



主编 ■ 陈铁梅 孔庆滨

当代大学生 健康教育 教程

DANGDAI DAXUESHENG
JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG



东北林业大学出版社

当代大学生健康教育教程

主编 陈铁梅 孔庆滨

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生健康教育教程/陈铁梅, 孔庆滨主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 81131 - 350 - 5

I. 当… II. ①陈…②孔 III. 大学生—健康教育—高等学校—教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128782 号

责任编辑: 任 俐

封面设计: 彭 宇



NEFUP

当代大学生健康教育教程

Dangdai Daxuesheng Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

主编 陈铁梅 孔庆滨

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东 北 林 业 大 学 印 刷 厂 印 装

开 本 787 × 960 1 / 16 印 张 11 字 数 193 千 字

2008 年 8 月 第 1 版 2008 年 8 月 第 1 次 印 刷

印 数 1—1 000 册

ISBN 978 - 7 - 81131 - 350 - 5

G · 446 定 价: 20.00 元

前 言

当前, 社会的发展与进步, 时空的延伸与扩张, 给人们更多的自由和约束。同时, 也给予人们更多的选择与烦恼。随着生活节奏的加快, 以及深造就业等各方面压力的增加。大学生的健康问题越来越引起人们的重视。

对大学生进行健康教育, 正是为了有效地提高大学生健康水平, 更好地贯彻使受教育者在德、智、体几方面全面发展的教育方针。开设健康教育课, 不仅是保证大学教育顺利进行的需要, 也是促进大学生个人发展及其高质量生活的需要, 更是社会进步、经济发展和民族昌盛所不可缺少的。

本教材作为大学生健康教育指导读本, 贴近大学生生活, 对大学生的健康及成长有较强的指导性。大学生们可以从中学到系列的保健知识与技能, 从而可以有效地维护在校期间的健康状况, 增强大学生们的健康意识及防病能力, 提高学生身心健康水平及社会适应能力。

大学生是祖国的未来, 肩负着建设祖国的重任。作为当代一名合格的大学生不仅要有良好的思想道德修养, 掌握丰富的科学知识以及运用知识的能力, 而且还必须具备坚实的体魄和健康成熟的心态, 应充分认识到健康是当代成才的重要素质, 失去健康将失去一切。因此, 对大学生进行健康教育, 增强卫生保健知识, 培养大学生的健康行为和科学的生活方式, 是我国高校健康教育研究的重要课题。

本教材由陈铁梅、孔庆滨主编, 共分 11 章。各章编写情况如下: 陈铁梅 (第 1、7 章), 孔庆滨 (第 9、10 章), 莫晶 (第 2 章), 周广慧 (第 3 章), 张晓璐 (第 4 章), 王莉 (第 5 章), 王云 (第 6、11 章), 王晶 (第 8 章)。本书的编写人员均为长期在高校中从事医疗保健工作的医务工作者, 对大学生中的常见病、多发病的预防与诊治有着丰富的临床经验。

我们衷心的希望, 本教材能成为大学生的朋友, 有助于大学生们在校期间提高心理素质, 增强疾病的自我监测、自我保健能力。从而在各方面保持良好的状态, 顺利完成大学学业, 将来做一名对社会有用的人。

编 者
2008 年 6 月

目 录

1 健康概论	1
1.1 当代大学生健康教育	1
1.2 大学生的亚健康	5
2 大学生心理卫生与心理健康	19
2.1 心理卫生	19
2.2 大学生心理健康	24
2.3 大学生常见心理障碍与防治	29
3 运动与健康	37
3.1 概述	37
3.2 运动卫生	49
4 性健康及青春期生活技能	55
4.1 生殖系统解剖及生理特点	55
4.2 常见生殖器官疾病	59
4.3 性传播疾病及预防	64
4.4 青春健康生活技能——同伴教育	69
5 大学生常见传染病及防控	73
5.1 传染病概述	73
5.2 传染病的防控	76
5.3 常见传染病	78
6 大学生常见内科疾病	92
6.1 急性上呼吸道感染	92
6.2 肺炎	94
6.3 气胸	95
6.4 支气管哮喘	96
6.5 肺结核	98
6.6 高血压病	100
7 大学生常见外科疾病	103
7.1 概论	103

