

DaXueSheng

JianKangJiaoYu

GaiLun

大学生 健康教育概论

DaXueSheng

JianKangJiaoYu

GaiLun

主编 卢文玉 孙百忍



经济科学出版社

大学生健康教育概论

主 编 卢文玉 孙百忍

编 者 陈步红 武金华 王京红

王 丽 任鸿雁 王海红

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康教育概论/卢文玉, 孙百忍主编. —北京:
经济科学出版社, 2000.6

ISBN 7-5058-2216-0

I. 大… II. ①卢…②孙… III. 大学生-健康教育-概论 IV. G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 30650 号

责任编辑: 王 丹

责任校对: 董蔚挺

版式设计: 代小卫

技术编辑: 李长建

大学生健康教育概论

主编 卢文玉 孙百忍

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京海淀区万泉河路 66 号 邮编: 100086

总编室电话: 62541886 发行部电话: 62568485

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esp@public2.east.net.cn

永清县第二福利厂印刷

后奕装订厂装订

850×1168 开 16 印张 410000 字

2000 年 6 月第一版 2000 年 6 月第一次印刷

印数: 0001—4500 册

ISBN 7-5058-2216-0/F·1608 定价: 23.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

为了落实教育部、卫生部 1990 年联合颁发的《学校卫生工作条例》，把健康教育纳入大学教学选修课的精神，我们编写了《大学生健康教育概论》这部书。

根据我们多年从事校医工作及开展对大学生授课所掌握的信息和大学生的实际需求，我们在编写本书时，首先系统地介绍了当代健康的概念、健康教育的意义、目的和任务，健康相关行为、健康的人际关系、健康的标准、心理健康的概念、受挫折后的心理应激调适、心理生理障碍性疾病的诊断和临床表现及自我调治、珍惜生命远离毒品、吸烟饮酒对健康的危害、营养要素与饮食营养、常见维生素缺乏症、青春期生理心理特征与变化。

其次较系统地介绍了常见症状病因和诊断，传染病、艾滋病、性病的病因诊断治疗和预防措施，常见内科、外科、伤科、皮肤科、妇科、五官口腔科疾病的诊断要点和预防。此外还介绍了化验、心电图、B 超的正常值和临床意义，在书末附有生活、个性问卷自答、心理卫生自评表、体检正常值、献血常识的介绍。

我们的旨意是通过我们有限的授课时间和学生们的自学方式学会自我保健、自我调节的能力，使其达到不生病、少生病的目的，以顺利地完成大学学业，而不至于因病影响学习甚至中途休学、辍学。有一位名人曾说过：健康是福。面对 21 世纪的莘莘学子又面临着知识、就业、人才市场的激烈竞争，开始着力为今后的生存作知识和技能的准备，具备一个健康的心理素质、健康的体魄无疑是“革命的本钱”。

本书在编写时，参考和引用了国内出版的有关文献资料和书籍，在付梓之际，向原作者谨致谢意。

本书由于编写时间短，限于笔者的水平，书中难免有错谬之处，敬请同仁及读者批评斧正。

作者

2000 年 6 月于北京

目 录

第一章 健康知识概念	(1)
第一节 当代健康的概念.....	(1)
第二节 健康教育概念.....	(2)
第三节 健康教育的意义.....	(3)
第四节 健康教育的目的和任务.....	(4)
第二章 心理健康的基本概念	(6)
第一节 健康心理的意义.....	(6)
第二节 心理健康的标准.....	(6)
第三节 心理健康的内容和重要性.....	(9)
第四节 心理健康的促进措施和方法.....	(10)
第五节 心理健康与社会适应.....	(11)
第六节 心理健康与人际关系.....	(26)
第七节 心理健康的维护.....	(33)
第八节 心理异常的判别标准.....	(36)
第九节 心理异常的类别.....	(38)
第十节 心理异常的因素.....	(40)
第三章 心理健康与相关行为知识	(43)
第一节 行为的概念.....	(43)
第二节 行为的分类.....	(44)
第三节 行为的发展与适应.....	(46)
第四节 行为与健康的关系.....	(47)
第五节 健康相关行为.....	(48)
第四章 心理咨询概述	(51)
第一节 心理咨询的定义.....	(51)
第二节 心理咨询的方式.....	(52)

