

大学生 健康教育必读

刘安平 著



山东大学出版社
Shandong University Press



大学生健康教育必读

刘安平 著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育必读/刘安平著. — 济南: 山东大学出版社, 2004. 6

ISBN 7-5607-2789-1

I. 大…

II. 刘…

III. 大学生-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055932 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

安丘市九州印刷包装有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 7.5 印张 174 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

前 言

根据教育部、卫生部《关于加强学校预防艾滋病健康教育工作的通知》和国务院办公厅下发的《中国遏制与预防艾滋病行动计划(2001~2005年)》的精神,我们开设了性健康教育与应急意识教育选修课,收到了初步成效并受到大学生的好评和欢迎。为使这项选修课的开设更加规范和卓有成效,我们结合前段的授课内容,编写了这部以大学生性健康、艾滋病健康教育与应急意识教育为主要内容的《大学生健康教育必读》。

教材内容主要由六大部分组成:一是性知识与性道德伦理,包括性生理、性心理、性伦理道德、性自尊教育等;二是性卫生常识,包括生殖器官的解剖生理,男、女性卫生常识;三是性病、艾滋病基本知识和预防措施以及我国预防和控制艾滋病的有关政策与法规;四是毒品知识,包括毒品和我国禁毒的有关法规,毒品对健康、对社会造成的危害以及如何抵制毒品的诱惑等;五是安全常识与自护的应急意识教育,包括常用的急救、自救措施;六是预防保健常识,包括有损健康的不良饮食习惯,各种疾病的饮食禁忌,不宜多吃的食物,药物常识,常见病的预防和治疗,传染病与传染性非典型肺炎的传播途径和预防措施等。

学校性健康教育与应急意识教育的目的,就是通过传授性科

学知识,进行性保健教育,提倡性健康,弘扬性文明,使大学生对性和性行为有全面、正确的科学认识,端正其对性的认识和态度;通过教育,增强大学生身心健康的社会责任感和使命感,提高自我保健和预防疾病的能力;增强大学生选择健康性行为和生活方式的自觉性,树立健康、积极的人生价值观,消除和减少危险因素的影响,促进身心健康;从根本上遏制艾滋病的流行与传播,为使他们真正成为“德、智、体、美”全面发展的有用之才,创造更加有利的条件。因此,学校性健康教育与应急意识教育,是实现教育方针确定的培养目标所不可缺少的,是素质教育的重要组成部分。

本书既可作为大中专院校开设此类选修课的教学用书,也可以作为大学生卫生保健、安全常识与自护知识的自学读本。

由于水平所限,错误及不当之处在所难免,欢迎读者和有关人士批评指正。

编 者

2004年3月12日

目 录

第一章 概 述.....	(1)
第一节 性健康教育的意义与性教育的由来及发展.....	(2)
第二节 性教育的重要性.....	(6)
第二章 青春期的发育	(11)
第一节 生殖器官的解剖和生理	(12)
第二节 青春期的生理变化	(17)
第三章 青春期的心理卫生	(23)
第一节 大学生的性心理卫生	(26)
第二节 性心理对健康的影响	(30)
第三节 大学生的性道德观	(33)
第四章 性自慰行为与性心理障碍	(39)
第一节 性自慰行为	(39)
第二节 性心理障碍	(42)

第五章 性法制与性道德	(45)
第一节 性法制	(54)
第二节 性道德	(59)
第三节 性自尊	(66)
第四节 性骚扰及其对策	(68)
第六章 性卫生	(73)
第一节 生殖器卫生	(73)
第二节 月经期的卫生	(81)
第三节 乳房卫生	(84)
第七章 常见性传播疾病	(87)
第一节 性传播疾病基本概念	(87)
第二节 性传播疾病的流行趋势与危害	(88)
第三节 性病的传播方式与艾滋病的流行关系	(91)
第四节 我国重点防治的性病	(93)
第八章 艾滋病基本知识与预防	(112)
第一节 艾滋病流行状况与我国艾滋病防治策略	(112)
第二节 艾滋病知识与预防	(129)
第三节 危险性行为与安全性行为	(139)
第九章 无偿献血知识	(143)
第一节 《中华人民共和国献血法》与立法目的	(144)
第二节 血液生理知识	(152)
第三节 献血者健康标准与献血注意事项	(158)

