

第一章 健康的概念
第一节 健康的内涵
第二节 亚健康状态
第三节 影响健康的因素
第四节 健康教育、健康促进和健康评价

第二章 青春期的生长发育
第一节 青春期的生理发育
第二节 青春期的心理发育
第三节 青春期的影响因素

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

第四章 大学生人际交往
第一节 人际交往的功能及原则
第二节 影响大学生人际交往的因素及心理效应
第三节 人际交往心理调适

第五章 大学生常见的心理障碍与心理疾病
第一节 心理障碍的概念
第二节 如何正确看待心理问题
第三节 常见心身疾病知识
第四节 人格障碍

第六章 性心理与健康
第一节 性科学知识
第二节 健康性心理的基础
第三节 大学生性心理与婚恋观
第四节 性心理障碍及其调适、治疗
第五节 性与性的社会问题

第七章 人体解剖与生理基础
第一节 八大系统
第二节 感觉器官

第十一章 水痘和带状疱疹
第十二章 细菌性食物中毒
第十三节 结核病

第十二章
第一节
第二节
第三节
第四节
第五节
第六节
第七节
第八节
第九节
第十节
第十一节
第十二节

● 孔庆平 主编 ●

第七章 人体解剖与生理基础
第一节 八大系统
第二节 感觉器官

第八章 大学生常见疾病
第一节 常见症状
第二节 常见内科疾病
第三节 常见外科疾病
第四节 常见皮肤科疾病
第五节 其他常见疾病

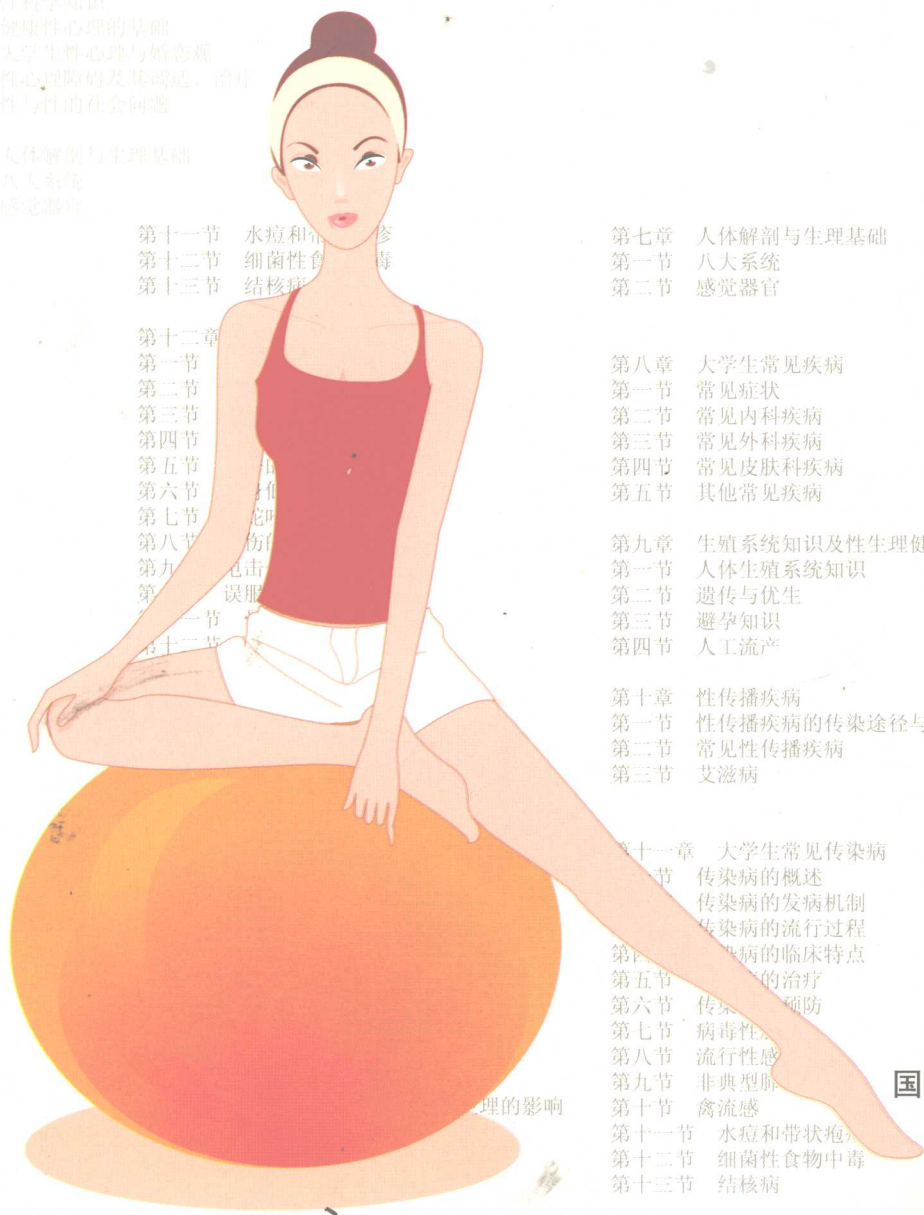
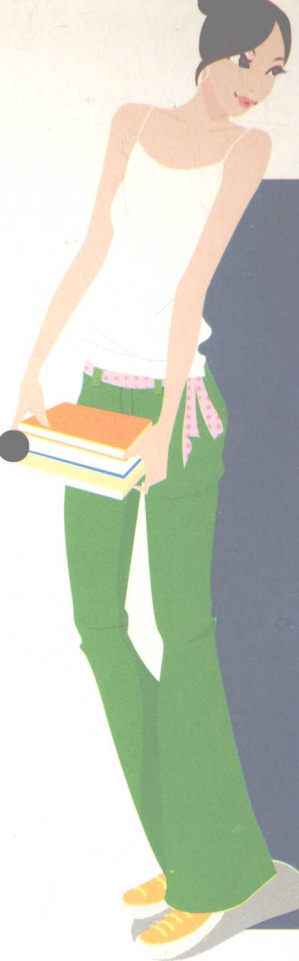
第九章 生殖系统知识及性生理健康
第一节 人体生殖系统知识
第二节 遗传与优生
第三节 避孕知识
第四节 人工流产

