训教材。

本书在1984年已脱稿油印，散发给全国各省市的有关单位，

多方征求意见。这次正式出版，编写又根据各方意见，进行了较大的修改与补充。

承蒙各省市高等教育局、各大专院校的有关同志给予热情关怀，督促鼓励，并提供许多宝贵的修改意见，大力协助我们做好编写工作，谨此致以衷心的感谢。

由于编者的专业知识和理论水平的限制，书中难免尚有错误与遗漏之处，敬希各方读者不吝赐教，以供今后修订时参考。

编 者

1956年7月

目 录

第一章 结 论	(1)
第一节 概 念	(1)
一、定义.....	(1)
二、高等学校卫生保健学的研究目的、任务与对象	(2)
第二节 高等学校卫生保健学的理论基础、 研究内容与研究方法	(2)
一、理论基础	(2)
二、研究内容	(4)
三、研究方法	(4)
第二章 高等学校卫生保健工作	(6)
第一节 组织机构	(6)
一、学校爱国卫生运动委员会	(7)
二、校医院与医防科	(8)
三、学校保健科	(8)
第二节 卫生制度	(9)
一、学校生活作息制度	(9)
二、学校环境清扫、保洁制度	(9)
三、师生员工健康检查制度	(10)
四、传染病管理制度	(10)
五、炊事人员和接触有毒物质人员定期体检和营养卫生 教育制度	(11)

六、学校食堂、小食店、冰室等卫生管理制度	(11)
七、其它制度	(11)
第三节 卫生监督	(11)
一、教学卫生监督	(11)
二、生活管理卫生监督	(12)
三、学校环境、设备卫生监督	(12)
四、生产劳动卫生监督	(13)
五、体育锻炼卫生监督	(13)
六、对爱国卫生、妇幼保健及计划生育给予业务指导	(14)
第四节 卫生知识教育	(14)
一、学校党委宣传部门应将卫生宣传教育工作 列入工作日程	(14)
二、结合疾病防治作多种形式的卫生宣传教育工作	(14)
三、注意培养典型，以点带面	(15)
四、保健科应做调查与评估工作	(15)
五、讲座内容与具体安排	(15)
第五节 健康调查	(16)
一、在定期体检的基础上，开展调查研究工作	(16)
二、应以师生疾病情况研究为工作重点	(17)
三、进行教学过程卫生调查研究工作	(17)
四、开展专题研究和重点项目研究工作	(17)
第六节 疾病防治	(17)
一、在烈性或传染性强的传染病流行期间，学校领导 应亲自主持防治工作	(17)
二、对常见病、多发病应进行专案调查	(18)
三、定期进行免疫接种，增强人群抗病能力	(18)
四、改善环境卫生条件，搞好饮食卫生	(18)
第七节 卫生干部培训	(18)
一、在职培训	(19)

二、脱产学习	(19)
三、选送进修	(19)
第三章 高等院校学生的健康状况	(20)
第一节 高等院校学生健康的一般状况	(20)
一、高等院校学生生长发育的特点	(20)
二、高等院校学生的疾病情况	(26)
第二节 影响身体健康的因素	(28)
一、内 因	(28)
二、外 因	(30)
第三节 体质的调查和评价	(34)
一、体质的调查	(34)
二、体质的评价	(40)
第四章 青年期心理特点和心理卫生	(51)
一、人生四大高峰时期	(51)
二、青年人心理健康的标准	(51)
三、青年期的心理特点	(53)
四、青年期的心理卫生	(57)
第五章 高等学校校舍总体规划	(61)
第一节 高校建校规模与校址选择	(62)
一、高等学校规模的依据	(62)
二、高等学校规模指标	(63)
三、校址选择原则	(63)
第二节 高等学校建校用地面积定额	(64)
第三节 高等学校校舍总体规划	(65)
一、校园的组成与它们的比重	(65)
二、高等学校校舍总体规划、平面配置原则	(67)
三、高等学校校舍总体规划设想	(68)

