

贵州省高等学校教材（试用）

大学生健康教育

贵州省大中专学生健康教育教材编委会

贵州人民出版社

大学生健康教育

贵州省大中专学生《健康教育》教材编委会 编

贵州人民出版社

书 名：大学生健康教育

责任编辑：石 实

封面设计：石俊生

编 者：贵州省大中专学生健康教育教材编委会

出 版：贵州人民出版社出版发行

地 址：贵阳市中华北路 289 号

印 刷：贵州省侗学会印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32

字 数：230 千字

印 张：9.25

印 数：7000 册

版 次：2000 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

书 号：ISBN 7 - 221 - 04934 - 3/G·1913

定 价：12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/贵州省大中专学生健康教育教材编委会编. - 贵阳:贵州人民出版社,1999.8

ISBN7 - 221 - 04934 - 3

I. 大… II. 贵… III. 大学生 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38220 号

贵州省大中专学生《健康教育》

教材编委会

名誉主任：金正宇

主任：杨润华

副主任：潘真理

编委：赵莉 袁黔华 王金秀 许国虎 吴作然

撰稿：赵允忠 王景传 范秀群 赵世荣 徐文军

谢平霞 杨祖轩 夏五四 彭娜 李思奉

金英 胡顺珍 任小林 吴仁松 匡正玲

马思星

审稿：曾国珩 宣世臻 柯永勤 庞尔惠 付家智

序

在人类生命的各个阶段,卫生健康都是非常重要的。全面地提高人民的健康水平是我们党和政府的一贯方针。当前,生物医学已朝着生物——心理——社会医学模式转变,医学预防工作已把加强非传染疾病的预防作为战略问题来考虑。我国政府早在 80 年代就承诺:2000 年人人享有卫生保健。这意味着我国的医疗卫生工作完成了从单纯治疗型向卫生保健型的转变。这是人类文明进步与卫生事业发展的必然结果,这也是人们对健康的需求日益增长的体现。

学校健康教育对人们的生活方式和行为的影响、对于人类健康的作用已日益受到党和政府以及广大教育工作者的重视。从生理上看,中学生进入青春期发育阶段,而大学生则处于青春发育后期。他们的卫生行为模式、生活习惯和道德情操将在这一阶段成型。这一时期的可塑性较大。因此,在大学生中进行健康教育,让学生加强维护自身健康的意识和社会责任感,增进身心健康,促进学生德、智、体全面发展,这是关系到全社会公共健康和国家未来的大事,具有十分重要的战略意义。

健康教育的内容,应使学生掌握常见病的防治常识、健康的生活方式及行为、良好的卫生习惯及营养知识、正确的体育锻炼以及有针对性的心理卫生教育。特别是心理卫生教育过去未引起足够的重视,因而有些经过 3~5 年高等教育的大学生,由于心理卫生的缺陷,他们难以适应社会大环境对他们的影响,从而不能以健康的身心去建功立业。根据这一现实,大学生健康教育要达到国家教委要求,帮助学生

树立现代健康意识,不仅要掌握必要的卫生知识,增进自我保健能力,做到身体无病,体格健康,而且还应有良好的心理素质和社会适应能力。

实施健康教育除了使学生增强健康意识,还要使他们真正认识到身心健康也是历史赋予学生的使命,身心健康不仅仅是对自己负责,也是对社会负责,身心健康是当代大学生成才不可缺少的素质,否则日后无法成为对社会有用的人才。

这本大学生健康教育教材,撰稿者都是多年从事高校卫生工作的医师或有关专家,各章内容很有针对性,是符合国家教委健康教育基本要求的。有了教材之后,要使教材产生教学效果,达到健康教育的初衷,还要有好的教学方法使学生深刻认识到在大学生阶段加强健康教育的必要性及重要性。希望这本教材在教学实践中逐步完善。通过不断地教学实践,不断地探索,不断地总结,为建立具有中国特色、贵州特点的大学生健康教育模式和体系做出我们应有的贡献!

政协贵州省委员会副主席
贵阳医学院原副院长、教授 吴静波
贵州省教委特约督学

绪 论

中国是人才资源最富有的国家之一,培养人才是关系到振兴中华、缩小同先进国家的差距、实现中华民族伟大历史复兴的大事。全面贯彻党的教育方针,培养德育、智育、体育全面发展的“四有”合格人才,教育起主导作用。建设有中国特色社会主义教育事业既要符合党的教育方针的目的要求,又要遵循学生身心发展的规律和年龄特点以及个体差异。毋庸置疑,对学生进行健康教育是培养人才的一个重要内容。

