

高等学校教材

大学生 健康教育教程

李文辉 周 兵 主编

高等教育出版社

JIAN KANG JIAO CHENG

高等学校教材

大学生健康教育教程

李文辉 周兵 主编



高等教育出版社

内容提要

本书为高等学校公共课教材。主要内容包括大学生生理、大学生心理健康、大学生人际交往与健康、营养与健康、环境与健康、运动保健、大学生常见疾病与急症处理和养生与健康等内容,具有较强的可读性。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育教程/李文辉,周兵主编. —北京:
高等教育出版社,2000.8
ISBN 7-04-009048-1

I. 大... II. ①李...②周... III. 健康教育-高等
学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 64956 号

大学生健康教育教程

李文辉 周兵 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 北京印刷三厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 2000 年 9 月第 1 版

印 张 8

印 次 2000 年 9 月第 1 次印刷

字 数 190 000

定 价 8.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 健康概述	(1)
第二节 健康教育概述	(8)
第三节 大学健康教育	(11)
第二章 大学生生理	(15)
第一节 人体结构与各器官系统功能	(15)
第二节 大学生生理特点	(40)
第三节 体育锻炼对人体的影响	(50)
第三章 大学生心理健康	(61)
第一节 大学生心理健康标准	(61)
第二节 大学生全面发展与心理健康	(65)
第三节 大学生常见心理疾病	(68)
第四节 影响大学生心理健康的因素	(72)
第五节 大学生心理健康调适	(74)
第四章 大学生人际交往与健康	(77)
第一节 人际关系概念及作用	(77)
第二节 大学生的人际交往	(82)
第三节 建立和发展健康的人际关系	(89)
第五章 营养与健康	(95)
第一节 营养的基本概念及功能	(95)
第二节 大学生的营养需要	(103)
第三节 营养素的供给与合理膳食结构	(107)
第四节 运动与营养	(116)
第六章 环境与健康	(123)
第一节 外界环境与健康	(123)
第二节 环境污染与健康	(129)

第三节	环境保护	(152)
第四节	卫生与健康	(157)
第七章	运动保健	(163)
第一节	锻炼的基本原则	(163)
第二节	体质的测量与评价	(166)
第三节	常见运动性急症与损伤的预防及处理	(178)
第四节	运动处方	(187)
第八章	大学生常见疾病与急症处理	(200)
第一节	常见疾病	(200)
第二节	急症处理	(212)
第九章	养生与健康	(223)
第一节	中华养生理论	(223)
第二节	养生方法	(226)

第一章 绪 论

〔本章提要〕 本章对健康概念及其价值、健康教育的目标和方式、大学生健康教育的意义、方式和评价等问题做了系统的介绍与阐述。

第一节 健康概述

一、健康概念的演变

人类一直都在关注着自身的健康问题。随着人类社会政治、经济、文化和科学技术的发展与变革,人们对健康概念的认识和理解也在发生着由低级向高级的演变。

人类对健康最基本的认识是身体无疾病,而相对于健康最显见的表征是疾病、伤残等。这种基于“防治疾病、维护健康”的认识,影响和指导着人类医学的研究和发展,构成了人类健康概念的“医学模式”。随着科学的发展,人类在健康与疾病的认识上不断深化和发展。

在生产水平十分低下的人类社会早期,健康的意义等同于生命,一旦失去健康便无法生存。人们认识到与健康相对的是疾病、创伤、残疾等,而由于生产水平和认识能力的低下,人们认为健康的生命是神灵所赐,而患病、致伤、致残等是神灵的惩罚。因此,保持健康和治疗疾病,主要依赖于求助神灵的迷信活动和巫医。此种认识称之为神灵医学模式。

随着生产水平的提高,人们对健康与疾病的认识也有了发展。古希腊医学家希波克拉底(Hippocrates)认为,人体存在血液、粘液、黑胆、黄疸四种体液,如配合正常,人就健康;如配合不当,人

