

江伟康 主编



大学生健康教育读本

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU
DUBEN

(第二版)



上海医科大学出版社

大学生健康教育读本

(第二版)

主 编 江伟康

副主编 吴锺浩 徐 康 鲁肇文 梅良德

审 阅 黄敬亨 谢谋宏

编 委 (按姓氏笔画为序)

王礼康 王祖德 冯晨曦 吕仁祥

江伟康 孙庆祥 刘易之 严 宏

张丽华 ~~陈永荣~~ ~~邵功华~~ 金 林

胡功华 ~~袁小强~~ ~~顾震~~ 徐 康

梅良德 ~~★鲁肇文~~

上海医科大学出版社

责任编辑 王琰玫

封面设计 章向雄

责任校对 蒋建安

大学生健康教育读本

(第二版)

主编 江伟康

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路138号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.625 字数 216 000

1998年8月第2版 1998年8月第1次印刷

印数 92 500 - 127 500

ISBN 7-5627-0430-9/R·406

定价: 10.50 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系

(地址: 江苏省句容市春城集镇 邮编: 212404)

内 容 提 要

D212.68

本书根据大学生健康教育的基本要求,分别对大学生心身健康的有关问题进行论述,包括:健康的概念、大学生心理卫生、行为与健康、性与性卫生、环境与健康、传染性疾病及其防治、与生活方式有关的疾病、现场急救技术和合理利用卫生服务等专题。

第二版内容在第一版基础上突出了健康的自我意识,增强自我监测、自我处理、自我保健能力;此外,还充实了三级预防、情感智商和择业问题、常见意外事故的处理、非处方药等内容,使其更符合大学生的健康需求。

本书共分 10 章,内容新颖而实用,密切联系青年学生的思想和行为,从中可学到很多知识和技能。

本书不仅可作为大学生健康教育读本,亦可供中专、技校、职校等学生阅读。

第一版序

大学生应该是德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人,既要有崇高的理想,高尚的情操,扎实的专业知识和技能,又要有健康的身心。在大学普遍开展健康教育以提高大学生的心理素质,这既是发展德育和智育的基础,也是关系到提高中华民族素质的一项具有战略意义的重要工作。

应该看到,由于健康教育工作的薄弱,因而不少大学生对维护健康不够重视,又缺乏应有的保健知识,甚至对不良的生活方式习以为常,在不同程度上损害了健康。大学生又是一个特殊的青年群体,面临多种选择、机遇和激烈的竞争,他们正处于个性发展和人生观形成的过程中,很容易产生心身疾病。因此,普及健康教育,提高健康素质,已刻不容缓。

经国务院批准,国家教委和卫生部联合发

布了《学校卫生工作条例》，已成为学校卫生工作的基本法规。条例中明确指出普通高校应当开设健康教育课和讲座，这一规定已引起高校领导和卫生工作者的普遍重视，相继开设了讲座和选修课。为了提高大学生健康教育的质量，加强教材内容的科学性、实用性，使教学逐步走向规范化，上海市高校保健医学研究会的同志根据《大学生健康教育的基本要求（试行）》编写了《大学生健康教育读本》一书，因而可以用作大学生健康教育的试用教材，无疑是非常及时的。

普及医学科学知识是健康教育的重要任务，但健康教育更重要的是要促进人们改变观念，纠正不良行为，以期达到和实现大学生健康教育的总目标，这也是每一个教育工作者的愿望。

上海市教育委员会副主任 夏秀蓉

1995年4月20日

第二版前言

健康教育所产生的社会效益,已取得共识。因而有些地区已对不同阶层的群众,开展了健康教育活动,并编写了通用的读本。健康教育的效果,很大程度上取决于学习者的自觉性和认识行为改变的持久性,因而,大学生健康教育大多是采取选修课的方式。已出现选修人数日趋增多的倾向。

上海市高校保健医学研究会曾在 1991 年组织编写了《健康人生》一书,推荐作为大学生健康教育的参考教材。其中引述了相当部分西方国家由于经济发达和生活富裕伴随的健康问题,希望对我国人民和大学生提供有益的启示,以防患于未然。

