

大学生

DA XUE SHENG JIAN KANG JIAO YU YU TI YU JIAN SHEN

健康教育与体育健身

韦建明



武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

大学生健康教育与 体育健身

韦建明

武汉理工大学出版社

· 武汉 ·

内 容 提 要

本书全面介绍了高校健康教育的基本理论与操作实践,通过祖国医学和本土文化对自我观念、自我意识的影响论述心理健康的重要意义,探索具有中国特色的健康意识和健康观念,以帮助大学生形成健康第一、终身体育的健康意识,确定新的健康教育理念,构建“知一行一意”的健康教育模式。

本书可作为本、专科公共体育与健康课程的教材,也可作为科普读物供广大读者阅读,还可作为大、中、小学教师的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育与体育健身/韦建明. —武汉:武汉理工大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-5629-3266-6

I. ①大… II. ①韦… III. ①大学生-健康教育 ②大学生-体育锻炼 IV. ①G647.9
②G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 183558 号

项目负责人:崔庆喜

责任编辑:雷 蕾

责任校对:楼燕芳

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉理工大学出版社

社 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

网 址:<http://www.techbook.com.cn>

印 刷:荆州市鸿盛印务有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:17

字 数:424 千

版 次:2010 年 11 月第 1 版

印 次:2010 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1—2000 册

定 价:31.00 元

凡使用本教材的教师,可通过 E-mail 索取电子教案。

E-mail: wutpcqx@163.com wutpcqx@tom.com

本社购书热线电话:027-87394412 87383695 87384729 87397097(传真)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

• 版权所有 盗版必究 •

前 言

健康是人类永恒的主题,是人类不懈的追求,是生命质量的基石和保障。

健康是一个极具时代特征的综合概念。世界卫生组织(WHO)于1989年将健康的概念调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”20世纪末该组织又提出要在2000年实现“人人健康”的战略目标,健康教育被列为实施这一战略目标的最重要举措。

健康教育是在人们对健康认识发展的基础上形成和成熟起来的一门“研究传播健康知识和技术、影响个体和群体行为、预防疾病、消除危险因素、促进健康的科学”。作为一门课程,其主要目标是传授健康知识、明确和认识健康行为规范。学校健康教育课程首先要达到的目的就是提高学生的健康知识水平。

健康教育之所以越来越受到重视,是因为人们深刻认识到人的行为和生活方式是影响健康的重要因素。因此,迫切需要对人们进行以健康为目的的有计划、有组织、有步骤的教育活动,促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危害因素,以便预防疾病,提高生活质量。健康教育课程就担当了这样的重任。

健康教育还要让人们了解什么是健康的心理,如何调整自己的心理状态,如何保持心理健康,这也是健康教育的重要任务。随着社会的高速发展和生活节奏的加快,就业、恋爱、婚姻等问题使人们的心理压力越来越大。个人主观愿望与现实、理想和实际生活的差距,都会引起人们心理的紧张,甚至导致心理障碍和心理疾病的发生。

应该指出的是,健康教育和体育教育结合起来的必要性日益增强。不少人缺乏经常运动的习惯,对运动增进身心健康的作用不了解。这些人习惯了的生活方式使其体质、心理健康状况都与年龄不相符合,容易出现高血脂、脂肪肝、神经衰弱、运动能力低下等不健康的状况,同时也给未来的生命质量埋下了隐患。健康教育正是要提高广大学生对自身健康状况的了解水平及对获取健康的途径的认识,从而使其在认识和行动上做到珍爱生命。

健康教育的另一目的还在于改善人们对待个人和公共卫生的态度,提高自我保健能力,加强对社会保健的责任感,养成有益于个人、集体和社会的健康行为及生活习惯。学校是人口相对集中的地方,一些传染病容易在校园内流行。同时,一些不健康的行为也更容易在校园内流行,如观看和阅读内容不健康的视频和书籍、通宵上网、赌博、酗酒、吸烟,甚至吸毒等。这些都是不健康的行为。因此,在对健康认识提高的前提下,要将认识付诸行动贯穿在每一天的学习和生活中;在减少自身不健康行为的同时,用自己的行动去影响周围,为全社会健康环境的改善发挥积极的作用。

