

普通高等学校试用教材

大学生 健康教育

主编 胡玉明 杜平生



NEUPRESS
东北大学出版社

大学生健康教育

主编 胡玉明 杜平生

东北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/胡玉明,杜平生主编 —沈阳:东北大学出版社,2000.8(2003.7 重印)

ISBN 7-81054-543-4

I.大… II.①胡… ②杜… III.大学生-健康教育
IV.G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 43648 号

©东北大学出版社出版

(沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号 邮政编码 110004)

电话:(024)83687331

传真:(024)83680180

网 址: <http://www.neupress.com> E-mail: neuph@neupress.com

东北大学印刷厂印刷

东北大学出版社发行

开本:850mm×1168mm

1/32

字数:260 千字

印张:10

2000 年 8 月第 1 版

2003 年 7 月第 4 次印刷

责任编辑:玉 静

责任校对:张淑萍

封面设计:唐敏智

责任出版:秦 力

定价:10.00 元

前 言

1990年国家教委、卫生部联合颁布了《学校卫生工作条例》,“条例”要求在大中学生中开展健康教育。在大中学生中开展健康教育,能够帮助学生自觉选择健康的行为方式,消除或减少危险因素的影响,提高大学生的自我保健、预防疾病和心理承受能力,对提高大学生的健康素质和生活质量有着重要意义。它是一项投资少、效益高、长效应、富有远见的战略措施。为此,省内各学校陆续开展了形式多样、内容广泛的健康教育讲座。重点围绕着对健康的认识、心理卫生、常见传染病的防治等方面,帮助大学生在群体生活中,更好地提高自身健康能力和心理承受能力。

1993年国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》,要求高校应当把健康教育正式纳入教学计划。并对开展健康教育的目标、要求、内容以及师资培训、教材使用和教学的组织形式等提出了具体要求。

几年来,在省教委的直接领导下,由于各高校领导的重视和各部门的协同合作,使我省的大学生健康教育工作蓬蓬勃勃地开展起来了,并取得了满意的效果。多数院校把健康教育正式纳入教学计划;分别开设选修课、必修课;选派有丰富教学经验、医疗经验的医生讲授健康教育课;从人力、物力、财力各方面予以大力支持,使《学校卫生工作条例》中关于开展健康教育的规定落到实处。

基于上述情况,我省先后于1992年和1995年两次出版了《大学生健康教育》教材,以满足全省高校开设健康教育课所需。通过几年来的教学实践,一些教师对教材内容提出了很多建设性的意见,希望在内容上增加一些新的,具有实用性、科普性的知识;其他方面的内容要更加充实、完善。本次教材编写就是在以上工作的

基础上,由省教委直接安排,并由省高校卫生工作研究会组织一批在高校工作多年,具有健康教育经验、业务能力强、有较高理论水平的副高职以上医师共同撰写的。

本书编写分工是:第一章和第六章由阚志英撰写;第二章由张宗恂撰写;第三章由郑全美撰写;第四章由胡玉明撰写;第五章由谭士佐撰写;第七章由唱红英、张文金撰写;第八章由杜平生撰写;第九章由刘敬辉、胡玉明撰写;第十章由温绍华撰写。全书由胡玉明拟定提纲并修改统稿。

在编写过程中得到东北大学、大连理工大学、大连海事大学、中国医科大学、大连轻工业学院、东北大学黄金学院、辽宁高校卫生工作研究会及省内各高校医院、卫生科(所)的热心关怀和协作。在此,一并表示衷心地感谢。本书在编写过程中还参阅和吸收了大量的文献和资料,也在此表示诚挚的谢意。

由于时间仓促及编者水平有限,书中错谬和不足之处在所难免,恳请各位专家、同仁及广大同学们批评指正。

编 者

2000年5月20日

大学生健康教育教材编委会

- 主 审 于利娟 郑广林
- 主 编 胡玉明 杜平生
- 副主编 闫明远 张文金 郑全美 崔长奎 田廷书 刘 勇
- 编 委 (按姓氏笔画排列)
- 于利娟 (东北大学)
- 马维援 (沈阳电力高等专科学校)
- 王洪利 (沈阳化工学院)
- 王 辉 (锦州医学院)
- 田廷书 (沈阳工业大学)
- 孙卫国 (沈阳航空工业学院)
- 刘 勇 (东北财经大学)
- 刘敬辉 (东北大学)
- 刘凌凌 (鲁迅美术学院)
- 闫明远 (辽宁师范大学)
- 李 晨 (辽阳师范高等专科学校)
- 李 晶 (鞍山钢铁学院)
- 杜平生 (大连理工大学)
- 张文金 (大连海事大学)
- 张宗恂 (东北大学基础学院)
- 苏文祥 (沈阳农业大学)
- 苏铁鹰 (辽宁工学院)
- 阿向晨 (大连民族学院)
- 吴 琮 (沈阳大学)
- 杨兆君 (抚顺石油学院)

