



高职院校

健康教育教程

吴茂昶 陈文 主编



JIAN KANG JIAO YU JIAO CAI

广东出版集团
广东科技出版社

全国优秀出版社

高职高专教材

高职院校健康教育教程

主 编：吴茂昶 陈 文
主 审：张东枚 敖是义
副主编：李建华 许业鸿
廖克玲 陈海波

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高职院校健康教育教程 / 吴茂昶, 陈文主编. — 广州:
广东科技出版社, 2007

ISBN. 978 - 7 - 5359 - 4373 - 6

I. 高 ... II. ①吴 ... ②陈 ... III. 卫生保健—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085839 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

经 销: 广州科信图书发行有限公司

(地址: 广州市石牌华南师范大学开放学院二幢二层

邮编: 510631 电话: 020 - 85217975 85217303 传真: 85217705)

印 刷: 广州市诚誉彩印有限公司

规 格: 850mm × 1230mm 1/32

印 张: 10.625

字 数: 257 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5359 - 4373 - 6

定 价: 18.00 元

如因印装质量问题影响阅读, 请与广州科信图书发行公司联系调换。

本书编委会

主 编：吴茂昶 陈 文

主 审：张东枚 敖是义

副主编：李建华 许业鸿

廖克玲 陈海波

编 委：吴茂昶（广东轻工职业技术学院）

陈 文（暨南大学医学院）

张东枚（广东药学院）

敖是义（广州科技职业技术学院）

李建华（广东轻工职业技术学院）

许业鸿（汕头职业技术学院）

廖克玲（广东轻工职业技术学院）

陈海波（珠江职业技术学院）

莫永成（广东药学院）

马 红（珠江职业技术学院）

肖 丹（暨南大学医学院）

曾逊生（潮州市卫生学校）

王竹春（汕头职业技术学院）

肖 梅（汕头职业技术学院）

目 录

第一章 健康与亚健康	1
第一节 健康的概念	1
第二节 健康的内容	8
第三节 亚健康	11
第二章 营养与健康	23
第一节 营养与人体健康的关系	23
第二节 能量的需要	26
第三节 营养素的需要	30
第四节 合理膳食	46
第五节 青年学生常见的不良饮食行为	55
第六节 肥胖问题	58
第三章 运动与健康	76
第一节 运动对人体健康的影响	77
第二节 科学的运动锻炼	80
第三节 常见运动损伤及处理	87
第四节 健康体适能	95
第四章 行为生活方式与健康	106
第一节 健康的生活方式与生活方式疾病	106
第二节 吸烟与戒烟	109





第三节	酒精的不合理使用或泛用	118
第四节	毒品与药物滥用	122
第五节	睡眠科学	130
第六节	网络健康	143
第五章	心理与健康	154
第一节	心理健康的意义	154
第二节	高职大学生心理健康的维护	156
第三节	高职大学生的性心理健康	159
第六章	性、性传播疾病及生殖健康	171
第一节	青春期的性生理	171
第二节	性传播疾病	178
第三节	生殖与生育控制	191
第七章	常见疾病防治	201
第一节	常见症状的临床意义及处理	201
第二节	常见疾病的防治	209
第八章	常见传染性疾病预防	224
第一节	传染病与传染	224
第二节	传染病的流行	231
第三节	传染病的预防	234
第四节	常见传染病及预防处理	238
第九章	常见意外伤害的处理	256
第一节	现场处理	256



第二节 常用急救方法	258
第三节 意外伤害的急救	270
第十章 常用药物的介绍	280
第一节 药物的来源及作用	280
第二节 药物的剂型及给药的途径	284
第三节 国家基本药物与药品分类管理	286
第四节 常用药物简表	288



第一章

健康与亚健康

第一节 健康的概念

一、健康的含义

健康是一个具有强烈时代感的综合概念，并随着社会发展水平和医学科学的进步而逐步深化。人们对健康的认识，受社会环境、生产水平、科学技术发展等因素的影响。在生产水平低下，生活贫困时期，人们认为无病就是健康。随着社会的发展，生产力水平的提高，物质生活逐渐丰富，人们提出了健康是生物学上的适应，即生物医学模式。在生物医学模式下，人们认为健康就是“不生病”或“不虚弱”，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”，而对心理、社会、精神方面的健康很少涉及。《辞海》对健康是这样描述的：“人体各器官发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛并具有良好的劳动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这个概念至今仍有广泛的影响。20世纪以来，随着医学的进一步发展，心理学的日益成熟和社会生态学观点的提出，人们认识到疾病病因的复杂性，特





