

大学生健康教育

● 徐 康 主 编
● 冯晨曦 副主编
● 杨菊贤 主 审



人民交通出版社

498541

大学生健康教育

Daxuesheng Jiankang Jiaoyu

徐 康 主 编
冯晨曦 副主编
杨莉贤 主 审

人民交通出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/徐康主编. —北京:人民交通出版社,1997.9

ISBN 7-114-02671-4

I. 大… II. 徐… III. 大学生-健康教育 IV. G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 10018 号

大学生健康教育

徐 康 主 编

冯晨曦 副主编

杨菊贤 主 审

责任校对:张 莹 责任印制:张 凯

人民交通出版社出版发行

(100013 北京和平里东街 10 号)

各地新华书店经销

北京京东印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张 375 字数:170 千

1997 年 6 月 第 1 版

1997 年 6 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:0001-6000 册 定价:12.00 元

ISBN7-114-02671-4

G·00083

内 容 提 要

本书根据国家教委颁布的大学生健康教育基本要求,系统地论述了大学生身心健康的有关问题,包括:健康与健康促进的概念、大学生心理健康和人际交往、行为方式与健康、心身疾病的认识与防治、常见病症和传染病的自我识别与防治、运动与运动损伤、现场救护知识、用药知识和性生理、性心理、性观念等内容。

本书共分 11 章,内容新颖、实用、通俗易懂,贴切大学生实际需要,相信大学生们从中可学到许多实用知识和技能,可作为大学生健康教育教材和读本,亦可供中专、职校等学生参阅。

编写者:(按姓氏笔划为序)

冯晨曦 孙庆祥 朱 雄

李小云 武亦文 金 林

徐 康 顾小弟 谢德容

序

大学生是祖国的未来栋梁,在对大学生的教育与培养过程中必须重视他们的身心健康。健康教育则是促进身心健康的重要途径。

上海海运学院自1982年起针对不同专业特点先后开设了“船舶卫生知识”、“海上急救”、“大学生健康教育”课,均受到了学生的欢迎,收益颇多。据初步评估,凡接受过系统健康教育的学生,自我保健意识与能力明显增强,不良生活方式与行为有所转变。

近年来,我院校医院与健康教育教研室的医生与教师总结了十多年来的教学经验和体会,并对大学生进行了多次有关健康教育问题的调查,收集了不少有用材料。现在他们根据国家教委颁布的“大学生健康教育基本要求”,参考新近健康教育资料并邀请有关专家进行了充分商讨,在原大学生健康教育教材基础上进行了重新编写。

看到这本教材即将出版,十分高兴,她无疑会进一步推动我院大学生健康教育工作的深入开展。我也希望广大学生通过健康教育课的学习,建立起正确的健康观念,掌握较全面和科学的卫生知识,养成良好的生活方式,维护自身健康,促进社会健康,并自觉地由被动保健向主动保健转变,成长为德、智、体、美、劳全面发展的一代新人。

健康教育是贯彻卫生工作以预防为主方针,促进我国

两个文明建设,推动人人健康的一项系统工程。高校应当成为实施这一巨大工程的先导者,希望这本书能为这一工程添上一砖一瓦。

上海海运学院院长 沈康辰 教授

1997年2月

前 言

本书由上海海运学院校医院、健康教育教研室、行为科学教研室长期从事健康教育工作的医师和教师,依据《大学生健康教育基本要求》,利用多年积累的教学经验和许多有关健康教育的调查资料,参考新近健康教育读物,在原《大学生健康教育》教材基础上重新编写而成,现奉献给广大大学生和青年朋友。

本书各章虽有较强的独立性,但也照顾到全书的连续性,其内容有一定的深度,也有一定广度,注意叙述的条理性,也不乏其可读性。因此本书既可作为大学生健康教育课的教材,亦可作为健康教育读物或健康教育讲座的参考资料。

在本书整个编写过程中,一直受到上海海运学院院长沈康辰教授、副院长程祖德教授的关心和指导,亦受到上海市教委体卫科艺处和上海市高校保健医学研究会的领导与专家的指点,在统稿出版过程中,上海海运学院黄恒明老师协助做了大量工作。全书承蒙中华医学会行为分会主任委员、上海第二医科大学杨菊贤教授及上海市卫七项目专家委员会部分委员的审阅。在此,深表衷心感谢。

鉴于本书所涉及的学科领域较多,限于编者知识结构水平,错误与不足之处一定存在,恳请广大师生和读者提出宝贵意见和批评,以供日后修改,使本教材不断充实和完善。

编者

1997年2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
第二章 大学生心理健康	8
第一节 心理健康的标准.....	8
第二节 影响心理健康的因素	12
第三节 大学生的心理健康问题及其表现	15
第四节 如何维护心理健康	20
第三章 人际交往与心理健康	25
第一节 人际交往的作用	25
第二节 人际交往的障碍	27
第三节 人际交往的准则	32
第四节 人际交往的艺术	35
第四章 生活方式与健康	41
第一节 吸烟	42
第二节 吸毒	44
第三节 饮酒	47
第四节 膳食与营养	51
第五节 生物节律	57