就生病。我国传统医学也出现了阴阳五行学和内外因的病因学说。尽管这一时期的医学仍有浓厚的迷信色彩,但已能从概括的角度去阐述病因,此种认识称之为自然哲学医学模式。

16 世纪中叶起,许多生物学家和医学家分门别类地研究了人体结构和生命现象,所取得的成果给生理学、医学带来了划时代的影响。生物科学的发展(如细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学等学科的形成和显微技术的应用等)使人类有可能以生物学的观点来阐释健康与疾病的各种生命现象,此种认识称之为生物医学模式。

20 世纪 50 年代以后,越来越多的研究表明,人类的健康与疾病不仅仅是受生物因素的影响,还受到心理、社会、环境和个人生活方式等诸多因素的影响。生物医学模式忽视了这些因素的作用,暴露出它将人仅作为生物人来研究的局限性。美国学者恩格尔(G.L.Engle)在 70 年代首先提出了生物-心理-社会医学模式,亦称为现代医学模式。这一模式强调了人是生物、社会和心理的统一体,任何一方面出现障碍,都属于不健康的范畴。

1948 年,世界卫生组织(World Health Organization,WHO)在其宪章中提出了人类健康的新概念:健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的良好状态。这一概念,将人的健康与人的生理、心理和对社会的适应三者紧密联系起来,改变了以往仅指无疾病的单一概念,成为当今世界公认的、具有权威性的健康概念新定义。

二、现代健康观

现代健康观的理论表明(图 1-1),健康的内涵已从生物健康领域扩大到了社会健康领域。因而,无论是健康的特征还是影响健康的因素,应从生理、心理、社会三个方面去认识和解释。

(一) 健康标志

世界卫生组织不仅提出了现代健康概念,还提出了健康的 10 个标志(表 1-1)。

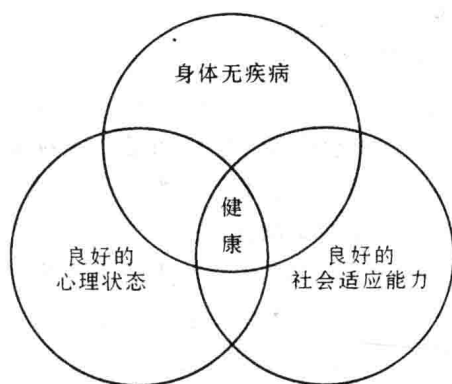


图 1-1 现代健康概念示意图

表 1-1 健康标志

健康标志
1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作
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. 对一般性感冒和传染病具有抵抗力
6. 体重适当,体形匀称
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎
8. 牙齿清洁无龋,牙龈无出血且颜色正常
9. 头发有光泽,无头屑
10. 肌肉富有弹性,走路轻松

上述健康标志较为全面地概括了一个健康人的基本表现和特征。

1989年,世界卫生组织根据现代社会的发展,又将“道德健康”加入到健康概念之中,认为健康的人应当是“身体健康、心理健

康、社会适应良好和道德健康”。

(二) 亚健康状态

健康与疾病之间没有十分清晰的界限,从健康和死亡之间是一个连续的过程。人由健康到产生疾病是一个渐变的过程,当人体处于既不属于健康又难于发现疾病的状态时,即处于健康与疾病的临界状态,称之为亚健康状态。

美国学者劳森(Lawson)提出了人体健康的内涵,包括 5 个部分,即躯体、智能、情感、社群、精神,这 5 个部分相互依存,相互影响。同时,他还提出了由健康到死亡的渐进过程图(图 1-2),以及亚健康状态的概念。