在大学体育课、专业选修课中开设健康教育课程,普及健康知识,还将有助于你不断提高身心健康水平,提高生命质量,以充沛的精力完成紧张的学习和工作,迎接激烈的竞争和挑战。

鉴于本书所涉及的学科领域较多,限于作者的知识结构水平,不足之处一定存在,恳请广大师生和读者提出宝贵的意见和批评,以供日后修改。本书的编写出版得到了武汉理工大学出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢。

韦建明

2010年6月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 健康与健康教育概论	(1)
一、健康的概念与构成	(1)
二、影响健康的因素	(3)
三、健康教育的概念与特点	(6)
四、健康教育的发展	(7)
第二节 大学生健康教育的目的和意义	(9)
一、大学生健康教育的目的	(9)
二、大学生健康教育的意义与任务	(9)
三、大学生健康教育的内容和方法	(12)
第三节 体育锻炼对健康的作用	(12)
一、体育锻炼有助于发展智力	(12)
二、体育锻炼有助于获得良好的情绪体验	(13)
第二章 大学生身心发育特征	(14)
第一节 大学生的生理发育特征	(14)
一、大学生的身体外形特征	(14)
二、大学生第二性征发育特点	(16)
三、大学生的内脏机能发育特征	(16)
第二节 大学生的心理特征	(18)
一、自我独立意识增强	(18)
二、创新意识强烈	(18)
三、自我意识的觉醒	(19)
四、自卑与孤独心理特征	(19)
五、爱慕异性及性心理特征	(20)
六、求职与择业的心理特征	(20)
第三节 大学生的疾病特征	(20)
一、传染性疾病	(20)
二、青春期易发疾病	(21)
三、意外伤害所致疾病	(21)
四、常见的心理疾病	(21)
五、常见的心身疾病	(21)

第三章 大学生身体健康	(22)
第一节 遗传与身体健康	(22)
一、遗传概述	(22)
二、遗传性疾病	(22)
三、优生与遗传疾病的预防	(23)
第二节 体育锻炼与身体健康	(23)
第三节 环境与身体健康	(27)
一、环境对人体健康的影响	(27)
二、环境污染对人体健康的危害	(30)
三、校园环境与健康	(31)
四、社会环境与健康	(34)
第四节 亚健康	(36)
一、亚健康的概念	(36)
二、亚健康状态的形成	(37)
三、亚健康状态的分类	(38)
四、亚健康的预防和消除	(39)
五、寻求健康生活	(39)
六、21 世纪大学生健康生活的策略	(41)
第四章 营养、饮食与身体健康	(43)
第一节 营养进食	(43)
第二节 平衡膳食与合理营养	(48)
一、平衡膳食与合理营养的概念	(48)
二、平衡膳食的基本要求	(48)
三、调配平衡膳食指南	(49)
四、合理的膳食制度	(50)
第三节 大学生膳食指南与常见的饮食误区	(52)
一、大学生膳食要点	(52)
二、注意饮食卫生,培养良好的饮食习惯	(54)
三、饮食与健康知识	(54)
四、饮食误区	(57)
第五章 大学生心理健康	(60)
第一节 健康与心理健康	(60)
一、健康与医学模式的演变	(60)
二、心理健康的含义	(60)
第二节 大学生心理健康标准	(61)
一、大学生的一般生理特征	(61)

二、大学生的心理特征·····	(61)
三、大学生的基本社会特征·····	(63)
四、大学生心理健康标准·····	(64)
第三节 大学生常见心理障碍与心理疾病·····	(65)
一、情绪障碍·····	(66)
二、自我认知障碍·····	(68)
三、神经症·····	(70)
四、反应性精神病·····	(76)
第四节 大学生心理健康现状·····	(77)
一、心理健康的评估·····	(77)
二、大学生常见的心理健康问题·····	(78)
三、大学生心理健康问题成因分析·····	(81)
四、大学生心理健康问题的对策·····	(82)
第五节 体育锻炼与心理健康·····	(86)
一、调节与改善情感·····	(86)
二、强化意志·····	(86)
三、培养良好的个性特征·····	(87)
第六章 大学生人际交往与健康·····	(88)
第一节 人际交往概述·····	(88)
一、人际交往的含义·····	(88)
二、人际交往的意义·····	(89)
第二节 大学生人际交往的特征·····	(91)
一、人际交往需要迫切·····	(91)
二、交往内容和范围扩大·····	(91)
三、交往独立性和个性突出·····	(92)
四、注重横向交往,忽视纵向交往·····	(92)
五、异性间交往拘谨·····	(93)
六、交往过程的庸俗化倾向·····	(93)
七、交往技巧缺乏·····	(93)
八、女生在交往中的部分特点·····	(93)
第三节 大学生人际交往中常见的心理问题·····	(94)
一、羞怯心理·····	(94)
二、自卑心理·····	(94)
三、猜疑心理·····	(95)
四、自私心理·····	(95)
五、嫉妒心理·····	(96)
六、自我封闭心理·····	(96)
七、代沟·····	(96)