第十章 毒品与健康	(160)
第一节 毒品.....	(160)
第二节 毒品的危害.....	(162)
第三节 吸烟与健康.....	(165)
第四节 饮酒与健康.....	(170)
第十一章 安全常识与自护(应急意识与措施)	(175)
第一节 常用急救措施.....	(175)
第二节 突发火灾的预防与自救.....	(193)
第三节 地震时如何保护自己.....	(198)
第四节 如何防盗防骗.....	(199)
第五节 旅游安全.....	(202)
第六节 国家安全知识.....	(203)
第十二章 预防保健常识	(207)
第一节 有损健康的饮食习惯.....	(207)
第二节 饮食与营养.....	(209)
第三节 不宜多吃的食物.....	(214)
第四节 怎样选购适合自己的药物.....	(215)
第五节 传染病的传播途径与预防措施.....	(220)
第六节 新型传染病.....	(225)

第一章 概 述

性的问题,对于生物就是繁衍后代。性是一种本能,这是人和动物都有的。《孟子·告子上》曰:“食色性也。”即人要吃,要有性的活动,是本能。《礼记·礼运》也说:“饮食男女,人之大欲存焉。”人作为动物最主要的欲望,一个是要吃,一个是性的问题。性是人类生命的源泉,是整个人生不可或缺的一部分。每个人都是性活动的产物。因此说,性健康是每个人所必需的。何为性健康呢?性健康是指生殖器官的解剖结构正常并无疾病,性生理功能、性心理功能正常,并有健康的性观念和性行为。当性发展成为一门科学,它的范围又是非常广的。性科学至少包括性解剖学、性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学、性法学等。性社会学的面很大,包括恋爱、婚姻、家庭等。性健康教育是一项很重要的社会系统工程,是一门涉及人性、人情、人道,学会做人的人生必修课。性教育是自身健康的需要,也是精神文明建设的需要。它关系到一个民族的整体素质,关系到每个人的身心能否健康发展,是素质教育的重要组成部分。因为性健康教育除了使人们了解生殖器官的解剖形态和生理功能外,还必须了解有关的心理知识、疾病知识,特别是预防性病和艾滋病知识,以及与之密切相关的伦理道德和法律知识。开展性教育,可以使人们抛弃陋习和许多不科学、不健

康的旧思想、旧道德意识,从而使人们能及时地、正确地看待性健康。性教育有助于提高青少年的自我保护意识与能力,培养坚强意志,增强社会责任感,建立健康生活方式。正像罗素在《我们的性道德》一文中所说:“一切无知都是令人遗憾的,但是对性这样的事无知,则是严重的危险……实施性教育,可能增加的人类幸福将是不可估量的。”

第一节 性健康教育的意义与性教育的由来及发展

性健康教育是传授性生理、性心理、性伦理道德等科学知识,培养健康人格,塑造正确的性角色的教育,是健康教育的重要组成部分。学校性教育与素质教育相辅相成,二者的培养目标是一致的,均是“全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨”,以造就“有理想,有道德,有文化,有纪律”的“德、智、体、美”全面发展的社会主义事业建设者和接班人为目的。通过传授性科学知识,进行性保健教育,提倡性健康,弘扬性文明,能促进素质教育的全面提高。

性健康教育也是个全社会教育的问题,通过性健康教育使父母懂得怎样保护子女、儿童不受性骚扰,防止儿童过早性唤醒。学校的青春期的教育主要是为了减少早恋、性困惑、性罪错、正确对待友情和婚恋,使青少年的身心和学习、工作尽可能少地受性问题的干扰;教育青少年明白婚前、婚外性行为、非婚同居等行为对个人、家庭和社会的危害,以避免受“性解放”的误导,盲目地把性乱当成“新概念”来接受,明确卖淫嫖娼是丑恶的和违法的行为。

性健康教育对每个人身心健康、家庭幸福和社会安定、进步、繁荣都是极为重要的。在性病、艾滋病严重流行的今天,抵制性乱的性健康教育就有着更为重要的现实意义。

人类社会最早的性约束是禁止乱伦，在母子、父女、兄弟姊妹之间严格禁止发生性行为。在原始社会，那时人类性和其他动物基本相同，处于“群婚杂交”状态。到了母系社会，生下来都只知道有个母亲，不知道父亲是谁，当时的“血缘家庭”不分上代下代，后来才慢慢进化到只在平辈之间。可以想象，这种血缘家庭导致体质逐渐退化，健康状况一代不如一代。随着历史的发展，原始人在代复一代的生活实践中认识到近亲繁殖会产生孱弱的后代，于是婚姻逐渐发展到外族去，形成外婚制，族内的两性行为就成为乱伦而被制止。以后又发展到夫妻制，人类的性行为开始受到社会约束，保证了原始人类向着文明社会迈进。

