

大学生 健康教育读本

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU DUBEN

陈云波◎编著



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学生健康教育读本

陈云波 编 著

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育读本/陈云波编著. —合肥:合肥工业大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5650-2151-0

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—健康教育—高等学校—教材
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 033725 号

大学生健康教育读本

陈云波 编著

责任编辑 马成勋

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2015 年 5 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2015 年 5 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	理工教材编辑部:0551-62903200 市场营销中心:0551-62903198	印 张	10
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	167 千字
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	合肥星光印务有限责任公司
		发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-2151-0

定价: 22.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

序

在高等教育大众化的今天，更多的人有了接受高等教育的机会，大学生是祖国的未来，为了培养学生的健全人格与提升学生的综合素质，高校实施通识教育必不可少。皖西学院通识教育选修课程“养生与保健”自2010年开课以来，受到广大学生的喜爱，每学年开课都是最早被学生选定满员的课程之一。

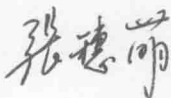
《大学生健康教育读本》一书将中医养生理论纳入大学生生命教育的探索 and 尝试，旨在推动大学生生命教育从理论层面向操作层面，着力培养学生的科学精神，指导学生顺应自然，协调阴阳；告诉大学生在日常生活中如何改掉导致其身体衰弱的坏习惯，如何建立良好的符合其生命本性的生活习惯——选择合理的膳食、坚持适量的运动、保持平和的心态等。

通过该教材的学习可以让大学生了解由于人的性别、年龄、性格、生活环境等不同，所以每个人的体质都不同。只有自知体质，才能真正实现个性化养生，自己的健康自己做主。同时，还能提升大学生的环境友好意识、资源保护意识、生态文明和可持续发展意识，养成生态文明行为，自觉保护环境，结合生活实际，讲解修身养性思想，着重提升大学生思想道德素质，端正人生态度，加强文化修养，养成良好的品行，促进健康和提高生活质量。为他们将来走向社会时，能更好地报效祖国和人民。

陈云波老师教学严谨、认真，2013年1月，养生与保健课程被评为皖西学院校级精品视频公开课程；2014年12月，养生与保健课程被评为安徽省省级精品视频公开课程。在他的努力下，《大学生健康教育读本》教材出版了。该书的出版，为选修“养生与保健”课程的学生提供了很好的教学参考书，同时，也为广大读者的养生保健提供了有益的指导。

皖西学院副院长：

2015年5月



序 二

21 世纪是科学技术高度发达，生活水平普遍提高的世纪。在这样一个新的世纪里，最重要的事情是什么呢？在 1999—2001 有一个全世界大讨论，凡是参加讨论的人，包括在世的 80 多位诺贝尔奖获得者，共同的结论是“健康”。健康是新世纪的头等大事。

20 世纪世界卫生组织就给健康一个定义，健康不仅是指没有疾病，而且是人的身体上、精神上、社会适应能力上的完美状态。也就是说要身体健康、心理健康、有良好的社会适应能力。新世纪又把健康概念提到一个新的高度，那就是：健、寿、智、乐、美、德六个方面都要健康，也就是说我们不仅要健康长寿，还要有智慧、有快乐、有美丽、有慈悲的心灵和高尚的道德。

健康是实现人生价值的基础，是家庭幸福的重要元素，是民族强盛的重要前提，也是构建和谐社会的重要基础。健康不仅属于个人和家庭，更属于社会，还关乎国计民生。健康就是节约，就是和谐，就是责任。

现代人生活节奏日渐加快，亚健康人群日益增多。据统计我国处于亚健康状态的人已经超过 7 亿，占全国人口的 60%~70%，亚健康明显地影响生活质量和寿命，如果不及时预防和治疗，往往转化成器质性病变，如糖尿病、心脑血管疾病、恶性肿瘤等。目前，心脏病、癌症和中风已经成为中国人健康的三大杀手。

