

大学生健康教育必读

主编：张素华



江西高校出

大学生健康教育必读

江西省高校保健医学研究会编

江西高校出版社

(赣) 新登字第007号

书 名: 大学生健康教育必读
出 版 行: 江西高校出版社 (南昌市洪都北大道16号)
经 销: 各地新华书店
印 刷: 南昌市光华印刷厂
开 本: 787×1092 1/32
印 张: 11.625
字 数: 257千字
印 数: 15000
版 次: 1993年6月第1版 第1次印刷
定 价: 5.00元

ISBN 7—81033—269—4/G·102

邮政编码: 330046 电话: 331257、332093

(江西高校版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

主 编:	张素华		
副 主 编:	(按姓氏笔划排列)		
	王志成	陈理贞	袁功美
	曹仙榴		
编 委:	(按姓氏笔划排列)		
	万谨平	万雅各	王志成
	刘经评	邱仁学	余用家
	易宏善	陈理贞	单文华
	张素华	郑翠英	袁功美
	曹仙榴	喻忠安	

前 言

高等学校的主要任务是为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的各类专门人才，学校除了给大学生传授专业知识，培养基本技能外，还应普遍对大学生开展健康教育，普及卫生知识，使他们养成良好的卫生习惯，建立科学的生活方式，增强自我保健意识，提高自我健身能力，以达到增强体质的目的。

1990年4月25日国家教委、卫生部下发的《学校卫生工作条例》第十三条明确规定：“学校应当把健康教育纳入教学计划。普通中小学必须开设健康教育课，普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业学校、职业中学应当开设健康教育选修课或者讲座。”各级党组织和政府高度重视，在全国已有许多高等学校开设了健康教育选修课或专题讲座，这必将对提高全国大学生健康水平起到积极作用和产生深远影响。

为帮助我省高校健康教育工作者更好地开展健康教育，江西省高校保健医学研究会组织全省一些长期从事高校卫生保健、健康教育和临床工作的专家共同编写了《大学生健康教育必读》一书，本书理论联系实际，内容力求新颖踏实，在符合科学性和实用性的基础上，力求简明扼要，以满足全省高校对大学生开展健康教育之需要。

本书采用集中讨论，集体编写，分章执笔。第一章易宏

鲁,第二章陈理贞,第三章刘经评,第四章喻忠安,第五章万谨平〈第1—6节〉、郑翠英〈第7—9节〉,第六章袁功美〈第1—3节〉、易宏善〈第4—5节〉,第七章张素华〈第1、2节〉、单文华〈第3节〉,第八章万雅各〈第1节〉、余用家〈第2、4节〉、曹仙榴〈第3、5节〉,第九章王志成,第十章单文华,附录邱仁学。本书编写提纲的拟定和统稿由张素华负责。张素华、袁功美、陈理贞、王志成、曹仙榴五人参加审稿和定稿。江西医学院阎席丰、朱越藩二教授分别审改了各章节。江西师范大学李佛铨校长,省教委体卫处陈家锋处长亲临指导。

在编写过程中得到江西省教育委员会、省教委体卫处、江西师范大学、江西大学、江西农业大学、江西工业大学、江西医学院、江西中医学院、江西财经学院、南昌航空工业学院、华东交通大学、南昌水利水电专科学校、九江师范专科学校、吉安师范专科学校等单位的大力支持,在此一并致以衷心感谢。

限于编写水平,加之大学生健康教育尚需进一步探索、研究,欠妥之处想来不少,希健康教育工作者、读者随时批评指正。

编 者

1992年10月

目 录

前 言	(1)
第一章 健康教育与卫生行为	
第一节 健康教育的概念	(1)
第二节 健康教育的目的、内容和作用	(2)
第三节 健康、疾病与行为的关系	(7)
第二章 影响健康的因素	
第一节 情绪与健康	(11)
第二节 起居、饮食与健康	(13)
第三节 烟、酒嗜好与健康	(20)
第四节 睡眠与健康	(25)
第五节 运动与健康	(2)
第六节 环境与健康	(33)
第三章 青春期发育与卫生要求	
第一节 青春期发育特点	(37)
第二节 青春发育期心理特点与心理卫生	(44)
第三节 青春期卫生与要求	(49)
第四章 大学生心理问题咨询	
第一节 学习生活问题咨询	(57)
第二节 恋爱、婚姻问题咨询	(60)
第三节 性行为变态问题咨询	(64)
第四节 性功能障碍问题咨询	(65)
第五节 神经症的咨询	(67)