第十章 性传播疾病
第一节 性传播疾病的传染途径与预防
第二节 常见性传播疾病
第三节 艾滋病

第十一章 大学生常见传染病
第一节 传染病的概述
第二节 传染病的发病机制
第三节 传染病的流行过程
第四节 传染病的临床特点
第五节 传染病的预防
第六节 传染病的预后
第七节 病毒性肝炎
第八节 流行性感冒
第九节 非典型肺炎
第十节 禽流感
第十一节 水痘和带状疱疹
第十二节 细菌性食物中毒
第十三节 结核病

第十二章 急诊急救

国防科技大学出版社



G479
37

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

大学生健康教育

● 孔庆平 主编 ●

责任编辑 黄 煌 文 慧 装帧设计 燕 军

- 第一章 健康的概念
- 第一节 健康的内涵
- 第二节 亚健康状态
- 第三节 影响健康的因素
- 第四节 健康教育、健康促进和健康评价

- 第二章 青春期的生长发育
- 第一节 青年期生理特征
- 第二节 青春性意识的觉醒与发展
- 第三节 青春期发育中常见的困惑

- 第三章 大学生心理健康
- 第一节 心理健康概论
- 第二节 当代大学生心理健康概述

- 第四章 大学生人际交往
- 第一节 人际交往的功能及原则
- 第二节 影响大学生人际交往的因素及心理效应
- 第三节 人际交往心理调适

- 第五章 大学生常见的心理障碍与心理疾病
- 第一节 心理障碍的概念
- 第二节 如何正确看待心理问题
- 第三节 常见心身疾病知识
- 第四节 人格障碍

- 第六章 性心理与健康
- 第一节 性科学知识
- 第二节 健康性心理的基础
- 第三节 大学生性心理与婚恋观
- 第四节 性心理障碍及其调适、治疗
- 第五节 性与性的社会问题