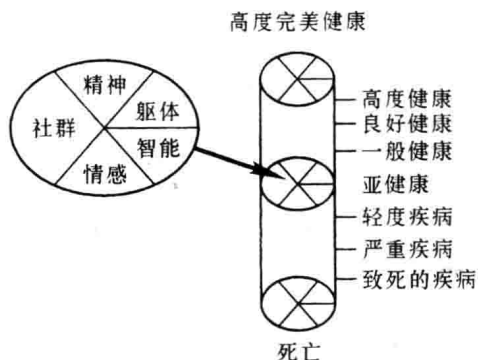


图 1-2 健康-疾病模型(Altholt. et. al, 1992)

处于亚健康状态,人体可能会有种种不适的感觉,但各种检查正常,因此,容易被忽视。如亚健康状态不及时纠正,可能使症状继续发展,最终导致健康状况下降,严重者会导致病变甚至死亡。所以,应当充分认识和注意到亚健康状态的潜在威胁,以积极的态度和方式,使自己的身心处在良好的健康状态。

(三) 影响健康因素

现代健康概念已从生物领域扩大到了社会领域,影响健康的

因素也由影响健康的病因扩大到了影响心理健康、社会适应能力等诸多方面。人的健康是多种因素相互作用、相互影响的结果。

20 世纪 70 年代,加拿大学者德弗将影响健康的诸多因素归纳为四个方面,即人的行为与生活方式、人类自身的生物学因素、生活环境和社会保障制度(图 1-3)。

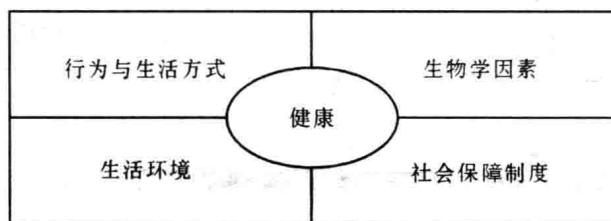


图 1-3 影响健康的因素

1. 生物学因素

随着科学的进步和医学研究水平的提高,人类遗传、生长发育、成熟、衰老等生命阶段的机体生命活动的机理,得到了较为全面的揭示和阐释,使得人类在维护自己健康、延长寿命方面得到了理论依据和医学方法上的保障与指导。一些严重威胁人类健康与生命的各种传染病,如麻疹、霍乱、鼠疫、伤寒等,已得到了控制。然而,随着社会的发展,一些曾处于隐形状状态的疾病已显现出来,并成为当今影响和威胁人类健康的顽症。主要有:因人口老龄化引起的各种老年慢性疾病;由于体力活动减少,营养过剩和不当行为方式引起的心脑血管疾病;由于高节奏的生活和超负荷的工作压力引起的严重心理障碍;由于环境污染和其他因素引起的各种癌症;由于性淫乱、吸毒等引起的艾滋病等。这些疾病在人类疾病谱和死亡谱上的位置正在逐渐上升,构成了对人类健康的威胁,已成为当今医学研究的重要领域。

2. 行为与生活方式

人的行为与生活方式,受一定的民族、文化、经济、习俗、宗教及家庭的影响,它对健康的影响是潜移默化的。现代社会生活高节奏、工作高负荷、精神压力大,使人的行为与生活方式发生了改变。众多研究表明,不良的行为习惯和生活方式已成为当今影响人类健康的重要因素。由于机械化、自动化技术的发展,人们劳动、家庭生活中的体力活动大幅度减少,导致运动不足。据美国疾病研究中心(1994年)的报导,缺乏运动的生活方式是导致心血管疾病发病和死亡的主要原因(图1-4)。