第四节 大学生如何进行人际交往	(97)
一、掌握人际交往的技巧	(97)
二、端正人际交往的态度	(100)
三、正确认识和评价自己	(101)
四、积极参加人际交往和社会活动	(102)
第七章 大学生性健康	(104)
第一节 性健康教育及其重要性	(104)
一、大学生性健康教育	(104)
二、性健康教育的重要性和必要性	(105)
第二节 性系统的生理与解剖	(105)
一、生殖系统的功能与结构	(105)
二、月经初潮及初次射精	(110)
第三节 青春期性心理与性卫生	(111)
一、“青春期躁动”	(111)
二、手淫	(111)
三、青春期同性之间的活动	(112)
四、自我感受的阶段	(112)
五、性欲和性冲动	(112)
六、青春后期的性心理卫生	(113)
第四节 大学生的性心理与婚恋观	(114)
一、大学生的性心理	(114)
二、大学生如何与异性相处	(115)
三、大学生的恋爱心理	(117)
四、大学生常见的性心理困惑	(121)
五、大学生的婚恋观	(123)
六、正确处理恋爱问题	(124)
七、大学生的性教育	(129)
第五节 性心理障碍	(131)
一、同性恋	(132)
二、恋物症	(132)
三、恋物性异装症	(132)
四、露阴症	(132)
五、窥阴症	(132)
六、恋童症	(132)
七、施虐受虐症	(133)
第六节 性传播疾病	(133)
一、性传播疾病的概念、流行情况与现状	(133)
二、几种常见的性传播疾病	(136)

第七节 体育锻炼与性健康	(143)
一、运动提高性能力	(143)
二、体育活动与性功能	(144)
三、有利性功能的腰臂锻炼	(144)
四、增强性能力的锻炼	(145)
第八章 大学生常见疾病的防治	(146)
第一节 常见病症	(146)
一、发热	(146)
二、心悸	(147)
三、咳嗽与咯痰	(148)
四、腹痛	(149)
五、恶心与呕吐	(151)
六、尿频、尿急、尿痛	(151)
七、头痛	(152)
八、咯血	(154)
九、呕血	(155)
第二节 常见疾病	(156)
一、内科疾病	(156)
二、外科疾病	(166)
三、皮肤病	(175)
四、妇科疾病	(182)
五、眼、耳、鼻、喉、口腔科常见病	(186)
六、肿瘤的基本常识	(192)
第三节 急救	(197)
一、生命体征	(197)
二、呼吸、心跳骤停复苏术	(199)
三、出血急救	(203)
四、伤口包扎	(204)
五、固定	(204)
六、搬运	(204)
七、急性中毒的急救	(205)
八、常见运动病症的急救	(207)
九、常见运动损伤的急救	(208)
十、触电的急救	(210)
十一、溺水的急救	(211)
十二、烧伤的急救	(211)
十三、中暑的急救	(213)

第九章 促进健康的行为	(215)
第一节 健康行为概述	(215)
一、行为的含义	(215)
二、人类行为的发展	(215)
三、健康行为及影响因素	(216)
第二节 健康相关行为	(218)
一、促进健康的行为	(218)
二、危害健康的行为	(219)
第三节 不良生活方式对健康的危害	(219)
一、吸烟	(220)
二、酗酒	(222)
三、吸毒	(223)
四、恋网综合征(IAD)	(225)
第十章 体育健身与健康	(229)
第一节 体育健身的误区	(229)
一、苗条就是美丽与健康	(229)
二、月经期不宜进行体育锻炼	(230)
三、冬练三九,夏练三伏	(231)
四、雾天锻炼,一样有益于健康	(233)
五、减肥的误区	(233)
六、锻炼过程中不应该喝水	(235)
七、空腹运动无碍健康	(236)
八、一日之计在于晨,闻鸡起舞好处多	(237)
九、锻炼后吃饭不香是正常现象	(238)
十、运动后大量饮水	(238)
十一、运动后饮酒可以加速消除疲劳	(239)
第二节 运动处方的制定与实施	(239)
一、运动处方概论	(239)
二、运动处方的基本要素	(240)
三、运动处方的制定	(244)
四、运动处方的实施	(248)
五、健身运动处方示例	(250)
附录	(253)
参考文献	(262)

