



# 健康教育知识基础

刘庆生 郭寿彭 主 编  
刘民胜 时 品 岳连甫 副主编  
王天存 主 审

中国矿业大学出版社

# 健康教育知识基础

主 编 刘庆生 郭寿彭  
副主编 刘民胜 时 品 岳连甫  
主 审 王天存

中国矿业大学出版社

## 内容简介

本书是高等职业技术学校健康教育课的教材,由全国电子职业教育卫生工作协会组织编写。本书深入浅出地介绍了健康的概念,人体结构和功能,影响健康的因素,青春期的生理与心理卫生,心理咨询和心理治疗,行为、运动、营养与健康,传染病和常见病的防治,性传播疾病,常用急救技术。对帮助学生提高心理素质、健全人格、增强体质、提高适应环境的能力有重要作用。

本书取材深浅适度,内容适当,便于教学,是一本适用的好教材。本书还可供广大青年和青年工作者参考阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

健康教育知识基础/刘庆生,郭寿彭主编. —徐州:

中国矿业大学出版社,2001.8(2002.7重印)

ISBN 7-81070-346-3

I. 健... I. ①刘... ②郭... III. 健康教育—  
高等学校:技术学校—教材 N.R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 046793 号

书 名 健康教育知识基础

主 编 刘庆生 郭寿彭

责任编辑 孙树朴 姜 华

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

印 刷 铜山教育印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 7.375 字数 185 千字

版次印次 2001 年 8 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷

印 数 6101~10600 册

定 价 10.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

## 《健康教育知识基础》编委名单

|     |           |     |     |
|-----|-----------|-----|-----|
| 顾 问 | 马必学       | 陈衍洪 | 戴德霖 |
|     | 胡学知       | 尤德华 | 王卫中 |
|     | 许建国       | 毛卫东 | 李学效 |
| 主 编 | 刘庆生       | 郭寿彭 |     |
| 副主编 | 刘民胜       | 时 品 | 岳连甫 |
| 编 委 | (以姓氏笔画为序) |     |     |
|     | 丁松山       | 王天存 | 刘民胜 |
|     | 刘庆生       | 刘泽全 | 孙安琪 |
|     | 时 品       | 岳连甫 | 赵 怡 |
|     | 郭寿彭       | 魏卫星 |     |
| 主 审 | 王天存       |     |     |

05.10.30

## 序

健康是人类生存和发展的基础,亦是人类共同的追求和愿望。正是基于此,世界卫生组织提出了“2000年人人享有保健”,以“谋求人类达到最高可能的健康水平”的全球性战略目标。对此,我国政府在国际上亦做出了郑重承诺,制定了一系列政策和措施并积极付诸实施。毫无疑问,卫生健康工作是世界各国普遍关注和重视的事业。

随着医学科学的发展和人类对自身健康认识的深化,原来的生物医学模式正逐步向生物—心理—社会医学模式转变。这一转变,至少给我们两大启示:第一,健康不仅仅是没有身体上的残缺和疾病,还要有完整的心理、生理状态和社会适应能力。第二,产生疾病、威胁人们健康的因素固然很多,既有个体心理的、生理的,也有自然环境的、社会因素的。但是,缺乏自我保健知识和自我预防能力、不卫生的行为和不文明的生活方式则是其根本原因。因此,开展健康教育遂成为发挥医学职能的前提条件,亦是实现卫生健康的重要途径。

健康教育,是一种引导和教育人们养成有益于健康的行为,从而达到最佳健康状态的教育过程。健康教育的任务在于普及生理卫生和心理健康知识,唤醒人们对健康的再认识,提高全民族的卫