别是认识到社会环境对健康的影响，从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人的行为，逐步成了综合性、协调发展的健康概念，医学模式也由单纯的“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”转变，健康的含义也随之不断更新、扩大。

1948 年世界卫生组织（WHO）在其宪章中提出：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而且是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态”。这个三维健康观将健康划分为生理、心理及社会三个方面。生理意义上的健康是指躯体、器官、组织及细胞的健康；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与社会适应的能力，三者相互作用以维护个体的健康或产生疾病。当三者达到平衡时，便能维持健康；当这种平衡受干扰或被破坏时，疾病便产生了。这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识高度概括起来，具有划时代的意义，是至今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。1968 年世界卫生组织进一步定义健康为“身体精神良好，具有社会幸福感”，更加强调了人的社会属性。1978 年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中提出“健康是基本人权，达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”。1989 年 WHO 又提出“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四个方面的健康标准，这个健康标准增加了道德健康。道德健康的内容是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思想和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

根据 WHO 对健康内涵的描述，我们可以从以下几方面来理解健康：健康是一个动态、相对的概念，它不仅贯穿于人类生命的开始到终结的整个过程，而且在横断面上（各个时期）也是处于动态变化中的。因此，可以把健康与疾病看作是一个连续的统



一体或是分度尺。良好的健康在一端，死亡在另一端，每人都在疾病—健康连续统一体的两端之间的某一地方占有一个位置，而且根据身体状况在统一体的两端之间推移（图1-1）。其二，健康是人与社会环境、自然环境的高度统一，只有考虑到人的社会属性与自然属性，主动协调人类与环境的关系，才能真正把握健康。疾病已不再被认为只是体内的一种疾病过程，而是人体对内外环境适应的失败或失调，最后影响到整个人体内环境的稳定。其三，健康不再是个人的事情，而是民族、人类以及全社会的共同事业，共同追求的目标。人们不仅要珍视个人的健康，更要对他人的健康承担责任和义务。

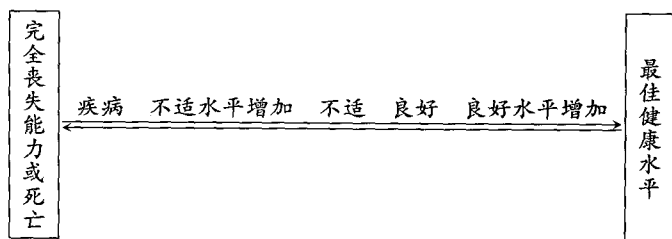


图1-1 疾病—健康连续统一体

现代健康观念改变了人们长期存在的只重视躯体健康而忽视心理社会健康的片面观点。随着科学技术的发展，社会环境、生活环境的改善，健康的概念会不断增加新的含义。

二、影响健康的因素

人类的健康取决于多种因素的影响及制约。目前认为，影响人类健康的主要因素有四种：环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。其中，行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素又可归属于环境因素中的社会环境因素，但由于这两种因素对人类健康的影响作用尤其突出，所以将其置于



突出位置并与环境因素、生物遗传因素相提并论。在分析影响健康因素时，可以从环境因素和生物遗传因素两方面进行描述。

（一）环境因素

环境因素是指围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。因此，人类的环境因素包括自然环境和社会环境。

1. 自然环境因素

自然环境因素是指围绕人类周围的客观物质世界，是人类赖以生存的物质基础。在自然环境中，影响人类健康的主要因素有生物因素、物理因素和化学因素。

自然环境的生物因素包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供必要的保证，另有一些动物、植物及微生物却通过直接、间接的因素影响甚至危害人类的健康。如肺部结核杆菌感染导致的肺结核病。

自然环境的物理因素包括气流、气温、气压、噪音、电离辐射、电磁辐射等。在自然状态下，物理因素一般对人体无危害，但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时，会对人类的健康造成危害。如在噪音环境中生活会导致听力下降，精神不集中；在高温环境中会引起高热反应；严寒可造成冻伤。

自然环境的化学因素包括天然的无机化学物质，人工合成的化学物质及动物、微生物体内的某些化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素，如铁、铜、锌等。一些化学元素及化学物质在正常接触和使用时对人体并不构成危害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，将对人体产生严重的危害。汽车尾气、化工厂排放大量废气，使城市空气受到严重污染，大气污染可对人体的健康造成影响，导致呼