第六节	生活细节	59
第五章	心身疾病	62
第一节	心理应激与心身疾病	63
第二节	个性特征、行为方式与心身疾病	68
第三节	心身疾病的预防	70
第四节	几种常见心身疾病	71
第六章	传染性疾病	80
第一节	传染性疾病及其特征	80
第二节	常见传染性疾病	85
第三节	性传播疾病	96
第七章	常见病症的自我识别与处理	102
第一节	常见症状	102
第二节	常见疾病	108
第八章	运动与运动损伤	122
第一节	运动的益处	122
第二节	运动性病症	125
第三节	大学生运动性损伤	129
第九章	现场救护	135
第一节	心肺复苏	135
第二节	止血	145
第三节	包扎	149
第四节	骨折固定	152
第五节	搬运和转送	155
第十章	用药知识	158
第一节	药理基础	158

第二节	常用药物·····	162
第三节	合理用药·····	167
第十一章	大学生性健康教育·····	170
第一节	人类的性和性行为·····	171
第二节	男女性别差异·····	182
第三节	性成熟带来的身心变化与保健·····	190
第四节	大学生的性和爱·····	201
主要参考文献 ·····		220

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。因为求得高质量的生命和更长的生存期是我们永恒的期望,有了这个期望才有了人类不断征服疾病、推动健康向前发展的动力。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将成为绝大多数人的追求。因此,“20 世纪人人参与健康活动,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。我们常遇到这样的事,因为没有疾病,求职时在求职表或履历表的健康状况一栏中填上“健康”两字。判断一个人是否健康,医生常常提出做一个全面的体格检查,排除疾病加以确定。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,如果将它放到一百年前,人们一出生就笼罩在诸如鼠疫、天花、伤寒、结核等细菌性、病毒性疾病威胁的时代,疾病与健康的关系是那么的密不可分,尚能理解。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、心理失衡去卧轨自杀;更难以解释昨天刚被医生体格检查证实为“健

康”的青年，今天却因投海自杀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，健康的概念中还包含更多的内容。世界卫生组织(WHO)，这个协调全球性预防和控制主要健康问题的权威组织，在她成立48年来对世界人民的健康做了许多有益的贡献，其中之一就是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“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

从普遍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，在健康与疾病之间不存在明确的界线。因为，一个人体内可能潜伏着病理性缺陷或功能性不全，而表面上仍是“健康”的，只有在出现症状或体征时才被认为“生病”。事实上，有些病一旦出现症状已经病入膏肓，如癌症、中风、心肌梗塞等。鉴于这些原因，我们提倡定期健康普查，以达到早期发现、早期治疗的目的。

二、心理 健康

心理健康又称心理卫生、精神卫生，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. 心理应与环境同一性，即心理活动和行为应在形式上和内容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晌,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。因此,人人都经受过诸如悲伤、紧张、抑郁、恐惧等不良情绪的体验,严重者可出现明显的心理障碍,甚至造成意外死亡。如1995年上海市意外死亡的24位大学生中,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、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,而且还要求个体应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。如在竞争激烈的经济社会里,提倡公平竞争是符合道德原则的,否则个人乃至整个社会都将付出沉重的代价。如过去的 15 年中,因少数人遵循的不健康性观念,致使人类 2700 万人感染上爱滋病,其中 600 万人丧生。

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。因为人类已认识到控制爱滋病的进一步蔓延和日益加重的环境污染、解决贫富两极化加剧带来的后果、防止冷战时期不安定因素的激化等都与积极推动社会性健康,建设一个健康的社会休戚相关。

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，健康的促进和维护不仅仅是医学进步的结果，整个人类社会对健康的不断认识和投入则更为重要，如果没有后者的参与，人类不可能达到今天的健康水平。然而人类距自己的生命寿限还有40~50年的距离，向更高层次健康发展任重而道远。我们的医学在不断进步，医疗费用也呈同步增长，然而十多年的人寿增长并非同步。如美国80年代中后期，每年投入医疗费数以千亿计，企业每年平均为职工支付医疗费近3千美元，却难以使人寿命提高1岁；上海，90年代以来每年的医疗费以30%~50%的速度递增，1995年职工医疗费总额超过60亿元，但人均寿命的提高不足半岁。因此，在积极倡导健康对人类发展的重要性，对社会进步的价值和作用的同时，正确对待医学进步的成果，重视和推动个体、群体乃至全社会的积极参与健康活动显得尤为迫切。健康促进的作用正是要形成这样的氛围。

健康促进意味着什么？首先我们应该明白，它不再是一个普通意义上的动词，而是一个涉及许多内容的概念。世界卫生组织给健康促进下的定义是：“健康促进是指促进人们维