生意识和自我保健意识,自觉消除不正常的心理状态,自觉改变不利于健康的习惯和行为,增强社会适应能力,从而提高个体和全民族的健康水平。

我国的电子信息高等职业技术教育,担负着为社会主义现代化事业培养德智体诸方面全面发展的、能够担当重任的高级技术应用型人才的光荣任务。著名科学家居里夫人有句名言:“科学的基础是健康的身体。”由此可见,在学校教育中,坚持开展健康教育,使学生掌握一定的医学知识和生理卫生、心理卫生常识,树立科学的健康观,提高自我保健意识和自我心理调节能力,养成科学文明的卫生习惯和行为方式,为成才奠定坚实的物质基础,是电子信息高等职业技术教育不可缺少的一项重要内容,也是实行素质教育的一个重要组成部分。正因为如此,近年来各类学校都开设了健康教育课程。

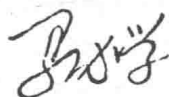
为了给各电子信息高等职业技术学校健康教育提供一本科学的、适用的统一教材,在全国电子职业技术教育学会卫生工作协会的组织下,电子职业技术教育界的几位长期从事学校医疗卫生工作和健康教育工作的同志,基于对健康教育事业的执著追求和对青年学生的满腔热情,以一种强烈的社会责任感和时代使命感,针对当代青年学生的实际,结合近年来的工作实践,集体编写了《健康教育知识基础》一书,作为学校健康教育的教材和青年学生的自学读物。

该书从对健康的概念和青春期生理卫生、心理卫生的讲述开始,对常见疾病的预防与治疗、意外伤害事故的预防与处理、体育运动与健康、性心理与性卫生等问题进行了较为全面的论述。内容

涵盖面广、通俗易懂、针对性强,是该书的基本特色。

当前,我国的高等职业技术教育正由传统的应试教育和单一的专业教育向全面素质教育转变。《健康教育知识基础》的出版,必将促进健康教育工作又向前跨进一步,使素质教育有了实质性的进展。因此,该书的出版可喜可贺,我乐意向电子信息高等职业技术学校的同学们和从事健康教育的老师们大力推荐。

全国电子职业技术教育学会副理事长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '马学' (Ma Xue), written in a cursive style.

2001 年 5 月

## 前 言

健康教育作为一种促进健康的重要手段,已愈来愈受到社会各界的重视,其明显的社会效益也已成为广大同行的共识。

高职学生正处于青春期后期,通过健康教育可以进一步树立正确的健康概念,正确认识和适应青春期生理和心理上的一系列变化,从理论上和行为上确立良好的健康行为和生活方式,从而达到促进个体和社会健康的目的。

我国高等职业技术教育迅速发展,高职的大学生是一个敏感的群体。随着社会经济的发展以及科学技术和文明程度的进步,他们既要感受到各种心理上的困惑,又要面对高速的学习、生活、工作节奏和复杂的人际关系。在这种情况下,及时开展健康教育和健康促进就十分必要。

根据国家教育部1993年颁布的《大学生健康教育基本要求(试行)》,为了适应高等职业技术学校开展健康教育的需要,全国电子职业技术教育学会卫生工作协会经过数次研讨,组织了有志于健康教育的高中级医务人员编写了《健康教育知识基础》一书,作为电子信息类高等职业技术学校开设健康教育课的统一教材。参加本书编写工作的有:武汉职业技术学院的王天存、肖厚群、卢亚丽、王兰波;常州信息职业技术学院的刘庆生、蒋徐大;南京无线电工业学校的郭寿彭;北京信息职业技术学院的刘民胜、王凤英;天津电子信息职业技术学院的岳连甫;贵州电子信息职业技术学院的时品;深圳市工业学校的魏卫星、周屏池;珠海市工业学校的



孙安琪;无锡无线电工业学校的丁松山;重庆电子职业技术学院的赵怡。

本书编写分工如下:刘庆生编写第一章、第二章、第三章、第十章第一节;郭寿彭编写第四章、第十一章、第十二章;肖厚群编写第五章第一、二、三节;卢亚丽编写第五章第四、五节;王兰波编写第五章第六节、第八章第四节;刘民胜编写第五章第七节;岳连甫编写第五章第八节、第六章;魏卫星、周屏池编写第七章;蒋徐大编写第八章第一、二、三节;王凤英编写第九章;孙安琪编写第十章第二、三节。

