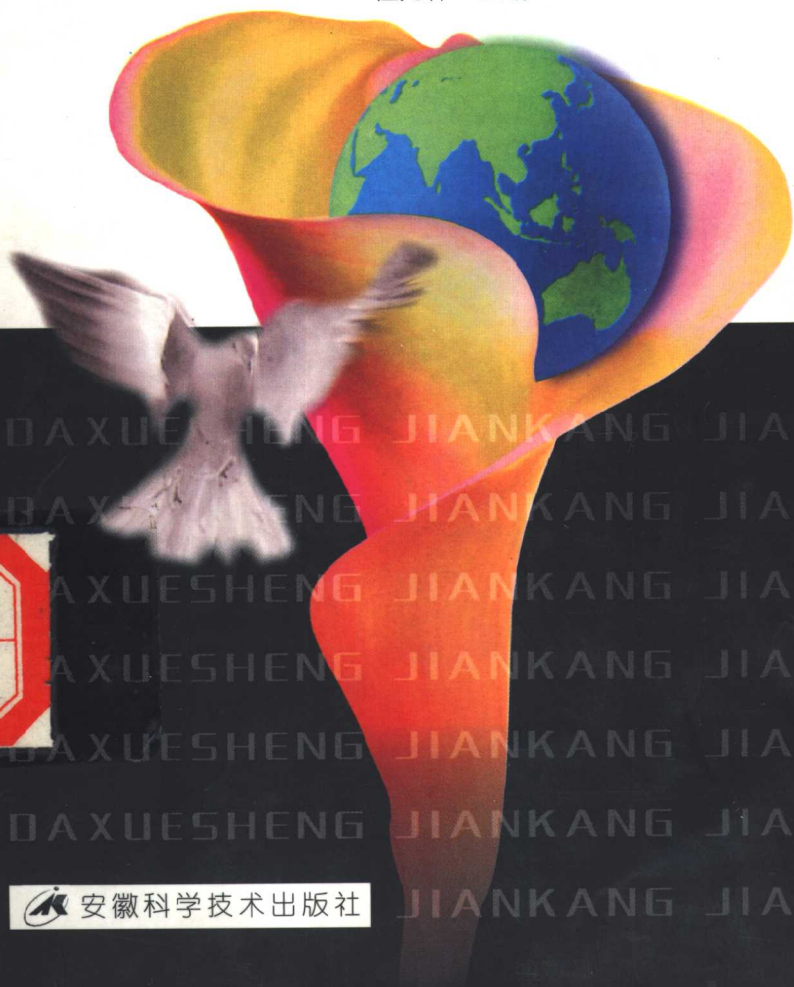


大学生 健康教育

祖光怀 主编



安徽科学技术出版社

大学生健康教育

主编 祖光怀

编著 祖光怀 杨佩龙 张蕴玉

程湘兰 仲学锋 张永志

宗家龙 白由稳 冯 骏

萧锦诚 丁国雄 孔 衡

审订 屈文鹏

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/祖光怀主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2000.6

ISBN 7-5337-1996-4

I. 大… II. 祖… III. 大学生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25876 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:250 千

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-1996-4/G · 330 定价:10.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

健康是社会、经济和个人发展的主要资源,也是生活质量的重要部分。健康教育是十分重要的工作,是公民素质教育的重要内容。在大学开展健康教育,保护、促进大学生健康,不仅是保证大学教育顺利进行的需要,促进大学生个人发展及其高质量生活的需要,也是社会进步、经济发展、民族昌盛所不可缺少的。

我国历来重视大学生健康教育。早在建国初期,我国就把“身体好”作为青少年教育的首要任务。1990年国务院批准发布的《学校卫生工作条例》,使大学生健康教育有了具体的法律规范。此条例中明确指出:“学校应当把健康教育纳入教学计划,普通高等学校应当开设健康教育选修课或者讲座,学校应当开展健康咨询活动。”1993年,原国家教委颁发了《大学生健康教育基本要求(试行)》,对大学生健康教育作了进一步的明确规范,并要求“有条件的师范院校可试点开设必修课”。这以后,国家教育部(委)、卫生部又多次对大学生健康教育的具体工作提出规范性要求。1999年6月发布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》进一步提出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”对大学生健康教育提出了更高的要求。

为贯彻《学校卫生工作条例》等一系列大学生健康教育规范,保证在普通高等学校“开设健康教育选修课或者讲座”有适用的教材,我们进行了本书的编写工作。

本书依据《大学生健康教育基本要求(试行)》,结合近年来国

家教育部、卫生部对大学生健康教育的具体要求,健康教育相关学科发展的新理论,以及安徽省普通高等学校健康教育的实际需要编写。在编写过程中,既注重教材的系统性和教学需要,以适合必修课、选修课、讲座教学,也注重文章的可读性、艺术性,更注重健康问题的针对性、健康行为的指导性。以期该书既可以作为教材使用,也可以作为大学生的课外读物,还可以作为广大青少年的医学科普读物。在作为选修课、讲座教学时,可针对教学对象的问题和知识需求,选择部分内容教学。