7.2	外科感染性疾病	104
7.3	疝	108
7.4	痔与肛裂	109
7.5	甲状腺肿大	110
7.6	腰腿痛	111
8	口腔科常见病的防治	113
8.1	口腔基础知识	113
8.2	牙体及牙髓疾病	116
8.3	牙周病	120
8.4	龋病及牙周病的预防	122
8.5	口腔义齿修复	126
8.6	牙拔除术	128
9	意外伤害现场急救知识及技能	131
9.1	心肺脑复苏及技术	132
9.2	常见创伤止血及骨折的救护	139
9.3	避险减灾及生存技巧	143
10	药学基本知识	148
10.1	药物有关知识	148
10.2	常用药物的合理使用及药物不良反应	150
10.3	常用药物介绍	153
11	检验及检验结果的临床意义	160
11.1	概述	160
11.2	血液学一般检查	161
11.3	便常规检查和便潜血检查	164
11.4	尿液分析	165
11.5	病毒性肝炎标志物检测	167
	参考文献	169

1 健康概论

1.1 当代大学生健康教育

1.1.1 健康

健康是一个动态的概念，人类对健康的认识是伴随着科学技术的发展、社会的进步而不断更新、提高、完善的，人们对健康与疾病的认识是社会文明的综合体现。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。20世纪以前，人们对健康的认识就是不生病，仅此而已。世界卫生组织（WHO）在1978年阿拉木图宣言中提出了健康的新概念，指出“健康不仅仅是没有病和不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态”。强调健康不仅是生理健康，而且必须包括心理状态和社会环境都处在一个较完满的状态。1990年WHO对健康定义的阐述又增加了道德健康。也就是说，现代健康概念至少包含了生理、心理、道德和社会适应四个层次的健康。健康的概念是：“躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。”躯体健康是指良好的生理状态；心理健康是指完美的心境；社会适应是指个体与环境的整合与统一；道德健康是指在相应理念指导下，对个体行为的约束与规范。这一演进过程，正是人类认识生命现象、增进健康、追求长寿、提高生活质量、自我完善的历程。健康是人类第一需要。

世界卫生组织提出的躯体健康标准：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付正常生活和工作压力，不感过分紧张疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般疾病和传染病。
- (6) 体重适中，身体匀称，发育正常。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐。

(8) 牙齿清洁, 不痛, 无龋齿, 牙龈颜色正常, 不出血。

(9) 头发光泽无屑。

(10) 皮肤有弹性, 肌肉丰满。

世界心理卫生联合会提出的标准:

(1) 身体、智力、情绪十分调和。

(2) 适应环境, 人际关系中彼此能谦让。

(3) 有幸福感。

(4) 在工作和职业中, 能充分发挥自己的能力, 过高效率生活。

1992年WHO倡导“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石。2000年WHO又提出了“合理膳食, 戒烟, 心理健康, 克服紧张压力, 体育锻炼”的促进健康新准则。WHO关于健康概念的发展变化, 反映了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。

1.1.2 亚健康

所谓人体亚健康状态是指介于健康(第一状态)和疾病(第二状态)之间的中间状态, 又称为人体第三状态。

与健康概念不同, 亚健康概念直到20世纪80年代中期才由苏联学者布赫曼教授提出。世界卫生组织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。亚健康状态(sub-health status), 是指人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态, 机体虽无明显的疾病, 但在躯体上、心理上和人际交往上已出现种种不适应的感觉和症状, 从而呈现出活力、反应能力和外界适应能力降低的一种生理状态。亚健康状态是处于非健康、非患病的中间状态, 是机体尚无器质性病变仅有某些功能性改变的“灰色状态”, 或称病前状态。如身体经常感到疲劳、精神欠佳、体力“透支”、免疫能力低下、易患感冒、自然衰老加速, 但到医院检查未发现器质性病变, 医生称这种状态为“亚健康状态”, 即人们所说的“亚健康”。