第一章

绪 论

健康是人类永恒的主题,是人类生命存在的正常状态,是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。随着人类文化、社会生产力和科学技术的不断进步与发展,人类对自身生命的认识也在不断更新和发展,健康概念从内涵到外延也更加丰富、更加系统和科学。人类对健康的认识是随着科学技术的发展和社会的进步而不断更新、提高、完善的。

健康教育是全民素质教育的有机组成部分,是维护全体公民享有健康权益,提高中华民族的健康水平,增强综合国力的重要环节之一。大学生健康教育是健康教育体系中的一个领域。对大学生以及相关的群体实施健康教育不仅可以提高其自身的健康水平,而且能够有力地推动全民健康教育的发展以及社会主义精神文明和物质文明的进步。

第一节 健康与健康教育概论

一、健康的概念与构成

1. 健康的概念

1948年,世界卫生组织(以下简称WHO)曾指出:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”健康的正式定义是“生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”,又称之为三维健康观。要达到这一总体状态,其基本要求是一个人的体魄、精神和智能等都应与其年龄、性别、所处的社会环境及地域情况相适应,而这些功能都在常值范围内,并彼此之间处于平衡或自稳状态;社会适应能力是对社会环境的应变能力。1978年,WHO在世界初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1989年,WHO将健康的概念又调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”1995年,WHO西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。前西太区主任韩相泰在该文件的“前言”中写道:“我相信在这一框架内一起工作,我们就能期待2000年后的健康新地平线,即自力更生的人将做好准备过健康的生活,警惕地保护其生活环境,继续舒适和安心地生活,直至生命终结。人们不应过早地去世,而应精神饱满、精力充沛地活着,丰硕度岁月,泰然增年华,安详辞人间。”

从对健康概念演变的历史回溯中,我们可以看到人类在认识自然和改造自然的同时,也在不断认识和改造人类自身,并且随着人类实践广度和深度的发展,社会生产力和科学技术在不断进步,人类的主体地位随之确立并不断巩固,人类对生命的认识也在不断更新和发展。与此同时,健康概念的外延和内涵也在不断发展和深化:从古代所崇拜的神到人,再到人内在的平衡,然后再到人和环境外在的平衡;从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合,从一时的健康到整个人生的健康,从个人的健康到社会整体的健康,从人类的健康到人类和环境的共同健康,健康概念更加系统、科学。

因此,我们认为健康概念应该是:在自然—人—社会动态大系统中,人类用以表示生命存在、生命质量、生命价值的范畴。它的外延和内涵具有时代和文化特征,仍将不断发展变化。当代大学生应站在时代和文化之高度,从生理、心理、社会三个维度去珍惜生命之存在、提高生命之质量、创造生命之价值,用系统发展的观点把握健康的概念,确立自己的健康观,树立自己的健康目标,并深刻意识到增进健康的目标和发展成才的目标是一致的、相互融合的,其共同的基础是人的价值的充分展现。个体不但要对自己的健康负责,更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。

2. 健康的构成

健康是一个极为复杂的现象,按照三维健康的定义,健康由四部分组成:①一般安宁状态下,可以过正常生活和参加生产活动。②自我感觉良好。发自内心感觉的健康是健康的基准,人所处的环境对健康的影响更为重要。例如:一个残疾者外表上虽然异于正常人,但能按自己的身体特点克服种种困难,做出对社会、对人民有利的事情;而另一个临床上健康的人,却终日郁郁寡欢,无所事事,两者相比,从某种意义上讲,前者是健康人,而后者是“病人”。③个体对环境中的各种因素有调节和适应能力。④从事各项工作的效率高。对于健康的理解,从个人身心健康来衡量是较容易的,但“社会适应”则较抽象,涉及面广。正常的社会交往和家庭生活的美满幸福是精神生活中的要素,是幸福之源。所以,健康的人必须对家庭和社会有责任心,否则将构成社会性的疾病。人类在总结了近代医学成就的基础上对健康的认识取得了飞跃性的进步,把健康内涵拓展到了一个新的认识境界。

