

J 教师教育系列教材
JIAOSHI JIAOYU XILIE JIAOCAI



大学生生理 健康教育

马 毅 吴明宇 苑海燕 编 著
张莉娜 孙 弘 李枚枚

配套
资源

- ◆ 拓展阅读
- ◆ PPT
- ◆ 习题与答案
- ◆ 二维码教材

- 注重教材内容的系统性、时代性和实用性。
- 增设实践指导内容，重视教学实践。
- 案例来源于生活，具有实际指导意义。

清华大学出版社



教师教育系列教材

大学生生理健康教育

马 毅 吴明宇 苑海燕 编 著
张莉娜 孙 弘 李玫玫

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书遵照教育部《普通高等学校健康教育指导纲要》要求,重在引导大学生树立现代健康意识,掌握健康管理方法,养成文明健康生活方式,提高自觉规避和应对健康风险的能力。重在了解人体结构和生理知识,增强防病意识,掌握常见疾病的预防,提高防控传染病和慢性非传染性疾病的能力;理解性与生殖健康知识,提高性病、艾滋病的防范能力;树立安全避险意识,掌握常见突发事件和伤害的应急处置方法,提高自救与互救能力;了解专业营养学和药品使用知识,学会均衡膳食,注重食品安全,提高自我科学保健的能力。

本书行文中穿插有案例、自测题、练习题、实验、实践等环节,采用以多种形式带动理论教学的写作模式,集专业性、实用性于一体。本书从生理健康的视角出发,不仅是面向全体大学新生的通识教材,更力求作为广大教师和一般读者提高健康素养及健康能力的科普读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生生理健康教育/马毅等编著. —北京:清华大学出版社, 2018
(教师教育系列教材)

ISBN 978-7-302-50526-6

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生—生理卫生—健康教育—师资培训—教材 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 137280 号

责任编辑:陈冬梅

封面设计:刘孝琼

责任校对:王明明

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:三河市少明印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

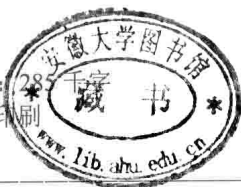
版 次:2018 年 8 月第 1 版

定 价:38.00 元

印 张:14

印 次:2018 年 8 月第 1 次印刷

字 数:285千字



产品编号:077617-01

前 言

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出“加大学校健康教育力度。将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”。健康是青少年全面发展的基础，加强高校健康教育、提升学生健康素养，是贯彻落实党的教育方针，全面实施素质教育、促进学生全面发展、加快推进教育现代化的必然要求，是贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》，建设健康中国、全面提升中华民族健康素质的重要内容。

高校部分学生存在健康意识淡薄、维护和促进自身健康能力不足、锻炼不够、睡眠不足、作息不规律、膳食不合理等现象，这些不健康生活方式正在成为影响学生健康的危险因素。为进一步加强高校健康教育，提升学生健康素养，促进学生身心健康，2017 年教育部特制定了《普通高等学校健康教育指导纲要》。

遵照纲要精神，我们学校把健康教育正式纳入教学计划，面向全校新生开设公共必修课，由副高以上职称教师任教，把大学生健康教育分为两门课程详细讲授，即大学生生理健康教育和大学生心理健康教育。

大学生生理健康教育课程，是让大学生从了解自身生理结构入手，掌握各系统生理结构和功能；从根本上明确健康生活方式对身体的重要性；懂得常见疾病和传染病如何预防；正确对待性与生殖健康；学会安全应急与避险；重视营养学知识，知道均衡合理膳食对人体健康的重要性。

高等教育阶段是高校学生身心成长成熟、健康素养形成的重要时期。高校学生是传播健康理念、引领健康生活方式的重要人群。生理健康教育重在增强学生的健康意识、提高学生的健康素养和健全学生的人格品质。

全书共九章，第一章健康教育概论。第二章以人体各系统结构和生理特点为基础，介绍了大学生的生理特点。第三章、第四章主要介绍了大学生在校可能遇到的常见病和传染病知识及预防措施。第五章、第六章详细讲解了生殖健康知识，让大学生学会保护自己，懂得性病、艾滋病的传播方式和预防措施。第七章、第八章讲授营养学知识和食品安全知识。第九章针对校园内外常见的意外伤害，重点介绍了现场自救与互救的方法与技术。