参加本书编写工作的,都是从事学校健康教育多年的健康教育专业人员。各章节主要编写人员如下:第一章,祖光怀;第二章,张蕴玉;第三章,孔衡;第四章,程湘兰;第五章,白由稳;第六章,杨佩龙;第七章,冯骏;第八章,丁国雄;第九章,仲学锋;第十章,宗家龙;第十一章,萧锦诚;附录,张永志。

本书由安徽省学校体育卫生协会组织编写。编写过程中,得到了安徽省健康教育所、中国科学技术大学、合肥工业大学、安徽医科大学、安徽中医学院、安徽农业大学、安徽省教育学院、合肥经济技术学院等单位的大力支持。本书的出版得到了安徽科学技术出版社的大力支持。谨在此表示感谢。

祖光怀 屈文鹏

于2000年6月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 健康的概念	(1)
一、健康的概念	(1)
二、健康相关因素	(3)
三、健康相关行为	(6)
第二节 健康保护	(8)
一、生命准备期的健康保护	(8)
二、成年人的健康保护	(10)
三、晚年的健康保护	(13)
第三节 健康教育与健康促进	(14)
一、健康教育与健康促进的概念	(15)
二、健康促进学校	(17)
三、健康促进城市	(19)
四、我国农村初级卫生保健	(22)
第二章 人体的形态结构和功能	(26)
第一节 人体的基本结构	(26)
一、细胞	(26)
二、组织	(26)
三、器官和系统	(27)
第二节 人体的器官系统	(28)
一、运动系统	(28)
二、神经系统	(32)
三、感觉器	(36)

四、内分泌系统	(38)
五、循环系统	(41)
六、呼吸系统	(46)
七、消化系统	(49)
八、泌尿系统	(52)
九、生殖系统	(55)
十、免疫系统	(58)
第三节 大学生形态发育特点	(59)
一、身高	(60)
二、体重	(61)
三、第二性征的表现	(63)
第三章 生活、学习卫生	(64)
第一节 个人卫生	(64)
一、生活方式	(64)
二、个人卫生习惯	(66)
三、口腔卫生	(67)
四、吸烟的危害	(69)
五、酗酒的危害	(70)
第二节 起居卫生	(71)
一、居室卫生	(71)
二、生活规律	(73)
第三节 学习过程卫生	(74)
一、合理用脑	(74)
二、劳逸结合	(75)
三、提高记忆力的方法	(77)
第四章 饮食与营养	(80)
第一节 营养与营养素	(80)
一、蛋白质	(80)

二、脂肪	(82)
三、碳水化合物	(83)
四、维生素	(84)
五、无机盐和微量元素	(87)
六、水	(88)
第二节 合理膳食	(89)
一、膳食指南	(89)
二、特定人群膳食指南	(93)
三、中国居民平衡膳食宝塔	(100)
四、考试、运动、患病期间的膳食	(107)
第三节 饮食卫生	(110)
一、饮水卫生	(110)
二、食品卫生	(112)
三、饮食方式	(113)
四、食物中毒	(114)
五、常见营养不良	(118)
第五章 疾病的防治	(124)
第一节 常见传染病	(124)
一、传染病的概念	(124)
二、肠道传染病	(127)
三、呼吸道传染病	(131)
四、性传播疾病	(134)
五、艾滋病	(138)
六、其他传染病	(139)
第二节 常见病多发病	(142)
一、内科疾病	(142)
二、外科疾病	(146)
三、口腔疾病	(148)

四、皮肤疾病	(149)
五、癌症	(151)
第六章 安全与急救	(157)
第一节 大学生日常安全常识	(157)
一、触电与安全用电	(157)
二、游泳安全与溺水	(158)
三、中暑	(159)
四、冻伤	(160)
五、烧烫伤的处理	(161)
六、毒蛇与毒虫咬螫伤	(163)
七、安全使用药物	(164)
第二节 药物与中毒	(167)
一、毒品的危害	(167)
二、急性酒精中毒	(169)
三、农药中毒	(170)
四、煤气中毒	(171)
五、食物中毒	(173)
第三节 急症与急救知识	(173)
一、窒息	(173)
二、人工呼吸	(174)
三、心肺复苏	(175)
四、止血与包扎	(177)
五、小外伤应急处理	(179)
六、骨折	(181)
第七章 性爱与生殖健康	(184)
第一节 性发育与生殖系统保健	(184)
一、性发育	(184)
二、男性生殖系统保健	(186)