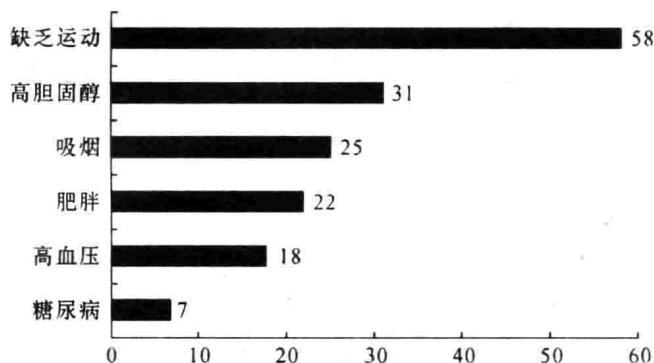


图1-4 心血管疾病患者主要死因

1997年我国成年人体质监测结果报告中指出:我国尚有28.6%的成年人未能通过《中国成年人体质测定标准》的合格级标准。经常参加体育锻炼的人群达到合格级以上标准的为73.8%,其中优良率为41.5%;不经常参加体育锻炼的达到合格级以上标准的为69.0%,其中优良率仅为34.4%,分别相差4.8和7.1个百分点(表1-2)。以上研究结果表明,缺乏运动是影响健康的重要原因。

表 1-2 体育锻炼与体质合格的统计

	合格率 %	优良率 %
经常参加体育锻炼	73.8	41.5
不经常参加锻炼	69.0	34.4
差	4.8	7.1

注：摘编自 1997 年《中国成年人体质测定报告》

3. 环境因素

人类赖以生存和发展的环境可分为自然环境和社会环境。环境对人的健康和身心发展有着十分密切的联系。

自然环境指空气、水、土壤、阳光、食物等。随着工业化生产的扩张,在给人类带来物质文明进步的同时,也给我们的生存环境带来了负面的影响,越来越成为人们关注的问题。污染是当前影响人类健康的主要环境问题,它们是由于废水、废气的排放造成的水污染和空气污染;噪声污染;滥用食品添加剂、防腐剂的食品污染;生活废弃物污染;放射性污染和土壤退化及沙漠化等。当前,环境问题已经构成了对人类生存和健康的巨大威胁,应该引起我们每个人的高度重视,爱护环境,为我们健康生活营造一个良好的生存空间。

社会环境是指人类的生产、生活和社会交往中所构成的各种关系的总和,主要有政治制度、意识形态、经济状况、文化教育、人口与家庭等内容。社会环境会影响人的行为方式、心理状态,从而对健康产生积极或消极的影响。完善的政治制度、积极的意识形态、良好的经济状况、较高的受教育水平等,有助于形成健全的人格和健康心理,对健康有着积极的作用;反之,则不利于良好人格的培养和健康心理的形成,对健康有消极的作用。

4. 社会保健制度

健全的保障制度,是一个国家、一个地区、一个社会人民健康的基本社会保障条件。通常以法律、法规、计划、方案等形式,以国

家行政机关或专门的社团组织予以颁布实施,在制度上对人民健康的生活、工作、休闲等提供保障。例如,《环境保护法》,从法律上规定了环境保护的标准,强制性地规定了符合安全、健康标准的环境条件。又如儿童、少年接种卡介苗制度,在措施上为少年儿童预防传染病提供了保障。又如《学校体育卫生工作条例》为在校学生参加体育活动,接受健康、卫生保健知识等方面作出了法规上的要求。《全民健身计划》、《中国成人体质监测计划》等,在国民体质与参加锻炼等方面,提供了促进与保障的基本措施和要求。社会保障制度涉及面广,其目标是保障人民享有基本的卫生、健康的生活与工作环境和条件,为实施“人人享有健康”的总目标提供保障。

第二节 健康教育概述

一、健康教育的定义与目标

健康教育是一门有关人们健康知识、态度和行为的学科。它涉及医学、心理学、行为科学、社会学、教育学、管理学、传播学、美学、体育学等多门学科。虽然目前对健康教育的定义存在着多种表述,但基本内容是一致的。健康教育是通过有计划、有组织、有步骤的社会和教育活动,促使人们建立正确的健康观念,自觉采纳并形成有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,达到预防疾病、促进健康、提高生活质量的目的。