第五章 正常人体功能

第一节	正常人体概述	(74)
第二节	运动系统	(76)
第三节	呼吸系统	(82)
第四节	消化系统	(86)
第五节	循环系统	(92)
第六节	泌尿系统	(97)
第七节	生殖系统	(100)
第八节	神经系统	(105)
第九节	内分泌系统	(114)

第六章 常见症状及临床意义

第一节	发热 咳嗽	(119)
第二节	咯血 呕血 便血 血尿	(125)
第三节	头痛 胸痛 腹痛 腹泻	(131)
第四节	贫血 黄疸 水肿	(140)
第五节	心悸 失眠	(148)

第七章 常见传染病的防治

第一节	传染病概述	(153)
一、	传染病流行的三个环节	(153)
二、	传染病的基本特征	(155)
三、	传染病的预防	(155)
第二节	几种常见传染病的防治	(158)
一、	流行性感冒	(158)
二、	流行性腮腺炎	(160)
三、	病毒性肝炎	(161)
四、	细菌性痢疾	(165)
五、	肺结核	(169)

六、疟疾·····	(172)
七、血吸虫病·····	(175)
第三节 性病的防治·····	(178)
一、淋病·····	(179)
二、梅毒·····	(181)
三、艾滋病·····	(133)
第八章 常见疾病的防治	
第一节 内科常见病·····	(188)
一、上呼吸道感染·····	(188)
二、支气管炎·····	(190)
三、肺炎·····	(192)
四、急性胃肠炎·····	(195)
五、慢性胃炎·····	(197)
六、上消化道出血·····	(199)
七、消化性溃疡·····	(203)
八、急性胆囊炎·····	(206)
九、高血压·····	(208)
十、心律失常·····	(211)
十一、急性风湿性关节炎·····	(214)
十二、风湿性心脏病·····	(216)
十三、尿路感染·····	(220)
第二节 外科常见病·····	(223)
一、疖·····	(223)
二、痈·····	(224)
三、急性阑尾炎·····	(226)
四、尿路结石·····	(229)
五、蛇咬伤·····	(233)

六、软组织损伤·····	(236)
七、关节脱位·····	(238)
第三节 五官科常见病·····	(241)
一、沙眼·····	(241)
二、急性结膜炎·····	(243)
三、鼻衄(鼻出血)·····	(244)
四、鼻炎·····	(245)
五、急性扁桃体炎·····	(247)
六、急性化脓性中耳炎·····	(249)
七、咽炎·····	(250)
八、牙周病·····	(251)
九、口腔粘膜病(口腔炎)·····	(252)
十、龋齿(虫牙或蛀牙)·····	(254)
第四节 妇科常见病·····	(255)
一、功能性子宫出血·····	(255)
二、痛经·····	(258)
三、乳腺增生症·····	(259)
第五节 皮肤科常见病·····	(261)
一、荨麻疹(俗称“风疹块”)·····	(261)
二、癣(足癣和手癣)·····	(262)
三、湿疹·····	(264)
四、接触性皮炎·····	(265)
五、冻疮·····	(266)
六、疥疮·····	(268)
七、皮肤瘙痒症·····	(269)
第九章 急症的急救处理	
第一节 止血·····	(271)

第二节	骨折·····	(275)
第三节	烫伤·····	(279)
第四节	电击伤·····	(281)
第五节	溺水·····	(284)
第六节	中暑·····	(288)
第七节	急性酒精中毒·····	(291)
第八节	急性休克·····	(294)
第九节	昏迷·····	(295)
第十节	心肺复苏术·····	(297)
第十章 近视的防治		
第一节	正常眼的屈光和调节·····	(306)
第二节	近视眼的病因和分类·····	(308)
第三节	近视对健康的危害和防治·····	(311)
附录		
一、	常用临床检验·····	(319)
二、	常用药物常识·····	(343)
三、	常用消毒法·····	(353)

第一章 健康教育与卫生行为

第一节 健康教育的概念

在研究健康教育之前，首先必须弄清楚什么叫健康？多少年来，许多学者对“健康”二字曾做过各种各样的论述，经历了一系列观念上的变化。例如：以传统的生态学平衡为基础的学者认为，健康是致病因子（主要是生物性的）、宿主和环境之间的动态平衡。如果这种平衡被破坏，健康的机体便产生了疾病。社会生态学者认为，健康受多种因素的影响，只有各方面的因素达到平衡，才能保持人体健康的状态。世界卫生组织认为健康不仅仅是“不生病”，而且是身体上、心理上和社会适应性的完好状态。这里所谓健康，不单是身躯的健康，而且还要求心理上的健康。一个人如果没有心理的健康，人的价值就降低了；身体健康是心理健康的基础，而心理健康又是身体健康的必要条件。没有心理上的健康，就没有身体健康的保证。所以，只有身体健康，同时心理也健康，才是一个完美的健康人。世界卫生组织所下的定义就指出了健康不仅仅是指没有疾病和衰弱现象，而应该包括身体健康和精神健康两个方面，也包括了社会上的安宁与躯体和精神安宁的辩证统一关系。