什么是健康?健康的新概念是根据医学模式由生物医学模式发展成生物、心理、社会医学模式提出来的。联合国世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是:“健康是指精神上、身体上和社会上的完满状态,而非指没有疾病和衰弱。”这个定义把人体健康与生物的、心理的和和社会的关系联结在一起认识,明确提出了健康的内涵应该是体格的、心理的、社会适应能力的良好状态。健康是对每个人的最基本要求,也是全社会为之奋斗的目标。1977年5月,第三十届世界卫生大会通过决议,要求各国政府和世界卫生组织在未来数十年内的主要卫生目标,应当是到2000年全世界所有居民都能达到一种按社会和经济发 展所能达到的最高健康水平,即人们通常所说的“2000年人人享有卫生保健”,也称为“2000年人人健康”。人人健康的含义,就是人人达到的最高可能的健康水平。这里强调了“最高可能”这几个字,其意义在于使不同国家都按着本国的社会和经济能力,尽力改善其人民的健康状况。所以,人人健康不是单一的,有限的目标,而是指使人民健康逐

步改善的过程。“人人健康”的确切含义是:1.人们在工作和生活场所都能保持健康。2.人们将用更有效的办法去预防疾病,减轻疾病和伤残带来的痛苦,通过更好的途径进入成年、老年,最后安乐地死去。3.在全体社会成员中均匀地分配一切卫生资源。4.所有个人和家庭,通过自身充分地参与,将享受到基本卫生保健。5.人们将懂得自己有力量摆脱可以避免的疾病,赢得健康,并且明确疾病不是不可避免的。“人人健康”的目标有力地推动人们从更广阔的范围,去观察、分析和解决健康问题,有力地推动各国政府动员和组织全社会的力量去为之奋斗,其中的一个重要措施就是普及全民健康教育。

健康教育(Health education)是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动,促使人们自愿地采用有利于健康的行为,消除或降低危险因素,降低发病率、伤残率和死亡率,提高生活质量,并对教育效果作出评价。通过健康知识的广泛传播,使获得健康知识(Knowledge 简称 K)后,端正健康态度(Attitude 简称 A),建立正确的健康观念,树立追求健康的信心,才能形成健康行为(Practice 简称 P),这就是健康教育的目的。信念越强,采取行为的可能性越大;怎样改变信念,转变行为,需要辩证地掌握知识、信心、行为(KAP)的关系。KAP是按客观事物内在联系和规律而发展的,P是健康教育的目的,K和A是转化为P的必然阶段和条件。行为科学中的这一逻辑发展客观过程的辩证统一,要求人们对健康知识加深理解,积极转化,端正健康态度,成为驾驭健康行为的物质力量,使健康行为自觉化、习惯化、科学化。健康行为是条件反射长期反复形成的动力定型的结果,需要身体外部和内部反复地条件刺激(K和A),大脑皮质上的兴奋和抑制过程才能在空间和时间上的关系固定下来。长期性和反复性,这是动力定型形成过程的特点,一切卫生习惯的训练与培养,都是动力定型的形成过程。它的实践意义是:健康教育必须坚持不懈,不搞突击、应付;逐步改变不利于健康的行为,达到提高生活质量的目标。

健康教育是一项综合的社会系统工程,是贯彻“预防为主”方针,

提高全民健康水平的治本措施。中共中央、国务院《关于卫生改革与发展的决定》明确指出：“健康教育是公民素质教育的重要内容，要十分重视健康教育。”健康教育已成为卫生保健工作中优先发展的战略重点。在全国的学校中进行健康教育，将有现实的重要意义，它必将对中华民族的素质提高产生深远影响。经国务院批准的法规——《学校卫生工作条例》，对学校开展健康教育课作了明确的规定，国家教委办公厅教体厅(1993)1号文件《关于印发大学生健康教育基本要求的通知》中对大学生健康教育的目标、要求、适用范围以及对象、师资、教材和教学组织、教学内容都作了明文规定。国家教委颁布的《大学生健康教育基本要求(试行)》明文规定全国各高校应把健康教育列入教学计划，学校有关部门，包括宣传部、学生工作部、德育教研室、共青团组织及学生会等都应从育人的高度，关心和参与大学生健康课的开设。通过规范化的实施，使大学生健康教育在内容、目标、方法和效果评价方面有了共同的标准和依据，具有中国特色社会主义的大学生健康教育模式和体系将会逐渐成型，日趋完善。

高等学校健康教育的主要对象是处于青春发育后期的大学生。有计划、有目的、有评价地进行高等学校健康教育，其总目标是：1. 帮助大学生树立现代的健康意识，了解健康的价值和意义，增强维护自身健康的责任感和自觉性，提高自我保健和预防疾病的能力。2. 帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式，消除或减少危险因素的影响，从而促进身心健康、改善生活质量。

