

高等院校公共基础课规划教材

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

(第二版)

何 敏 / 主编



中国疾病预防控制中心健康教育所编

大学生健康教育

CHANG HAN UNIVERSITY HEALTH EDUCATION [160401]

（第二版）

第 1 版：2004 年



中国疾病预防控制中心健康教育所

高等院校公共基础课规划教材

大学生健康教育

(第二版)

何 敏 主编

 上海财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/何敏主编. —2版. —上海:上海财经大学出版社,
2010.8

(高等院校公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-5642-1449-4/F·1449

I. ①大… II. ①何… III. ①大学生-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 180481 号

☐ 责任编辑 吴晓群

☐ 书籍设计 钱宇辰

☐ 责任校对 赵伟 卓妍

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

大 学 生 健 康 教 育

(第二版)

何 敏 主编

上海财经大学出版社出版发行
(上海市武东路 321 号乙 邮编 200434)

网 址: <http://www.sufep.com>

电子邮箱: webmaster@sufep.com

全国新华书店经销

上海华教印务有限公司印刷装订

2012 年 8 月第 2 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

710mm×1000mm 1/16 13.25 印张 267 千字

印数: 4 001—8 000 定价: 33.00 元

编委会

主 编

何 敏

委 员

(以姓氏笔画为序)

沈卫明 吴海国 周秀华

徐从双 谢铁军

序 言

“人人健康，健康为人人”是世界卫生组织(WHO)的全球性战略目标。健康是基本人权之一，是社会和经济发展的基础，是人类发展的中心。亘古及今，任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。确实，健康是人的一种基本需要和权利，良好的健康是社会、经济和个人发展的重要资源，是人们享受高质量生活的一个基本保证。为达到这一全球性目标，发达国家的政府和卫生部门已普遍认识到健康教育和健康促进手段是当今社会预防和控制因不良的行为生活方式所引起的慢性非传染性疾病的有力手段，是一项投入最少、效益最高的活动，是降低国家巨额医疗费用的最有效措施。

近年来，全球性的健康促进活动蓬勃兴起，健康教育与健康促进的理论和实践突飞猛进地发展，健康教育与健康促进作为卫生保健的总体战略已得到全世界的关注，较完整的科学体系已逐步形成。世界卫生组织敦促各国政府根据本国的国情制定长期的健康政策，而政策中最重要的部分是健康教育和健康促进。因此，世界各国都加大力度培养健康教育和健康促进的专业人员。2009年国家颁布的医疗改革新方案中明确指出：加强健康促进与教育。医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育，倡导健康文明的生活方式，利用广播、电视、网络、报刊等媒体，加强健康、医药卫生知识的传播，促进公众合理营养，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力。

上海财经大学的何敏、沈卫明、谢铁军、吴海国等老师以多年从事健康教育的教学实践和对国内外先进理论的精确把握，编写了这本教材，不仅具有与国际国内先进健康教育和健康促进理论接轨的特点，而且具有特别适合大学生学习的创新性。健康教育是一门具有很强实践性与社会性的学科，是一门研究以群体为基础，以健康为中心，为促进人们维护和改善自身健康，预防疾病、促进健康、全面提高生活质量的科学。通过本教材的学习，可使大学生们充分认识到，随着医学模式的改变，通过学校、家长和学校所属社区内所有成员的共同努力，为学生提供完整的、积极的经验和知识

结构,包括设置正式的和非正式的健康教育课程,创造安全健康的学校环境,提供合适的健康服务,让家庭更广泛地参与社区活动,可以使广大学生的健康达到更高的水准。

李枫 医学博士
复旦大学医学院健康教育研究室 教授
华东健康教育研究会 会长
中国健康教育协会 副会长
2012 年 8 月

第二版前言

近年来,随着现代化的发展和人口的增加,社会心理应激增多,“疾病谱”不断发生变化,与 30 年前相比,出现心理障碍和身心疾病的人数正在成倍增加。同时,由于生活水平的不断提高,各种生活方式病也开始年轻化、多样化,大学生中高血压、糖尿病、癌症、肥胖症、视力不良率等呈上升趋势,猝死病例偶有发生。其中主要原因是客观环境在迅速变化,许多人的生活方式却没能科学地、相应地改变。而健康教育是解决上述问题最经济、最有效的措施之一。