本书的编写在专业性基础上，更突出实用性与可读性，编写时尽可能贴近学生的现实生活和实际应用，努力做到通俗易懂，便于大学生更好地掌握自我保健知识，解决入学后经常遇到的生理健康问题。

本书由吴明宇(第二、三章)、李枚枚(第四章)、苑海燕(第五、六章)、孙弘(第七、八章)、张莉娜(第一、九章)编写，吴明宇统稿，马毅审阅。

由于编者水平所限，书中存在许多错漏和不足之处，欢迎读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 健康教育概论.....1

第一节 高校健康教育概述.....3

一、高校健康教育的目标和内容3

二、高校健康教育实施途径5

三、开展高校健康教育应遵循的基本原则6

第二节 生理健康及影响因素.....6

一、生理健康的定义6

二、影响生理健康的因素7

第三节 大学生健康教育的意义.....9

一、健康习惯的养成9

二、健康教育的意义10

本章小结.....13

思考与练习.....14

第二章 人体各系统基本结构.....15

第一节 运动系统.....17

一、运动系统的组成和功能17

二、大学生运动系统的特点和卫生 ...22

第二节 呼吸系统.....23

一、呼吸系统的组成和功能24

二、大学生呼吸系统的特点和卫生 ...26

第三节 血液和循环系统.....28

一、血液的组成及生理28

二、循环系统29

三、大学生血液循环系统的特点及卫生32

第四节 消化系统.....35

一、消化系统的组成与功能36

二、大学生消化系统的特点和卫生 ...41

第五节 泌尿系统.....42

一、泌尿系统的组成和功能42

二、大学生泌尿系统的特点和卫生 ...45

第六节 生殖系统.....45

一、男女生殖系统的结构和功能46

二、大学生生殖系统的特点和卫生... 47

第七节 内分泌系统.....49

一、脑垂体.....49

二、甲状腺.....50

三、胰岛.....50

四、大学生内分泌系统的特点和卫生.....50

第八节 神经系统.....51

一、神经系统的结构和功能.....51

二、神经系统的基本活动方式——反射.....52

三、大学生神经系统的特点和卫生... 53

第九节 感觉器官.....55

一、视觉器官——眼.....55

二、听觉器官——耳.....57

三、皮肤.....59

本章小结.....59

思考与练习.....60

第三章 大学生常见疾病和预防.....62

第一节 呼吸系统常见的疾病.....64

一、上呼吸道感染.....64

二、鼻炎、鼻窦炎.....65

三、急性扁桃体炎.....66

四、气管、支气管炎(见本章末二维码).....67

五、肺炎(见本章末二维码).....67

第二节 消化系统常见的疾病.....67

一、智齿冠周炎(见本章末二维码)....67

二、口腔溃疡.....67

三、消化性溃疡.....68

四、慢性胃炎.....69

五、胆囊炎(见本章末二维码).....69

六、肠炎(见本章末二维码).....69

七、急性阑尾炎.....69

八、痔疮	70	六、急性中耳炎	92
第三节 血液循环系统常见的疾病	71	七、耳塞机综合征	93
一、营养性缺铁性贫血	71	本章小结	95
二、白血病	72	思考与练习	96
三、高血压	72	第四章 大学生常见的传染病和预防 ...	97
四、高血脂	73	第一节 传染病及其预防常识	98
五、冠心病(见本章末二维码)	74	一、传染病的危害及分类	98
六、痛风(见本章末二维码)	74	二、感染与免疫(见本章末二维码) ...	100
第四节 泌尿和内分泌系统常见的疾病	74	三、传染病的特征(见本章末	
一、急性肾小球肾炎	74	二维码)	100
二、尿路感染	75	四、传染病的流行过程及影响	
三、尿道综合征(见本章末二维码)	76	因素	100
四、尿毒症	76	五、传染病的防治	102
五、糖尿病(见本章末二维码)	77	第二节 大学生常见病毒性传染病和	
第五节 皮肤常见的疾病	77	预防	103
一、痤疮	77	一、流行性感冒	103
二、脂溢性皮炎	78	二、病毒性肝炎	105
三、日光性皮炎	79	三、人禽流感	108
四、荨麻疹	79	四、水痘和带状疱疹(见本章末	
五、过敏性皮肤病	81	二维码)	110
六、毛囊炎、疖、痈	82	五、狂犬病	110
七、手足癣	82	第三节 大学生常见细菌性传染病和	
第六节 生殖系统常见的疾病	83	预防	113
一、痛经	83	一、肺结核	113
二、月经失调	84	二、细菌性痢疾	115
三、白带及阴道炎	85	三、细菌性食物中毒	117
四、功能失调性子宫出血(见本章末		本章小结	120
二维码)	87	思考与练习	120
五、乳房囊性增生(见本章末		第五章 大学生性健康教育	122
二维码)	87	第一节 大学生性行为及防护	124
六、乳腺纤维腺瘤	87	一、性生理现象(见本章末二维码) ...	124
七、睾丸炎和附睾炎	87	二、大学生常见的性行为	124
八、包皮龟头炎	88	三、避孕	126
第七节 其他常见的疾病	89	四、避孕失败的补救措施	131
一、结膜炎	89	第二节 性传播疾病	132
二、沙眼	90	一、性传播疾病的概念	132
三、麦粒肿(俗称针眼)	91	二、性传播疾病的危害(见本章末	
四、角膜软化症(见本章末二维码)	91		
五、干眼症	91		