随着社会、经济的迅速发展,文明和科技的进步,人们已感受到各种心理上的压力。大学生作为一个更敏感的人群,同样受到社会制度、

文化习俗、时代潮流、社会环境和人际关系等因素的影响,将经受体力、智力、能力的全面考验。

从医学社会学的角度看,过去仅在西方发达国家面临的医学卫生问题,有些在我国已初露端倪。需要不失时机地开展教育和指导,这更显示出健康教育和健康促进的紧迫性。

1993年初,国家教委印发了《大学生健康教育的基本要求(试行)》,使健康教育的内容和方法有了共同遵循的规范,促进了全国高校健康教育的发展。

鉴于以上情况,上海市高校保健医学研究会经数次讨论,决定组织有志于健康教育和有健康教育实践经验的部分中、高级医务人员,按照《大学生健康教育的基本要求(试行)》的范围,撰写一本密切联系当前大学生面临的健康问题的读本,如生长、发育的变异,心理的困扰,人际交往中的病态心理,性的健康,婚恋问题和行为与健康等。

本书于1995年8月出版了第一版,至今已有3年的教与学的实践经验和体会,感到有必要进行一次修订。还由于随着社会的变革,大学生们自我实现的愿望更趋强烈,深感健康对自身是何等重要,渴望获得更多的自我保健知识和技能。为此,在听取了部分教师和学生

意见的基础上,于近期对本书作了修订。旨在使本书内容能进一步满足大学生的健康需求,突出确立健康的自我意识,增强自我监测、自我处理、自我保健能力,促使他(她)们更积极、主动地参与健康活动,成为自身健康的主宰。

本次修订中,对原书内容进行了补充,在第一章中充实了三级预防的概念,第三章中对情感智商和择业问题进行了专题讨论,第九章中增设了常见意外事故的处理,第十章中对非处方药作了介绍,使本书有了新内容和新发展。

考虑篇幅不宜太多,对原书各章节均作了适当的修改和删减,从而使本书的内容更贴近大学生的生活,更能满足学生们的健康愿望。

本书在编写和修订过程中得到上海医科大学徐苏恩教授、黄敬亨教授,上海市高校保健医学研究会顾展理事长的关注和支持,本书的再版承蒙上海医科大学出版社的大力帮助,在此谨表谢忱。

尽管在编写和修订过程中,作者们作了努力,但难免仍有疏漏和不周到之处,欢迎各方人士提出宝贵意见,供第三版时改进。

江伟康

1998年3月

目 录

第一章 健康与健康促进	1
第一节 健康的概念	1
第二节 现代健康观的内涵	2
第三节 健康促进	5
第四节 疾病预防	8
第二章 生长、发育与健康	10
第一节 生命的历程	10
第二节 人体生理解剖特征和变异	16
第三节 人体的防御系统	24
第三章 心理卫生	27
第一节 情绪和个性	28
第二节 情感智商	37
第三节 影响人们心理发展的因素	41
第四节 大学生心理活动的主要特点	45
第五节 大学生心理健康的标准与评价	50
第六节 紧张、挫折及其应对	53
第七节 人际交往与心理健康	63

第八节	职业与心理健康	72
第九节	大学生常见的心理障碍	77
第十节	心理咨询与心理治疗	81
第十一节	自杀行为及其预防	85
第四章	性与性卫生	88
第一节	性成熟标志及困惑	88
第二节	正确对待性欲和性冲动	96
第三节	性道德与婚前性行为	102
第四节	爱情、婚姻与家庭	105
第五节	计划生育与避孕	115
第六节	提两个值得思考的问题	120
第五章	行为与健康	123
第一节	吸烟	124
第二节	酗酒	130
第三节	吸毒	136
第四节	饮食与营养	139
第五节	运动	150
第六节	正确使用大脑	157
第七节	生活节律	163
第六章	环境与健康	173
第一节	重视社会心理环境	173
第二节	生态环境与环境污染	175
第三节	环境中的危害因素	176
第四节	校园环境与健康	186
第七章	传染性疾病预防	193