健康教育过去称为“卫生宣传”、“卫生宣传教育”或简称“卫生宣教”、“卫生教育”。根据近年来对健康教育研究的成果和世界卫生组织对健康教育的新认识，健康教育

的概念是：健康教育以全体人民为对象，通过生理的、心理的、社会的以及与健康密切相关的知识教育，改变各种不利于健康的行为习惯，建立科学的生活方式，使人人都有自我保健能力，进而达到在精神、身体、社会交往等方面保持健全状态。具体地说，健康教育是立足于医学、通过教育手段把与人体健康密切相关的卫生科学知识普及到广大人民群众中去，给人们以认识自然、社会和自身的观念、方法和技能，潜移默化地影响人们的价值观念、思维方式、行为方式和生活方式，改造和建设人类思想文化，唤起人们对个人卫生和社会卫生的自觉性和责任感，积极投入以“群众参与”为中心的卫生保健活动，善于用健康的观念来处理个人生活，家庭生活和社会生活，提高自我保健技能，以促进和提高人们的健康素质，达到躯体、精神和社会上的完满状态，保障心身健康。综合上述可以给“健康教育”下这样一个定义：健康教育是普及卫生科学与诱发或促进健康行为形成之间的一个桥梁。

第二节 健康教育的目的、内容和作用

健康教育的目的，是要人们具有卫生科学知识，从而破除无知、愚昧和迷信，实行符合健康要求的行为，增进全体人们群众的身躯素质和健康水平，提高生产能力，使人们享受美满幸福的生活。只有人们有了达到健康的要求，掌握必要的卫生科学知识，人们才会自觉地同自己不卫生的行为习惯作斗争，同危害健康的各种因素作斗争。认识越深刻，掌握的知识就越多，斗争性就越坚决，越持久，越能见到效益。所以说健康教育是提高全民族文化的一个重要组成部分，是社会主义文化建设事业不可缺少的一环，是实现“四

化”和建设社会主义两个文明带根本性的战略措施。

健康教育的内容非常之广泛，主要包括过去公共卫生中的保健指导、家庭访视、健康咨询、卫生监督等教育，但也包括卫生宣传，如卫生启蒙、卫生知识普及、卫生行为鼓动、卫生习惯培养等等，其研究范围是：

(一)研究健康教育在不同行业、不同人群的目标、规划、组织指导、方法指导、实施和评价的规律，包括目标、目的、对象、方法、媒介、组织、指导、监督和效果监测等。

(二)研究健康教育的传播方式和传播媒介的应用和规律，包括社会宣传及个别教育的特点和作用；标本、实物、电影、电视、幻灯、宣传画、报刊，科普读物，传单的制作、绘制和编写特点、应用及效果等。

(三)研究健康教育过程中卫生知识对人们的知识、信念和行为形成的影响及其规律，包括知识是信念建立的先导，信念是行为产生的动力，行为形成与教育目标之间的相互关系，以及心理、集体、社会等因素对知、信、行过程的影响等。

(四)研究健康教育对诱导和增进人体心身健康的效果，包括健康教育者对知识传播和健康行为形成的影响及其效果；传播方式和媒介对知识传播和健康行为形成的影响及其效果；经济因素、文化水平、集体背景、决策阶层、心理因素对健康行为形成的影响及其效果；以及重点人群教育，直接、间接教育对健康教育行为形成的影响及其效果等。

《世界卫生组织宪章》在绪论中提出：“为了使人类达到最充分的健康状况，就必须向所有的人普及医学的、心理的和其它有关的知识”。我国国务院〔1991〕国发98号文件中，也把健康教育称为“具有根本性的卫生基本建设”。可

见健康教育工作的地位是十分重要的。

至于健康教育的主要社会作用有以下几方面：

1、健康教育在建设社会主义精神文明中占有重要地位。

社会主义精神文明建设主要包括文化建设和思想建设两个方面，两者是相互促进的。文化建设是指教育、科学、文化艺术、新闻出版、广播电影、卫生体育、图书馆、博物馆等各项文化事业的发展和人民群众知识水平的提高。它是建设物质文明、提高人民群众思想觉悟和培养道德情操的重要条件。思想建设指的是马克思主义的世界观和科学理论，共产主义的思想，信念和道德，它是精神文明的体现。健康教育就是宣传党的卫生工作方针，政策，普及唯物主义世界观和科学理论、知识，号召、鼓励和激励人民群众树立革命的人生观和高尚的社会道德情操，破除封建迷信，去除不讲卫生的不良习惯，讲究公共卫生道德，培养热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义的良好社会风尚。这正是思想建设的一个重要方面。