1.1.3 疾病

疾病的概念是对疾病本质的概括, 它随人类对疾病认识水平的不断提高以及疾病本身的发展而变化, 因此, 疾病迄今尚无统一的定义。根据目前的认识, 可将疾病的概念表述如下: 疾病是机体在一定的致病因素作用下, 因内外环境的平衡被破坏而发生的内环境紊乱和生命活动障碍。

在疾病状态下, 机体对致病因素所引起的损害可产生一系列防御性的抗

损伤反应，在此过程中内环境可能发生波动。

1.1.4 影响健康的因素

健康与寿命密切相关，随着健康观念演进，人的寿命从青铜器时期人均 18 岁到新中国成立初 40 岁，现今我国人均寿命已超过 70 岁。科学预测人的寿命应在 120 ~ 160 岁。远离有害健康因素，就一定能健康长寿。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5 ~ 6 倍，人的生长期是以最后一颗牙齿长出来的时间（20 ~ 25 岁）来计算的，因此人的寿命最短 100 岁，最长 150 岁，公认的人的寿命正常应该是 120 岁。可现在的情况呢，好多人 40 岁就不健康，如动脉硬化、高血压、脑出血。现在提前得病、提前残废、提前衰老、提前死亡成为社会现象。

1.1.4.1 遗传与疾病

人类性状 80% 以上来自父母遗传物质——染色体。染色体上含有成千上万个储有遗传信息的基因，基因改变或缺陷，后代就可能显示病态。婴儿中 4% ~ 5% 可能有遗传缺陷，会在生命不同阶段显现。人群中每个人都带有 5 ~ 6 个隐性有害基因，虽不显现但可传递给后代。导致遗传物质改变的外环境因素称之为“致畸因子”，致畸因子包括：

生物因素：澳大利亚一组 78 名出生时患白内障儿童中，母亲妊娠时有 68 名患风疹。

物理因素：如电离辐射致畸，典型案例为日本原子弹爆炸后所在城市幸存妇女几年内育儿畸形率明显增高。

化学因素：致畸典型案例是，很多妊娠妇女服用德国产“反应停”造成新生儿四肢“海豹”畸形或肛门闭锁、心脏畸形。

近亲婚配隐性遗传病增加 62 倍。

遗传基因其实也就是内因，比如父母高血压，生下来的小孩 45% 患高血压；如果父母有一个高血压，生下来的小孩 28% 患高血压；如父母血压都正常，孩子也有得高血压的，但只占 3.5%。因为遗传是一种倾向，为什么有些人生出来胆固醇就高、血压就高呢？这与遗传是有一定关系的。

1.1.4.2 环境与健康

环境是一切生物赖以生存和繁衍发展的外部条件和物质基础，包括政治、经济、文化诸方面，一般仅指自然环境。1952 年，伦敦市排烟污染大气，一周内死亡 4 703 人；1956 年，新德里自来水污染，患肝炎人数约 280 000 人。经济环境影响更明显，不发达地区婴儿死亡率 16%，人均寿命

45岁；发达国家婴儿死亡率19%，平均寿命72岁。战争造成的死亡、伤残、恐怖无须赘言，疾病更是处处可见。家庭环境也是影响健康的重要因素。配偶和谐、家庭幸福群体寿命可延长2~14岁。环境因素还包含文化教育等。

大学校园内环境对健康的影响也不仅是宿舍卫生、食堂卫生，更应注重文化品味、精神文明的建设。

1.1.4.3 行为方式与健康

1977年，美国统计10种死亡疾病，源于不健康生活方式及行为方式占48.9%：吸烟、酗酒、嗜毒、性滥、饮食过度、盲目减肥、缺乏体育运动等。2000年前我国思想家管仲指出：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿增。起居不时，饮食不节，寒暑不适，则体累而寿损。”2002年，我国有学者明确提出健康自我保健四大基石：心理平衡、合理膳食、适当运动、戒烟限酒。洛克菲勒基金会经过对7000人调查后提出一个生活行为方式处方：