- 第七章 人体解剖与生理基础
- 第一节 八大系统
- 第二节 感觉器官

- 第八章 大学生常见疾病
- 第一节 常见症状
- 第二节 常见内科疾病
- 第三节 常见外科疾病
- 第四节 常见皮肤科疾病
- 第五节 其他常见疾病

- 第九章 生殖系统知识及性生理健康
- 第一节 人体生殖系统知识
- 第二节 遗传与优生
- 第三节 避孕知识
- 第四节 人工流产

- 第十章 性传播疾病
- 第一节 性传播疾病的传染途径与预防
- 第二节 常见性传播疾病
- 第三节 艾滋病

- 第十一章 大学生常见传染病
- 第一节 传染病的概述
- 第二节 传染病的发病机制
- 第三节 传染病的流行过程
- 第四节 传染病的临床特点
- 第五节 传染病的治疗



ISBN 978-7-81099-474-3



9 787810 994743 >

定价：35.00元

G479

37

大学生健康教育

主 编 孔庆平

副主编 李 星 熊晓虎

编 者 (以姓氏笔画为序)

孔庆平 王 勤 王惠民 刘 茜

李 星 李淑华 肖兰青 陈应芳

涂彩容 熊晓虎 戢 毅

国防科技大学出版社

湖南·长沙

内 容 简 介

本书包括健康和健康教育,大学生心理健康,人体各系统解剖与生理,大学生常见病的防治,意外情况下的急救及药物基本知识,营养、饮食与健康,运动卫生、环境与疾病的关系,献血及器官捐献常识,毒品及毒品的危害,大学生自我保健、自我护理,如何看病就医等 21 章。全书内容简明扼要,针对性强,重点突出预防及应急处理,融科普性、可读性和实用性于一体,既可作为大学生健康的讲座教材或试用教材,又可供各高等院校从事大学生健康教育工作人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/孔庆平主编. —长沙:国防科技大学出版社,2008.1
ISBN 978-7-81099-474-3

I. 大… II. 孔… III. 大学生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 206518 号

国防科技大学出版社出版发行
电话:(0731)4572640 邮政编码:410073
<http://www.gfkdcbs.com>
责任编辑:文 慧 责任校对:黄 煌
新华书店总店北京发行所经销
国防科技大学印刷厂印装

*

开本:787×1092 1/16 印张:22 字数:522 千
2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数:1-8000 册
ISBN 978-7-81099-474-3

定价:35.00 元

前 言

为了贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》的精神，湖北经济学院医院长期从事高校医疗工作和大学生健康教育的部分专家根据多年来的临床治疗、心理咨询及教学经验，编写了《大学生健康教育》一书，以适应高等院校开展健康教育工作的实际需要，帮助学生树立现代健康意识，培养良好的心理素质和社会适应能力，充分发挥自身的潜能，去适应未来社会激烈的竞争。当前，大学生对健康教育表现出了极大的热情，许多同学自觉积极地参加有益于身心健康各种活动，身体素质不断提高。但也应该看到由于以往健康教育较为薄弱，大多数学生缺乏应有的健康保健知识，对维护健康不够重视，甚至对不良的生活方式习以为常，严重地影响了大学生的全面发展。因此，在大学生中开设健康教育课，普及卫生知识，使大学生掌握自我保健常识和医学常识，提高身体素质是编者的初衷。

全书共 21 章。第一章为健康概论，围绕健康教育这一中心，讨论健康概念的内涵及健康促进的目的、意义和内容；第二章至第六章以身心发育基础知识为主，叙述大学生生理发育、心理发育及性发育的特点和存在的主要健康问题；第七章至第十二章以医学基础、临床知识为主，包括人体解剖与生理、大学生中常见病的防治、意外情况下的急救知识；第十三章至第十六章以预防医学知识为重点，讨论学习与起居卫生，营养、饮食与健康，运动卫生，环境与疾病的关系；第十七章至第二十一章介绍了药物基本知识以及献血、骨髓与器官捐献、毒品及毒品的危害、大学生自我保健、自我护理、如何看病就医等诸多方面的知识。全书章节分明，内容丰富，针对性强，重点突出，融科普性、可读性和实用性于一体，既可作为大学生健康教育的讲座教材或试用教材，也可作为普通高等院校从事大学生健康教育工作者的参