三、经期保健	(188)
四、孕期保健	(191)
五、围产期保健	(194)
六、产褥期保健	(195)
七、更年期保健	(197)
第二节 性心理与性道德	(200)
一、性欲与性冲动	(200)
二、性爱与社会适应	(203)
三、性爱与爱情	(205)
四、性爱与性道德	(206)
五、性爱与婚姻家庭	(208)
第三节 生殖健康	(210)
一、生殖健康的概念	(210)
二、生殖系统常见疾病	(212)
三、计划生育	(214)
第八章 心理健康	(218)
第一节 心理健康的概念	(218)
一、心理的概念	(218)
二、大学生心理特点	(220)
三、心理健康的概念	(225)
第二节 心理应付技能	(228)
一、健康心理的锤炼	(228)
二、心理调适方法	(231)
三、择业心理	(234)
第三节 心理压力与心身疾病	(238)
一、常见心理压力及应付技能	(239)
二、心身疾病	(241)
三、精神疾病	(243)

第九章 社会适应与健康	(246)
第一节 自然环境与健康	(246)
一、环境与健康	(246)
二、环境污染与环境保护	(251)
第二节 社会环境与健康	(255)
一、社会制度与健康	(256)
二、社会经济与健康	(257)
三、人口增长与健康	(257)
四、文化因素与健康	(258)
五、心理社会因素与健康	(259)
第三节 社会适应	(259)
一、社会角色	(259)
二、社会适应	(260)
第十章 运动与健康	(265)
第一节 体育运动对生理和心理的影响	(265)
一、运动与生理健康	(265)
二、运动与心理健康	(268)
第二节 体育锻炼必须遵循的原则	(270)
一、循序渐进的原则	(270)
二、全面锻炼的原则	(272)
三、持之以恒的原则	(273)
四、适合个体的原则	(274)
第三节 体育锻炼过程的保健	(275)
一、锻炼前的保健	(275)
二、锻炼中的保健	(276)
三、锻炼后的保健	(277)
第四节 常见运动损伤及处理	(278)
一、急性闭合性软组织损伤及处理	(278)

二、开放性软组织损伤及处理	(279)
三、骨折的应急处理	(280)
第十一章 卫生政策与卫生服务	(282)
第一节 卫生法规政策	(282)
一、卫生法规	(282)
二、卫生政策	(284)
第二节 卫生服务	(286)
一、卫生服务机构及其职责	(286)
二、寻求卫生服务	(289)
附录一 常用生理指标测量方法	(294)
附录二 常用检验正常参考值	(296)
附录三 大学生体质调研数据统计	(308)

第一章

绪 论

每个人的一生都会有许多美好的追求:崇高的理想、美满的爱情、成功的事业……还有健康长寿等。大学生更是充满着美好的憧憬,有许多执著的追求。在众多追求中,健康则是基础的、不可缺少的,并制约着其他各种追求。所以说,健康对人的一生是非常重要的。因而,积极努力去学习科学的健康知识,掌握一些维护健康的本领,是每一个大学生都应该做到的。

第一节 健康的概念

健康,是人体无痛苦状态的表现,是人从事社会活动的基础。美国作家爱默生在《人生读本》中称“健康乃第一财富”。法国思想家蒙田在《随想录》中称“健康的价值贵重无比”。我国人民则认为“健康是福”。的确,如果没有健康,不仅个人要经受痛苦,还会限制生产力,影响社会发展。那么,什么是健康呢?

一、健康的概念

1946年7月22日世界卫生组织(WHO)会员国签署的《世界卫生组织组织法》,对健康定义的表述是:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”并明确提出:“享有最高而能获得健康标准,为人人基本权利之一。”“各民族之健康为获得和平与安全之基本”,“任何国家促进及保护健康之成就,实为全人类之利益和财富。”

《世界卫生组织组织法》对健康概念的表述,在经历了半个世纪左右,逐渐被众多的人所认同。

长期以来,由于社会发展的局限,人们曾经普遍认为“无病就是健康”。随着人们认识世界能力的提高,人们逐渐认识到:人,不仅是自然人,还是社会人;一个人,不仅会因生物体受侵袭,而患病、痛苦;还会因社会因素的干扰,引起心理上的痛苦和对社会的不适应状态。因而认识到,仅仅是身体健康,没有疾病,还不是完全的健康;健康还包括心理和社会适应的完好状态。并进一步认识到,健康不仅是个体的需要、生存的需要,而且和社会进步、和谐、安宁有十分密切的关系,健康不仅有生物学内涵,还有丰富的社会学内涵。

为了通俗地解释健康的概念,世界卫生组织提出了健康的 10 个标志:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到精神压力。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都乐于做,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠好。

(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5)能抵抗各种传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无龋齿,牙龈颜色正常,无出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

身体上、心理上和社会适应的完好状态是很高的标准。事实上,这一标准几乎没有人能达到。人们的健康状况,基本上都处于健康与死亡中间。也就是说,健康是有层次的。如果把健康一死