- (1) 按时一日三餐，速度不快。
- (2) 坚持每日用早餐。
- (3) 每周2~3次适当体育运动。
- (4) 每日保证充足睡眠7~8h。
- (5) 不吸烟。
- (6) 维持平均体重。
- (7) 不饮酒或适量少饮。

他们认为如果坚持其中三条，就能活到78岁，可见生活方式与健康的密切关系。

1.1.4.4 心理与健康

心理与生理互为因果，相互影响，躯体健康是心理健康的基础与前提，心理健康是躯体健康的保证和动力。人是身心功能协调统一的整体，研究发现，积极振奋、愉悦欢乐、热爱生活、充满信心可以增强机体免疫功能，并有良好调节作用；而焦虑、忧郁、悲伤、恐惧、愤怒、痛苦、仇恨、嫉妒、悔恨、不安可造成多器官机能失调紊乱，心率、心搏量、血压、呼吸、胃液分泌都明显改变。据统计，目前80%疾病与心理因素有关，最具代表性的是突然惊吓可致人死亡。英国的一项调查指出250名癌症病人，其中156人发病前受过严重心理打击。我国山西一组食道癌病人病前有焦虑、急躁、消极表现者占56.5%；河北学者曾报告癌症病人中69%病前有消极情绪；美国小白鼠实验结果，紧张刺激致癌率比对照组高73%~82%，机理是恶性

刺激使胸腺退化、免疫抑制、阻碍淋巴细胞对癌细胞识别及清除。我国广西马瑶县百岁老人 35 人，百岁以上 244 人，共同特点是性格开朗、情绪乐观、人心不老、热爱生活、情兴盎然，可谓笑一笑十年少。心理平衡是健康的重要基石。

1.1.4.5 行为与健康

一个人的行为先天受遗传因素的影响，后天受环境因素和教育因素的影响。吃、喝、睡、性等都是先天遗传的本能行为，而在后天则受社会环境和自然环境的影响。生活在某一个社会里，人的行为就会受到这个社会的文化、风俗、价值观的影响，社会也要求每个人遵守社会公德，遵纪守法。而生活在某一种环境里，人也能够适应自然环境，天气热了要脱衣服，天气冷了要穿衣服。保持正确、合理、适应社会的行为也就是心理健康的行为表现。疾病的发生，不仅取决于生物性因素，而且与人们的认识和行为密切相关。目前，行为因素引起的疾病逐步增多，如心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、肥胖等。与上述疾病有关的不良行为主要有：A 型行为（性情急躁、易怒、做事节奏快）；C 型行为（压抑、性格内向）；吸烟，酗酒，高盐行为；吸毒致胖行为；不良的作息习惯等。卫生部中国保健科技学会副秘书长黄明达说，生活方式疾病是没有疫苗来预防的，而且每一种不良习惯对健康会产生多种危害。但只要能养成良好的生活习惯和健康的生活方式，加强自身保健，就可以非常有效地防患生活方式疾病，降低其发病率和死亡率（见表 1-1）。从根本上提高生活质量，真正达到健康长寿的目的。

表 1-1 影响疾病死亡因素分类

影响因素	百分比/%	具体内容
生活行为方式	48.9~51.0	吸烟 酗酒 肥胖 少运动 不良性格 心态
环境因素	17.6~19.0	公害 污染 辐射
遗传因素	20.0~23.2	微生物遗传 医源性疾病
医疗保健	10.0~10.3	服务差 医源性疾病 药源性疾病