二维码).....	133	第三节 大学生平衡膳食指南	165
三、性病的传播途径(见本章末		一、食物多样,谷类为主.....	165
二维码).....	133	二、吃动平衡,健康体重.....	166
四、常见的性传播疾病及其预防	133	三、多吃蔬果、奶类、大豆(见	
本章小结.....	139	本章末二维码)	166
思考与练习	140	四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉(见	
第六章 艾滋病知识教育	141	本章末二维码)	166
第一节 艾滋病的起源及其危害.....	142	五、少盐少油,控糖限酒.....	166
一、艾滋病的起源(见本章末		六、杜绝浪费,兴新食尚.....	168
二维码).....	142	本章小结	170
二、艾滋病的特点(见本章末		思考与练习	171
二维码).....	142	第八章 合理用药知识与应用	172
三、艾滋病的危害	142	第一节 药物的基础知识	173
第二节 艾滋病的传播途径.....	146	一、药物的来源.....	173
一、艾滋病传播具备的三个条件	146	二、药效.....	173
二、性传播	146	三、药代动力学.....	173
三、艾滋病的血液传播	148	四、药物的不良反应.....	174
四、艾滋病的母婴传播	150	五、药物的用法及剂量.....	175
五、艾滋病感染的其他途径		第二节 常用药物的合理选用	175
(见本章末二维码).....	151	一、解热镇痛药的合理选用.....	175
第三节 艾滋病的预防与治疗.....	151	二、合理选用抗感冒药.....	176
一、艾滋病的症状	151	三、合理选用止咳化痰药.....	177
二、艾滋病的预防	153	四、选好用好助消化药.....	177
本章小结.....	156	五、合理使用安眠药.....	178
思考与练习	156	六、合理使用抗生素.....	179
第七章 食品营养与膳食平衡	158	第三节 常用药物名称知识	180
第一节 食品的种类与营养概述.....	159	一、药品名称的类别.....	180
一、植物性食物	160	二、药名中常用字的警示.....	180
二、动物性食物	160	本章小结	182
第二节 营养素与健康.....	160	思考与练习	183
一、水与健康	160	第九章 大学生的安全教育	185
二、碳水化合物与健康	161	第一节 大学生安全教育概述	186
三、蛋白质与健康	162	一、安全教育的定义.....	186
四、脂类与健康(见本章末二维码).....	162	二、安全教育的内容.....	187
五、矿物质与健康	162	三、加强大学生安全教育的途径.....	189
六、维生素与健康	163	第二节 大学生常见的意外伤害与处理	
七、膳食纤维	164	办法	189

一、日常活动中意外伤害的处理	189	三、食物中毒应急训练(见本章末	
二、动物伤害的处理	193	二维码)	208
三、水、电、火意外的处理	196	四、大学生交通安全训练(见本章末	
四、异物入体的处理	199	二维码)	208
五、鼻出血的简单处理	201	五、大学生在校必备生活小药箱	209
六、晕厥的处理	201	本章小结	210
第三节 应对突发事件技能训练.....	202	思考与练习	210
一、应对火灾的技能训练	202	参考文献	212
二、人工呼吸和心肺复苏技术			
训练	204		

