

王春燕◎主编

HEALTHY
EDUCATION

健康教育

(大学生) DAXUESHENG

健康的身心素质是学生成才的基础,大学生没有健康的身体素质和良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担建设祖国的重任

上海科学技术出版社



JIAOYU JIANKANG

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育(大学生)/王春燕主编. —上海:上海科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5323-9025-0

I. 健... II. 王... III. 大学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第106999号



I
A
N
K
A
N
G

J
I
A
O
Y
U

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码: 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7.875 字数 200 千

2007年9月第1版

2007年9月第1次印刷

定价: 13.60 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

高尚的思想道德素养、过硬的专业文化基础和健康的体魄是高校人才培养的三个重要方面。实践证明,健康的身心素质是学生成才的基础,大学生没有健康的身体素质和良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担建设祖国的重任。从这个角度讲,大学生健康教育直接影响大学生全面素质的提高,关系到高校能否完成造就德智体美全面发展的社会主义事业的接班人和建设者这一根本任务。

在这竞争日益激烈、压力日渐增大的现代社会中,一个人如果不具备起码的健康知识来保证其生理及心理健康,纵有再多的才华和激情,他的奋斗之路一定不会平坦。高校健康教育就是根据大学生生长发育阶段特点,有目的、有计划、有组织地开展各种活动,传播有关健康知识,促使大学生自愿采取有利于健康的行为,自觉选择健康生活方式;对大学生开展健康教育,可以帮助同学们树立追求健康、珍惜生命、



I
A
N
K
A
N
G

J
I
A
O
Y
U



热爱生活的科学观念,保证身体良好发育生长,从而为今后的学习和生活打好基础。

1990年国家教委、卫生部联合颁布了《学校卫生工作条例》,1993年国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》,明确要求普通高校应当开设健康教育课和讲座,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。这一规定得到了高校领导和卫生工作者的普遍重视,高校相继开设了讲座和选修课,大学生健康教育工作在高校蓬蓬勃勃地开展了起来,并取得了满意的效果。

本书是上海水产大学门诊部的王春燕与韩萍根据多年大学生健康教育的教学积累,结合其丰富的专业知识和医疗经验编撰而成,学校食品学院的陶宁萍也参与了营养与健康等章节的编写工作。内容贴近大学生的生活,能满足学生们的健康愿望,可供学校大学生健康教育教材之需。

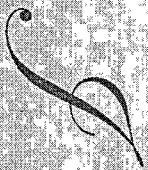
上海水产大学副校长 封金章

前言

大学时期是人生最宝贵的阶段,其接受能力最强、精力最旺盛,可塑性及模仿性最大。在这一关键时期开展健康教育,可使大学生自觉建立健康的行为和生活方式,提高自我保健意识,增强心理承受能力,减少疾病的发生,从而提高大学生的健康素质和改善生活质量。当前,在世界上许多发达国家,健康教育已成为教育的重要内容及基本任务,并且是素质教育的重要标志。

根据国家教委、卫生部联合颁布的《学校卫生工作条例》和国家教委下发的《大学生健康教育基本要求》有关精神,以及大学生的特点,在认真总结多年教学经验,并且在参阅大量参考文献和资料的基础上,我们编写了这本供大学生使用的《健康教育》。

本书具有先进性、普遍性、时代性、系统性以及实用性等特点,力求将健康教育的新理念、新发展



J I A N K A N G

J I A O Y U



融入到教材中,兼顾一定广度和深度。侧重编写新的健康观念、良好的行为方式、心理健康的标准、性健康教育的内容、常见疾病和常见传染病的防治以及急救、药物、献血基础知识。对大学生令人担忧的营养与健康问题,进行深入探讨。

本书由上海水产大学王春燕主编,编写分工如下:第一章、第二章、第三章、第六章、第七章、第八章第一节至第四节、第九章、第十章、第十二章由王春燕编写,第四章、第八章中第五节、第十一章由韩萍编写,第五章由王春燕与陶宁萍编写。

在编写过程中,承蒙后勤服务中心总经理沙德银、副总经理吴炯华以及上海海事大学校医院徐康、顾小弟两位院长的大力支持和热心关怀,在编写过程中参阅大量的参考文献和资料,并吸取了文献作者的研究成果。在此,一并表示衷心感谢及诚挚谢意。

由于时间紧迫及我们的业务水平有限,书中不妥和错谬之处在所难免,敬请广大读者及各位专家提出宝贵意见,批评指正。

编者

2007年6月于上海

目 录

第一章

健康教育概述

- 1 第一节 健康的概念及标准
- 3 第二节 影响健康的因素
- 5 第三节 健康教育的目标

第二章

心理健康

- 6 第一节 心理健康的标准
- 8 第二节 个性心理特征
- 11 第三节 情绪与健康
- 13 第四节 大学生常见心理疾病及人格障碍
- 21 第五节 心理咨询与心理治疗