1.2 大学生的亚健康

大学生是社会栋梁，肩负着国家、社会和家庭的厚望。他们大都处于 20 岁左右这一年龄阶段，我国的特殊国情使大学生中独生子女的比例在

50%以上。特殊的家庭生活经历,更高的自我素质提高的要求相对狭隘的教育教学模式所造成的负面影响,使得大学生群体中有相当数量处于亚健康状态。

大学生亚健康主要表现为长期持续的疲劳、失眠、多梦、四肢无力、经常感冒、精神难以集中、感觉迟钝、记忆力减退、烦躁不安、情绪低落等。社会竞争的剧烈对大学生承受能力的要求越来越高,出现心理障碍的人也越来越多。大学生在意识、智力、情绪、情感、意志、人格等方面的心理障碍表现比较突出。据某调查显示,大学生有心理疾病或心理障碍的约占三成。

1.2.1 导致大学生亚健康状态的因素

(1) 学习环境及心理因素。精神压力过大,学习求胜心切,同时学习压力大,不顺利,脑力劳动过重是导致亚健康状态的最重要因素。激烈的学习竞争,给大学生带来了沉重的心理负担,再加上学校、家长的双重和不正确的疏导,使大学生长期处于高度紧张状态,这是造成大学生亚健康状态的主要原因。

(2) 生活方式因素。生活作息无规律,缺乏适当运动,饮食不节制,有吸烟、嗜酒等不良嗜好,也是导致大学生亚健康状态的主要因素之一。

(3) 生活事件的影响。考试成绩不理想、同学师生关系不和睦、早恋均是影响健康的主要事件。相比中学时期,大学生有了更多的社会交往要求,师生之间、同学之间、同乡之间都很容易产生感情,但因大学生的年龄和阅历所限及个人情感的差别,往往会对一点小事而发生矛盾,心理素质差的同学就会感到压抑、沉默。久而久之,身体慢慢滑向亚健康状态。

(4) 就业压力因素。随着高校每年不断地扩大招生,大学毕业生人数也在不断地增加。大学生也面临着失业的危险。目前就业问题是直接影响大学生身心健康的主要因素之一。

(5) 自然环境因素。在季节交替之际,人们会觉得不适应。比如在初春季节,大多数学生总觉得疲乏。天气的变化亦可导致亚健康状态,如连续几天阴雨就会令人感到压抑。

对大学生亚健康问题,我们要引导大学生掌握正确的保健方法,使学生学会“观察自己”。如果注意到自己常有以下这样的情况,需引起注意。

- ①早晨不能按时起床,醒后懒得起床。
- ②走路抬腿无力,步伐沉重。
- ③不想参加集体活动,尤其不愿见陌生人。
- ④懒得讲话,说话声音细而短,自觉有气无力。

⑤上课不愿意回答老师的提问，经常觉得老师的提问是“多此一举”，但又没心思倾听老师的问题，坐下后不愿起来，时常托腮呆想发愣。

⑥说话、写文章经常出错。

⑦记忆力下降，想不起同学的叮嘱或者忘掉几小时前的事情。

⑧口苦，无味，食欲差，饭菜没有滋味，厌油腻。

⑨耳鸣，头昏，目眩，眼前冒金花，烦躁，易怒。

⑩眼睛疲劳、哈欠不断。

⑪下肢沉重，学习时总想把脚架在桌上。

⑫入睡困难，想这想那，易醒多梦。

上述情况，是人体疲劳或疾病的征兆。如果上述情况有2~4项，说明轻微疲劳；有5项以上是重度疲劳；也许潜伏着疾病。一般来讲，疲劳分体力疲劳、精神疲劳、病态疲劳，还有一种是找不出任何明确原因却好几天也恢复不过来的慢性疲劳。如果让疲劳继续发展下去，就会积劳成疾。因此，医学专家建议：必须适当的休息，不要把今天的疲劳带到明天，否则，将意味着健康步入危险的边缘。根据大学生亚健康的表现及原因，应全面加强健康教育工作，在教学计划中扎实有效地开展健康知识教育，增设性科学学说，提供健康咨询，及时解决大学生中存在的问题。总之，健康—亚健康—疾病这三者之间是可以相互转化的。亚健康的预防尤为重要，应从心理、生活行为、体育锻炼及科学用药等方面采取综合的干预对策才能效。