健康是对于自己的义务，也是对于社会的义务。

——富兰克林

第一章 健康教育概论



本章学习目标

- 了解教育部关于《普通高等学校健康教育指导纲要》精神。
- 了解什么是生理健康及影响因素。
- 理解生理健康教育的意义和不健康的行为习惯对身体的危害。



核心概念

健康教育(health education) 生理健康 (physical health) 影响健康的因素(The factors influencing health) 亚健康 (sub-health) 行为因素(behavior factor) 生活方式(life style)

引导案例

请同学们做下面选择题，简单了解自身健康状况：

- (1) 请问你一周是不是能有 3 次及以上不吃早餐？
- (2) 请问你晚上入睡时间通常是在 11 点以后吗？
- (3) 请问你平均每天的睡眠时间都不足 6 个小时吗？
- (4) 请问你是不是平均每天用电脑、手机的时间是 8 小时以上？
- (5) 请问你是不是愿意吃烧烤等风味小吃？
- (6) 请问你是否有抽烟、酗酒、节食、熬夜、暴饮暴食等习惯？
- (7) 请问你每周参加体育锻炼的次数是 3 次以下吗？
- (8) 请问你是过敏体质吗？不知道过敏源是什么吗？
- (9) 请问你是否经常有心律失常现象？
- (10) 请问你进行剧烈运动时是否发生过晕倒、晕厥现象？

- (11) 请问你每次洗发都有一大堆头发脱落吗?
- (12) 请问你是否有“将军肚”早现呢?
- (13) 请问你是不是心算能力越来越差?
- (14) 请问你是不是易于疲乏,或无明显原因却感到精力不足,体力不支?
- (15) 请问你是不是注意力不集中,不明原因地走神,集中精力的能力越来越差?



案例分析

亚健康(sub-health, SH)是指人的机体虽然没有明确的疾病,但呈现出活力降低、适应力呈不同程度减退的一种生理状态,是介于健康与疾病之间的中间过渡状态,表现为过早出现疲劳增加、活力反应能力降低、适应能力减退等症状。它的潜在危害引起社会广泛关注。大学生正处在青春后期,作为一个特殊的时期,由于受到种种因素的影响,常常表现出注意力不集中、苦恼、疲劳等症状,这种亚健康状态已对大学生的身心健康构成威胁,所以要引起广泛重视。

我们可以对照以上 15 道题自我检查评估一下自己的身体健康状况,1~7 题考察生活习惯是不是合理化,8~12 题考察身体机能如何,13~15 题考察心理和精神面貌。如果有一半以上都回答“是”,那就确定为“疲劳综合征”,说明你处于亚健康状况,需要调整 and 改变,努力达到健康的标准。

什么是健康的定义和标准?长期以来我们把健康单纯理解为“无病、无伤、无残”,注重的只是表面。现在公认的健康定义是世界卫生组织在其宪章中提出的:“健康不仅仅是指没有疾病,或不虚弱,而是指身体的、精神的健康和对社会适应的良好状态。”也就是说,现代意义上的健康,已经大大超出了“无病”的范畴。一个人健康与否,应以身体、心理和社会适应能力三个方面来评价。

世界卫生组织不但提出了健康的定义,而且提出了健康的标准,共 10 条:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作,而且不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔。
- (3) 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化。
- (4) 善于休息,睡眠好。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 头发有光泽,头屑少。
- (8) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (9) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙齿颜色正常,无出血现象。
- (10) 肌肉丰满,皮肤富于弹性。

健康的标志内容见本章最后一页二维码。



学习指导

本章的重点是让大学生了解教育部关于《普通高等学校健康教育指导纲要》的内容,明确健康教育的意义。提高健康意识,维护和促进自身健康能力,养成锻炼身体、保证睡眠、规律作息、合理膳食的健康生活方式,提升大学生健康素养,促进学生身心健康。

第一节 高校健康教育概述

按照《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》《“健康中国2030”规划纲要》的部署和要求,不断更新观念、创新形式、落实载体、完善制度,全方位、多途径、多形式开展高校健康教育和健康促进,充分发挥健康教育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用,帮助学生树立健康意识,掌握维护健康的知识和技能,形成文明、健康的生活方式,提高自身健康管理能力,增强维护全民健康的社会责任感,促进学生身心健康和全面发展。