第六章 教学用房卫生	(74)
第一节 教室面积与卫生要求	(74)
一、教室类别	(74)
二、教室的设计面积定额	(74)
三、各科教室的建筑面积定额	(75)
四、教室建筑设计的卫生要求	(76)
第二节 教室建筑设计的卫生措施	(76)
一、教室建筑设计要求	(76)
二、教室的通风	(78)
三、教室的采光与照明	(79)
第三节 实验室	(89)
一、实验室建筑面积定额	(90)
二、实验室建筑设计卫生要求	(91)
三、实验室的形式	(92)
第四节 综合教学大楼的设想	(93)
第五节 图书馆	(97)
一、图书馆建筑面积定额	(97)
二、图书馆的建筑设计卫生要求	(97)
三、图书馆的型式设想	(99)
第六节 教学病房	(99)
一、病房中病人应占面积	(99)
二、病房的卫生要求	(99)
三、医护单元的配置	(100)
四、医护单元的平面配置设想	(102)
五、校医院	(102)
第七节 教学用房的密闭设计与空调、换气	(103)
第七章 教学设备卫生	(104)
第一节 课桌椅	(104)

一、课桌椅的基本要求	(104)
二、就坐姿势	(105)
三、课桌椅各部分大小的卫生学依据	(106)
四、课桌椅的型式	(109)
五、课桌椅的布置	(111)
第二节 实验桌	(112)
一、实验桌的要求	(112)
二、实验桌的高度与大小	(112)
三、实验桌的耐酸、碱问题	(112)
四、实验桌的颜色	(112)
第三节 黑板	(113)
第四节 书本与作业本	(114)
一、书本	(114)
二、作业本	(114)
第八章 教学过程卫生	(115)
第一节 教学过程中的脑力工作	(115)
一、中枢神经系统的结构和功能	(115)
二、大脑皮层功能活动的特点和规律	(122)
第二节 教学过程的心理	(124)
一、大学生的心理	(124)
二、教师的心理	(126)
第三节 学习能力的研究	(127)
一、学习能力的变化	(127)
二、影响学习能力的因素	(131)
三、学习能力的研究方法	(133)
第四节 提高教学效果的措施	(137)
一、教学情境的认知	(138)
二、教学工作卫生	(140)
三、用脑卫生	(143)

第九章 体育锻炼卫生	(149)
第一节 体育运动对身体的影响	(149)
一、对神经系统的作用	(149)
二、对运动器官的影响	(150)
三、对心血管系统的影响	(151)
四、对呼吸系统的影响	(153)
五、对物质代谢和能量代谢的影响	(154)
六、体育运动与内分泌	(155)
七、体育对身心健康的影响	(156)
第二节 体育锻炼的卫生要求	(157)
一、体育锻炼要适合锻炼者的年龄、性别、健康 状况特点	(157)
二、遵守体育锻炼的基本原则	(159)
三、合理安排体育教学和课外活动	(163)
四、体操场地和设备必须符合卫生要求	(164)
第三节 体育锻炼的基本方法	(166)
一、发展身体素质的方法	(166)
二、不同体型者锻炼的方法	(168)
第四节 体育的医务监督	(169)
一、校医、保健教师和体育教师的职责	(169)
二、学校体育医务监督的方法	(170)
第五节 运动损伤的防治	(175)
一、运动损伤的特点和防治重点	(175)
二、运动损伤的基本原因	(176)
三、运动损伤的预防原则	(180)
第十章 实验室与实习工作场所卫生	(183)
第一节 高温中暑防治	(183)
一、高温作业对人体生理功能影响	(183)

二、中暑的临床表现·····	(185)
三、急救与防治·····	(187)
第二节 化学中毒防治 ·····	(189)
一、概 论·····	(189)
二、汞中毒防治·····	(195)
三、苯中毒·····	(197)
四、刺激性气体中毒的防治·····	(199)
五、窒息性气体中毒的防治·····	(202)
第三节 农药中毒的防治 ·····	(204)
一、有机磷农药·····	(205)
二、氨基甲酸酯类农药·····	(209)
三、杀虫咪·····	(211)
四、拟除虫菊类·····	(212)
五、农药中毒预防措施·····	(213)
第十一章 生活用房卫生 ·····	(214)
第一节 基本概念 ·····	(214)
一、一些建筑术语·····	(214)
二、主 室·····	(215)
三、辅(助)室·····	(215)
四、建筑用地的卫生要求·····	(215)
第二节 学生宿舍 ·····	(215)
一、学生宿舍的面积定额·····	(216)
二、学生宿舍的建筑设计卫生要求·····	(216)
三、学生宿舍的组成·····	(217)
四、学生宿舍的型式设想·····	(217)
五、来华留学生用房·····	(218)
第三节 单身教工宿舍 ·····	(219)
一、单身教工宿舍的建筑设计数据·····	(220)
二、高等学校单身教工宿舍设想·····	(220)