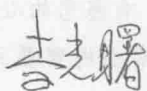
从临床数据来看，过去心脏病发病人群是 60 岁以上的老人，而现在 60 岁以下的冠心病在各大医院都越来越多。据北京三院内科陈明哲教授统计，心脏病人在我国至少提前 15 岁，本来属于老年人的疾病现在年轻化了，严重威胁着人体的健康。2000 多年前，中医经典医著《黄帝内经》就明确指出：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”这就是中医伟大的“治未病”理论，是中医养生保健的理论基础，开世界预防医学之先河。

大学生是祖国的未来和希望,大学生的健康状况值得重视。皖西学院陈云波副教授,对大学生的健康状况一直很关注。他主要从事环境与生活、养生与保健课程的教学工作,在他的努力下,又精心编著了《大学生健康教育读本》一书。要拥有健康,就得学习养生知识,养生道理和养生方法,本书就是告诉大学生如何养生、如何管理好自己的健康、如何改变自己不良的生活习惯、如何运动,如何调节自己的情志等等。让自己身体的气血和谐、情志和谐,与社会和谐。

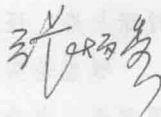
养生保健是要从年青人抓起,到老了才谈养生保健,稍嫌过迟,因为养生是养护生命的全过程,而不仅仅是养老。

本书具有可读性、趣味性、知识性、实用性。让我们认真学习,把养生保健提到议事日程上来,首选树立养生观念,再有养生行动,从自我做起,从现在做起。希望我们大都能健康快乐、健康长寿、健康智慧,为实现中国梦贡献一份力量。

六安市原政协副主席
主任中医师:



国家级名老中医
主任中医师:



2015年5月

前 言

“知识改变命运”，获健康知识可受益终生。人生在世需要学习两种知识：一种是谋生的知识，另外一种就是养生的知识。养生保健即尊重生命规律，保养生命，善待身心。

大学生是祖国的未来，是振兴民族的希望。加强大学生的健康教育，促进大学生健康成长，对建设和谐校园、促进社会和谐发展具有十分重要的现实意义。养生与保健是皖西学院通识教育选修课程，将中医养生理论纳入大学生生命教育的探索和尝试，旨在弘扬传统中医文化，宣传推广“治未病”的理念，推动大学生生命教育从理论层面迈向操作层面的发展，着力培养学生的科学精神，指导学生顺应自然，协调阴阳；告诉学生如何在日常生活中改掉导致其身体衰弱的坏习惯，如何建立起良好的符合其生命本性的生活习惯。2010年9月，养生与保健课程首次作为皖西学院通识教育选修课程开课，2013年1月被评为皖西学院精品视频公开课程，2014年12月被评为安徽省省级精品视频公开课程。

《大学生健康教育读本》一书，是在养生与保健授课内容基础上修改、加工而成的。全书共8章内容，分别是绪论、情志养生、运动保健、饮食养生、体质养生、睡眠保健、环境养生、健康意识的培养与习惯养成。在书稿编写过程中，得到了皖西学院副院长、教授张穗萌，皖西学院教授程东峰、詹少华，六安市中医院主任医师李光曙、张炳秀等同志的指导和帮助，在此，谨向他们表示衷心感谢！亦希望专家和广大读者提出宝贵意见。

陈云波

2015年5月

目 录

序 一	(1)
序 二	(1)
前 言	(1)
第1章 绪 论	(1)
第1节 养生保健的理论基础	(2)
第2节 养生保健的意义	(5)
第3节 养生保健的基本原则	(11)
第2章 情志养生	(15)
第1节 情志变化	(15)
第2节 调神养生法	(25)
第3节 调摄情绪法	(31)
第3章 运动保健	(40)
第1节 运动保健的意义	(41)
第2节 运动保健的方法	(43)
第3节 运动保健的原则	(52)
第4章 饮食养生	(56)
第1节 饮食养生的方法	(56)
第2节 饮食养生的意义	(61)
第3节 饮食养生的原则	(63)