健康教育的首要目标是帮助人们树立正确的健康观。随着健康观念从纯生物学模式向“生物-心理-社会”模式的转变,人们应当了解现代健康的含义和属性,树立正确的健康价值观,改善人们的健康行为。1988年和1991年召开的13届、14届世界健康教育大会,100多个国家的健康教育专家和学者,再次探讨了健康教育的内涵后指出:健康教育不是一般卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题,是人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为。

二、健康教育的方式

健康教育是以健康为目标,有计划、有组织、有步骤的社会和教育活动。它已不仅仅是卫生宣传或课程教育的狭义概念,而是由政府、社会、学校等社会多层面、多机构共同介入的大教育。其实施方式主要有社会活动、学校教育和行政干预等几个方面。

(一) 社会活动

以各种社会活动进行的健康教育,是在各级政府、学术团体、专业协会等机构的组织下,由广大群众参与的一种教育方式。社会各方面的协同工作,改变了以往仅靠医疗卫生部门独家开展健康教育的局面,是实施健康教育的主要方式。在各种社会健康教育活动中,最为常见的有大众传播媒介的宣传,主题活动和专题讲座、健康咨询等形式。现代传媒技术的发展,使得大众通过广播、电视、期刊、报纸,可以得到健康知识教育,因特网的健康网页和电信系统的健康热线,成为借助传媒进行健康教育最具现代特色的传播方式。主题活动是一种群众性自我教育的良好方式。如我国一些城市的青年志愿者进行的“你扔我捡”活动,通过清扫城市街道的废弃物,给市民一个直观的环境卫生和保护的意识教育,通过活动,唤醒人们的环境保护意识,建立爱护环境,讲究卫生的观念,从而达到健康教育的目的。专题讲座和健康咨询是人们所熟悉的一种以传授卫生、生理、心理等专题知识为主要内容的教育形式。专题讲座通常以群体为对象,进行某一个主题的讲座,如青少年生长发育阶段的生理变化、青年人保健、吸烟的危害、如何预防心血管疾病等。健康咨询通常是以个人为对象,围绕咨询者所关心的问题,进行的一种一对一的教育形式。这种方式的效果比专题讲座要好,它既可以是专家咨询,也可以是朋友之间、同事之间的相互咨询。通过社会活动进行的健康教育,面广量大,影响深远,它需要社会各个方面的配合,共同努力,才能取得良好的效果。

(二) 学校教育

学校教育是健康教育的重要阵地,它可以通过有计划、有组

织、有目的的教学计划,使在校学生得到全面、系统的健康教育。使他们在掌握科学文化知识的同时,获得有益的卫生保健知识,养成良好的健康行为和生活方式,树立正确的健康概念,也可使其成为健康教育的传播者,推动社会健康教育事业的发展。

通过学校进行健康教育不能仅理解为开设一门健康教育课,而是当前我国实施素质教育的重要组成部分。学校体育教育是实施素质教育和健康教育的有效形式。体育教育功能的研究表明,体育不仅仅是以增强体质为目的的单纯运动形式,它具有多功能和多目标的指向,包含了培养良好心理、良好品德、良好人际关系和传授有关健康知识等作用。重视体育教育,积极参与体育活动,本身就是最好的健康教育。

(三) 行政干预

行政干预,就是通过各级政府、各级组织有目标、有计划、有针对性地指导社会健康教育活动,使健康教育得到在法律、政策和制度上的保障。我国从中央到地方,均设有爱国卫生运动委员会。也是我国全国健康事业的行政机关。各级政府的行政干预,积极主动地从多方面、多层次组织人力、物力、财力参加健康教育活动,是实施健康教育的组织保障。

三、健康教育的发展

人类很早就注重健康。我国古代最早的医学名著《黄帝·内经》,记载了当时人们对养生祛病的认识与方法。进入 20 世纪中期之后,随着生物学的发展,深入认识和阐明了一些威胁人类生命和健康的常见疾病的机理,并提出了救治的技术和措施。医学技术水平的提高使人类死亡率下降。此阶段生物医学模式占据着健康教育的主导地位,存在轻预防重治疗的倾向。随着人类疾病谱和死亡谱的改变,促使了医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变,这种转变构成了当代健康教育的基本内容。