健康教育的对象是所有人,从幼儿开始到青少年至中老年,贯穿一个人的终生。从幼儿园到中学,大多数幼儿及中小學生或多或少地接受了公共卫生教育。进入大学阶段,健康教育更显重要,需完成从低层次向高层次的转变。高校健康教育是影响家庭、社会和整个全社会人群的中坚力量。其重点是纠正不良的生活方式,如戒烟、限酒、加强运动、合理膳食结构、减肥及树立正确的价值观及健康观。预防各种心理障碍,改善大学生对个人和公共卫生的态度及培养自我保健的能力。

1993 年,由国家教委颁发的《中国教育改革和发展纲要》明确指出:大、中、小学校应该“逐步做到按教学计划上好……健康教育课”。我校 1991 年开始把大学生健康教育作为必修课来开设;2004 年,全体教学组成员编写了第一本教材——《健康教育实用手册》;2010 年,根据多年来的教学实践心得,全新改版编写了《大学生健康教育》。为了适应当代大学生的健康需要,更切合实际,在复旦大学健康教育李枫教授的指导下,以及上海财经大学出版社副总编王芳的支持鼓励下,教学组成员对本教材进行了第二版修订工作,其特点如下:

(1) 全书分 17 章,主要从培养大学生健康的行为方式和生活习惯、健全的人格和良好的社会适应能力、正确的疾病预防与就医行为三个方面进行全面的介绍,在保留原有的一些典型案例和小贴士的基础上,继续增加了贴合大学生实际需要的“小贴士”。

(2) 结合当代大学生的实际情况,对大学生心理常见问题的现状及原因进行了详

细分析,引导他们解决常见的心理问题,增加了容易操作的自我帮助、自我调适的心理保健方法,帮助大学生维护自己的心理健康。

(3)针对大学生是艾滋病感染的易感人群,更新了艾滋病在全球与国内流行的趋势,告知大学生不要误认为艾滋病与校园相距甚远,大学生群体感染近年来比例呈逐年上升态势,帮助青年学生提高自我保护能力,抵御艾滋病的侵袭。

(4)笔者在近年来的健康管理工作中,深感膳食和行为存在的问题在师生中很普遍,根据李枫教授的建议,增加了《中国居民平衡膳食宝塔》(2007年版)的内容,直观地告诉大学生每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量。

(5)“现场急救”一章,更新了心肺复苏技术,引入了最新美国心脏协会关于心血管急救成人生存链的急救步骤与方法。

本书的编者大部分是从事临床医疗与大学生健康教育教学实践多年的高年资主治医师,汇集了撰稿人多年积累的临床医疗与教学实践心得。由于编者水平有限,加之本书涉及的知识面广,难免有疏漏、错误之处,希望读者提出宝贵意见,以便进一步完善。在本书的编写过程中,我们特地邀请了复旦大学医学院健康教育研究室教授、华东健康教育研究会会长、中国健康教育协会副会长李枫为本教材撰写了序言,包括最后定稿他都给予了大量的指导和帮助,本书的再版承蒙上海财经大学出版社的大力支持,在此一并致以由衷的谢忱。

何 敏

2012年8月

目 录

序言	1
第二版前言	1
第一章 健康与健康促进	1
第一节 健康和影响健康的因素	1
第二节 健康教育与健康促进	4
第二章 疾病预防与控制	7
第一节 疾病的三级预防	7
第二节 高血压的行为危险因素及预防	8
第三节 艾滋病的预防与控制	12
第四节 肿瘤的预防	20
第五节 吸烟的预防与控制	22
第三章 健康城市与健康社区	25
第一节 健康城市	25
第二节 健康社区	27
第三节 创建健康城市的意义	27
第四章 无偿献血与国际卫生组织机构	28
第一节 血液生理知识	28
第二节 无偿献血	30
第三节 红十字会	37