近年来有人主张把“道德健康”列入健康范畴,即从道德观念出发,每个人不仅对个人健康负有责任,同时也应对社会健康承担义务。在三维健康观的基础上,健康可分为三个层次。第一层次即一级健康,是指满足生存条件,其内容包括:①无饥寒、无体弱,能精力充沛地生活和劳动,满足基本的卫生要求,对健康障碍的预防和治疗具有基本知识;②对有科学预防方法的疾病和灾害,能够做到采取合理的预防措施;③对健康的障碍能够及时采取合理的治疗和康复措施。第二层次即二级健康,为满意度条件,包括:①一定的职业和收入,满足经济要求;②日常生活中能享用最新科技成果;③自由自在地生活。第三层次即三级健康,为最高层次的健康,包括:①通过适当锻炼,掌握高深知识和技术并且有条件应用这些技术;②能过着为社会作贡献的生活。

3. 健康的标准

从健康概念的演变可以看到,健康是一个相对概念,健康和疾病是一个动态连续的统一体。增进健康要从躯体健康、心理健康和社会健康三个维度综合考虑,防治疾病要从生理、心理、社会和环境等因素着手。

WHO不但提出了健康的定义,而且提出了衡量健康的一些具体标准:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地处理日常生活事宜和担负繁重的工作而不致感到过分紧张和疲劳;

(2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;

(3)善于休息,睡眠好;

(4)应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;

(5)能够抵御一般性感冒和传染病;

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;

(8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

(9)头发有光泽,无头屑;

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

迈入 21 世纪,WHO 进一步宣布了 21 世纪人类的身心健康标准,内容如下:

(1)快食。快食并非狼吞虎咽、不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,吃主餐时感觉津津有味。

(2)快眠。上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒、精神饱满,睡眠质量高。神经系统兴奋、抑制功能协调、内脏无疾病干扰,是快速入睡的重要保证。

(3)快便。能快速畅快地排泄大小便,且在精神上有一种良好、轻松自如的感觉,便后没有疲劳感,胃肠功能较好。

(4)快语。说话流利,头脑清晰,思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。

(5)快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛。因诸多疾病导致身体衰弱,均先从下肢开始。人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感觉四肢乏力,步履沉重。

(6)良好的个性。性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。能以良好的处世态度看问题,所办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变换,都能始终保持稳定和永久的适应性。

(7)良好的人际关系。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏、寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向其倾诉心中的苦与乐。

4. 个人健康评价指标

健康的指标是评价人们健康水平、健康教育工作计划与健康教育措施和效果的依据。

个人健康评价指标包括:①形态方面,如身高、坐高、体重、肩宽、胸围等;②生理功能方面,如血压、脉搏、肺活量等;③身体素质方面,如力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏度等;④心理方面,如人格品质、个性倾向、个性特征等;⑤其他,如疾病状况、行为模式、生活方式、人际关系、适应能力等。

二、影响健康的因素

健康是一个动态的平衡过程,影响健康的因素时刻存在,当影响健康的因素作用于人体并超过了机体的防御能力时,健康体系就被破坏,导致人体发病。判断一个人是否健康是一个非常复杂的问题,也是一个十分重要的问题。为了防病于未然,有必要了解影响健康的主

要因素,以便采取积极的预防保健措施。影响健康的因素是多方面的,归纳概括起来主要有环境因素、行为与生活方式因素、卫生保健服务因素和生物遗传因素。

(一)环境因素

环境因素包括自然环境因素和社会环境因素。

1. 自然环境因素

自然环境是人类赖以生存的物质基础。人类的生活和生产活动使自然环境的构成或状态发生变化,扰乱和破坏了生态平衡,对人的健康产生了直接、间接或潜在的危害,称之为环境污染。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。当前属于全球性环境问题的有:二氧化碳过量排放造成的温室效应;铬、汞、硫、氯氧化物过量排放造成的酸雨;氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染问题等。