现代生活的节奏日益加快，而长期处于紧张状态，或者受过刺激的人最容易身陷亚健康状态。亚健康是一种通俗的说法，是指处在健康和不健康之间的灰色状态，医学上称为“不定陈述综合征”。而日本人称它为“不定愁诉综合征”。一个“愁”字，显示出这种症状和患者的精神状态的关系，它表现为交感神经兴奋或亢进，以内分泌功能变化和机体各器官功能性变化为主。

亚健康的常见征兆表现为以下几个方面，你不妨对照自测一下。①浑身乏力；②容易疲倦；③头脑不清爽；④思想涣散；⑤头痛头重；⑥面部疼痛；⑦眼睛疲劳；⑧鼻塞；⑨眩晕；⑩起立时眼发黑；⑪耳鸣；⑫声音有异常感；⑬郁闷不快；⑭肩颈僵硬；⑮早晨起床有不快感；⑯睡眠不良；⑰手足发凉；⑱手掌发黏；⑲便秘；⑳心悸；㉑两手足麻木；㉒易晕车；㉓坐立不安；㉔心烦意乱等。

面对亚健康的灰色状态，在生活、工作中你不妨积极接受以下建议：

(1) 勿嗜烟酒，不吃过于刺激的食物。

(2) “文武之道，一张一弛”，规律生活。昼夜颠倒的人最易陷于亚健

康状态。

(3) 心理调适和承受能力要提高,多运动多交友,和人交谈,特别要善于与陌生人交谈、沟通,迅速适应新环境、新机制。

(4) 最重要的一点,应该保证充足的睡眠。这是预防亚健康的最佳途径之一。

心病还需心药治。当恼人的亚健康出现于你的生活中,切莫惶恐和愁闷。敞开心灵的大门,走出狭小的生活圈子,用自我调节的杠杆驱走灰色的阴影,拥抱阳光灿烂的每一天。

1.2.2 躯体与心理亚健康

1.2.2.1 躯体性亚健康

(1) 疲劳感。大学生的疲劳感主要以“脑力性疲劳”为主,表现为:注意力不集中,记忆力下降,反应迟钝,头痛头沉头昏,嗜睡,烦躁,四肢乏力,耳郭发热,恶心呕吐,看书看了一大段却不明白其中的意思等,多为用脑时间较长,体内二氧化碳蓄积过多所致。

(2) 失眠或睡眠不良。表现为入睡困难,早醒,醒后难以入睡,多梦,易惊醒,似睡非睡等。主要由以下几方面因素导致:

①精神心理因素。学习紧张,精神压力较大,竞争激烈等。

②生活不规律。生物钟发生紊乱。

③失眠恐惧症。即使睡着了,也认为自己没睡着或睡眠时间不足。

④头痛。主要是指除器质性疾病外所致的紧张性头痛、偏头痛。由长期精神紧张、焦虑、疲劳、生活不规律所致。

⑤神经衰弱。体质虚弱

⑥经常患有“感冒”,平素畏寒肢冷,腰酸背痛,神疲力乏,少气懒言等。

⑦眼皮跳。睡眠不良、疲劳、寒冷、紧张时易发生。

⑧超重或过瘦。

1.2.2.2 心理性亚健康

(1) 焦虑感。焦虑的核心内容是“担心”,担心考试不及格,担心找不到理想的工作,担心考研失败以及担心自己不受欢迎、不被认同等,很多同学称之为“闹心”。

(2) 疲倦感。典型特征是“活得很累”、“烦透了”。此类人常表现为:无精打采,空虚,消沉,颓废,厌倦,烦闷,缺乏热情等,是心理性亚健康的典型表现。

(3) 无聊感。缺乏热情、激情，常处于被动观望状态，特点是空虚、幻想和机械化，自知痛苦，但又很难自拔，常伴随无助感。

(4) 其他。敏感多疑，嫉妒，虚荣，自卑等。

1.2.2.3 社会适应不足（人际交往性亚健康）

(1) 严于待人，宽以律己型。此类人在人际关系中看对方的缺点洞若观火、明察秋毫，对自己的毛病却浑然不觉、自鸣得意，生活工作中习惯于对别人要求严厉、批评、挑剔、指责多，表扬、鼓励、宽容少。