第四节 世界卫生组织	41
第五章 心理健康与心理援助	42
第一节 心理健康的标准与特征	43
第二节 青年期生理和心理的特点	46
第三节 大学生常见的心理问题及心理障碍	48
第四节 心理援助	60
第五节 常用临床评定量表	67
第六章 生活方式与健康	70
第一节 营养与健康	70
第二节 运动与健康	81
第三节 吸烟与健康	84
第四节 饮酒与健康	88
第五节 远离毒品	90
第七章 生殖与健康	93
第一节 生殖系统的基本常识	93
第二节 乳腺发育和保健	96
第三节 人工流产的危害和避孕方法	97
第八章 现场急救	107
第一节 救护新概念	107
第二节 现场救护的一般原则	108
第三节 外伤救治的四项基本技术	111
第四节 心肺复苏	114
第五节 车祸伤的救治	116
第六节 电击伤的救治	117
第七节 溺水的救治	118
第八节 烧烫伤的救治	119
第九节 中暑的救治	120
第十节 急性中毒的救治	121
第十一节 咬螫伤的救治	122
第十二节 自发性气胸的救治	123

第九章 传染病的防治	124
第一节 传染病的常识及流行趋势.....	124
第二节 传染病的预防.....	126
第三节 肺结核.....	128
第四节 病毒性肝炎.....	130
第五节 麻疹.....	137
第六节 狂犬病.....	140
第七节 血吸虫病.....	140
第八节 计划免疫.....	142
第十章 性病的防治	145
第一节 淋病.....	145
第二节 梅毒.....	146
第三节 非淋菌性尿道炎.....	147
第四节 尖锐湿疣.....	147
第十一章 内科常见疾病	148
第一节 急性气管—支气管炎.....	148
第二节 支气管哮喘.....	148
第三节 气胸.....	149
第四节 病毒性心肌炎.....	149
第五节 急性胃炎.....	150
第六节 慢性胃炎.....	150
第七节 消化性溃疡.....	150
第八节 缺铁性贫血.....	151
第九节 白血病.....	151
第十节 尿路感染.....	151
第十一节 甲状腺功能亢进.....	152
第十二节 糖尿病.....	152
第十三节 偏头痛.....	152
第十二章 外科常见疾病	153
第一节 颈椎病.....	153
第二节 消化系统疾病.....	154
第三节 慢性胆囊炎和胆囊胆石症.....	156

第四节	急性化脓性腹膜炎	157
第五节	肾结石	157

第十三章	妇科常见疾病	158
第一节	月经失调	158
第二节	经前期紧张综合征	159
第三节	痛经	160
第四节	乳腺小叶增生	161
第五节	子宫肌瘤	161
第六节	卵巢囊肿	162
第七节	子宫内膜异位症	162
第八节	功能失调性子宫出血	162

第十四章	皮肤科常见疾病	163
第一节	病毒性皮肤病	163
第二节	寄生虫所致皮肤病	165
第三节	感染性皮肤病	165
第四节	真菌性皮肤病	167
第五节	变态反应性皮肤病	169
第六节	皮肤附属器疾病	172
第七节	物理性皮肤病	173
第八节	皮肤的保养与护理	175

第十五章	眼科常见疾病	179
第一节	睑腺炎及睑板腺囊肿	179
第二节	急性传染性结膜炎	180
第三节	眼结膜及角膜异物	180
第四节	沙眼	181
第五节	色盲	181

第十六章	口腔科常见疾病	182
第一节	牙齿的解剖	182
第二节	口腔常见疾病	183
第三节	拔牙注意事项	186

第十七章	用药常识与就医指南	188
第一节	合理用药.....	188
第二节	非处方药.....	191
第三节	药物的不良反应.....	192
第四节	用药注意事项.....	193
第五节	就医指南.....	195
参考文献		198

第一章

健康与健康促进

第一节 健康和影响健康的因素

一、健康新观念

世界卫生组织(WHO)明确指出,“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。”

国人由于受传统观念的影响,长期以来把健康单纯地理解为“无病、无伤、无残”,只有“生病”(有临床表现)时才寻求医生的帮助,“没病”时却很少或根本想不到要得到医生的服务;多数医生长期以来习惯于“坐堂看病”,很少走出医院大门去关心“没病”的群众,忽视了人的整体性和社会性。