考书。

本书的编写工作得到了学校领导及有关部门专家、教授的支持和鼓励，在此表示诚挚的感谢。

在编写过程中，我们引用了一些作者的论著和图表资料，虽在参考文献中列出了作者、论著和出版社，但由于篇幅所限，未能在正文中一一注明，特此致歉。

由于编者水平有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，敬请同行和读者批评指正。

编者

2007 年 12 月

目 录

第一章 健康的概念

第一节 健康的内涵·····	(1)
第二节 亚健康状态·····	(3)
第三节 影响健康的因素·····	(6)
第四节 健康教育、健康促进和健康评价·····	(9)

第二章 青春期的生长发育

第一节 青年期生理特征·····	(13)
第二节 青春期性意识的觉醒与发展·····	(17)
第三节 青春期发育中常见的困惑·····	(18)

第三章 大学生心理健康

第一节 心理健康概论·····	(22)
第二节 当代大学生心理健康概述·····	(28)

第四章 大学生人际交往

第一节 人际交往的功能及原则·····	(38)
第二节 影响大学生人际交往的因素及心理效应·····	(42)
第三节 人际交往心理调适·····	(47)

第五章 大学生常见的心理障碍与心理疾病

第一节 心理障碍的概念·····	(51)
第二节 如何正确看待心理问题·····	(54)
第三节 常见心身疾病知识·····	(60)
第四节 人格障碍·····	(64)

第六章 性心理与健康

第一节 性科学知识..... (75)

第二节 健康性心理的基础..... (77)

第三节 大学生性心理与婚恋观..... (79)

第四节 性心理障碍及其调适、治疗..... (83)

第五节 性与性的社会问题..... (88)

第七章 人体解剖与生理基础

第一节 八大系统..... (91)

第二节 感觉器官..... (111)

第八章 大学生常见疾病

第一节 常见症状..... (117)

第二节 常见内科疾病..... (122)

第三节 常见外科疾病..... (127)

第四节 常见皮肤科疾病..... (135)

第五节 其他常见疾病..... (139)

第九章 生殖系统知识及性生理健康

第一节 人体生殖系统知识..... (144)

第二节 遗传与优生..... (150)

第三节 避孕知识..... (154)

第四节 人工流产..... (159)

第十章 性传播疾病

第一节 性传播疾病的传染途径与预防..... (162)

第二节 常见性传播疾病..... (164)

第三节 艾滋病..... (169)

第十一章 大学生常见传染病

第一节 传染病的概述..... (173)

第二节 传染病的发病机制..... (173)

第三节	传染病的流行过程·····	(174)
第四节	传染病的临床特点·····	(175)
第五节	传染病的治疗·····	(176)
第六节	传染病的预防·····	(176)
第七节	病毒性肝炎·····	(177)
第八节	流行性感胃·····	(180)
第九节	非典型肺炎·····	(181)
第十节	禽流感·····	(182)
第十一节	水痘和带状疱疹·····	(183)
第十二节	细菌性食物中毒·····	(184)
第十三节	结核病·····	(186)

第十二章 急诊急救

第一节	心肺复苏·····	(189)
第二节	外伤出血的急救·····	(198)
第三节	骨折的急救·····	(201)
第四节	溺水的急救·····	(201)
第五节	中暑的急救·····	(202)
第六节	全身低温的急救·····	(202)
第七节	毒蛇咬伤的急救·····	(202)
第八节	烧伤的自救与急救·····	(203)
第九节	电击伤的急救·····	(204)
第十节	误服药物的急救·····	(204)
第十一节	晕厥·····	(205)
第十二节	突发病危情况的急救·····	(205)
第十三节	突发事件紧急逃生·····	(207)

第十三章 学习与起居卫生

第一节	用脑卫生·····	(209)
第二节	睡眠卫生·····	(213)
第三节	用眼卫生·····	(217)
第四节	口腔卫生·····	(221)
第五节	电脑与健康·····	(225)

第十四章 营养与健康

第一节	营养素及其功能·····	(228)
第二节	合理营养和膳食指南·····	(239)
第三节	饮食卫生·····	(245)
第四节	营养与疾病·····	(247)