第4节 食物的五味	(68)
第5节 食物的五气	(72)
第5章 体质养生	(75)
第1节 体质差异形成的原因	(75)
第2节 体质的分类	(78)
第3节 体质的特征	(79)
第4节 体质的分类调理	(87)
第6章 睡眠保健	(101)
第1节 睡眠的生理	(101)
第2节 睡眠的误区	(104)
第3节 睡眠的作用	(106)
第4节 睡眠时间和睡眠质量	(108)
第5节 睡眠的姿势与方位	(109)
第6节 卧具	(111)
第7节 睡眠的环境	(115)
第8节 培养良好的睡眠习惯	(116)
第9节 失眠的预防	(119)
第7章 环境养生	(124)
第1节 自然环境与养生	(124)
第2节 社会环境与人	(131)
第3节 居住环境与人	(133)
第8章 健康意识的培养与习惯养成	(144)
第1节 养生的四大原则	(144)
第2节 端正人生态度	(146)
第3节 建立健康的生活方式	(148)

第1章 绪论

健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。人们渴望着健康，盼望着长寿，正如《黄帝内经》所说：“尽终其天年，度百岁乃去”。

人生在世，需要学习两种知识，一种是谋生的知识，另外一种就是养生的知识——为了生命本身，就是为了健康长寿。

人的寿命是有一定期限的。人的自然寿命应该有多长？由遗传决定的，是一个生长期的5~7倍，古代养生家、医家认为有120年。虽然生命是有限的，但人类却从来没有放弃过对生命无限的向往。追求长寿都是人们永恒的话题和永久的渴望。

今天许多发达国家平均寿命已有80岁。2010年的世界人均寿命统计显示，日本人的平均寿命以83岁居世界第一。而中国人均寿命为74.8岁居世界中游，健康寿命才62岁。因为老化与各种慢性疾病，使得我们生命的晚年，常常必须忍受病痛或身体功能衰退的低品质生活。做好养生保健工作，不但可以强壮身体、减少疾病，还可以延年益寿。

健康是人类最大的财富。人们辛苦了一辈子，目的是为了追求有品质的生活，年老的时候能安享天年，带给大家舒适平安的生活。养生只需我们的爱心和对生命的关爱。我们每个人都可做一个不平凡的人，让健康、活力与自己的生命相伴。

谁也不想人到了50岁，因为糖尿病必须要定时吃药，限制饮食；60岁因为脑中风而行动不便，必须要别人随身照顾；70岁因为老年痴呆症而让家人担心，或者还没有享受人生就身患癌症而英年早逝。

如何才能健康？怎样达到天年？其重要的一点是努力学习和切实遵循养生之道。让健康伴随着您！大学生学习健康知识，保持身体健康是对自己、对家人、对他人对社会的一种责任。

第1节 养生保健的理论基础

一、概念

养生又称摄生、道生、养性、卫生、保生等等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生就是生命、生存、生长之意；所谓养即保养、调养、补养之意。因此，养生就是保养生命的意思。养生是否等同于保健呢？保健作为医学专用术语，是近代西医传入以后才有的。它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健就个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。

所谓养生保健，就是尊重生命规律，保养生命，善待身心。

具体地说，养生保健是根据人类生命发展的规律，在整个生命活动过程中，综合协调多种能够保养身体、防御疾病、延缓衰老的手段或方法，以达到增进健康、延年益寿目的的一种自觉的保健活动。

生命是具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的过程。“生、长、壮、老、已”是人类生命的自然规律。探索生命的规律，对于养生保健来说，有着极为深远的意义。

二、理论基础

养生以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养保持生命健康活力。养生保健是一种维持健康的综合行为，追求的是不仅身体健康，没有疾病，生命长寿，而且心理健康，生活质量提高，人能活得轻松愉快。养生不是专门针对疾病，而是通过运动、饮食、睡眠、情绪调节等使得体内阴阳平衡、五行平和。