身体健康与否不可能单从外表加以评价,因为健康与疾病之间不存在明确的界限,一个人的机体可能存在病理性缺陷或功能不全,而表面仍是“健康”的。例如,约有半数以上的高血压病人不知道自己患有高血压病;在已知患有高血压的病人中,也由于缺乏保健知识,自己感觉症状不严重而没有做到定期就医和坚持服药,最终导致脑卒中、冠心病等严重后果。

心理健康是整体健康的有力补充和发展。由于人具有社会人和自然人的双重属性,在生活中难免受到社会因素的影响和干扰,如疾病、失业、子女教育、居住环境以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、忧患等。这些影响健康的不利因素对人们的身心健

康造成了不同程度的损害。

现代科学技术和医学的发展提示了人体的整体性,即人体的生理与心理的统一、人体与自然环境和社会环境的统一。人的机体必须与社会环境和自然环境相互协调,而人在协调过程中往往处于主动地位。因此,健康的新观念已从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病、促进健康;从单纯的生理标准扩展到心理、社会标准;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。



小贴士

很多人认为,健康与工作、赚钱是矛盾的,忙着工作、赚钱,没有时间考虑健康;中年人承上启下,工作任务重,就顾不上自己的健康。这实际上是错误的,有了健康才有事业和幸福,关键在于要有正确的观念。

工作的繁忙和家庭的重担是每个人必经的人生阶段,繁重的工作往往使许多人顾不上关注自己的健康。工作、赚钱与健康之间是有矛盾的,可当我们正确认识健康的重要性后,就不应该因工作、赚钱而损害健康。因为健康一旦受损,就会失去工作和赚钱的条件,失去了健康就失去了工作和赚钱的资本,透支了健康就意味着提前衰老和死亡。因此,每个人都要珍惜和不断促进自己的健康,主动追求健康的生活方式,调节自己的心理状态,以缓解社会与工作的压力。

二、影响健康的危险因素

影响健康的危险因素有很多,归纳起来主要有以下几类:

(一)行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接地给健康带来的不利影响。如糖尿病、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和获得性免疫缺陷综合症(艾滋病)等,均与行为和生活方式有关。

1. 行为因素

行为是影响健康的重要因素,几乎所有的影响健康因素的作用都与行为有关。例如,吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病有关,酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人体健康。

2. 生活方式

生活方式就是人的衣食住行、行为嗜好、思想方法等。生活方式是特定的行为模式,是建立在社会经济、生活条件、文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上形成的一种稳定的生活方式,包括饮食习惯、社会生活习惯等。例如,西方国家的人们喜欢食用面包、牛奶、牛排、奶酪,少吃蔬菜,我国人们喜欢食用米饭、豆浆、蔬菜。由于东、西方生活方式的差异,导致非传染性疾病谱有所不同。

据美国研究者调查,只要有效地控制生活方式和行为危险因素,如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少 40%~70% 的早死、1/3 的急性残疾、2/3 的慢性残疾。

(二)环境因素

环境有内部环境和外部环境之分,前者指身体的生理(内部)环境,后者指自然环境和社会环境。内部环境与外部环境交互影响,推动着人的心理和生理的发展。

1. 自然环境

自然环境包括阳光、空气、水、地理等,是人类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、促进健康具有十分重要的意义。众所周知,有益于健康的居住环境比有效的医疗服务更能促进健康。如果破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。这点突出表现在污染的环境导致人类患上某些疾病、乱砍乱伐造成水土流失和洪涝灾害。

2. 社会环境

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。社会制度决定了与健康相关的政策和资源保障,法律、法规的制定约束着人的健康权利和维护,经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行,文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯,人口拥挤会给健康带来负面的影响,民族习惯影响着人们的饮食结构、生活方式,职业决定着人们的劳动强度、方式、环境等。社会环境还包括人际关系、社会状态等。

(三)生物学因素

1. 遗传

目前已知的人类遗传性缺陷和遗传性疾病有近 3 000 种(约占人类各种疾病的 1/5)。

2. 病原微生物

从古代到 20 世纪中期,人类死亡的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着医学模式的改变,行为与生活方式因素日益突出。

3. 个人的生物学特征

包括年龄、性别、形态和健康状况等。