我国的现代健康教育始于 20 世纪三四十年代。当时有部分学校开设了卫生保健课程,其对象主要是学生和民众。此阶段健

健康教育的主要内容是普及卫生知识,提倡健康文明生活,预防疾病和环境卫生。新中国成立后,党和政府十分关注国民健康问题,开展了爱国卫生运动,加强对卫生健康工作的领导,做了大量的工作,取得了很大成绩。由于各种原因,我国中小学的健康教育是近几十年来才逐渐发展起来的。目前,教育部、卫生部已将健康教育纳入教学计划,在中小学和部分高校开设了健康教育课,在新修订的我国九年义务教育大纲中,已将体育课程与卫生保健课程合并为体育卫生保健课,并提出“大力加强学生卫生与健康工作”,“加大对学校体育卫生工作的投入”等要求,为学校开展健康教育提供了指导和方向。

世界各国也很重视健康教育。在健康教育较为完善的美国,政府设立有保健福利部、健康信息办公室、总统健康教育委员会,并在联邦福利部设立健康教育局。美国还在很多高等院校设有健康教育系或健康促进系,培养健康教育的专门人才。澳大利亚中小学的体育是与健康教育紧密相连的,其内容十分广泛。以澳大利亚中小学的教育指导文件《课程和标准纲要》为例,其中“健康和身体教育”由两个层次,七个等级构成,涵盖“人体”、“身体活力社区”、“人体发展”、“人际关系”、“个体健康和人口”“安全”和“人与食物”等7个方面,可见健康教育的内容已融入体育教育之中。世界卫生组织是推动世界各国健康教育事业发展的国际组织,设有健康教育促进司,倡导各国建立健康教育机构,协助各国开展健康教育工作。

第三节 大学健康教育

一、大学健康教育是实施素质教育的重要组成部分

1999年,党中央国务院在《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:健康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……这一文件的颁发,充分体现了党和国家对青少年健康的关注,对当前教育改革,推进素质教育提出了明确的方向和要求。

素质教育是一个广泛的概念,其目标是培养一个适应社会发展需要的高质量人才。构成人的素质的因素很多,如思想素质、文化素质、品德素质等,而身体素质则是人的最基本、最主要的素质。

在大学开展健康教育是实施素质教育具体而有效的方式,是素质教育的最基本的内容,成为实施素质教育的重要组成部分。

首先,健康教育(通过体育教育的手段)有助于改善人的身体素质,提高健康水平。健康的身体,是学习、工作、生活的前提。大学生若失去了健康,将无从谈起为祖国为人民服务。

其次,健康教育有助于培养大学生树立正确的健康观,形成良好的行为方式和习惯,有益于思想品德修养的提高,有利于培养健康的心理素质,有助于自身保健意识的形成。而这些都是未来人才在激烈竞争的社会环境中所必备的素质。

再次,多种形式的健康教育,丰富了校园文化,净化了校园环境,促进学校社会主义精神文明建设,为学生的身心健康发展,提供了良好的氛围。

二、大学健康教育的目标

大学生是处在身体发育趋于成熟,基础知识积累基本完成,世界观逐渐形成的人生重要阶段。对大学生实施健康教育,要根据他们的身心发展特点,通过多种形式的教育活动,传授健康知识,培养良好的健康价值观,促进健康、文明行为方式的养成,提高他们的身心健康水平和社会适应能力。

(一) 普及健康知识

由于我国中小学健康教育发展不平衡,本应在基础教育阶段进行的健康教育大多未完成,致使大学生健康意识、基础卫生知识和行为习惯等方面存在着个体差异。在大学健康教育中,首要任务是普及卫生健康的知识,有些甚至是常识。在此基础上,进行有