中医养生方法是中国古代劳动人民与历代医家在漫长的历史岁月中反复探索、求证，逐步认识与实践后形成的，具有较强的科学性和比较系统的理论体系。中医养生的理论基础是天人相应，形神合一，动静互涵，正气为本，辨证施养。

（一）天人相应

人生天地之间，宇宙之中，一切生命活动与大自然息息相关，这就是“天人相应”的思想。

“春夏养阳，秋冬养阴”。调摄精神，要遵照自然界生长收藏的变化规律，才能达到阴阳的相对平衡。慎防异常自然变化的影响，如预防 SARS、禽流感等。

（二）形神合一

既要保持形体，又要保持心理健康。形神合一主要说明心理与生理的对立统一、精神与物质的对立统一、本质与现象的对立统一等。所谓形，指形体，即肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官是物质基础；所谓神，是指情志、意识、思维为特点的心理活动现象，以及生命活动的全部外在表现，是功能作用。二者是相互依存、相互影响，密不可分的一个整体。神本于形而生，依托于形而存；形为神之基，神为形之主。

（三）动静互涵

动即运动，动以养形，促进新陈代谢，增强体质；静即静以养神，心神宜静。动和静是物质运动的两个方面或两种不同表现形式。人体生命运动始终保持着动静和谐的状态，维持着动静对立统一的整体性，从而保证了人体正常的生理活动功能。《周易》说：“一阴一阳之谓道”，“刚柔者，立本者也”。

（四）正气为本

中医学特别重视——正气。正气是生命之根。正气盛，则康健；正气虚，则疾患。固护正气贯穿中医学治病、防病始终。

保养正气，就是保养精、气、神。从人体生理功能特点来看，保养精、气、神的根本，在于护养脾肾。《医宗必读·脾为后天之本论》说：“故善为医者，必责其本，而本有先天后天之辨。先天之本在肾，肾应北方之水，水为天一之源。后天之本在脾，脾应中宫之土，土为万物之母”。脾气健运，必借肾阳之温煦；肾精充盈，有赖脾所化生的水谷精微的补养。要想维护人体生理功能的协调统一，保养脾肾至关重要。

（五）辨证施养

辨证即是认证识证的过程。证是对机体在疾病发展过程中某一阶段病理反映的概括，包括病变的部位、原因、性质以及邪正关系，反映这一阶段病

理变化的本质。因而，证比症状更全面、更深刻、更准确地揭示疾病的本质。《素问·生气通天论》指出：“医之治病，一病而治各不同，皆愈何也？……故圣人杂合以治，各得其所宜。故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。”所以养生要根据具体情况，具体分析，具体对待。

三、要点

（一）养正气

《素问遗篇·刺法论》曰：“正气存内，邪不可干”。“气”是古代劳动人民对自然界的一种朴素认识。认为“气”是构成世界万物的最基本的物质，宇宙间的一切事情，都是由“气”的运行变化而产生的。“气”充塞于宇宙之中，“为小无内，为大无垠”。“气聚为物，物散为气”是“气”的运动规律，永无休止的聚散运动是物质永恒的运动的存在显现。

在传统医学和养生学里，“气”是构成人体的基本物质，是维持人体生命的原动力。由于“气”在人体内分布的部位及作用不同，因而具有不同的名称，如：呼吸之气、水谷之气、脏腑之气等。无病之人体中所有‘事物’谓之正气。

养正性就是要求人们进行正常的、有规律的思维活动和生活，要保养正气。

（二）顺自然

大自然是万物赖以生存的基础，人的生命活动每时每刻也离不开它。人类不仅从自然界摄取营养、水分、空气和阳光以满足机体新陈代谢的需要，并在自然界的影响下生活、学习和工作。

顺应自然是人的生存之本。养生要求人们一定要顺从一年四季的气候变化，同时适应其周围外界的环境，协调好周围的人际关系。面对外界事物的影响（如网络、娱乐等）要有自我控制、调适情绪的能力。如果人际关系处理得好，就会引起愉快的情绪反应，产生安全感、舒适感和满意感，心情自然恬静舒畅。