此外，普及卫生科学知识，提高中华民族的科学文化水平，教育人民在建立科学、文化、健康的生活方式，积极参与改造环境，改造社会，美化生活，防病治病和自我保健活动中，增进人们的健康素质，达到身心健康，康乐而幸福，这又是文化建设的重要内容。正因为健康教育所宣传的内容都是建设社会主义精神文明的重要内容，故此教育在建设社会主义精神文明中占有非常重要的地位。

2、健康教育是实现自我保健的唯一渠道。

自我保健就是个人提高对自己和公共卫生的责任感，积极主动地学习和掌握卫生科学知识，熟练地运用医疗技术技

能，自觉地养成良好的卫生习惯，在日常生活中及时消除有害健康的因素，科学地安排生活，实现必要的自我保健。处理好个人和家庭，为个人家庭成员做出有利于健康的行为。如小伤小病的处理，饮食适当的调配，经常适当运动等等，都属自我保健的范畴。自我保健对人民群众自觉地建立科学、文明、健康的生活方式；合理，明智地运用医疗技术和保健设施；彻底改变卫生服务方式、减少疾病和死亡，促进机体康复，增进身心健康有着重要作用。而实现自我保健的唯一渠道就是经常地、反复地利用多种宣传教育方式开展健康教育，普及卫生保健知识，以实现自我保健的各种医疗方法，技能和技巧，增强自我保健能力，没有这一渠道，自我保健无法实现，更不能推广。

3、健康教育是一切预防工作成功的重要保证。

靠增加医疗保健经费，增添医疗设备，运用先进的医疗技术和特效药物，对疾病的预防效果是不够理想的，这就是说，医学除重视医疗设备和技術外，更应重视社会，心理因素及人们的卫生习惯和卫生行为对健康的影响。而要消除这些有害于健康的社会因素，心理因素、单靠医疗技术和药物是难以奏效的。必须依靠经常的、广泛的健康教育才能实现。因为健康教育可以动员全社会都来参与卫生活动，指导人们充分利用已有的医疗设备和保健措施，指导、教育人民改变不良的卫生行为，学会应付紧张刺激、消除有碍健康的社会和心理致病因素，自己起来保护自己的身心健康。早在50年代初期我国之所以能创造出大规模的改善人民卫生状况，控制多种疾病的奇迹，究其原因，就是人民群众动员起来，讲究卫生，消灭疾病，提高健康水平，粉碎敌人的细菌战争的结果。这就充分说明，广泛开展健康教育是一切预防

工作成功的重要保证。

4、健康教育在卫生工作中的重要性。

几十年来，我国的卫生工作取得了很大的成绩，这是人所共知的，而这些成绩的取得主要是广大人民自觉参与的结果。如果各种防病治病方法和卫生措施没有人们的了解和支持，没有全社会人民群众的参与，就无法取得实际效果。健康教育就是把卫生工作方针、政策、战略目标和科学知识交给不同阶层，不同职业，不同年令的人民群众，从根本上指导和推动人们真正了解和懂得哪些是有害健康的因素，哪些是有益健康的因素，从治本建设上帮助社会和个人明白哪些是不卫生行为，哪些是健康行为，使人们群众自觉自愿地起来参与卫生工作，积极克服种种阻力，建设卫生保健事业，落实各项保护和促进健康的措施，这正是健康教育在卫生工作中的重要性。

5、健康教育是使人们获得幸福的重要方面。

幸福，主要包括两个方面，一是指物质生活方面，二是指精神生活方面。

我国最早的典籍《尚书·洪范》中记载的“五福”实际上大部分和身心健康有关，所谓“考终命”据后人注译为“寿终正寝，不横夭”。也就是指注意安全，不出意外事故；而“修好德”，就是行为端正，克己爱人，问心无愧，心理健康。

我们再从医学角度来看，幸福是与健康分不开的，没有健康就没有幸福。进一步说，只要求物质生活的幸福，那个人的健康价值降低了。作为一个有灵魂的人，就必然有理想，有创造，有丰富的精神生活，也就是说必须满足人的生理需要和精神需要，才能获得幸福。