(2) 自私自利型。此类人与人交往中，一事当头，先为己想，凡事不吃亏，难以找到真心朋友。

(3) 固执、偏执型。此类人处事易钻牛角尖，经常与人发生无谓的争执、争吵，“好抬杠”，“认死理”，性格中具有“不撞南墙不回头”，甚至“撞了南墙不回头”的特点。

(4) 冷漠孤僻型。学习、生活中不愿与人交往，缺乏沟通，独来独往，对于公共事业缺乏热情。

1.2.3 如何预防和走出亚健康

1.2.3.1 防治亚健康状态的要点

亚健康状态的普遍存在已成为不可忽视的社会问题。亚健康状态的产生，有着生物学、社会心理和环境的多种原因。养成健康的生活方式和行为习惯，是防治亚健康状态的关键所在。作为个人，要注意以下几点：

(1) 要有健康的心态，不要自寻烦恼，不要过分固执；面对现实，不要想入非非；要宽恕和忍让，不要以我为中心，保持平和心态。在学习、工作和生活中要注意让自己的思想跟上客观环境的变化，根据自己所处的环境不断变换角色，调整自己对人、对事、对外界环境和对自己的心态，使自己与所处的环境保持协调一致，保持良好的人际关系、适应社会。保护生存环境，一个良好的生存环境不仅有利于人的身体健康，还能够使人心情愉悦。不断学习进取，保持学习和进取的精神也是健康生活方式中的一项重要内容。

(2) 养成良好的作息习惯，注意劳逸结合。要尽可能按照机体生物钟的规律，合理安排每天的工作、学习、进餐、休息时间。既要避免过度疲劳对机体造成的损害，也要避免过度安逸造成的机体免疫力下降。睡眠和休息与身体的活动有密切的关系。通常人们因工作繁忙而影响了睡眠，再加上精神压力大，久久难以入睡。如果不能很好的调适，就会形成恶性循环，导致睡眠障碍。这是健康人发展成亚健康状态最初最直接的原因。因此，一般成

年人睡眠每天应保持在 8~9 h。不论工作多繁忙,也要保证没有干扰的睡眠,这样才能消除疲劳,使精神和体力得到很好的恢复。

(3) 自我保健可以矫正不良的行为,而良好的行为又可以促进自我保健。行为训练的策略包括以下内容:①限制。对纠正不良行为较为有效,特别是一些导致亚健康状态的不良生活习惯,如吸烟、酗酒、生活无规律等。可以采用限制的方法改变其不良习惯;②加强。所谓加强就是人们将自己的行为进行改造,沿着最优化的方向,形成最良好的行为方式并不断补充,使行为向着健康方向发展;③自我监测。人们将自己行为的全部过程进行记载和报告,从中找出不正确的行为进行纠正,使自己的行为符合心理规范要求。

(4) 采取科学的饮食结构,是防治亚健康的主要手段。饮食结构要合理,各种营养搭配要合理,食物的选择要多样化。动物蛋白、脂肪要适量,尽可能地多吃水果、新鲜蔬菜等富含维生素的食物,有助于缓解疲劳。注意饮食方法,要少盐、低糖、适量饮酒,尽可能做到定时定量进餐,忌暴饮暴食,这样才有助于身体各项生理功能的正常发挥。人体的生理需要和膳食营养供给之间要建立一个平衡的关系,这就是平衡膳食。具体地讲,平衡膳食是指同时在四个方面,即氨基酸平衡、热量营养素平衡、酸碱平衡及各种营养素摄入量之间平衡。这样的膳食才有利于营养素的充分吸收和利用。如果这些关系失调,也就是吃的膳食不适应人体生理需要,就会对人体健康造成不良影响,甚至导致某些营养性疾病或慢性疾病。