第十五章 运动与健康

第一节	体育运动对大学生心理与生理的影响·····	(253)
第二节	合理的体育运动计划·····	(256)
第三节	运动的损伤及损伤的处理·····	(257)
第四节	运动损伤的应急处置方法·····	(258)
第五节	常见的运动损伤的处理·····	(259)
第六节	运动健身的误区·····	(261)

第十六章 环境与健康

第一节	环境的要素·····	(273)
第二节	环境污染与健康·····	(275)
第三节	环境保护·····	(279)
第四节	校园环境卫生与健康·····	(279)
第五节	社会环境与健康·····	(282)

第十七章 用药知识

第一节	药品的基本知识·····	(285)
第二节	合理用药·····	(287)
第三节	抗微生物药物·····	(294)
第四节	其他类药物·····	(299)
第五节	用药常识·····	(305)

第十八章 献血、骨髓与器官捐献

第一节	献 血·····	(307)
第二节	骨髓捐献·····	(310)
第三节	器官及遗体捐献·····	(312)

第十九章 毒品及毒品的危害

第一节 毒品分类..... (315)

第二节 毒品成瘾性..... (316)

第三节 吸毒的方式..... (316)

第四节 常见的毒品..... (317)

第五节 毒品的危害..... (320)

第二十章 自我保健与自我护理

第一节 概 述..... (323)

第二节 生命体征的自我测量..... (324)

第三节 自我护理知识..... (326)

第四节 定期体检..... (330)

第五节 预防免疫..... (332)

第二十一章 大学生就医知识

第一节 看病的常识和礼节..... (336)

第二节 患者的义务与权利..... (339)

参考文献 (341)

第一章 健康的概念

每个人都希望自己能拥有健康。从古至今,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要,因为健康是生活幸福、事业成功的基础。古希腊苏格拉底曾说:“健康是人生最可贵的”;我国著名教育家张伯苓指出:“强国必强种,强种必强身”;马克思也认为健康是人的第一权利,是一切人类生存的第一个前提,也是一切历史的第一个前提。21 世纪的大学生面临着巨大的社会挑战,不仅要具备丰富的知识,更重要的是要为具备足够的生命长度和生命宽度做好准备,体现人生的最高“质量”。生命的长度是对人生在时间上的度量,即寿命;生命的宽度是对人生在价值上的度量,即成功。然而这两者都离不开一个共同的基础,那就是健康。

第一节 健康的内涵

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。在生产水平低下、生活贫困时期,人们认为无病就是健康。随着社会的发展,生产力水平的提高,物质生活逐步丰富,人们提出了健康是生物学上的适应,是指没有疾病和无伤残等,建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。

生物医学模式下,人们认为健康就是“不生病”或“不虚弱”,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”,这个概念至今仍有广泛的影响,但按照现代医学的观点,这个概念是极不全面的,机械地视健康和疾病为单因单果关系。它的不足之处就在于将人的自然属性和社会属性分开,忽视了影响人们健康心理的社会因素,如政治、经济、战争、教育以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患、不良行为方式等社会、心理因素对健康的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物-心理-社会医学”演变,健康的含义也随之不断更新扩展。1948 年,世界卫生组织(WHO, World Health Organization)在其宪章中提出:“健康(Health)不仅是没有疾病或虚弱,而且是指身体的、心理的、社会的良好状态”的三维健康观。但是 WHO 并不满足这个定义,1989 年又为健康的概念注入了新的内容——道德健康。至此,现代健康观包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

(一) 生理健康的内容

大学生体质通常已发育到较高水平,身体各系统、各器官的功能已发育成熟,体质和智能发育也已达到相当的水平。所以,大学生生理健康首先是发育良好,即所有脏器功能正常,有充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和学习的压力,善于休息,睡眠良好,能抵抗一般性疾病;体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调,反应灵敏,眼睛明亮,眼睑不发炎,牙齿清洁,牙龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽,

肌肉、皮肤有弹性，走路轻盈。世界卫生组织将生理健康标准概括为：食得快、便得快、说得快、走得快。

(1) 食得快。食得快并非是提倡人们吃饭时狼吞虎咽，不辨滋味，而是指吃饭不挑食、不偏食，进餐时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