杨志群 (辽宁税务高等专科学校)
郑广林 (辽宁大学)
郑全美 (中国医科大学)
周晨阳 (大连医科大学)
周广山 (朝阳师范高等专科学校)
岳立德 (沈阳药科大学)
赵贵技 (辽宁警官高等专科学校)
胡玉明 (东北大学)
宫 涛 (辽宁农业职业技术学院)
贺 玲 (沈阳建筑工程学院)
唐 敏 (沈阳工业学院)
黄艳芳 (沈阳工业学院北校区)
宿春生 (沈阳师范学院)
崔长奎 (辽宁工程技术大学)
曹春丽 (大连轻工业学院)
温绍华 (东北大学)
潘 晖 (大连水产学校)
阚志英 (东北大学)
魏 秦 (大连铁道学院)

目 录

第一章 健康和健康教育	1
第一节 健康及其影响因素	1
一、健康与长寿	1
二、健康新观念	2
三、影响健康的因素	3
四、健康危险因素的分类	4
第二节 健康与疾病	7
一、概 述	7
二、疾病谱与死亡谱的改变	7
三、关于致病机理	8
四、预防为主的原则	9
第三节 医学模式及其转变	11
一、神灵主义医学模式的确立	11
二、自然哲学的医学模式	12
三、机械论的医学模式	12
四、生物医学模式	13
五、生物、心理、社会医学模式	14
第四节 健康教育及其效果评价	16
一、健康教育的概念	16
二、健康教育的意义	16
三、健康教育的内容和分类	18
四、大学生健康教育的目标和任务	19
五、大学生健康教育效果评价	20

第二章 大学生心理卫生	22
第一节 大学生心理健康的标准	22
一、心理健康的涵义	22
二、大学生心理健康的基本标准	22
三、大学生应自觉为增进心理健康而努力	24
第二节 大学生个性心理特征	25
一、大学生的气质与性格	26
二、大学生的能力	28
第三节 情绪与心身健康	30
一、情绪概述	30
二、不良情绪对心身健康的危害	31
三、大学生中常见的情绪困扰	32
四、大学生不良情绪的自我调节	34
第四节 提高承受挫折的能力	36
一、挫折与挫折反应	36
二、挫折的自我超越	37
第五节 大学生常见的心理疾病	40
一、神经症	40
二、精神病	43
三、正确对待心理疾病	45
第六节 心理咨询与心理治疗	47
一、心理咨询	47
二、心理咨询的原则	47
三、心理咨询的方法	48
四、大学生心理咨询常用的心理测验	51

第三章 大学生性心理与性卫生	54
第一节 青春期的生理特征及卫生	54
一、青春期的性发育	54
二、青春期性生理发育成熟的重要标志	56
三、影响青春期内发育的因素及青春期内卫生	58
第二节 青春期内性心理	61
一、性意识与性意识的发展	61
二、性意识的表现	63
三、大学生的性心理	67
第三节 性心理障碍与性疾病	71
一、性心理障碍	71
二、性传播疾病	73
第四章 学习卫生及起居卫生	79
第一节 用脑卫生	79
一、大脑皮层机能活动的规律	79
二、怎样使脑处于最佳状态	81
三、如何提高记忆力	85
第二节 起居卫生	89
一、疲劳与休息	89
二、睡眠卫生	91
三、梦与失眠	94
四、合理的作息	96
第三节 用眼卫生	98
一、眼球的正常解剖与视力	98
二、引起近视眼的原因	100
三、学习、生活中的用眼卫生	101
第四节 口腔保健	106
一、龋齿的形成	107

二、牙齿的保护及口腔卫生	108
三、牙刷、牙膏的选择	111
第五章 大学生的营养与饮食卫生	113
第一节 食物中的营养素及其功能	113
一、人体需要的热能	113
二、生命活动的物质基础——蛋白质	115
三、人体的重要组成部分——脂肪	117
四、人体热能的主要来源——碳水化合物(糖类)	118
五、参与机体组成和生理活动的无机盐与 微量元素	120
六、维持生命过程所必需的维生素	124
七、生命之泉——水	127
八、神妙的食物纤维	128
第二节 主要食品的营养价值与卫生	129
一、谷 类	129
二、豆类及豆制品	130
三、蔬菜与水果	131
四、肉 类	132
五、水产类	133
六、蛋类及其制品	134
七、奶 类	134
第三节 食品污染与预防	135
一、食品污染的危害	135
二、食品的防腐及保藏	136
三、食物中毒	138
第四节 合理营养与膳食制度	140
一、合理营养的原则	140
二、平衡膳食的要求	141

三、科学的膳食制度	142
第五节 养成良好的饮食习惯	143
一、纠正不良饮食习惯	143
二、讲究食品卫生,做好自我保健	144
三、饮水、饮茶、饮酒卫生	146
第六章 行为、环境与健康	148
第一节 行为与健康	148
一、概 述	148
二、培养健康行为的现实意义	149
三、文明和健康的行为和生活方式	150
四、不良的行为和生活习惯	153
第二节 环境与健康	161
一、人类与环境的关系	161
二、环境污染	162
三、宿舍、教室环境卫生	166
四、社会环境因素	167
第七章 大学生中常见传染病的防治知识	169
第一节 传染病的基本知识	169
一、传染及传染病的概念	169
二、传染病的流行病学	169
三、法定管理的传染病	170
第二节 传染病的防治原则	170
一、控制传染源	170
二、切断传播途径	171
三、保护易感人群	171
第三节 常见传染病	172
一、流行性感胃	172