第三节	心理咨询的对象和范围·····	(54)
第五章	心理治疗概述·····	(56)
第一节	认知疗法·····	(59)
第二节	森田疗法·····	(62)
第三节	人本主义疗法·····	(64)
第四节	催眠暗示疗法·····	(65)
第五节	精神分析疗法·····	(67)
第六节	行为主义疗法·····	(71)
第七节	音乐疗法·····	(73)
第八节	情感转移疗法·····	(75)
第九节	个性调整疗法·····	(77)
第十节	张弛训练和放松疗法·····	(79)
第六章	心理生理障碍性疾病的诊断治疗·····	(82)
第一节	神经性厌食症·····	(82)
第二节	神经性贪食症·····	(83)
第三节	神经性呕吐·····	(85)
第四节	失眠症·····	(85)
第五节	嗜睡症·····	(86)
第六节	睡行症·····	(87)
第七章	神经症病因诊断和治疗·····	(89)
第一节	恐怖性神经症·····	(89)
第二节	焦虑性神经症·····	(91)
第三节	强迫性神经症·····	(94)
第四节	抑郁性神经症·····	(97)
第五节	癔症·····	(98)
第六节	疑病性神经症·····	(103)
第七节	神经衰弱·····	(105)
第八章	人格障碍的特征及自我治疗·····	(109)

第一节	偏执型人格障碍·····	(109)
第二节	分裂样人格障碍·····	(112)
第三节	表演型人格障碍·····	(113)
第四节	强迫型人格障碍·····	(116)
第五节	依赖型人格障碍·····	(118)
第六节	回避型人格障碍·····	(121)
第七节	反社会型人格障碍·····	(123)
第八节	攻击型人格障碍·····	(126)
第九章	性心理障碍的诊断治疗·····	(128)
第一节	露阴癖·····	(128)
第二节	窥阴癖·····	(129)
第三节	恋物癖·····	(130)
第四节	易性癖·····	(131)
第五节	摩擦淫癖·····	(132)
第六节	同性恋·····	(133)
第十章	常见精神性疾病的诊断治疗·····	(136)
第一节	精神分裂症·····	(136)
第二节	情感性精神障碍·····	(144)
第三节	偏执性精神障碍·····	(146)
第十一章	青春期心理保健·····	(152)
第一节	性心理·····	(152)
第二节	恋爱心理·····	(154)
第三节	自卑心理·····	(160)
第四节	嫉妒心理·····	(162)
第五节	孤独心理·····	(166)
第六节	依赖心理·····	(169)
第七节	虚荣心理·····	(171)
第八节	酗酒·····	(174)

第九节	珍惜生命远离毒品·····	(176)
第十二章	吸烟与健康·····	(180)
第一节	我国烟草使用概况·····	(181)
第二节	烟草的有害成分·····	(181)
第三节	烟草的危害性·····	(183)
第十三章	营养要素与饮食营养·····	(193)
第一节	营养要素概述·····	(193)
第二节	营养要素及其作用·····	(200)
第三节	蔬菜营养成分·····	(205)
第十四章	维生素缺乏症·····	(223)
第一节	维生素 A 缺乏症 ·····	(223)
第二节	核黄素缺乏症·····	(224)
第三节	烟酸缺乏症·····	(225)
第十五章	青春期生理心理特征及其变化·····	(227)
第一节	青春期概说·····	(227)
第二节	青春期的生理变化·····	(228)
第三节	青春期的心理变化·····	(228)
第四节	第一性征的标志·····	(229)
第五节	第二性征的标志·····	(230)
第六节	第三性征的标志·····	(231)
第七节	青春期的变化与激素作用·····	(232)
第八节	男性生殖器解剖特点·····	(233)
第九节	男性生殖器的卫生与保健·····	(235)
第十节	何谓遗精·····	(237)
第十一节	如何自我调适频繁遗精·····	(238)
第十二节	女性生殖器解剖特点·····	(240)
第十三节	女性外生殖器的卫生与保健·····	(243)
第十四节	正常月经周期·····	(244)