一、高校健康教育的目标和内容

(一)健康生活方式

1. 目标

树立现代健康意识,掌握健康管理和健康决策的基本方法,养成文明健康的生活方式,提高自觉规避、有效应对健康风险的能力。

2. 内容

现代健康的概念;高校学生面临的主要健康问题和影响因素;健康决策和健康管理的的基本原则;饮食行为与健康,中国居民膳食指南及其应用,日常生活常见的食品安全隐患与防范(食品安全五要素);睡眠与健康,睡眠不足与睡眠障碍的危害,劳逸结合,规律作息,预防网络成瘾;运动与健康,科学锻炼原则及方法,运动负荷的自我监测;烟草危害及戒烟策略,毒品(新型毒品)危害及禁毒,物质滥用(酗酒、滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物等)的危害及防范;环境卫生与健康。

(二)疾病预防

1. 目标

增强防病意识,掌握常见疾病的预防原则和常规措施,提高防控传染病和慢性非传染性疾病的能力。

2. 内容

常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)的预防;慢性非传染性疾病(如高血压、糖尿病、肿瘤等)的基本知识、预防原则和常规措施;抗生素滥用对健康的危害,在医生指导下使用抗生素;定期进行健康体检的意义和项目选择;常用的健康指标、正常范围,测定身体健康状况的常用方法(如测量腋温和脉搏、血压等);正确选择必要、有效的保健与保险服务。

(三)心理健康

1. 目标

树立自觉维护心理健康的意识,掌握正确应对学业、人际关系等方面的不良情绪和心理压力必需的相关技能,提高心理适应能力。

2. 内容

心理健康的概念;心理健康与身体健康的关系;学生心理发展特点和相关社会因素;抑郁症和焦虑症的表现,自我心理调适与技能,促进积极情绪与缓解不良情绪的基本方法;维护良好人际关系与有效交流的方法;心理咨询与服务利用,常见心理问题或危机的辨识与求助;珍爱生命。

(四)性与生殖健康

1. 目标

树立自我保健意识,掌握维护性与生殖健康的知识和技能,提高维护性与生殖健康的能力。

2. 内容

性与生殖健康的基本知识;友谊、爱情、婚恋、家庭与伦理道德;优生优育与适宜有效的避孕方法;非意愿怀孕和应对措施;常见生殖健康问题与自我保健方法;无保护性行为对生殖健康的影响;常见性传播疾病和预防;艾滋病的传播、流行与控制,易感染艾滋病的高危行为和预防措施,艾滋病咨询检测和服务,不歧视艾滋病感染者和病人;预防性侵害的方法和技能。

(五)安全应急与避险

1. 目标

树立安全避险意识,掌握常见突发事件和伤害的应急处置方法,提高自救与互救能力。

2. 内容

突发事件与个人安全防范,意外伤害(触电、溺水、中暑、中毒、运动创伤等)的预防、自救与互救的基本原则和方法;无偿献血基本知识,无偿献血是公民的义务;休克、晕厥、骨折等急症的现场救护原则,心肺复苏、创伤救护(止血、包扎、固定、搬运)等院前急救技能;动物(犬、猫、蛇等)抓伤、咬伤后的应急处置;防范网络安全风险,甄别不科学、不健康信息的技能与方法;实验、实习等场所安全要求与防护技能,注意个人防护,避免职业伤害;旅行卫生保健的基本要求,规避旅行中的健康与安全风险的基本措施和策略。

二、高校健康教育实施途径

(一)多渠道开展健康教育

发挥课堂教学主渠道作用。高校应按照本纲要确定的原则、内容,因校制宜制定健康教育教学计划,开设健康教育公共选修课,安排必要的课时,确定相应的学分。针对高校学生关注的健康问题,精选教学内容,吸引学生选修健康教育课程。

拓展健康教育载体。充分利用新生入学教育、军训等时机,开展艾滋病、结核病等传染病预防、安全应急与急救等专题健康教育活动。充分利用广播、宣传栏、学生社团活动、校园网络、微博、微信等传统媒体和新兴媒体,经常性开展健康教育宣传活动。结合各种卫生主题宣传日,集中开展各类卫生主题宣传教育活动。结合阶段性、季节性疾病预防,以防病为切入点,传播健康生活方式及疾病预防知识和技能。