在本书编写过程中,得到了全国电子职业技术教育学会领导的关怀与支持。特别感谢全国电子职业技术教育学会副理事长马必学校长于百忙之中亲自为本书作序。

本书的编写还得到了上述参编学校领导的支持和中国矿业大学出版社的协助,在此谨表谢意。中国矿业大学出版社的孙树朴老师对本书的编写与出版付出了辛勤的劳动,值此付梓之际,谨致谢忱。

本书在编写中参考有关著作较多,因篇幅有限未能逐一说明出处,在此表示感谢与歉意。

由于编写时间仓促,加之我们的水平所限,疏漏不足之处欢迎专家和同仁不吝赐教。

编 者

2001年6月

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 序 .....               | I  |
| 前言 .....              | V  |
| 第一章 绪 论.....          | 1  |
| 第一节 健康的概念.....        | 1  |
| 第二节 生物—心理—社会医学模式..... | 3  |
| 第三节 健康教育与健康促进.....    | 5  |
| 第二章 人体结构和功能.....      | 8  |
| 第一节 细胞和基本组织.....      | 8  |
| 第二节 运动系统 .....        | 12 |
| 第三节 消化系统 .....        | 15 |
| 第四节 呼吸系统 .....        | 19 |
| 第五节 泌尿系统 .....        | 22 |
| 第六节 生殖系统 .....        | 24 |
| 第七节 内分泌腺 .....        | 27 |
| 第八节 循环系统 .....        | 30 |
| 第九节 神经系统 .....        | 33 |
| 第十节 感觉器官 .....        | 37 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第三章 影响健康的因素 .....</b>   | <b>42</b>  |
| 第一节 环境因素 .....             | 42         |
| 第二节 遗传因素 .....             | 45         |
| 第三节 心理、社会因素 .....          | 49         |
| <b>第四章 青春期的生理卫生 .....</b>  | <b>51</b>  |
| 第一节 青春期的概念 .....           | 51         |
| 第二节 青春期的形态发育 .....         | 51         |
| 第三节 青春期的机体功能发育 .....       | 53         |
| 第四节 青春期的性发育 .....          | 53         |
| 第五节 青春期的卫生 .....           | 55         |
| 第六节 青春期的发动机理 .....         | 58         |
| 第七节 影响生长发育的因素 .....        | 61         |
| <b>第五章 青春期的心理卫生 .....</b>  | <b>65</b>  |
| 第一节 心理与心理卫生的概念 .....       | 65         |
| 第二节 青春期的心理特点 .....         | 67         |
| 第三节 情绪与心理健康 .....          | 69         |
| 第四节 人格与心理健康 .....          | 77         |
| 第五节 人际交往与心理健康 .....        | 80         |
| 第六节 青年学生常见的心理障碍 .....      | 83         |
| 第七节 性心理和性道德 .....          | 87         |
| 第八节 恋爱和婚姻的心理困惑 .....       | 96         |
| <b>第六章 心理咨询和心理治疗 .....</b> | <b>107</b> |
| 第一节 心理咨询 .....             | 107        |
| 第二节 心理治疗 .....             | 115        |
| 第三节 考试焦虑 .....             | 124        |