在这个演变阶段有个很特殊的情况，叫性崇拜，即非常崇拜生殖器官。他们把男性生殖器官画得很大，或做个器具表现出男性生殖器官来。为什么会有男性崇拜呢？因为那个时候人的寿命短，部落之间你争我夺，谁人多谁就能打败别的部落。他们就像盼望有个好收成去拜天拜地、拜太阳拜月亮一样，崇拜男性。这就说明性的问题同社会意识形态有了密切联系。到了父系社会，这种情况发生了很大的改变。父亲要求他的孩子必须确实是他的，于是要求妻子讲贞节、贞操，开始了男性对女性的压迫。例如男的要出征，就给女性的外阴部安把锁或给女性穿上一个铁的架子，可以大小便，但不能进行性生活，强迫她们保持贞操。后来出现了宗教，把人的本能要求当成兽欲，把性生活看成罪恶，把乱伦产生的不健康后代看作是神的惩罚，禁止乱伦就是神的旨意，不可违抗。这就是人类最初的性道德形成。

到了封建社会，男女之间“授受不亲”，即男的给女的东西时不能直接给。还有“男女不同席”，就是不能坐在一块儿；“男女不共食”，就是不能坐在一块儿吃饭。但是，在封建社会封建统治阶级又有三宫六院和三妻四妾，教坊、妓院，性禁锢与性放纵同时存在。到了资本主义社会，金钱万能，性成了商品，于是发展为性自由、性

放纵,萍水相逢,不负责任的性行为,结果就出现了各种复杂的问题。美国近几十年来是离婚率高,多到许多人不去受结婚的约束,同居就算了。没结婚就有性生活的现象十分普遍,十八九岁的男孩几乎是100%,女孩也有80%以上都已有过性生活。结婚前没有过性生活甚至被认为是不光彩的。结婚后婚外性生活就更随便了,因此导致少女怀孕,产生了大量不知父亲的后代。同父异母的子代之间因为不知生父,就有可能造成意识不到的乱伦。例如美国一代拳王穆罕默德·阿里,在使一个姑娘怀孕后就不知去向,当他们的儿女18岁时才知道穆罕默德·阿里是她的父亲,但当时阿里不承认,经过法庭亲子鉴定后才不得不承认。在美国父母离婚,子女没有家庭教育的、流浪街头的很普遍。性病蔓延,不育症增多,成了极大的社会问题,这就是西方“性解放”所造成的性乱,使性道德沦丧。性和社会意识形态是密切相关的,没有历史上形成的对性行为的社会约束,就没有今天的文明人类。

性发展到性科学的历史很短,是20世纪的事。1906年法国医学家布洛赫开始著书,被称为性科学之父。英国人艾里斯(1859~1939)著有七本《性心理学研究》。弗洛伊德1905年出版了《性学三论》。性的社会学、心理学都是很晚才发展起来的学科。1914年,美国国家教育协会呼吁重视性卫生教育的重要价值,要求在公立学校讲授性卫生知识。但是这些早期的努力都未能实现在学校开展系统的性教育。1957年,瑞典率先在公立学校设置性教育课。自20世纪60年代起,欧美国家普遍开始重视学校性教育。

在我国打破性禁锢、性神秘从来都是阻力很大的。近代维新派人物谭嗣同说:不要把性的问题弄得那么神秘,就像把物件锁在箱子里,愈不见就愈想见。他的同代人张竞生曾留学法国,1922年回国在北京大学任教时,提倡性教育,并组织性科学研究会,但因不法书商冒用他的名义出版色情淫秽读物,受到社会的谴责,迫使他在国内站不住脚,又去了巴黎。鲁迅曾大声疾呼宣传性科学

研究和性知识普及,他是第一个站在讲台上讲性知识的人。他在很多短文中都主张普及性教育。

1963年,周恩来总理在北京高等院校应届毕业生大学生会上就讲过青春期教育的重要性,后来还多次讲过。1973年4月12日,周总理把中国医学科学院吴阶平院长叫去,让他看看北京市高小生理卫生的教科书,了解一下关于性教育问题现在进行得怎么样,指示一定要好好进行。还说:“一定要有图,要把生殖器系统的图画上。”吴阶平教授找了北京市领导、教育局领导和一批教师商量此事,当时阻力就非常大,第一次座谈会有的教师就说这个不能讲,把孩子教坏了等等,当时还把教科书上有生殖器简图的那页撕掉了,并且举例说:“有的男生拿了这本书,看着女生指着图嘻嘻地笑,女生就说别耍流氓。”吴阶平教授向周总理报告了有关情况,总理又说:“男生遗精以前一定要知道遗精是怎么回事,女生有月经以前一定要知道月经是怎么回事。现在连‘例假’两个字都不敢说,只说‘倒霉了’,意思就是来例假了。怎么能让女孩子把生理现象说成‘倒霉’,说到月经就脸红?当然要教育,要保护她们的健康。至于说到的那种不严肃现象,并没什么了不起,要相信大多数,就是神秘惯了才有这个现象么,打破不就完了么!”所以一定要编书。尔后就编了《青春期卫生》,有了一点成绩,但后来又冷了下去。所以包括像鲁迅这样的革命文学家,像周恩来同志这样伟大的政治革命家,在当时推进这件事也难而又难。