二、麻 疹	174
三、流行性腮腺炎	175
四、流行性脑脊髓膜炎	177
五、肺结核	178
六、细菌性痢疾	180
七、病毒性肝炎	181
八、霍 乱	185
九、伤 寒	187
十、流行性乙型脑炎	189
十一、流行性出血热	191
第八章 大学生中常见疾病的防治知识	194
第一节 呼吸系统常见疾病	194
一、急性上呼吸道感染	194
二、急性扁桃体炎	195
三、急性支气管炎	196
四、肺 炎	196
第二节 消化系统常见疾病	197
一、消化性溃疡	197
二、慢性胃炎	199
三、胆囊炎	200
四、急性胰腺炎	200
第三节 循环系统常见疾病	201
一、高血压病	201
二、病毒性心肌炎	202
第四节 泌尿系统常见疾病	203
一、急性肾小球肾炎	203
二、尿路感染和尿道综合症	204

第五节 造血系统常见疾病	206
一、白血病	206
二、缺铁性贫血	207
第六节 外科 妇科常见疾病	208
一、急性阑尾炎	208
二、软组织急性化脓性感染	209
三、肛 裂	210
四、痔	211
五、腹外疝	211
六、包茎和包皮过长	212
七、乳房囊性增生病和乳腺纤维腺瘤	213
八、痛经和经前期紧张综合征	214
九、痤 疮	215
十、癣	215
第七节 眼耳鼻喉、口腔科常见疾病	217
一、结膜炎	217
二、视网膜脱离	219
三、急性中耳炎	219
四、鼻窦炎	220
五、龋 齿	221
六、牙周病	222
七、智齿冠周炎	223
八、复发性口疮	223
第九章 大学生急症的自救与互救常识	225
第一节 生命体征观测法	225
一、意 识	225
二、呼 吸	226
三、脉 搏	226

四、体 温	226
五、瞳 孔	227
第二节 常见急救方法	227
一、人工呼吸术	227
二、心脏骤停复苏术	228
三、止血 包扎术	230
第三节 意外创伤急救法	231
一、高处跌下	231
二、外伤骨折	232
三、胸部损伤	232
四、腹部损伤	233
五、腰部扭伤	233
六、异物入眼	234
七、呼吸道异物	235
第四节 意外事故灾害急救法	235
一、触 电	235
二、溺 水	236
三、火 灾	237
四、水 灾	239
五、地 震	241
六、车 祸	242
七、空中意外	244
八、沉 船	244
九、烧 伤	246
十、中 暑	247
第五节 急性中毒解救法	248
一、农药中毒	248
二、植物性中毒	249
三、动物性中毒	250

四、药物中毒	252
五、其他中毒	252
第十章 药物的基础知识与应用	255
第一节 药物作用及其有关知识	255
一、药物的基本作用	256
二、药物作用的选择性	259
三、影响药物作用的因素	261
四、药物的治疗作用和不良反应	264
第二节 合理用药	267
一、合理用药的原则	267
二、正确选择用药途径	268
三、药物的体内过程	269
四、滥用抗生素的危害	271
五、用药的心理误区	274
六、自我安全用药	276
附录 常用药品综合表	280
一、西 药	280
二、中成药	299
参考文献	304

第一章 健康和健康教育

第一节 健康及其影响因素

一、健康与长寿

世界是美好的,人们总是渴望能多活几年以享受美好的生活。

从古至今,人类无数次幻想拥有长生不老之身。千百年来,人们为了长寿,为了健康,不懈地创造物质文明,不断地拓展生存空间、改善生存环境、不断增大医疗投入,千方百计地寻找治病的良药,长生的仙丹。然而,生老病死是一切生物个体必须面对的自古不变的自然法则,谁也无法抗拒。一切生物有生必然有死,而且也只有通过个体生命的结束才能保证物种生命的延续。因此,幻想永生是不现实的,但是,追求健康的长寿,更充分地享受美好的生活却是非常现实的,完全可能的。

那么,人的正常寿命究竟应该有多长呢?

据历史文献推考,在青铜器时代,人类的平均寿命是 18 岁;解放前,我国人均寿命不足 40 岁;如今我国人均寿命已超过 70 岁,百岁以上老人也已不少见。医学专家依据人的细胞分裂次代和周期时间情况推断,人的平均寿命应该为 120 岁;根据人类性成熟期年龄推断,人的寿命应为 150~160 岁。由此看来,人的寿命尚有很大潜力,人活过百岁天年绝对不是梦想。

当然,长寿是应该以健康为前提的,健康是人类生命过程中永恒的主题,是生活质量的重要标志。古希腊著名哲学家赫拉克利特曾经说过这样一段名言:“如果没有健康,智慧就不能表现出来,