防治亚健康状态,控制疾病危险因素,把疾病消灭在发生之前,要比治疗已经发生的疾病容易,且经济,药费少。

亚健康状态是一种非健康状态。既然是非健康状态,就有一个从亚健康状态向健康状态转化的康复问题。预防亚健康状态的发生和促进亚健康状态向健康状态转化就是亚健康状态预防。亚健康状态预防分为二级预防。

一级预防旨在防患于未然,又称对因预防,即消除发生亚健康状态的原因或因素。针对健康人,通过对人群进行健康普查、健康管理,宣传健康理念,普及健康知识,指导个体或群体确立健康生活方式,消除有害健康因素,使身体素质进一步提高,做到未病先防。

二级预防是针对已经发生亚健康者,特别是“六高一低症”等亚健康临床表现突出者,要早发现、早调理、早医疗,促进亚健康状态向健康状态转化,预防疾病危险因素发生。

1.2.3.2 防治亚健康状态的意义

(1) 减少疾病,促进健康。一项研究资料表明,以健康生活方式作为

亚健康一级康复预防,可使高血压发病率下降 55%;脑卒中下降 75%;肿瘤下降 1/3;糖尿病下降 50%。使这些疾病合并症、致残率、医疗费用大幅度降低。

(2) 增强体质,健康长寿。近代科学研究表明,人的自然寿命应在 100~120 岁,但实际上我们大多数人达不到这个年龄,其原因在于疾病或意外伤害。人体每发生一场疾病或受一次伤害,机体平衡就遭到一次干扰和破坏,人自然寿命就会受到直接影响长期保持身体健康状态,有利于延长人的自然寿命。长寿总是和健康联系在一起的。现代社会,是个逐步走向文明的社会,欲保持自己身体健康,就必须改变不良生活方式,养成一种文明、健康、科学的生活方式。

有资料显示,1990 年印度非传染病在死亡病因中占 29%,2020 年估计将上升到 57%;在我国将从目前的 58% 上升到 2020 年的 79%。在非传染病中,大多数是冠心病和脑卒中。因而,在高危人群中采取健康生活方式,预防高血压等心脑血管疾病切实可行,在短期内可以收到明显效果,人均寿命延长,所需费用不到医疗费用的 1/10。

(3) 亚健康的健康教育。亚健康是全球性的医学问题,世界卫生组织进行了许多卓有成效的工作。根据亚健康及其相关学科的知识,加大对亚健康教育宣传指导力度,采取针对措施,达到维护健康、提高自我认识的目标。随着社会进步和科技发展,对亚健康人群进行健康宣教将逐步被社会接受,被人们重视。同时要加强亚健康状态的宣传和教育。切实得到全社会的真正重视。

总之,亚健康状态是 21 世纪威胁人类健康的重大问题,只有促进健康行为方式的形成,才能实现改善亚健康状况的目标。

1.2.3.3 讲究健康生活方式

(1) 笑口常开。我国自古就有“笑一笑,十年少”的谚语。笑的健身作用从生理学角度讲,笑对人体有许多好处。笑能使大脑得到休息,消除精神紧张,产生愉快的感觉。笑能使胸廓运动幅度增大,肺部扩张,呼吸通畅,提高气体交换量。笑可使机体部分肌肉都得到运动,缓解肌肉紧张,有助于减轻疲劳。笑能使心肌有力,血液循环加强,血压下降,有助于防治心脑血管病。笑能使腹肌收缩,使腹压增加,促进胃肠蠕动,提高消化功能。笑能增强机体免疫力,提高 T 细胞活性。要培养豁达宽容、淡泊名利的处世态度。一个人若有一个好心情,首先是正确对待自己。俗话说人贵有自知之明。要把人生定位定准,不要越位,也不要自卑。做人要“知足常乐,自得其乐”。