十一届三中全会以后,经过改革开放,全国出现了对性教育非常有利的形势。80年代,中国著名的医学家吴阶平教授撰文系统地阐明了性教育的重要意义。1994年,中国性学会成立,普及性健康教育作为该学会的一项重要工作内容,为在中国普遍开展性健康教育创造了条件。但是,由于历史的原因,在我国要做到移风易俗不是件容易的事。历史进入了21世纪,我们要在精神和物质文明上向前迈进,每一个人都应该接受必要的性教育。我们的性

教育有两个组成部分:性知识教育和性道德教育。这是我国的性教育区别于西方国家的一个特点。西方国家普及性知识并不结合道德教育,而中国特色的性教育,就是要符合有中国特色的社会主义建设的要 求。也就是说,这是我们社会主义精神文明建设的一部分。

第二节 性教育的重要性

随着人类社会的进步,科技文化日新月异的发展,人们整体素质的提高,生物医学模式正向生物—心理—社会医学模式转化,人们对健康的认识也发生了转变。联合国世界卫生组织(WHO)早在1948年就对健康下过一个定义:“健康是一个人在身体上、精神上和社会上的完满状态。”也就是说健康的概念应包括生理、心理、社会适应能力和道德的完美无缺。性健康教育同样要符合这一概念的要求,仅仅懂得性生理和心理知识,并且有正常的性行为能力,是不能保证一个人的性行为是健康的。2003年世界卫生组织的健康新标准为:

- (1)精力充沛,不感觉疲劳。
- (2)处世乐观,积极参与,敢于承担责任。
- (3)善于休息,睡眠好。
- (4)适应环境,应变能力强。
- (5)抵御疾病、抵御感冒和传染性疾 病。
- (6)体重适中,身材匀称。
- (7)眼睛明亮,不发炎,反应敏捷。
- (8)牙齿清洁,无龋齿。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)骨骼健康,肌肤丰满健康。

世界卫生组织形象地将健康总结为“五快”:①快吃。吃得快,

食欲好。②快睡。入睡快。③快便。大、小便通畅,无便秘。④快语。表达正确,思维敏捷。⑤快行。走路轻松。

同时还要做到三个良好:良好的个性,良好的处世能力,良好的自控能力。即为人谦和,人际关系好,心地善良,情绪稳定,心情舒畅。

影响健康的十大因素为:①体重不足。②不安全的性行为。③酗酒。④吸烟。⑤饮用水。⑥公共卫生条件。⑦缺铁。⑧固体燃料燃烧造成的空气污染。⑨高胆固醇,肥胖。⑩高血压。

人的健康和生命 60%取决于自己,15%为遗传,10%为社会因素,8%为医疗条件,7%为气候环境。

世界卫生组织还要求,2000 年人人享有卫生保健。事实证明这很不容易。如果缺少性知识,缺乏性的教育,卫生保健就不完全。例如由于缺乏性知识,过多生育,使母亲健康受损害,孩子也不能优生优育;由于缺乏性卫生知识和性道德、性法制观念导致性病的传播,有的是当时痛苦,有的则终身痛苦,有的还影响生命。例如艾滋病,有的不但影响自己这一代,甚至还传到下一代;例如某些性病,梅毒、淋病等,这些都和性教育有关系。要享有卫生保健就得给予卫生保健的知识,其中包括性的科学知识。性科学知识包括性解剖、性生理、性心理、性医学、性社会学、性文化、性道德、性法学、性历史学等方面。只有将这些方面进行全方位的教育,才能使每个个体的性行为处于完美的健康状态,既能获得合乎生理和心理需要的欲望满足,又能自觉地把个人的性行为约束在对社会不产生危害,并为社会所接受的范围之内,以有利于所有社会成员的身心健康。