(2) 便得快。便得快是指能畅快地排泄大小便，且感觉轻松。大便时间、次数规律，颜色、质地正常，便后没有疲劳感，胃肠功能好。

(3) 睡得快。上床后能较快入睡，睡眠质量好，醒后头脑清醒，精神饱满。如睡的时间过多，且睡后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋和抑制功能协调，内脏无疾病干扰，是快眠的重要保证。

(4) 说得快。说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

(5) 走得快。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速，动作流畅，躯体和四肢状态良好，精力充沛旺盛。

(二) 心理健康的内容

心理健康是人的整体健康的重要组成部分。但是，在现实生活中存在着许多心理不健康的现象。据调查，我国大约有 10% 以上的人存在着心理不健康的问题，这个问题在城市里尤为突出，在大学生中也明显表现出发病率逐年上升的趋势。简单来说，心理健康包括以下内容：

- (1) 理解现实，并以积极的态度对待现实；
- (2) 有一定的自主性和社会适应能力；
- (3) 能正确地对待艰难的处境和精神压力；
- (4) 关心他人；
- (5) 卓有成效且心情愉快地从事学习和工作；
- (6) 感到生活富有情趣，独自沉思冥想时感到心境宁静。

心理健康的人并不是没有情绪波动，而是能够较好较快地度过这个时期。尤其在大学生心理发育的重要阶段，更要从心理上做好应对准备，主动处理好各种矛盾，集中精力，完成好学业。

(三) 社会性健康的内容

人生活于社会之中，不单是一个生物的人，而且是一个社会的人，是社会的基本分子。故此，必须担当起社会的责任，包括对同窗、邻居、配偶、父母等的责任感。

社会性健康有下面几个层次的内容：

- (1) 生理上的满足是社会学上健康的基础需求，对他人负有责任感；
- (2) 个人在社会中受到保护与有安全感；
- (3) 有爱与被爱的归属需要，包括被人接纳、爱护、关注、欣赏、鼓励和支持等；
- (4) 在社会中充分被他人尊重和承认；

(5) 自我实现, 追求在社会中的人生价值。

(四) 道德健康的内容

健康的道德标准因各国经济水平、风俗习惯、文化水准等不同而有较大的差异, 但总体有下列几个内容:

- (1) 能够自律, 做到不损害他人利益而满足自己的需求;
- (2) 具有分辨美丑、善恶、是非的能力;
- (3) 能够接受社会公认的道德准则;
- (4) 有愿为他人幸福奉献或同情心的行为。

能够达到以上四个方面的完美统一, 才是一个动态中相对平衡的健康人。

第二节 亚健康状态

(一) 亚健康的含义

20 世纪 80 年代中期, 苏联学者布赫曼研究发现, 人体除健康状态和疾病之外, 还存在着一种非健康、非患病的中间状态, 称为亚健康状态。

亚健康 (Sub-health) 是机体介于健康和疾病之间的一种生理功能低下的特殊状态, 机体尚无器质性病变, 但体力降低, 反应能力下降, 适应能力减退, 精神状态欠佳, 人体免疫功能低下, 已有程度不同的各种患病的危险因素, 具有发生某种疾病的高危倾向。亚健康状态又称第三状态, 也称灰色状态、病前状态、亚临床期、潜病期等。

(二) 亚健康状态发生情况

亚健康状态在经济发达、社会竞争激烈的国家和地区中普遍存在。随着人们工作、生活紧张压力的增加, 营养不均衡, 缺乏运动, 加上各种因素引起的心理不平衡, 促成亚健康人数一直呈逐年增长的趋势。WHO 的一项全球性调查表明, 真正健康的人仅占 5%, 患有疾病的人占 20%, 而 75% 的人处于亚健康状态。美国每年有 600 万人被怀疑处于亚健康状态, 年龄多在 20~45 岁之间。英国的调查表明, 大约 20% 的男性和 25% 的妇女经常感觉到疲劳, 其中约 1/4 可能为慢性疲劳综合征。在“2002 年中国国际亚健康学术成果研讨会”上, 专家指出: 我国目前有 70% 的人处于亚健康状态, 15% 的人处于疾病状态, 只有 15% 的人处于健康状态。2002 年广东对全省 19 所高校近万名教职工的健康状况进行调查, 结果有 10% 左右的人处于健康状态, 20% 左右的人处于各种疾病状态, 70% 左右的人处于亚健康状态, 其中又有 1/3 的人为慢性疲劳综合征。慢性疲劳综合征在城市新兴行业人群中的发病率为 10%~20%, 在某些行业中高达 50%, 如科研人员、新闻从业人员、公务人员、演艺人员、出租车司机等。