（三）调摄精神

要培养乐观的情绪和坦荡的胸怀。既保持思想活动的健康，又防止内在精神刺激。中医认为：思不宜久，虑不宜过。不为身外之物扰动心神。所谓情志坦荡，随遇而安。

随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富, 养生健身, 健康长寿, 已越来越成为举世瞩目的重要课题。养生健身之法, 均在于坚持不懈的毅力和持之以恒的态度。

第2节 养生保健的意义

养生保健弘扬传统中医文化, 宣传推广“治未病”理念。

一、名人之早逝与养生之必要

著名播音员罗京因淋巴瘤去世, 年仅48岁; 著名小品演员高秀敏因心跳猝停去世, 年仅46岁; 著名电影演员傅彪因肝癌去世, 年仅42岁; 著名演员陈晓旭因乳腺癌去世, 年仅42岁; 香港影视明星梅艳芳因子宫癌去世, 年仅41岁; 台湾女歌星邓丽君因哮喘病去世, 年仅42岁……

受当今社会的诱惑和负面影响, 一些大学生已无法心平气和静下心来学习、变得心浮气躁。一些大学生只重物质享受, 轻精神追求……

日常生活中大学生一些不良的生活习惯主要表现在: 吃饭不专心、吃得太饱、饮食结构不平衡、熬夜、大便时看书、玩手机。一些学生沉迷于电脑、手机, 长时间的打游戏、聊天。在精神方面, 当代大学生面临着越来越大的学习、就业等社会竞争的压力, 已不同程度地干扰和影响在校大学生的学习和生活; 造成大学生的心理焦虑、情绪紧张等。

由于饮食的丰富, 体力活动的减少, 易导致肥胖等疾病; 同时熬夜增多、无序的生活规律造成有些大学生体能透支, 血气不足, 全身经络与五脏六腑功能渐趋失去平衡。

皮之不存, 毛将焉附? 皮如果千疮百孔、肮脏污浊, 会长出好毛吗?

二、饮食不当危害健康

饮食营养是维持生命的重要手段。人的健康需要汲取营养。合理膳食是维持生命活动的重要手段。

暴饮暴食或偏食都有害健康。中国民谚云: 鱼生火, 肉生痰, 萝卜白菜保平安。鱼肉虽好, 但吃多了容易导致内火蓄积, 体内津液代谢失常。

一些大学生缺乏科学的饮食方法,少数大学生长期不吃早餐,也有一些纵欲进食、节食、偏食,造成消化系统紊乱,影响身体的正常发育(图1-1)。

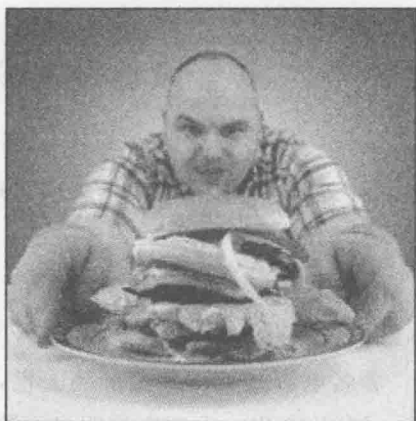


图1-1 暴饮暴食

三、缺乏运动影响健康

运动属于行为营养。人不运动身体就会发胖臃肿,脂肪增加,增加了心脏的负担。一个人如果过度安闲,饱食终日,无所事事,长时间缺乏体力和脑力锻炼,就会导致气血凝滞,运行不畅,“百病乃变化而生”。出现脏腑机能减退,消瘦或发胖;思维迟缓,记忆力减退,动则气喘,心悸等。

(1) 腰带越长,寿命越短

肥胖是衰老的象征,如图1-2所示,如果腹部肥胖就是疾病的象征。中医认为肥胖是在内、外因素作用下,脏腑功能失调,导致水湿、痰浊、膏脂等雍盛于体内,其病位主要在脾和肾。