吸道等疾病的发生。

2. 社会环境因素

社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。社会环境中诸多因素与人类的健康有关，如社会制度、经济状况、文化教育水平等。但对人类健康影响最大的因素是行为和生活方式因素以及医疗卫生服务因素。

(1) 行为和生活方式因素。行为是人类在其主观因素影响下产生的外部活动，而生活方式是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。行为和生活方式对机体健康的影响具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康，而不良的行为和生活方式将严重影响人类的健康。现实生活中许多人有着不良的行为和生活方式，如吸烟、酗酒、暴饮暴食、吸毒、赌博、滥用药物等。不良的行为和生活方式将导致一系列生活方式疾病的发生。

(2) 医疗卫生服务。医疗卫生服务是指促进及维护人类健康的各类医疗、卫生活动。它既包括医疗机构所提供的诊断、治疗服务，也包括卫生保健机构提供的各种预防保健服务。健全的医疗卫生机构，完备的服务网络，一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置，均对人群健康有促进作用。相反，如果医疗卫生服务和社会医疗保障体系存在缺陷，就不可能有效地防治人群的疾病，促进及维护健康。

(二) 生物遗传因素

生物遗传因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化等机体内部的复合因素，生物遗传因素直接影响人类的健康，它对人类诸多疾病的发生、发展和分布具有决定性



的影响。

三、高职院校大学生开展健康教育的意义

健康教育 (health education) 是通过有计划、有组织、有系统的教育活动, 促使人们掌握卫生保健知识, 自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式, 消除和减轻影响健康的危险因素, 从而达到预防疾病, 促进健康, 提高生活质量的目的。健康教育的核心是积极教育人们树立健康意识, 养成良好的行为和生活方式, 提供人们行为改变所必须的知识、技术与服务 (定期体检) 等, 使人们在面临健康促进, 疾病的预防、治疗、康复等各个层次的健康问题时, 有能力做出正确的抉择。

根据 1988 年第 13 届世界健康大会提出的概念: 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, 消除危险因素, 预防疾病, 促进健康的科学。通过健康教育, 使受教育者掌握一定的医疗保健知识, 提高自我保健意识和自我保健能力。自我保健是指人们为维护和增进健康, 为预防、发现和治疗疾病, 自己采取的卫生行为以及做出的与健康有关的决定。自我保健能充分发挥自身的健康潜能和个人的主观能动作用, 提高人们的健康责任感。自我保健不会自发产生, 只有通过健康教育才能达到。当个体具备一定的自我保健意识和能力, 就能促使人们实行躯体上的自我保护, 心理上的自我调节, 行为生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整, 对提高整体医学文化水平, 提高人口健康素质起到积极的促进作用。

美国是一个重视健康教育的国家, 社会加强了公共卫生系统的保护和促进健康的功能, 形成了一个健康的大环境。美国的健康教育和个人家庭的健康投资使大多数人从小养成良好的健康习惯, 增进了人民的健康素质。在过去的一个世纪中, 美国人的平



均寿命增加了 30 年，美国先进发达的医疗服务系统只延长了美国人的 5 年寿命。而预防为主的健康教育、公共卫生却让今天的美国人多活了 25 年。美国通过近几十年的健康教育，冠心病患病率和脑卒中患率比 30 年前分别降低了 52% 和 59%，全国人均寿命达 77 岁。

日本是高效率、快节奏、心理压力大、生活最紧张的国家，而同时又是最健康长寿的国家。其中一个重要的原因，是日本以预防为主，重视全民的健康教育和营养指导。在日本的教育中，除强调德育、智育、体育外，还强调“食育”。所谓“食育”，就是从幼儿时期开始对国民进行食物、食品和相关知识的教育，使其懂得食物的营养价值，自觉做到膳食平衡，从小培养健康的饮食习惯并延续终生，将饮食教育延伸到人生观的培养，在日本的青、少年和幼儿园的孩子中很少见到超重和肥胖的孩子，身体都比较健壮，从小为一生的健康打下了好的基础。所以日本的冠心病、脑卒中发病率比其他经济发达的欧美国家低。