(三) 亚健康状态的表现

亚健康状态大体有以躯体症状为主的躯体亚健康状态, 以心理症状为主的心理亚健

康,以人际交往中的不良状态为主的人际交往亚健康及慢性疲劳综合征。

1. 躯体亚健康状态

躯体亚健康具体表现为躯体性疲劳。疲劳已严重影响了人们的工作和生活,体质下降,慢性疾病多发。如经常感到乏力、困倦、机体酸痛、咽喉痛、低热、眼睛易疲劳、无缘由的头晕、头痛、耳鸣、目眩、颈肩僵硬等。此外,易感冒,易出汗,易便秘,易晕车,胸闷心悸等。

2. 心理亚健康状态

心理亚健康最常见的症状是焦虑,主要表现为担心和恐慌。担心和恐慌是一种发自内心的不安,这种精神状态若持续存在、无法自我解脱和控制,就会产生心理障碍。表现为烦躁、易怒、睡眠障碍,进而出现心悸、不安、慌乱、手足无措、无所适从,这些可诱发心脏病、癌症等疾病。

3. 人际关系亚健康状态

随着社会的进步,社会竞争的激烈,在人际交往上出现的问题越来越多。主要表现为与他人之间的心理距离加大,交往频率下降,人际关系不稳定。如对人、对事的态度冷淡、冷漠,常有无助、无望、空虚、自卑、猜疑、自闭等情绪。

4. 慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征(CFS, Chronic Fatigue Syndrome)是亚健康最主要的表现形式,是以疲劳低热(或自觉发热)、咽喉痛、肌痛、关节痛、头痛、注意力不易集中、记忆力下降、睡眠障碍和抑郁等非特异性表现为主的综合征。

5. 过劳死

处在亚健康状态的一部分人(特别是那些工作狂),若不对健康给予足够的重视并及时进行治疗,进一步恶化就有可能转变成过劳死。过劳死是一种未老先衰、突然死亡的生命现象。由于过度的工作负担(诱因),导致高血压等基础疾病恶化,进而引发脑血管或心血管疾病等急性循环器官障碍,使患者陷入死亡状态。过劳死的原因就是工作节奏加快,精神压力增大,长期超负荷工作,超过人的体力、脑力所能承受的限度,积劳成疾。易出现过劳死的特定人群主要有三种:收入高且只知消费不知保养身体的人;事业心强的人,特别是“工作狂”;家族有遗传早亡倾向又自以为健康的人。现代人生活紧张,不注意锻炼,突然发病的人越来越多,而且病情恶化迅速。

(四) 亚健康状态发生的原因

亚健康状态可能是由于快节奏的社会生活、繁多的社会信息刺激,使人的交感神经系统长期处于亢奋状态而导致自主神经系统功能失调引起的,受社会学、心理学、环境、生活方式和遗传学因素的不良影响。如长期的身心紧张得不到及时调节,就会出现心理失衡,神经系统功能失调,内分泌混乱,使正常的生理功能失调,机体的免疫力下降,躯体出现疲劳感,食欲下降,睡眠不佳。环境严重污染,生存空间过于狭小,可使空气中负氧离子浓度降低。长期处于这种环境,人体血液中氧浓度和组织细胞对氧的利用率都会降低,进而影响组织细胞的正常生理功能,从而使人感到心情郁闷、烦躁。社会生活的日益复杂化和多变性,使人与人之间的情感日益淡漠,情感交流日益缺乏,交

往趋于表面化、形式化和物质化，情感受挫的机会增多，对情感生活的信心下降，孤独成了人们在情感方面的突出体验。缺乏亲密的社会关系和友谊，使人们表现出无聊感、无助感和烦恼感。大量证据表明，缺乏社会支持是导致心理和躯体障碍的一个重要因素。