测量 BHI (亚洲) 的简单方法: $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$

BMI 通常范围在 $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$, 其中 22 最好; 如果 BMI 大于 25, 就是病理性肥胖。体重增加 1kg, 患冠心病的危险, 男的增长 5.6%, 女的增长 3.7%。BMI 为 $24 \sim 27.9 \text{ kg/m}^2$, 超重; BMI 小于 28 kg/m^2 , 肥胖; BMI 小于 18.5 kg/m^2 , 消瘦。腰围: 男大于 0.90m, 女大于 0.80m; 腰臀比: 男大于 0.90, 女大于 0.85 视为中心型肥胖。

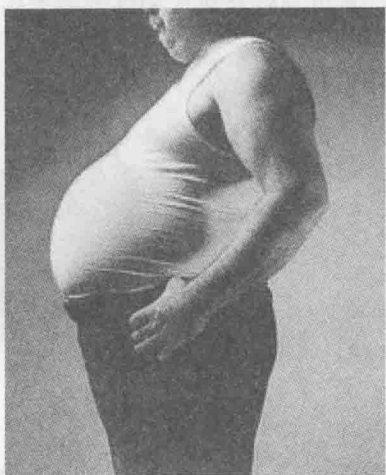


图 1-2 肥胖

(二) 减肥

人不是越瘦越好，人的胖瘦由基因决定。任何药物、手术都有一定的副作用。最好的减肥方法就是运动，推荐游泳。

针灸减肥适用于大学生人群（图 1-3）。常用穴位：脐周 8 穴（水分、阴交、外陵、天枢、滑肉门）、曲池、合谷、足三里、三阴交、阳陵泉、丰隆。

特点：疗效持久、不易反弹、不影响正常饮食、提高人体整体功能。

注意事项：疗程：隔日 1 次，前 3 次每天 1 次，一般 10~12 次为 1 疗程，疗程间隔 1 周，总疗程 1~2 月。针刺 2 小时后方可淋浴。积极配合，加强运动，注意饮食，不吃肯德基之类食品。



图 1-3 针灸减肥

四、心理疾病侵扰健康

随着社会的发展，人们生活节奏加快，各种社会关系错综复杂。竞争，是当代社会的特点之一。长期处在竞争环境中，人们生活压力日益加大，容易产生心力疲劳，造成心态不好，引起心理失衡。出现失眠，精神不振，心

烦意乱等亚健康表现，严重可导致高血压和忧郁症等疾病（图 1-4）。



图 1-4 亚健康

心理疾病的发生、发展，与家庭、社会、事业密切相关。据统计约有 70% 的人忽视自己的心理状态，加剧了病情的发展，加速了心理恶化的进程，成为心理疾病患者。

现在的大学生多数是独生子女，生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺，使他们很少经受挫折锻炼，独立的生活能力较差，大学生活与梦想上的落差以及同学生活上的差异，很容易产生心理上的不稳定。健康教育已经成为高等教育亟待解决的一个热点问题。

如果我们健康知识缺乏，不懂得如何养生、如何保健，长期处在不健康或亚健康的状态，久而久之就会影响我们的工作、学习、生活。

良好的生活方式是获得健康的重要保证。人的生存环境、生活方式以及生活态度对其健康影响很大，因此，大学生必须培养健康的生活方式。

五、人类养生保健的目标——健康长寿

世界卫生组织对健康的定义：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。

(1) 身体方面，躯体健康，没有生理疾病与生命质量的满意度。

(2) 精神方面，心理和行为健康，包括人的思维、认知、情感、意志和行为等，而纵欲、吸烟、酗酒、吸毒等行为就是不健康的行为。

(3) 社会方面，良好的社会适应能力，就是和别人相处得怎么样。人必须与其所生存的环境（包括自然环境与社会环境）融洽与和谐，拥有良好的社会适应能力。