第十五节	月经与排卵·····	(244)
第十六节	月经期间身体变化与保健·····	(245)
第十七节	闭经与闭经的原因·····	(246)
第十八节	月经过多及其对身体的影响·····	(248)
第十九节	痛经与神经的原因·····	(248)
第二十节	月经来潮为什么情绪烦躁·····	(249)
第二十一节	青春期面部痤疮的防治·····	(250)
第十六章	常见症状的病因和诊断 ·····	(251)
第一节	发热·····	(251)
第二节	头痛·····	(253)
第三节	咳嗽和咯痰·····	(257)
第四节	胸痛·····	(258)
第五节	咯血·····	(261)
第六节	呕吐·····	(263)
第七节	腹痛·····	(265)
第八节	腹泻·····	(267)
第九节	腹胀·····	(270)
第十节	便秘·····	(271)
第十一节	血尿·····	(273)
第十二节	眩晕·····	(275)
第十三节	心悸·····	(277)
第十四节	贫血·····	(279)
第十五节	鼻衄·····	(281)
第十七章	传染性疾病的诊断和治疗 ·····	(284)
第一节	传染性疾病的概念·····	(284)
第二节	流行性感冒·····	(288)
第三节	流行性腮腺炎·····	(289)
第四节	病毒性肝炎·····	(291)

第五节	细菌性痢疾·····	(295)
第六节	霍乱·····	(299)
第七节	肺结核病·····	(302)
第十八章	内科疾病的诊断和治疗·····	(309)
第一节	急性气管、支气管炎·····	(309)
第二节	慢性支气管炎·····	(311)
第三节	支气管哮喘·····	(315)
第四节	病毒性心肌炎·····	(318)
第五节	高血压病·····	(322)
第六节	胃炎·····	(329)
第七节	消化性溃疡·····	(335)
第八节	肾盂肾炎·····	(342)
第九节	贫血·····	(349)
第十节	面神经炎·····	(360)
第十一节	美尼尔病·····	(362)
第十九章	外科病的诊断和治疗·····	(366)
第一节	急性淋巴结炎·····	(366)
第二节	破伤风·····	(367)
第三节	急性阑尾炎·····	(370)
第四节	急性胆囊炎·····	(371)
第五节	肾结石·····	(372)
第六节	痔·····	(373)
第七节	烧伤·····	(374)
第八节	龟头包皮皮炎·····	(376)
第二十章	软组织损伤与脱位·····	(378)
第一节	挫伤·····	(378)
第二节	落枕·····	(378)
第三节	胸部扭挫伤(岔气)·····	(379)

第四节	急性腰扭伤·····	(380)
第五节	肘部扭挫伤·····	(381)
第六节	腕部扭挫伤·····	(381)
第七节	指间关节扭挫伤·····	(382)
第八节	膝关节韧带损伤·····	(383)
第九节	膝关节半月板损伤·····	(384)
第十节	踝关节内、外翻扭伤·····	(385)
第十一节	肩关节脱位·····	(386)
第十二节	肘关节脱位·····	(387)
第二十一章	性病及艾滋病的诊断和治疗·····	(388)
第一节	梅毒·····	(388)
第二节	淋病·····	(392)
第三节	非淋菌性尿道炎·····	(395)
第四节	尖锐湿疣·····	(396)
第五节	艾滋病·····	(397)
第二十二章	皮肤病的诊断和治疗·····	(404)
第一节	单纯疱疹·····	(404)
第二节	带状疱疹·····	(405)
第三节	传染性软疣·····	(407)
第四节	扁平疣·····	(408)
第五节	毛囊炎·····	(409)
第六节	疖与疔病·····	(409)
第七节	丹毒·····	(410)
第八节	疥疮·····	(412)
第九节	荨麻疹·····	(413)
第十节	冻疮·····	(416)
第二十三章	妇科疾病的诊断和治疗·····	(418)
第一节	功能性子宫出血·····	(418)