健康教育是一门交叉学科，它既有自然科学的特点，又有社会科学与人文科学的特点。健康教育通过科学的分析和设计，针对某一个体或群体健康的主要问题，采用各种教育手段和方法，规范地把健康和科学的行为模式、各种自我保健技术向人们示范，引导人们逐步树立科学生活方式和行为。在高职院校学生中开展健康教育，其意义在于使学生掌握一定的医疗保健知识，自觉建立健康的行为和生活方式，提高学生的自我保健意识和自我保健能力，避免及减轻各种健康危险因素对机体的影响，不断提高机体的健康水平，减少疾病，提高生活质量。





第二节 健康的内容

一、躯体健康

是生理学意义上的健康,指躯体、器官、组织及细胞的健康,人体各器官发育良好,功能正常,通过测量、体格检查和各种生理指标检测未发现异常。那么,什么样的人才够得上是健康的人呢?从理论上讲,健康的人应该是身体各组织器官结构良好,功能正常,经过系列的医学检查未发现异常的人。但在日常生活中,并不是每个人都时时处于医学的监管之下。1999年世界卫生组织根据健康的定义,以人体生理活动的速度衡量各器官系统的功能,对健康标准的表达简洁、生动、形象,适合于自我对自身的健康状况进行判断:吃得快,进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭,说明内脏功能正常。走得快,行走自如,活动灵敏,说明精力充沛,身体状态良好。说得快,语言表达正确,说话流利,表明头脑敏捷,心肺功能正常。睡得快,上床后能很快入睡,且睡得很好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋,抑制功能协调。便得快,一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉轻松,说明胃肠、肾功能良好。

2000年世界卫生组织又提出了人的健康的十项标准:

(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) 处事乐观,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) 体重适中, 体形匀称, 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, 无空洞, 无痛感、牙龈色泽正常, 无出血现象。
- (9) 头发有光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路感觉轻松。

二、心理健康

心理健康一般是指个体在心理上发展完善, 形成健全的人格个性, 以积极的、平衡的、正常的行为方式调整心理状态以及和谐的社会交际关系。也就是个体在气质、性格、情绪、智力、心理年龄、心理活动等处于正常状态。有的文献概括, 心理健康反映一种积极、丰富而持续的心理状态, 对环境高效而愉快的适应能力。也有的文献描述, 健康的心理能够充分发挥个人的最大潜能, 妥善处理人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。由此可见, 心理健康是一个较为复杂的心理现象。

衡量心理健康的标准虽各不同, 但概括起来可以从以下几个方面考虑:

(一) 人格完整和谐

人格特征反映个体心理活动具有的一定趋向, 人格一旦形成, 具有相对的稳定性, 故其行为在一定程度上是可预测的。心理健康的人, 其性格、素质、兴趣、能力等各方面的心理等特征是协调、前后统一、连续一致的。

(二) 人际关系良好

无占有欲, 无嫉妒心, 容忍自己和他人价值、信念上的差别。

(三) 行为正常

能被社会公认和接受, 排斥那些被道德、法制社会所限制的



行为。

（四）安全感与信任

没有无根据的惶惶不可终日的感觉，能理智地信任他人并深信能得到他人的信任。

（五）自我宽容

不论碰到什么样的心理创伤，能正常看待，妥善安排，不过分自责，能有足够安抚、宽慰自己的能力。

（六）情绪稳定

情绪不稳定，变化莫测，是情绪不健康的表现。

三、社会适应良好

社会适应良好即是社会学意义上的健康，指有良好的人际交往与社会适应的能力。是个体与他人及社会环境相互作用、培育满意的人际关系和实现社会角色的能力，社会健康包括参与社会，为社会做出贡献，与人和睦相处，建立起积极有相互依靠的关系，以及进行健康的性行为。

日益增多的研究显示，社会隔离引起患病的危险增加。有研究发现，社会隔离导致心脏病的发病危险增加。在对接受了心导管治疗（一项诊断技术）的 1368 名患者进行的一项调查发现，未婚或没有密友的病人的死亡率是那些有配偶或密友的人的 3 倍多。那些相信自己在日常生活方面可以得到家庭和朋友的充分支持的心脏病患者，长期存活率较高。社会接触甚至可以防止感冒的发生。在一项对 276 名健康志愿者进行的研究中，同样暴露在感冒病毒下，有很多社会联系（与配偶、朋友、家庭、同事和社交组织成员）的人同社会关系较少者相比，不容易罹患感冒。

四、道德健康

道德健康是指不能以损害他人利益来满足自己的需要，能按