|             |                   |     |
|-------------|-------------------|-----|
| 第四节         | 强迫症               | 126 |
| 第五节         | 抑郁症               | 128 |
| 第六节         | 癯病                | 129 |
| <b>第七章</b>  | <b>行为与健康</b>      | 131 |
| 第一节         | 危害健康的不良生活习惯       | 131 |
| 第二节         | 科学用脑              | 134 |
| 第三节         | 顺应生物钟             | 136 |
| 第四节         | 营造良好的环境           | 137 |
| <b>第八章</b>  | <b>运动与健康</b>      | 140 |
| 第一节         | 体育锻炼的作用           | 140 |
| 第二节         | 体育锻炼的基本原则         | 144 |
| 第三节         | 体育卫生              | 149 |
| 第四节         | 运动性损伤             | 154 |
| <b>第九章</b>  | <b>营养与健康</b>      | 161 |
| 第一节         | 营养概论              | 161 |
| 第二节         | 人体需要的营养素和能量       | 162 |
| 第三节         | 合理膳食              | 172 |
| <b>第十章</b>  | <b>传染病和常见病的防治</b> | 176 |
| 第一节         | 传染病的防治            | 176 |
| 第二节         | 常见病的防治            | 186 |
| 第三节         | 常见症状的自我诊断         | 195 |
| <b>第十一章</b> | <b>性传播疾病</b>      | 204 |
| 第一节         | 性传播疾病的概念          | 204 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第二节 艾滋病.....     | 206 |
| 第三节 梅毒.....      | 209 |
| 第四节 淋病.....      | 210 |
| 第五节 非淋菌性尿道炎..... | 211 |
| 第六节 软下疳.....     | 212 |

## 第十二章 常用急救技术..... 213

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一节 常用急救方法.....   | 213 |
| 第二节 常见急症及其处理..... | 217 |

## 主要参考书目..... 222

# 第一章 绪 论

健康,是大多数人所关心和珍惜的。据我国权威调查机构 1997 年 12 月对北京、上海、广州、武汉、南宁、成都、西安、济南、沈阳、厦门 10 城市多段随机抽样的入户调查,共访问了 5130 户城市居民,认为过去一年最大的收获是健康的占首位(33%),展望新的一年最大的愿望是拥有健康的身体的也占首位(30%),健康已经成为人们的第一需要。随着科学技术突飞猛进的发展,人类社会正向更加文明的现代化推进,人们也将更加珍惜自己的健康。

近年来,随着健康教育的广泛开展,人们已逐渐认识到健康不再是不生病或不虚弱,而是有更加广泛的内涵。

## 第一节 健康的概念

### 一、健康的定义

世界卫生组织(WHO)早在 1948 年就在其宪章的序言中对健康的定义作了阐述:“健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态,而不只是没有疾病或不衰弱。”1978 年 9 月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》又重申了健康的概念:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完好。”1990 年世界卫生组织在有关文件中又将健康的定义扩展为“躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康”四个方面。

健康是一个具有强烈时代感的综合概念。健康的概念总是具有与一定时代相适应的特点,正如美国人杜波斯所说,“健康意味着不断适应变动不定的生物和社会环境”。因此,我们应充分认识

与适应现代社会的健康概念,随着科学技术的发展,生物和环境的改变,健康的概念必将会不断完善,不断注入新的内涵。

## 二、健康的标准

### 1. 身体健康

身体健康,是指人的躯体结构没有病理改变,功能正常,能有充足的精力完成日常的工作和生活。

健康与疾病之间并不存在一个明确的界线。一些人虽然潜伏着病理性缺陷或功能不全,由于没有出现临床症状,或由于医疗条件的限制在体检时没有被发现,其表面上仍是健康的。只有在出现症状或体征时,才被认为是患病。事实上,有些疾病一旦有临床表现就已经是病入膏肓了,如肝癌、肺癌等。界定身体健康与否,要依靠定期的健康检查,早期发现疾病,早期进行治疗,这是人类自我保健长期经验的总结。

### 2. 心理健康

心理健康的标准可概括为如下几点:

① 有明确的自我意识,能了解和保持自己的长处和优点,同时也能正确对待自己的缺点。

② 有良好人际关系和正常社交能力,能够愉快地接纳别人。

③ 能够有效地进行工作、学习和生活,对工作、学习和生活的态度应该是积极的和富有建设性的。

④ 有适应环境的能力,复杂的社会环境对每个人都是一种认识和处理自我、集体、家庭以及社会各种环境能力的考验。

⑤ 要有稳定控制情绪的能力,一个心理健康的人总能很好地控制自己的情绪,经常保持愉快、乐观及满足的心态。

达到以上各项标准的个体才可以说是一个心理健康的人。

在人的一生生活经历中,往往会由于不利的社会条件和家庭生活的影响而对心理健康产生负性效果。因此,我们应该积极开展心理咨询和心理治疗,以预防心理疾病的发生。

### 3. 社会适应良好和道德健康

每个个体都是社会的组成部分,社会适应良好,是指个体具有良好的社会适应能力,即社会要求每个个体必须具备完成各自所应承担的责任、义务和社会活动的的能力。

人作为个体,既有自然属性,又有社会属性,因此既要重视健康对人的价值,更要强调人对健康的作用。每个人不仅要对自己的健康负责,还必须对他人、对社会负责,这就是现代健康概念中的道德健康。每个个体在与外界交往时,都要以社会主义精神文明为准则,共同努力创造一个和谐的社会、没有污染的环境,从而达到社会适应良好和道德健康的目的。

## 第二节 生物—心理—社会医学模式

医学,是研究人类生命过程以及同疾病斗争的一门科学。医学模式包含医学观点、理论、学说和方法。

随着社会和医学科学的不断发展,医学模式亦不断地发生着变化。而医学模式的变化又给健康的概念带来了变化,逐步形成了现代的新的健康概念。

医学模式发展为现代的生物—心理—社会模式,大致经历了以下几个阶段。

### 一、神灵主义医学模式

远古时代,由于人类对大自然认识的局限性,认为神是一切的主宰。至于人类的生老病死,皆认为由神来决定,认为疾病是神灵的惩罚或者是鬼怪在作祟。当时虽也用一些矿物和植物来治疗疾病,但总不能超越“神灵是主宰”的概念,保护健康和治疗疾病就只有靠祈求神灵的庇护和用巫术来驱除鬼怪了。

### 二、自然哲学医学模式

随着社会的发展,人类对疾病有了初步的了解。我国是有着数



千年文明历史的古国，自然哲学医学模式最早是在我国出现的。如我国战国时期的医学家就认为人之所以患病是由于人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情内扰，或由风、寒、暑、湿、燥、火六淫外邪的入侵。公元前 7 世纪，我国的思想家管子就提出“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损”。也就是说，在古代我们的祖先就已经认识到心理因素、环境因素和生活规律对人类健康有着重要的影响。在治疗疾病方面，从平衡阴阳、驱逐外邪着手，充分利用有药用价值的动物、植物和矿物，体现了朴素的唯物论和自然辩证法，至今仍发挥着巨大的作用。祖国医学对世界医学做出了重要的贡献。

### 三、机械论医学模式

机械论医学模式认为，生命活动是一种机械运动，保护健康就是维护机器。从 15 世纪欧洲文艺复兴运动到 18 世纪的产业革命，新发明的机器越来越多，机械学和物理学有了很大的进步。法国启蒙思想家拉美特利认为，“人是爬行的机器，是一架自己发动的机器……体温推动它，食物支持它。疾病是机器某部分故障失灵，需要修补完善。”在这一认识的基础上，医学界发现了血液循环，提出了细胞学说，为现代医学发展做出了一定的贡献。

### 四、生物医学模式

生物医学模式认为疾病是由生物因素决定的。20 世纪初的数十年内，随着生物医学的发展，医学解剖学、组织胚胎学、生理学、细菌学、生物化学、病理学、遗传学等生物医学理论已基本建立。生物医学模式的最大特点就是认为任何疾病都可以在人体的器官、组织、细胞中找到可以检测的形态或生理、生物化学方面的变化，在疾病的预防和治疗上主张单纯依靠应用预防接种、杀虫灭菌和抗菌素等手段。该模式使医学科学得到前所未有的飞速发展，大大地提高了人类的总体健康水平。一方面，随着诊断学和治疗水平的迅速发展，使原来许多不能鉴别、不能控制的疾病得以认识和得到