第二节	闭经·····	(420)
第三节	痛经·····	(421)
第四节	经前期紧张综合征·····	(423)
第五节	外阴炎·····	(425)
第六节	滴虫性阴道炎·····	(426)
第七节	霉菌性阴道炎·····	(427)
第八节	盆腔炎·····	(428)
第二十四章	五官口腔科疾病的诊断和治疗·····	(431)
第一节	沙 眼·····	(431)
第二节	流行性出血性结膜炎·····	(432)
第三节	急性化脓性中耳炎·····	(433)
第四节	急性鼻炎·····	(434)
第五节	急性化脓性鼻窦炎·····	(434)
第六节	急性扁桃体炎·····	(435)
第七节	急性咽炎·····	(437)
第八节	龋病·····	(437)
第九节	智齿冠周炎·····	(438)
第二十五章	临床心电图、B 超知识概述·····	(440)
第一节	心电图检查的应用范围·····	(440)
第二节	心电图基本波形及正常心电图·····	(441)
第三节	异常心电图·····	(442)
第四节	超声波的基本知识·····	(446)
第二十六章	临床检验正常值与临床意义·····	(455)
第一节	临床血液检查·····	(455)
第二节	临床血液生化检查·····	(461)
第三节	临床血清学检查·····	(464)
附录		
附 1	艾森克个性问卷(成年) EPQ (Adult) ·····	(471)

附 2	生活事件量表	(476)
附 3	NOSIMH 心理卫生自评表 (SCL—90)	(480)
附 4	SIMH 心理卫生自评表 (SAS)	(485)
附 5	SIMH 心理卫生自评表 (SDS)	(487)
附 6	常用体检正常值	(489)
附 7	献血常识	(496)
主要参考文献		(498)

第一章 健康知识概念

第一节 当代健康的概念

我国宪法明确规定，维护全体公民的健康和提高各族人民的健康水平，是社会主义建设的重要任务之一，是提高民族素质的重要标志。

然而什么是健康？如何正确理解健康的内涵，这是一个重要问题。由于人们所处时代、环境和生活条件的不同，对健康的认识也不尽相同。受传统观念和世俗文化的影响，长期以来多视有无疾病作为健康的标准，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。机械地视健康和疾病为单因单果关系无疑是不全面、不确切的。

《辞海》(1989)中的健康概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常，体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)成立时在它的宪章中所提到的健康概念是：“健康乃是一种在躯体上，心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1948年世界卫生协会提出健康的概念还应包括良好的道德品质。健康应是躯体、心理、社会适应、品德的良好状态。

健康的内涵广泛，许多学科在研究它、使用它。从不同的学科或从不同的角度给健康下定义自然也就生出不同的健康定义，世界卫生组织(WHO)给健康所下的定义为多数人所接受。我国学者认为健康是躯体、心理和社会功能三个方面的统一有机体，三者紧密相关，相互影响，缺一不可。

世界卫生组织还提出了健康的10个标志：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；

(3) 善于休息，睡眠良好；

(4) 应变能力强，能适应外界的各种变化；

(5) 能抵抗普通感冒和传染病；

(6) 体重合适，身材匀称而挺拔；

(7) 眼睛明亮，反应敏锐；

(8) 头发具有光泽而少头屑；

(9) 牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；

(10) 肌肤富有弹性。

以上所述只是对健康这个概念和标志作了一个广义界定。而在我们现实生活中还应包括健康的生活方式，健康的人际交往，健康的心理素质，健康的情绪状态，健康的躯体等。可见健康是人类的一项基本需求和权力，也是社会进步的重要标志和潜在动力，要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确概念。而且每个人不仅要对自己的健康承担责任，还要对他人，对社会承担责任，这不仅是一个道德问题，也是精神文明的问题。