高等学校健康教育的要求是：1. 增进大学生的卫生知识，认识健康不仅是躯体无病、体格健壮，还应具有良好的心理素质和社会适应能力。2. 使大学生掌握必要的卫生防病知识和急救知识，养成用脑卫生、用眼卫生、起居卫生、运动卫生、环境卫生、心理卫生、性卫生、营养和饮食卫生等良好的习惯，并督促他们身体力行以增进其自我保健的能力。3. 使大学生认识到不健康的行为和生活方式(最突出的是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育运动)及心理应激健康带来的危

害,帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式。4.使大学生强烈地意识到健康是当代成才的重要素质,并进一步认识到增进健康是历史赋予大学生的使命,是对自己负责,更是对社会负责,从而增强他们维护健康的责任感和自觉性。5.针对大学生健康方面存在的问题进行教育,并从大学生卫生知识的掌握,良好卫生习惯和生活方式的形成以及体质健康状况的改善等方面来检验健康教育的效果。不断充实教育内容,改进教育方法,提高教育效果,总结和交流教育经验,探索大学生健康教育模式和体系。

鉴于目前我国尚无全国统一的高校健康教育教材,我们组织编写本书特别注重了内容上的思想性、科学性和实用性,并从培养合格的社会主义人才需要出发,结合医学模式的转变,以现代健康教育理论为指导,针对大学生群体健康特征,从生物——心理——社会的角度进行编写,力求注重实践、学以致用,避免空谈。

由于各种原因,大学生的卫生知识还较欠缺,从这个现状出发,根据原国家教委制定的“大学生健康教育基本要求”并参考有关的大学生健康教育教材,确定了本书的十个内容。绪论中指出:必须全面贯彻党的教育方针,学校教育要使学生树立健康第一的指导思想,掌握健康的现代概念,健康教育知、信、行(KAP)的辩证关系,健康行为的形成是健康教育的目的,是高校健康教育的总目标及总要求。第一章简明叙述人体解剖结构和功能,及其发生发展规律。第二章青春期卫生,了解性成熟带来的身心变化,正确对待性行为,认识婚前性行为的不良后果,提倡社会主义的性道德。第三章心理卫生,阐述大学生心理卫生的基本特点,妥善处理生活事件与心理压力(应激),开展心理咨询与心理治疗。第四章行为环境与健康,了解健康的价值和意义,讲究个人和公共卫生行为及习惯,提高自我保健和预防疾病能力,认识人类与环境之间的相互关系以及污染对健康的危害,树立环境保护意识,创造有利于人类赖以生存的健康环境。第五章饮食与营养,了解食物中的营养素及其功能,食物的消化及吸收过程,认识合理的膳

食结构和膳食制度的重要性,维持正常体重,掌握正确烹调方法,防止食品污染,纠正不良的摄食习惯和注意饮食卫生。第六章运动卫生,了解体育对身心的影响,合理选择切合自身需要的运动项目,拟定科学的健身计划,防治运动创伤。第七章常见病和传染病(包括性传播、性疾病),介绍常见病的特点及防治方法,学会处理小伤、小病。重点介绍几种威胁大学生健康的传染病(传染性肝炎、结核病、肠道传染病和性病,特别是艾滋病)的防治知识。第八章急救知识,学会人工呼吸和心肺复苏的初级技术,学会各种急症的自救、互救方法,保护自己和旁人的生命安全。第九章用药知识,了解常用药物的药理作用和不良反应,用法与剂量以及药物的选择、注意事项,初步掌握常用药物的性能,杜绝药物的误用和滥用。

国运兴衰,系于教育。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》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想……培养学生良好卫生习惯,了解科学营养知识。”健康第一是培养人才的基本前提,培养学生良好卫生习惯及行为是健康教育的目的;把健康教育纳入高校教学计划,是贯彻党的教育方针,加速社会主义精神文明,达到学校教育目的的组成部分;切实抓好大学生健康教育,将为全面推进素质教育创造良好条件。

目 录

序	(1)
绪论	(3)
第一章 人体解剖结构及功能	(1)
第一节 运动系统	(1)
第二节 消化系统	(10)
第三节 腹膜及腹部分区	(14)
第四节 呼吸系统	(15)
第五节 泌尿系统	(18)
第六节 内分泌系统	(20)
第七节 循环系统	(21)
第八节 感觉器官	(28)
第九节 神经系统	(33)
第二章 青春期卫生	(42)
第一节 青春期的概念	(42)
第二节 青春期的特点	(43)
第三节 青春期卫生	(53)
第四节 性行为的道德规范	(63)
第三章 心理健康	(66)
第一节 有关心理的几个概念	(66)
第二节 大学生的心理卫生	(76)