I
A
N
K
A
N
G

J
I
A
O
Y
U



第三章

29

用脑卫生及睡眠卫生

- 29 第一节 用脑卫生
- 33 第二节 睡眠卫生
- 35 第三节 失眠症

第四章

38

不良嗜好的危害与戒断

- 38 第一节 吸烟
- 45 第二节 酗酒
- 51 第三节 吸毒

第五章

59

营养与健康

- 59 第一节 食品、营养的概念
- 61 第二节 合理营养与健康的关系
- 63 第三节 人体需要的营养素
- 70 第四节 平衡膳食
- 75 第五节 大学生的营养与膳食

第六章

79

大学生性健康教育

- 79 第一节 生殖系统的结构和功能
- 83 第二节 青春期性成熟的标志
- 84 第三节 大学生的性道德
- 85 第四节 婚前性行为的危害及避孕方法
- 88 第五节 性心理障碍

第七章

93

性传播疾病

- 96 第一节 梅毒
- 98 第二节 淋病
- 100 第三节 艾滋病
- 104 第四节 尖锐湿疣
- 106 第五节 非淋病性尿道炎

第八章

109

常见传染病的防治

- 109 第一节 传染病的基本知识
- 113 第二节 传染病的防治原则
- 115 第三节 国家法定管理的传染病
- 116 第四节 常见传染病的防治
- 146 第五节 常见寄生虫疾病



第九章

151

常见疾病的防治

- 151 第一节 常见呼吸系统疾病
- 156 第二节 常见循环系统疾病
- 161 第三节 常见消化及血液系统疾病
- 168 第四节 常见外科、妇科疾病

第十章

175

急救医学的基础知识

- 175 第一节 生命体征的观测
- 177 第二节 常用的急救方法
- 184 第三节 常见急症的急救
- 190 第四节 意外事故的预防与急救

第十一章

201

药物的基本知识

- 201 第一节 概 述
- 207 第二节 抗菌药物
- 214 第三节 解热镇痛抗炎药
- 217 第四节 镇痛药
- 219 第五节 镇静催眠药
- 220 第六节 呼吸系统药物
- 223 第七节 消化系统药物

第十二章 227

献血、造血干细胞捐献的基本知识

- 227 第一节 血液
228 第二节 血型
230 第三节 无偿献血
234 第四节 献血与健康
235 第五节 造血干细胞捐献基本知识

附录 237

中华人民共和国献血法

第一章

健康教育概述



第一节

健康的概念及标准

每个人都想长寿,那么怎样才能长寿?只有健康才能长命百岁。健康是生活幸福、事业成功的基础。古希腊大哲学家赫拉克利特曾说:“如果没有健康,智慧就不能表现出来,知识无法利用,才能无从施展,力量不能战斗,财富变成废物。”那么什么是健康?健康的标准又是什么呢?

一、健康的概念

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,并且随着社会物质文明和精神文明的发展而逐步深化,不同的社会对健康的理解是不同的。在人类社会的早期,由于社会生产力水平低,生活贫困,那时人们把健康理解为“生命”,一旦失去健康也就等于死亡。认为健康是自然的神



灵所赐,是不以人的意志为转移的,这就是早期的唯心主义的、神灵主义的健康观。随着生产力的不断发展,人们认识自然、改造自然的能力不断提高,人们提出健康是生物学上的适应,把健康理解为“不虚弱,不生病”,即无病就是健康,建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。在这种医学模式下,对健康的理解忽视了社会因素和心理因素。

随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物-心理-社会医学”演变,健康的涵义又增加了新的内容。世界卫生组织(WHO)在1948年明确指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且在身体上、精神上和社会适应能力上达到完满状态”的理论健康观。将健康的概念划分为生理、心理和社会三个方面:生理意义上的健康是指躯体、器官、组织和细胞的健康;心理意义上的健康是指精神与智力的正常;社会意义上的健康是指有良好的人际交往和社会适应能力。这个健康概念,全面考虑了各种因素对健康的影响,完全符合现代医学模式即生物-心理-社会的医学模式。

1989年,世界卫生组织根据现代社会和现代人的状况,把道德健康纳入健康的范畴。认为健康是“躯体健康,心理健康,社会适应良好和道德健康”四个方面。道德健康是指健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。这是对健康概念的扩展,将人的健康扩展到个体、人群乃至社会健康,是对健康概念更为全面的表述。