第二节 健康教育概念

健康教育是以社会人类为对象，通过有计划、有组织、有系统、有目的的教育活动过程，使人类了解增进健康知识，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，改变人们的不健康行为或问题，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康和提高生活质量。

健康教育的核心是积极教育人们树立健康意识、养成良好的行为和生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育

帮助人们了解哪些行为是正确的、健康的，哪些行为是不正确的、危害健康的，如吸烟，过去认为是高雅、潇洒、有风度的表现行为，一般人至少认为它是有益的，比如说可以减轻大脑疲劳，起兴奋作用。而在当今世界上通过大量数字说明，它不但对人体无益，而且导致人体的疾病如肺癌、咽喉癌、大肠癌、冠心病，再如高血压，消化系统疾病如胃溃疡、十二指肠溃疡等病，而且在大众场合吸烟又有失风度，又影响他人的健康，每每招人白眼等，使其自觉地选择有益于健康的行为和生活方式。健康教育提供人们改变行为所必须的知识、技能与服务，并促使人们合理地利用这些服务，如免疫接种和定期体检等，达到预防疾病、疾病治疗和促进康复的目的。

健康教育的重要功能在于争取社会的支持，逐步形成健康促进的氛围，健康教育必须充分发动群众并调动群众的积极性广泛参与，同自己不文明、不科学的行为作斗争。当然，行为与生活方式的改变不是个人孤立的行动，会受文化背景、社会关系、社会经济状况及个性等影响。在生活方式中，各种行为相互交错、相互影响，如吸烟、饮酒、酒后开车等。更为广泛的行动涉及生活状况，如居住条件、饮食、娱乐、工作情况等。作为个人应该积极的接受健康教育并掌握有关健康的知识、信息，自觉地改变不利于健康的诸多因素，养成良好的健康行为和生活方式，提高自己的生活质量。

第三节 健康教育的意义

世界卫生组织（WHO）《阿拉木图宣言》指出：健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为重要的，是能否实现初级卫生保健任务的关键。说明健康教育在实现所有健康目标、社会目标和经济目标中的地位与价值。在当今发达国家和我国疾病、死亡

谱发生了根本性变化，其死因已不再是传染病和营养不良，而是被慢性病所取代，冠心病、肿瘤、中风已成为这些国家的主要死因，这些疾病多与不良的生活方式、行为（约占 50%）、职业和环境因素有关。只有通过健康教育促使人们自愿地采纳健康的生活方式与行为，降低致病的危险因素，预防疾病，促进健康。

实践证明：健康教育能有效地防治心血管疾病和恶性肿瘤等。近二十年来西方发达国家冠心病下降了 1/3，脑血管病下降了 1/2，吸烟率每年下降 1.1%。有越来越多的资料证明健康教育在增进群体健康水平的重要性，受到全世界的重视。健康教育是一项投入少、产出高、效益大的保健措施，是改变人们不良的生活方式和行为，减少自身制造的危险性，是一项一本万利的事业。

第四节 健康教育的目的和任务

健康教育的目的是通过健康促进^①和健康教育活动过程，达到改善、维护、促进个体和社会的健康状况和文明建设。具体概括如下：①增进人们的健康，使个人和群体为实现健康目标而奋斗；②提高或维护健康；③预防非正常死亡、疾病和残疾的发生；④改善人际关系，增强人们的自我保健能力。为达上述目的，健康教育的主要任务是：

（1）有效地促进、影响行政决策层，以制定是以促进健康的各项政策，并明确要求非卫生部门参与健康促进的决策。健康教育应首先在学校和决策层中发挥作用。

（2）建立或促进个人和社会对预防疾病、保持自身健康的责任感。健康教育工作者应该促使群众与卫生专业人员共同努力，积

① “健康促进”是指促进人们提高（控制）和改善他们自身健康的过程（1986 年第 1 次健康促进国际大会《渥太华宪章》）。