第三节	心理(精神)疾病	(97)
第四章	行为、环境与健康	(111)
第一节	行为与健康	(111)
第二节	环境与健康	(130)
第五章	饮食与营养	(135)
第一节	各种营养素及功能	(135)
第二节	合理营养	(147)
第三节	消化与吸收	(148)
第四节	维持正常的体重	(157)
第五节	防止食品污染	(164)
第六节	合理的膳食结构	(167)
第六章	体育锻炼	(172)
第一节	合理选择切合自身需要的体育锻炼项目	(172)
第二节	拟定科学的健身计划	(175)
第三节	体育锻炼与睡眠	(183)
第四节	预防运动损伤	(184)
第七章	常见病与传染病	(187)
第一节	常见病	(187)
第二节	传染病	(204)
第三节	性传播性疾病	(213)
第八章	急救知识	(221)
第一节	急救的概念	(221)
第二节	心肺复苏	(223)
第三节	症状诊断和急救处理	(229)
第四节	外伤急救	(233)
第五节	急性中毒的急救	(242)
第六节	常见意外事故的急救	(250)
第九章	用药常识	(262)

第一节	概述	(262)
第二节	药物作用及影响药物作用的因素	(262)
第三节	用药原则	(264)
第四节	药物的保管	(264)

附：药物使用与用途

第一章 人体解剖结构及功能

人体解剖学是研究人体形态结构的科学,是医学的重要基础。熟悉正常人体形态结构,对于揭示人体的奥秘有很大的帮助。我们按人体的各系统,介绍各个器官的位置、形态结构及功能。

第一节 运动系统

运动系统由骨、关节和骨骼肌三部分组成。形成人体的基本轮廓,对人体有支持、保护和运动功能。

一、骨和骨连结

(一)骨的形态及结构(图 1-1,2)

成人的骨共 206 块,按形态特征可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨和籽骨五种。长骨呈管状,多分布于四肢;两端有光滑的关节面,中部称干,干内的空腔称骨髓腔。短骨呈立方形,分布于手腕和足部。扁骨呈板状,主要分布于颅盖和盆腔壁。不规则骨形态不规则,主要分布于躯干、颅底和面部。籽骨形如豆状,主要分布于手足和肌腱内。

骨的构造由骨、骨质和骨髓三部分构成(图 1-3)。骨膜为紧

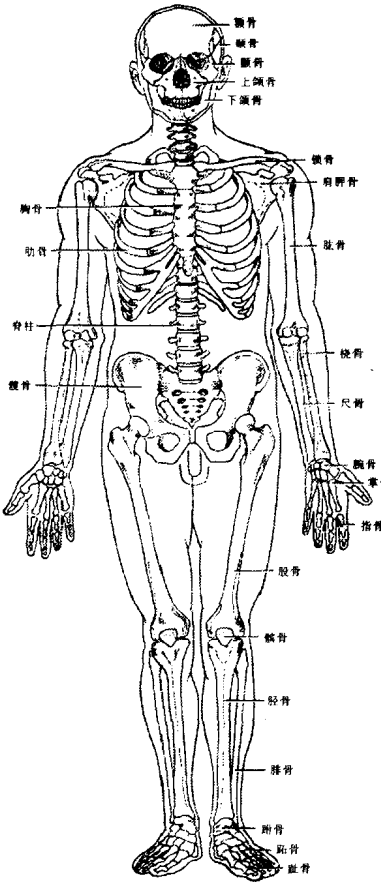


图 1-1 全身骨骼

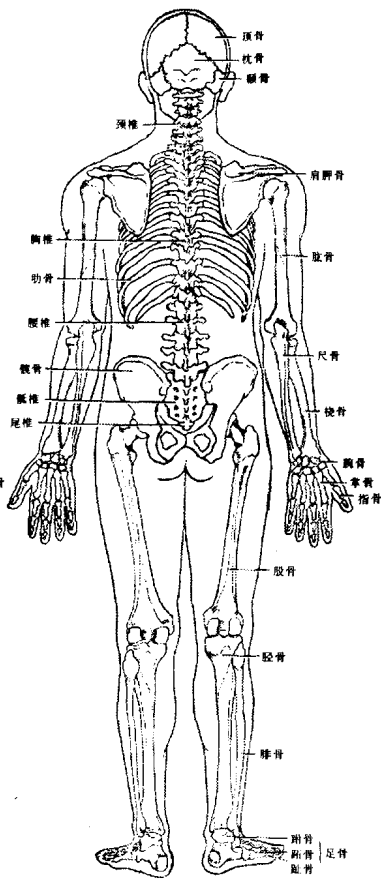


图 1-2 全身骨骼

贴于骨的表面的结缔组织膜,对骨的营养、生长及修复有重要作用。骨质是骨的实质,分为骨密质与骨松质。骨密质致密,位于骨的外层;骨松质呈蜂窝状,位于骨的内部。骨髓充填在长骨的骨髓腔和骨松质的网眼内,可分为红骨髓和黄骨髓。红骨髓呈红色,有造血功能。胎儿和新生儿的骨髓都是红骨髓,随着年龄的增长,长