(二)多形式开展健康实践

融入学生管理工作。注重培养学生健康素养和生活作息等行为习惯,及时了解学生心理状况和心理需求,有针对性开展心理健康教育、心理辅导与咨询。

发挥学生社团作用。把学生参与健康教育活动纳入学生志愿服务管理,鼓励学生积极参与健康教育实践活动,传播健康理念和知识。

创设良好的校园卫生环境。配备必要的公共卫生设施,设置必要的卫生警示和标识,潜移默化地培养学生的公共卫生意识和卫生行为习惯。

(三)多途径加强健康教育能力建设

创新教学方法和模式。充分发挥在线课程作用,开发健康教育网络课程、慕课、微课等,为全体学生提供便捷的健康教育学习平台,增强学生运用网络资源学习的能力,扩大健康教育覆盖面。

开展健康教育教学研究。充分发挥高校学科优势和人才优势,开展健康教育教学和科

研活动,培育健康教育特色,提高健康教育教学质量。

丰富教育教学资源。结合本校实际,开发学生健康教育科普读物、教学图文资料、多媒体课件等,丰富健康教育教学资源,保障健康教育教学活动顺利开展。

发挥专业组织的协同推进作用。积极争取卫生部门和健康教育专业机构的技术支持及专业指导。聘请专业人员培训健康教育师资、开展专题讲座等健康教育活动,增强健康教育的针对性和实效性。

三、开展高校健康教育应遵循的基本原则

(1) 问题导向与健康需求相衔接。围绕学生的健康需求,针对学生的主要健康问题及其影响因素,合理科学地选择健康教育的内容和形式,确保健康教育取得实效。

(2) 知识传授与行为养成相促进。健康行为是维护和促进健康的关键。健康知识和技能是促进健康行为形成的前提。要以健康行为养成为出发点,传播健康知识和技能,提升学生健康素养。

(3) 课堂教学与课外实践相协调。课堂教学是传授健康知识和技能的主要渠道。课外实践是践行健康知识和技能的主要场域。要结合课堂教育教学内容,合理安排健康实践活动,促进学生健康知识的运用与行为的形成。

(4) 维护个体健康与增强社会责任相统一。个体健康是全民健康的基础,促进全民健康需要每个人的共同努力。既要提升学生的健康素养,也要增强学生在维护和促进全民健康方面的社会责任感和示范引领作用。

(5) 总体要求与地方实际相结合。各地学生面临的健康问题及影响健康的危险因素不尽相同,各地应在国家有关健康教育的总体规划和原则指导下,结合本地实际,对健康教育的内容进行合理安排,并适当调整补充。

第二节 生理健康及影响因素

一、生理健康的定义

生理健康就是单纯从生理学上谈健康,就是人的发育正常,所有脏器没有缺陷;体重适当、身材均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;反应灵敏,眼睛明亮,眼睑不发炎,牙齿清洁无空洞,无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常;头发光泽无头屑;肌肉皮肤有弹力,走路轻松匀称。总之,生理健康是人体生理功能上健康状态的总和,只有生理健康了,才能抵抗疾病。同时广义的生理健康范畴还包括健康生活方式、疾病预防、性与生殖健康、

安全应急与避险等。

生理健康也是新健康教育的一个重要组成部分。新健康教育是以培养身心健康的社会公民为目的,通过运用健康管理的方法,以校园环境、功能环境的改善为主,人文环境的改善相配合,为老师和学生两个主体,提供科学、健康、专业的指导。

在现实生活中,生理健康和心理健康是互相联系、互相作用的。生理健康是心理健康的根本,身体有病,疾病的痛苦会使人整天郁郁寡欢,心情压抑,导致心态扭曲。心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻,心理长期处于一种抑郁状态,就会影响内激素分泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。

二、影响生理健康的因素

影响健康的因素有成千上万,但归纳起来主要有以下四类。

1. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

1) 行为因素

行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康因素的作用都与行为有关,例如吸烟与肺癌、肺气肿、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

2) 生活方式

生活方式是一种特定的行为模式,这种行为模式受个体特征和社会关系所制约,是在一定的社会经济条件 and 环境等多种因素之间的相互作用下所形成的,建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上的稳定的生活方式,包括饮食习惯、社会生活习惯等。生活方式和不良行为导致了慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的 61%,而心脑血管疾病已在我国的疾病死亡谱上占据了第一位。

2. 生物学因素

1) 遗传

已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近 3000 种(约占人类各种疾病的 1/5),据调查,目前我国出生婴儿缺陷总发生率为 13.7%,其中严重智力低下者每年有 200 万人。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤、色盲、血友病等疾病的发生有关。

2) 病原微生物

从古代到 20 世纪中期,人类死亡的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着医学模式的改变,行为与生活方式因素取代了生物学因素。