开展青春期性教育对人一生的成就有极重要的影响,青少年是祖国的未来,民族的希望。我国著名医学家吴阶平教授对青春期性教育非常重视,早在 1987 年发表的《开展青春期性知识和性道德教育刻不容缓》一文中,他根据我国的国情,精辟地阐明了青

春期教育“从总体上说是人格教育、人生观教育、思想道德教育、爱国主义教育、遵纪守法教育、性知识和性道德教育等方面的综合教育”。文章强调指出,“在介绍性知识的同时,着重进行性道德的教育”,“要使他们懂得性行为的社会主义道德规范和自我控制的意义,懂得正确对待性行为是社会主义精神文明建设的组成部分”。因此,青春期教育必须以性知识和性道德教育为基础,10~15岁正值青春萌动期,青少年性器官逐渐发育成熟,出现男性和女性的特征(第二性征),生理和心理发生了急剧变化,男女之间关系也发生了变化,有些人就会因为缺少教育而犯错误,甚至犯罪。但更重要的方面是看不见的损失,就是直接影响青少年理想、道德、品格的形成。世界上很多国家由于性的问题影响社会安定。因此,接受性教育、控制性冲动是青少年面临的严峻挑战。如果缺少自律意识与能力,误用性冲动势必导致个人悲剧,危害身心健康,而且还会产生牺牲他人、破坏社会安定的副作用。性教育也是通过传授性道德和法制知识,帮助青少年认识性心理与性行为的社会性,遵纪守法;明了性爱的道德责任,把性爱置于生活与事业的恰当位置;使青少年了解自己的性角色,懂得男女之间正常交往与性解放的界限,既自尊自爱,又文明礼貌,互助友爱,同时,加深对社会上性的现象与事实的理解,具有识别、批判的能力;掌握防止性骚扰与性迫害的科学方法,提高生活技能。所以,性教育的重要性,从自身健康方面、从社会角度、从文明建设来讲,都是不可缺少的。当然也不是说有了性教育所有问题都可以解决了,但性教育的必要性和重要性却是毋庸置疑的。每个人在青春期的时候就应该知道,性有个社会规范,应该怎样来自我克制,怎样能够自我掌握自己的心理状态。这些就一定要以性知识作基础。

研究未来学的权威雷列奥·佩西曾指出:“无论从哪个角度去提示未来,有一点必须首肯——未来是以个人素质全面发展为基础的社会。”性健康是全面发展的重要组成部分。许多有识之士认

为,性教育是否普及,是衡量一个社会是否文明和文明水平高低的标志。一个青年是否在成年前接受良好的性教育,也是他能否达到较高文明水平和成为现代人的条件。

一个社会、一个国家的文明程度如何,用什么去衡量呢?还不是用两个文明来衡量吗?美国的物质文明程度很高,但在性的问题上却是落后的。20世纪60年代以后美国讲性自由、性放纵,这是落后的表现。美国每年有250万新淋病患者,有50万新的梅毒患者。据全球统计报告,艾滋病在3万人时有2.5万在美国,5万人时有4万在美国。据美国疾病控制中心和预防中心报告,1995年美国青少年因为性行为而感染艾滋病病毒的人数在继续上升。在25~40岁这一年龄组中,艾滋病已成为第一死亡原因。这些人中的大多数都是20岁以前通过性行为染上艾滋病病毒的。而我国呢?我国目前叫做“性盲”,对性知识不懂甚至到了愚昧的程度,是性“禁锢”。在我国谈“性”好像是下流的、低级的,谈不得的。然而性又是人生不可避免的自然现象,由于“性盲”和性知识的愚昧,我国青少年婚前性行为出现低龄化趋势。据北京某妇产医院的调查发现,因怀孕接受人流、引产、宫外孕手术的未婚少女逐年增加,最小的年龄仅13岁。大多数少女缺少避孕乃至怀孕的相关知识,有的停经数月却不知是怀孕,有的甚至将腹中已经明显出现的胎动误认为是肠痉挛,结果导致承受巨大痛苦的手术,严重损害身心健康。我国青少年性成熟年龄普遍提前,在性生理早熟的同时,性心理极为滞后,他们不知道什么是正确的“性”,不知道什么是“安全性行为”,已经把自己完全暴露在性病、艾滋病感染的危险之中,目前我国的性教育在社会上是负面影响大于正面影响,各种黄色宣传品屡禁不止,不少“行为出格”的少男少女,获取性知识的渠道是电脑网络、录像带和黄色卡通,而正面性教育却在社会上存在着一定阻力。只有破除封建思想和传统观念,面对现实,在全国大中专院校切实把性卫生知识、性病及艾滋病知识等健康教育列入学校