第四节 教工住宅	(221)
一、教工住宅建筑设计卫生要求	(222)
二、教工住宅的组成	(225)
三、各类型教工住宅的比例	(227)
四、教工住宅的类型设想	(228)
五、教工住宅分配原则	(235)
第十二章 高校环境卫生	(237)
第一节 绿化与气候	(238)
一、绿化对空气净化化的作用	(238)
二、绿化减弱噪音强度	(242)
三、绿化改善学校的微小气候	(243)
四、绿化对机体的良好影响	(244)
五、植物是监测空气污染的敏感指标	(244)
六、学校的绿化要求	(244)
第二节 大气与健康	(245)
一、空气环境的重要性	(245)
二、大气污染	(246)
第三节 饮水卫生	(257)
一、水与健康	(257)
二、水与疾病	(257)
三、饮用水水质的卫生学评价指标	(265)
四、水质的净化和消毒	(272)
五、饮用水的卫生学评价和校医的职责	(275)
第四节 土壤卫生与污物处理	(278)
一、土壤污染对居民健康的影响	(279)
二、土壤污染后的自净	(283)
三、土壤的卫生防护	(285)
第十三章 饮食卫生	(300)
第一节 合理膳食	(300)

一、热能和营养素·····	(301)
二、大学生营养·····	(325)
三、老年人的营养和膳食·····	(326)
第二节 营养与疾病 ·····	(328)
一、营养素缺乏或过多引起的疾病·····	(328)
二、营养与免疫·····	(330)
三、营养与动脉粥样硬化·····	(331)
四、膳食因素与肿瘤·····	(333)
五、食物对健康的损害·····	(335)
第十四章 常见病的防治 ·····	(344)
第一节 神经症 ·····	(344)
一、神经衰弱·····	(345)
二、抑郁性神经症·····	(356)
三、焦虑症·····	(360)
第二节 近视眼的防治 ·····	(363)
一、近视眼的光学基础·····	(364)
二、近视眼分类·····	(365)
三、假性近视·····	(365)
四、近视眼的发生机制·····	(365)
五、近视眼防治·····	(367)
第三节 急性传染病防治 ·····	(368)
一、呼吸道病毒感染·····	(368)
二、流行性感冒·····	(370)
三、流行性脑脊髓膜炎·····	(373)
四、病毒性肝炎·····	(378)
五、细菌性痢疾·····	(385)
第四节 肺结核病防治 ·····	(391)
第五节 妇女疾病的防治 ·····	(400)
一、月经和月经期保健·····	(400)

二、月经病	(405)
三、痛经	(407)
四、滴虫阴道炎	(408)
五、霉菌性阴道炎	(410)
第六节 老年病防治	(411)
一、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(417)
二、高血压病	(418)
三、恶性肿瘤的防治	(428)
四、慢性支气管炎	(440)
第七节 放射防护	(446)
一、基本概念	(446)
二、放射损伤	(449)
三、放射防护	(452)
第十五章 保健统计	(456)
第一节 统计资料的收集和整理	(456)
一、保健统计资料的来源和要求	(456)
二、调查计划的制订	(457)
三、统计资料的整理	(460)
四、统计资料的分析	(468)
第二节 健康水平代表值的选择	(468)
一、绝对数	(468)
二、相对数	(468)
三、相对数的动态分析	(472)
四、变量值的集中趋势	(475)
第三节 变量值的离散趋势	(484)
一、全距	(484)
二、离均差平方和与方差	(485)
三、标准差	(485)
第四节 均数可信限估计	(490)