这些污染物严重地破坏了地球的生态系统,直接威胁着人类的生存和发展。例如,酸雨使全世界森林面积每年以2万公顷的速度递减,加速了土地沙化,每年被沙化的土地面积达40多万公顷。噪声、大气、水源、土壤污染无时不在困扰着人们的日常生活。噪声对健康的危害主要是听力损伤及其连锁反应。噪声使成年人精神紧张,工作能力降低,出现神经衰弱、植物神经功能紊乱、内分泌失调等症状,甚至导致精神疾患。大气污染的慢性中毒常引发呼吸道炎症、哮喘和肿瘤。水源污染可造成流域人群集体中毒。土壤污染会使污染物在植(作)物中积累,并通过食物链富集到人体和动物体中,危害人畜健康,引发癌症和其他疾病。

环境污染治理与环境保护是全人类面临的重大问题。我国政府把保护环境定为基本国策,执行可持续发展政策。环境教育是学校健康教育的重要内容。

人类的自然环境因素包括生物因素、物理因素和化学因素。在生物圈中的生物包括植物、动物和微生物,它们都是在相互依存、相互制约中生存的。某些生物可以成为人类疾病的致病因素或传播媒介,如病原微生物引起的霍乱、伤寒、肝炎、结核、出血热、非典、H1N1流感等传染病,曾经或正在严重威胁着人类的健康和生命;动物中的狗和黑线鼠可以作为传染源传播狂犬病和流行性出血热;节肢动物中的蚊子可作为传播媒介传播疟疾、流行性乙型脑炎等。还有些生物可产生毒素,对人类带来一定的危险,如毒蛇、毒蜂及某些有毒植物等。物理因素有温度、气压、振动、电磁辐射、电离辐射、噪声等。在自然条件下,人类一定限度地接触这些因素不影响健康,有些还是生命所必需的,但超过限度地接触会使身体特定部位造成损害。化学因素的无机物有金属、稀土金属、类金属等;有机物有脂肪烃、芳香烃、工业废料、农业废弃物等,它们对人体的损害主要是急性、慢性中毒作用及慢性特殊中毒作用(诱变作用、致癌作用、致畸(胎)作用),如砷及砷化物致皮肤癌、肺癌、肝癌,苯作用于造血系统等。

2. 社会环境因素

人类健康和疾病是一种社会现象,健康水平的提高以及疾病的发生、发展和转化都受到社会因素的制约,社会制度、社会文化和经济水平等因素影响着人们的营养状况、居住条件、接受科学知识和教育的机会以及习俗、宗教、信仰、职业、婚姻状况等。

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的因素。不良社会环境直接或间接地危害着人们的健康。政治制度对健康至关重要。新中国成立后,人民是国家的主人,国家卫生事业为人民健康服务,我国人民健康水平也有了很大的提高,以1994年与1949年的统计指标相比,可看出变化显著(如表1-1所示)。

表 1-1 全国健康指标比较

年 份	出生率(%)	死亡率(%)	婴儿死亡率(%)	孕妇死亡率(%)	平均期望寿命(岁)
1949	36.0	20.0	200.0	15.0	35
1994	17.7	6.49	37.79	0.65	70

经济是社会进步和社会生活的基础。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约。因此,经济是影响人类健康的重要因素。大量调查证明,社会经济状况与人民健康水平成正比。就发达国家与发展中国家而言,人民健康水平存在明显差距。全球每年 2200 万的低体重出生儿中,95%的低体重出生儿在发展中国家。就国家内部的不同阶层而言,其健康水平也是差距明显。随着我国经济的发展,人民营养状况明显改善。居民人均每日从食物中摄取热量的抽样调查显示,1952 年为 2270 千卡,1990 年增长到 2630 千卡,已接近世界平均水平。

文化是社会的上层建筑,享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提,也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。受教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观,决定着人是否能作出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度相联系。

(二)行为与生活方式因素

生活方式是指人的生活式样,是生活活动的总和,包括生活态度、生活水平和生活习惯行为。带有致病因素的不良行为和生活方式,是指由于人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来的直接或间接危害的行为和生活方式,它对机体具有潜伏性、积累性和广泛影响性的特点。不良行为和生活方式的涉及范围相当广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、久坐不动、性乱、吸毒、药物依赖、驾车与乘飞机不系安全带等。有研究表明,美国前 10 位致死疾病中,不良行为和生活方式在致病因素中占 70%。美国通过 30 年的努力,使冠心病的死亡率下降 40%,脑血管疾病的死亡率下降 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。1992 年国际心脏保健会议提出的《维多利亚心脏保健宣言》指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。可见行为和生活方式对健康具有举足轻重的作用。