（五）亚健康状态的转化

健康 - 亚健康 - 疾病三者之间是可以相互转化的，亚健康状态是在不断变化发展的，既可转向健康状态，也可向疾病状态转化（图 1-1），究竟向哪个方向转化，取决于自我保健措施和自身的免疫力水平。向疾病状态转化是亚健康状态的自发过程，而向健康状态转化则需要采取自觉的防范措施，加强自我保健。自我保健包括以下几方面内容：

- （1）生活节奏规律有序；
- （2）均衡饮食，适量饮水；
- （3）坚持锻炼，控制体重；
- （4）戒烟少酒，注意用药；
- （5）排遣压力，提高自信；
- （6）心理健康，延年益寿。

另外，患慢性疲劳综合征严重者，有可能出现猝然死亡，被称为“过劳死”，主要是因为长期劳累过度，不能及时缓解，精神与内分泌系统紊乱，出现积劳成疾，过劳猝死。

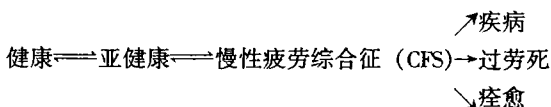


图 1-1 亚健康状态的转化

虽然目前世界上针对亚健康状态中最普遍的慢性疲劳综合征（CFS）的诊断标准较多，但美国疾病控制中心（CDC）1987 年制定并于 1994 年修改完善的标准被国际医学界公认为金标准，其内容包括以下 3 个方面：

（1）持续或反复出现的原因不明的严重疲劳，病史不少于 6 个月，且目前患者职业能力、接受教育能力、个人生活及社会活动能力较患病前明显下降，休息后不能缓解。

（2）同时至少具备下列 8 项中的 4 项：

- ① 记忆力或注意力下降；
- ② 咽痛；
- ③ 颈部僵直或腋窝淋巴结肿大；
- ④ 肌肉疼痛；
- ⑤ 多发性关节痛；
- ⑥ 反复头痛；
- ⑦ 睡眠质量不佳，醒后不轻松；

⑧ 劳累后肌肉痛。

(3) 排除下述疾病的慢性疲劳:

① 因原发病产生的可以解释的慢性疲劳;

② 临床诊断明确,但在现有的医学条件下治疗困难的一些疾病因持续存在而引起的慢性疲劳。

第三节 影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响。20世纪70年代,加拿大学者从预防医学角度提出影响健康的四大因素:行为和生活方式、环境、生物学和卫生服务。他的观点受到国内外学者的一致认可。

(一) 行为和生活方式的因素

所谓行为和生活方式因素是指由于人们自身的不良行为和生活方式,给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害,它对机体具有潜袭性、累积性和广泛性影响的特点。现实生活中许多人存在健康问题,原因是自己没有正确的生活方式。不良的生活方式是影响健康的重要因素之一,而良好的生活方式则是长寿的重要保证。现今社会,由于收入增多、交通发达等原因,人们尽情地享受现代文明的成果。但是,不良的生活方式却在无情地蚕食着人们的健康。比如,抽烟、酗酒、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食生活方式,不规则的娱乐休闲、熬夜、睡眠不足、长时间看电视、玩电脑游戏成瘾等不健康的休息方式,缺乏锻炼或不运动等不健康的运动方式,夫妻间情感淡漠、对孩子溺爱、对他人冷漠等不健康的情感方式。自我为中心、孤独、抑郁、嫉妒、自私等不健康的心理活动,以及过多功利化、物质化等不健康的交友方式,导致了亚健康的产生和迅速蔓延。全球心血管疾病患者的迅速增加,就是亚健康越来越严重的直接后果之一。有学者报告美国前10位死因的疾病中,不良行为和生活方式在致病因素中占70%,中国占44.7%。美国通过30年的努力,使心血管疾病的死亡率下降50%,其中2/3是通过改善行为和生活方式而取得的。1992年国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。可见,行为和生活方式对健康影响具有举足轻重的意义。

(二) 环境因素

环境是人类赖以生存和繁衍的重要条件。环境质量对人类健康至关重要,环境因素包括自然环境因素和社会环境因素。

1. 自然环境因素

(1) 自然环境

自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等,是人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、促进健康有着十分重要的意义;反之,破坏了这种和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。例如,环境污染给人