二、健康的标准

2000年世界卫生组织提出了健康的十条标准,把医学目标与社会目标紧密地结合起来,完善了健康观,标准如下。

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富弹性,走路感觉轻松。

第二节

影响健康的因素

随着现代健康观的确立,人们全面和深刻地认识了影响健康的因素。加拿大学者于20世纪70年代提出了影响健康的因素,即生物学因素、环境因素、行为和生活方式因素、保健服务因素。

一、生物学因素

除包括人体内各器官系统的功能状态、遗传因素,以及机体对各种致病因子的抵御能力外,病原微生物是主要影响因素。病原微生物包括细菌、病毒、真菌、螺旋体、支原体、衣原体、寄生虫等。随着医学科学的进步,那些曾经严重威胁人类健康的传染性疾病已得到控制,如天花,已在全世界范围被消灭,脊髓灰质炎(俗称小儿麻痹症)和鼠疫等传染病也已经基本被消灭。但20世纪末,人们惊讶地发现传染病再度成为人类健康的主要危害。一些病毒由于基因发生了变异,如SARS病毒等,对人类构成威胁;有些致病菌产生耐药性;一些以往不为人知的致命病毒如人类免疫缺陷病毒(HIV,可引起恶名昭著的艾滋病)、拉沙病毒(Lassa virus,可引起拉沙热,一种急性病毒性出血热),正



严重威胁人类健康。还有一些已经控制的传染病如霍乱、结核病，白喉等也有复燃的苗头。

二、环境因素

环境是人类和其他生物赖以生存繁衍的外部空间总和。包括自然环境和社会环境，自然环境主要指人们在衣、食、住、行等生活中接触的自然因素，如空气、水、日光、气候、季节、地理特征、矿物质因素等。自然环境是一种生态系统，是人类赖以生存的物质基础。空气污染、水资源匮乏、江河污染、能源危机、土地流失、植被破坏等环境问题正在严重威胁着人类的生命安全和生存质量。我国已被列为世界上13个最缺水国家之一。

社会环境主要包括政治、经济、文化教育等诸多因素，其中社会经济因素起决定作用。用人机制改革，竞争激烈，工作和生活节奏加快，人们承受的压力也越来越大。适度的压力是人类进步发展的内在动力，但当压力超过了人的承受能力就会破坏人的健康，破坏人类的发展。由于压力增大，各种心理疾病的发病率迅速增长。社会因素对健康的影响是潜在的、长期的、深层次的。

三、行为、生活方式因素

行为和生活方式是指人们长期受所处的国家或地域的经济、文化、风俗、社会制度等因素影响，从而形成的较固定的生活制度、生活习惯、生活方式等。当今社会人们越来越认识到，由不健康的行为、生活方式所导致的疾病是目前造成人类死亡的主要原因。20世纪70年代，世界卫生组织对发达国家疾病谱和死亡谱的调查资料表明，导致死亡的主要疾病是心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡，以及由环境污染所致疾病。而引起这些疾病的主要原因是酗酒、过度饮食、吸烟、吸毒、缺乏体育锻炼、不当性行为等不良行为和生活方式。美国疾病预防控制中心建议推行四项有益健康的行为和生活方式，即“不吸烟、不饮酒、合理饮食、经常锻炼”，据估计可普遍增寿10年。只有改变不良的生活方式，人们才能健康长寿。

四、保健服务因素

保健服务包括医疗保健服务、卫生保健服务、自我保健服务。医疗和卫生保健服务是健康的主要基础,自我保健是医疗卫生保健服务的重要前提,是实现健康的主要措施。健全的医疗卫生机构,合理的卫生资源配置,完备的服务网络,一定的卫生经济投入,较好的自我保健意识和能力,对人类健康有促进作用。

第三节

健康教育的目标

一、健康教育的概念

1981年,世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲博士提出,“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望,知道怎样做以达到这样的目的,每个人都尽力做好本身或集体应做的努力,并知道在必要时如何寻求、造就帮助”。1988年第13届世界健康大会提出了新概念,认为健康教育是一门研究以传播保健知识和技术、影响个体和群体行为、清楚危险因素、预防疾病、促进健康的科学。

二、健康教育的目标

健康教育的近期目标是帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式,消除或减少影响健康的危险因素,预防传染病和防范意外伤害,保证学业的顺利完成。远期目标是预防肿瘤、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病,促进健康,提高生命质量。要想实现目标,就要通过传播和教育手段使人们树立正确的健康观,增强自我保健和群体保健的意识和能力,达到改善、维护、促进个体和社会的健康状况和文明建设。