3) 个人的生物学特征

包括年龄、性别、形态和健康状况等。例如,不同的人处在同样的危险因素下,所受的危害大不相同。

3. 环境因素

健康不仅应立足于个人身体和精神的健康,更应强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展问题不可分割。发展必须包含生活质量的提高,同时保持环境的可持续发展,这是探索健康生态学的基础。1992 年,WHO 环境与健康委员会的报告中将“维护和促进健康放在环境与发展应该关注的中心”。1993 年,WHO 提出“持续发展所关注的中心问题是人类,人类有权享有与大自然和谐健康并有生产能力的生活”。为此,人类必须投入广泛的行动,整合和平衡目前或今后将要面临的环境——健康——发展问题,以减少损失,防止可预测的不良后果出现;并指出健康与环境的整合,将是要达到持续发展的当务之急。

环境有内部环境和外部环境之分,前者指机体的生理(内部)环境,后者指自然环境和社会环境。内部环境与外部环境相互影响,相互作用,推动着人的心理和生理的发展。

1) 自然环境

自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等,是人类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。众所周知,有益于健康的居住环境比有效的医疗服务更能促进健康。如若破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复,突出地表现在污染的环境给人类带来疾病,乱砍滥伐给人类带来水土流失和洪水灾害,大量废气的超标排放是造成空气污染的主要原因。

2) 社会环境

社会环境又称文化—社会环境,包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障;法律、法规确定了对人健康权利的维护;经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行;文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯;人口拥挤会给健康带来负面的影响;民族影响着人们的饮食结构、生活方式;职业决定着人们的劳动强度、方式、环境等。社会环境还包括人际关系、社会状态等。

4. 健康服务因素

健康服务,又称为卫生保健服务。2016 年以来,我国制定实施《“健康中国 2030”规划纲要》《全民健身计划(2016—2020 年)》《“十三五”卫生与健康规划》《“十三五”深

化医药卫生体制改革规划》等一系列规划纲要。2017年10月18日,党的第十九次全国代表大会报告再次提出“健康中国战略”。报告指出:“要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位、全周期健康服务。深化医药卫生体制改革,全面建立中国特色基本医疗卫生制度、医疗保障制度和优质高效的医疗卫生服务体系,健全现代医院管理制度,加强基层医疗卫生服务体系和全科医生队伍建设。全面取消以药养医,健全药品供应保障制度。坚持预防为主,深入开展爱国卫生运动,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病。”

我国健康服务业的发展体系愈加完善,行业发展迸发无限生机。充分体现以群众为基础,以健康为中心,实现公平、平等和人人享有卫生保健的宏伟目标。

第三节 大学生健康教育的意义

大学生远离父母,开始独立生活,没有了家长的絮叨,少了高考的压力,充满美好的理想步入大学,但缺少生活经验,缺乏必要的预防和应对外来影响、侵害等方面的基本常识和经验,法制观念、安全防范意识、自我保护能力和心理承受能力相对较弱,由此引发了许多学习、生活、安全等问题,容易给个人和家庭带来伤害和损失。所以,通过各种教育活动,提高他们的自我保护、保健能力,提高对社会的责任感,促进有益于个人、集体和社会的健康行为、生活方式与习惯的养成,预防疾病,降低常见病的发生率,促进其身心健康和提高对环境的适应能力等方面的全面发展。

一、健康习惯的养成

目前从学生在校学习、生活状态看,大学生更应注重两个基本健康习惯的养成。

(一)培养良好的睡眠习惯

通过多年教学观察,大学生的睡眠状况不容乐观,睡眠时间不够,睡眠质量不高,从眼睛就能看出来,没有光泽,无神,缺少灵动。大学生普遍没有一个良好的作息习惯,失眠、睡眠很轻、入睡困难等都是大学生睡眠中存在的问题,导致上课精神不集中、产生倦意困意,上课睡觉等现象。

大学生睡眠不好的原因有学业压力、热衷于网上聊天、沉湎于网络游戏、恋爱、爱好看电影电视剧、热衷各种社团活动、平时不学习考前不睡觉等,由于远离父母,少了高中班主任的时时严格看管,学生缺少自制力,于是就开始黑白颠倒、浑浑噩噩不规律地生活,有的同学还有缺课逃课现象。

睡眠是让人休息放松、恢复体力最好的方法,睡眠时全身放松,血液集中回流到心脏、