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,使自己和其他人充分地享受维护健康的权力。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。

二、健康相关因素

人的健康受多种因素影响。可以影响健康的因素称健康相关因素。健康相关因素分类可有多种方法。本文按以下 5 类分别叙述。

1. 生物学因素

(1)遗传。每个人都从上代承袭遗传基因。不仅承袭高矮胖瘦丑陋俊俏等基因,还承袭健康和疾病等基因。据调查,目前,全国出生缺陷总发生率为 13.7%,其中严重智力低下者有 200 万人。造成这种情况主要与遗传有关。遗传还与高血压、糖尿病、色盲等病症有关。心理气质、寿命的长短,也与遗传有关。

(2)病原微生物。病原微生物包括细菌、病毒、寄生虫、原虫、螺旋体等,是威胁人体健康的最主要因素。几乎每个人每年都会多次受到病原微生物的危害。

(3)个体生物学特征。个体生物学特征包括性别、形态、健康状况等。不同的人处于同样的疾病流行环境,可能有的人会感染得病,有的人仍然健康;不同的人喝同样多的白酒,可能有的人中毒严重,头晕恶心,有的人却没有中毒症状。这都与个体生物学特征有关。个体生物学特征受遗传影响,与后天环境及社会行为习

惯等也有密切关系。

2. 环境因素

(1)自然环境。自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等等,是人赖以生存和发展的物质基础,是人类健康的根本。保持自然环境与人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。反之,破坏了这种和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。这种报复突出的表现有污染的环境给人类带来疾病,乱砍乱伐给人类带来洪水等灾害等。

(2)社会环境。社会环境是与自然环境相对而言,又称文化—社会环境。包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等等。社会环境对人的健康有重大影响。社会制度确定健康相关政策和健康相关资源保障,法律法规确定人的健康权利的维护,经济确定着与健康密切相关的衣食住行,文化确定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯,教育确定着人的健康相关知识行为水平,人口拥挤会给健康以负面影响,民族习惯影响人的食物结构、生活方式,职业确定人的劳动强度、方式、环境等。社会环境还包括人际关系、社区环境、社会状态等。人际关系紧张、社区服务能力低下、社会处于动乱或战争等状态等等,对健康均有不利的影响。

3. 行为因素

(1)行为因素。行为是影响健康的重要因素。几乎所有的健康相关因素其影响人体健康的过程都与行为有关。例如避免近亲结婚可以减少疾病遗传基因的危害,采用预防病原微生物侵入的行为可以减少感染性疾病的危害,加强体育锻炼可以增强个体抵御健康危险因素的能力,适当利用自然环境可以获得自然环境对健康的维护,促进社会环境良性发展可以减少或避免不良社会环境对健康的危害等等。

(2)生活方式。生活方式是指建立在文化继承、社会关系、个

性特征及遗传等综合因素基础上的稳定的行为方式。包括饮食习惯、作息习惯、社会交往习惯、社会生活习惯、体育锻炼习惯、嗜好等。生活方式与健康有密切的关系。健康的生活方式可以维护健康,不良生活方式会直接或间接导致疾病或机体衰弱。例如吸烟与高血压、冠心病、癌症等有关,精神紧张可导致高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。

4. 心理因素

(1)观念。世界观以及健康观、卫生观对健康起制约作用。世界观不仅决定健康相关价值取向,还影响人的生活方式、人生态度,进而影响健康。例如生活奢靡的人,由于饮食、行为不节制,很容易引起营养过剩,容易患高血压、冠心病等疾病,容易感染性病、艾滋病等疾病;如果奢靡生活的愿望不能实现,就可能出现精神颓废消沉,甚至铤而走险,伤人或自伤。对健康无所谓的人,明知会损害健康的事,也会毫无顾忌地去做。对卫生标准定得很低的人,随地扔烟头、杂物,会觉得很正常,这也必然会影响健康。

(2)心理状态。心理状态指心理活动在某一段时间的表现,包括认识状态、情感状态、意志状态等等。心理状态不仅确定心理健康水平,还直接或间接地影响其他方面的健康。例如愤怒的情绪不仅破坏了心理健康,还会影响社会关系,还会使血压升高、胃粘膜出血等,使社会适应能力下降及身体健康受损。

(3)记忆与思维。记忆与思维影响着人的健康知识、技能水平,影响着维护健康的能力,进而影响健康。

5. 卫生服务因素

卫生服务,包括预防、保健、医疗、康复服务等。良好的卫生服务保障体系,对于及时消除或减少健康危险因素,维护健康,有着重要意义。例如,没有良好的预防服务,就不可能做到“大灾之后无大疫”;得了急病没有及时、良好的医疗服务,就可能性命不保;定期进行体检、及时得到自我保健指导等卫生服务,是维护健康所