现在人们通常把行为和生活方式致病因子所致的疾病如心脏病、中风、癌症等慢性病称为“生活方式病”。1993 年 4 月在北京召开的 WHO 慢性非传染病控制综合规划中心主任会议预计,到 2015 年,死于“生活方式病”的人数占发展中国家总死亡人数的 60%,发达国家达到 75%，“生活方式病”将成为人类的头号杀手。作为青年大学生,要重视培养良好的行为和生活方式,避免不良生活方式的危害。其中最重要的危害因素就是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少运动和不洁性生活;其次是滥用药物、安全事故和暴力等。不健康的行为和生活方式已成为影响各国经济和人民健康的重要因素。

(三)卫生保健服务因素

卫生服务是卫生机构和卫生专业人员为防治疾病、增进健康,运用卫生资源和各种手段,有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。健全的医疗卫生机构、完备的服务网站、一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置,都对人群健康有促进作用。相反,如果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居民的疾病,

促进健康。

良好的卫生服务包括健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源及其合理配置与平等分配。但是,卫生服务的投入与效益并非成正比,个人对卫生服务的利用能力是影响卫生投入效益的重要因素。所以,对卫生服务的利用是健康教育的重要内容之一。

(四)生物遗传因素

引起传染性疾病、感染性疾病的病原微生物和导致遗传疾病及伤残与障碍等遗传和非遗传的内在缺陷,归类为生物学致病因子。目前,虽然人类疾病谱和死因顺位的变化把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和“行为致病因子”,但生物因子对健康的危害依然存在,而且不断出现新问题。

WHO 最近发表报告警告说:“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病对人类健康的威胁正在上升。而且病原微生物的抗药性已成全球性问题,一些简单的感染有时很难找到有效的治愈方法。”据 WHO 估计,全世界已有艾滋病病毒感染者 1400 万人,艾滋病患者 200 多万人;全世界每年各种传染病患者有 6 亿人。一些新的病原微生物被确认,如引起出血性结肠炎的 O157H7 大肠杆菌、与溃疡病有肯定关系的螺旋杆菌、导致淋巴腺癌的非洲淋巴细胞瘤病毒等。今天,我们对病原微生物的危害仍不可忽视。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称遗传病。非遗传的、出生时伴有缺陷的疾病称先天性疾病,如母亲感染风疹病毒造成胎儿患先天性心脏病等。目前,已知遗传性、先天性疾病有 4000 种以上。我国新生儿出生缺陷率为 1.307%,即每年约有 26 万缺陷疾病患儿出生,其中 70%~80% 由遗传因素所致。遗传因素在影响人类健康时,常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。如精神分裂症的发病,遗传因素占 2/3,环境因素占 1/3。许多遗传病并未表现出临床症状便成为异常基因库,对人类健康产生更大影响。

影响健康的主要因素互相依存,其中环境对健康起主要作用,其次是生活方式、卫生服务,生物遗传因素虽只占一小部分,但一旦疾病发生,常致不可逆的终身残疾。

由于人类对病因和致病条件的认识发生了变化,因此医学模式也从过去的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。这个模式是在 20 世纪 60 年代的第二次卫生革命中提出的,它使健康的内涵发生了变化。

三、健康教育的概念与特点

健康教育学是研究健康促进与健康教育的理论、方法和实践的科学。健康教育学的知识体系和研究内容涉及医学、行为学、教育学、心理学、人类学、社会学、传播学、经济学、管理学、政策学等有关学科领域。养生防病之道自古有之,现代健康教育已有百余年历史,建立健康教育专业也已有 60 多年时间,而把健康教育作为实现国家和世界卫生保健战略目标重要基础与途径则是近 20 多年的事。健康教育是一门迅速发展的学科,健康教育的含义也在不断发展深化之中,各国学者及一些卫生组织的文献都提出了各自关于健康教育的定义。大学生作为时代的希望、未来社会建设的主力军,是健康教育的主要对象。

健康教育(Health Education)是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。