第一节	传染与流行的基本概念	194
第二节	传染性疾病的防治原则	199
第三节	几种常见传染性疾病的防治	201

第八章 与生活方式有关的疾病

.....	215
第一节 生活方式与疾病预防	215
第二节 心血管病	220
第三节 癌症	226

第九章 现场急救与意外伤害处

理	235
第一节 现场复苏	235
第二节 止血、包扎、骨折固定	241
第三节 常见意外事故处理	245

第十章 合理利用卫生服务

第一节	健康的自我监测	251
第二节	常见病症的自我处理	255
第三节	合理利用卫生资源	268
第四节	主动配合医疗	272
第五节	合理用药	280

第一章 健康与健康促进

当我们即将走完 20 世纪辉煌里程时,人类为追求更高层次的健康已踏上了新的征途。在未来的世纪里,人类愈加不会满足于低质量的生命延续和现有的生存期,高质量地走完应有的人生历程将成为绝大多数人的追求。因此,“2000 年人人参与健康活动,人人享有卫生保健”将成为现实。

第一节 健康的概念

人人都十分珍惜自己的健康,并随着社会的发展和物质、精神生活水平的提高而更加关注自己的健康。但什么是健康,不是所有的人都有一个正确的认识。长期以来,人们习惯将健康理解为“没有疾病,不虚弱”。这个概念,如果将它放到 100 年前,人们一出生就有可能受到诸如鼠疫、天花、伤寒、结核等细菌性、病毒性疾病的威胁,疾病与健康的关系确是那么的密不可分。然而,时至今日,健康仅用“无病”来解释,难尽人意。它不能解释一个中学生因高考失利、心理失衡去卧轨;更难以解释昨天刚被医生体格检查证实为“健康”的青年,今天却因投海行为被医生诊断为严重心理障碍的事实。从这两

个简单的例子,我们发现除了肉体上的健康外,健康的概念中还包含更多的内容。世界卫生组织(WHO)在其宪章中写下了健康的定义:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的健康和社会适应良好的总称。”因此,健康概念大大超出了无病的范围,无疑是一个极大的进步。但是 WHO 并不满足于这个定义,1989 年又为健康的概念注入了新的内容——道德健康。至此,现代健康观包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

现代健康概念中,心理性健康和社会性健康是对“健康”组合的有力补充和发展。它摆脱了千百年来对健康的片面性认识,使人的自然属性和社会属性得到了统一;它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者有机地结合起来。这种认识带来的效应是:使被动治疗疾病转变为积极预防疾病;预测疾病从单纯的生理标准扩展到了心理、社会标准;从个体诊断延伸到了群体乃至整个社会的健康评价。

第二节 现代健康观的内涵

躯体的、心理的和社会性的健康组合成了现代健康观,它们对于每个个体都是不可分割的。但为了了解健康的内涵,有必要对每一个方面作一简要的剖析。

一、躯体健康

从一般意义上理解躯体健康就是要有一个发育正常而又强健的体魄,没有疾病和不虚弱。WHO 曾提出几项标准可供参考:

1. 体重合适,身体匀称而挺拔;
2. 能抵抗普通感冒和传染病;

3. 眼睛明亮,反应敏锐;
4. 头发具有光泽而少头屑;
5. 牙齿清洁无龋,牙龈无出血而颜色正常;
6. 肌肤具有弹性。

关于躯体健康,有一个常识性问题需要纠正,即在公众的心目中躯体健康与不健康之间的分水线是生病。实际上并非如此,假如设想在完美健康与死亡之间作根连线的话,完美健康与死亡则处于连线的两端,其中大部分人则是两者过渡部分。最近一项近万人的抽样调查就充分证明了这一点。其结果是:5%~15%的人群心身处于健康状态,50%~60%的人群处于轻度失调和慢性病潜伏期,即次健康状态或称第三状态,15%的人群被认为是病了的。因此,仅以“生病”来判断一个个体是否健康是极其偏面的。

二、心理健康

心理健康到目前为止,它还没有一个世界公认的、一致的标准。然而心理健康的人也有一些基本的特征,归纳起来有三点:

1. 心理应与环境保持同一性,即心理活动和行为应在形式上和内容上与客观生活环境保持一致;
2. 保持相对稳定而又区别于他人的独特人格;
3. 内在的心理活动应与外在的行为表现保持完整统一。

作为生活在各种社会条件下的人,在其自己漫长的生活经历中,都会遭遇到各种不利的影响,如失恋、失业、战争、居住拥挤、孤独、环境污染及不良卫生习惯等,造成暂时的甚至是永久的心理创伤。如1995年上海市意外死亡的24名大学生中,一半以上是严重的心理障碍和精神病患者。许多研究表明,长期存在不良的心理情绪是很多疾病的致病因素,如原发性高血压

病、冠心病、癌症等。可见,心理与肉体健康是难以分割而又相互依存的。躯体的疾病可扰乱心理的平衡,而心理的创伤也影响着身体的健康。鉴此,健康不能没有心理健康的参与,维护和促进健康在某种意义上讲更需要维护和促进心理健康。

三、社会性健康

社会性健康是健康组合中最活跃、涉及范围最广泛和最不确定的部分。最活跃是因为社会的每个发展和变革都会注入新的内容;涉及范围最广是因为社会性健康不仅涉及每个个体,还涉及一个群体乃至整个社会的健康评价,并受到社会环境的各方影响;最不确定性是因为每一个特定条件下的社会都有不同的政治、经济、文化、道德观,在全球范围内难以形成一个公认、统一的评价标准。

社会性健康由社会适应良好和道德健康两部分组成。社会适应良好指个体应对所处的社会环境有一个正确的认识,使自我与社会环境之间保持良好的协调和均衡关系。处理好人与人之间的关系,人与环境的关系是社会适应良好的主要表现。扮演好各种社会角色,如同窗、朋友、邻居、公民、恋人、配偶、子女或父母等,并承担起相应的责任是处理好人际关系的基础。道德健康是指人与人交往过程中应遵循的健康行为准则,它着重于健康的维护和促进。个体的道德健康不仅要求对自己的健康维护和促进负责,如建立良好的生活方式,保持良好的心境等等,而且还要求个体对他人的健康负有责任,将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉的行为。如为拯救他人的生命,自觉履行公民义务献血;为维护他人的健康,不在公共场合吸烟、吐痰等。保障社会存在和发展,而又能满足每个人的需要是衡量行为是否道德的最基本原则。一个道德健康者起码应在不伤害社会 and 他人利益的前提下,

满足自己的需要和发展自己的个性。

社会性健康进入健康的概念已有 48 年历史,但从来没有像今天这样受到全世界广泛重视。因为人类已认识到维护和促进健康与积极推动社会性健康、建设一个健康的社会休戚相关。鉴此,1997 年第四届国际健康促进大会上发表的“21 世纪健康促进的雅加达宣言”明确指出:健康的先决条件为和平、住房、教育、社会安定、社会关系、食品、收入、妇女就业、稳定的经济制度、可持久的资源、社会公正、尊重人权和平等,而贫困是对健康的最大威胁。

第三节 健康促进

18 世纪末以来的 200 年,医学科学得到了前所未有的飞速发展。一方面诊断学、治疗学进步神速,使千百年来许多不认识、不能控制的疾病得以认识和进行有效的治疗;另一方面,由于人类对生物机体和各种致病因素的不断认识,找到了许多切实有效的预防和控制疾病的方法,如改善居住条件、增添卫生设施和加强饮用水管理、控制排污及综合治理环境污染等。最卓越的成就莫过于曾经是千百年来作为危害人类健康的首要因素——传染病得到了有效控制。下列两组数据可以证明,1900 年美国每 10 万人口中有 202.2 人死于肺炎和流行性感冒,到 1985 年,已降至 27.8 人;1951 年我国每 10 万城市人口中有 209 人死于结核病,到 1980 年已降至 9.5 人。这些进步给我们带来的直接利益是:到本世纪 80 年代,许多国家(包括中国在内)的人均寿命较 200 年前的 35 岁左右整整提高了一倍。

从 200 年来的人类健康改善不难认识到,健康的促进和