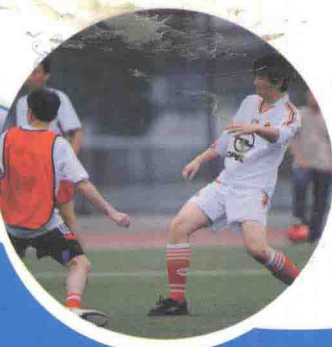


高等院校示范教材



「大学生健康教育」

Daxuesheng Jiankang Jiaoyu

权正良 ■ 主 编

陕 西 出 版 集 团
陕西科学技术出版社

高等院校示范教材

大学生健康教育

权正良 主编

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/权正良主编. —西安:陕西科学技术出版社,
2010.6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4794 - 8

I. 大... II. 权... III. 大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 045156 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

传真(029)87257895

印 刷 西安力顺彩印有限责任公司

规 格 787mm × 1092mm 16 开本

印 张 15.5

字 数 352 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社联系调换)

《大学生健康教育》编委会

主 任 吕明凯

副主任 祝亚肖 权正良

编 委 (按姓氏笔画为序)

王安启	王 丽	王彬武	史天山
巨安丽	朱宪通	刘天路	刘 勇
杨燕华	吴有业	冷佳丽	张先艳
张 亮	陈冬梅	陈 伟	段培真
段楚雷	宫 芳	唐 斌	贾红声
贾应应	贾 峰	高 云	高冠智
高秦宝	郭双龙	郭宝华	郭党社
幕淑珍	翟华丽	薛金霞	魏 晰

主 编 权正良

副主编 梁明哲 蔡乐农 董春玲 徐 静

编 者 (按姓氏笔画为序)

王雪绒	刘卫东	刘蔓茹	权正良
妙改霞	杜永峰	杨海峰	杨 斌
周 薇	赵军虎	赵爱群	徐 静
高培国	梁明哲	董春玲	蔡乐农

序 言

很高兴为这本《大学生健康教育》教材作序。

中共中央、国务院《关于深化教育体制改革,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。”国家教委、卫生部1990年共同颁发的《学校卫生工作条例》中也明确规定,“学校应当把健康教育纳入教学计划。”教育部、卫生部与团中央2005年1月联合下发《关于进一步加强大学生心理健康教育的意见》指出,加强和改进大学生心理健康教育是推进素质教育的重要举措和培养高素质合格人才的重要途径。由此可见,青少年作为祖国的未来、民族的希望,他们的身心健康非常重要,党和国家对我国青少年的健康教育与健康促进工作十分重视。因此,无论是学校的教育工作者,还是从事健康教育与健康促进工作者,都应当本着为党和国家高度负责的精神,关心青少年的健康成长,搞好青少年的健康教育与健康促进工作,促进学校卫生保健工作的发展。

按照世界卫生组织的界定,健康不仅仅是没有疾病,而且还包括身心和社会适应完全处于协调、适宜的健康状态。根据这个界定,一个人的健康包括体格健康、精神健康和社会健康三个方面。其中,体格健康占首位,其他两者均建立在体格健康之基础上。如果一个人有很高的道德水准和丰富的专业知识,身体不健康,就无法发挥其聪明才智去实现崇高的理想,也就无法为社会进步做出贡献;其次,精神健康,就是心理要健康,要对人生的意义有正确的理解和认识,不断提高对社会的适应能力,保持各种环境条件下的心理平衡,始终保持对个人的自信和对生活充满希望,以良好的精神面貌服务于社会;第三,社会健康,主要是指良好的人际交往能力,即个人能够自觉地服从国家法律和社会道德的约束,关心人与自然、人与社会的和谐,保持与他人和睦相处,并能在各种环境下保持良好的心理状态。

健康是生命之源、事业之本、长寿之本、幸福之本。青年大学生要真正拥有健康,就必须接受较为系统、规范、科学的健康教育。所谓健康教育,是由现代医学、心理学、卫生学、哲学、社会医学、教育学、预防医学以及行为学等诸多学科组成的综合性应用科学,是以传授与健康密切相关的生理卫生、心理卫生等方面的知识,建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育,其目的在于培养

改变不利于健康的行为习惯和方式的自觉性,建立科学、健康的生活方式,从而使受教育者在精神、身体等方面保持健康状态的一门科学。一句话,就是有关人的健康的养成教育。

大学生作为青少年,在校学习生活期间是其开始独立走向社会的初级阶段,也是其思想快速走向成熟和生理、心理迅速发育成熟的重要阶段。他们富于好奇、求知欲高、模仿性强、可塑性大,容易受到各种不科学、不健康的思想行为方式的影响和诱惑,可能遇到许多涉及身心健康方面的问题,因此容易产生一些困惑、苦恼甚至过失或错误,最需要关心和教育。在这一时期,加强对大学生的健康教育,积极传授科学的现代卫生保健知识,能帮助他们养成良好的卫生习惯和健康的生活行为方式,增强大学生的自我保护意识,使他们对一些常见疾病、心身疾病和不利于健康的因素,能够自觉地进行有效防范和早期干预,有助于大学生身心健康水平和全面素质的提高,使其终生受益,因而是一项投资少、收效大的学校卫生保健措施。

另外,在校大学生作为青少年中的特殊人群,来自全国各地。他们在校期间,除了学习专业知识外,学习和掌握一些基本的健康卫生知识与技能,毕业后作为一个奔赴全国不同地区与工作岗位的高文化层次群体,可逐步形成较为广泛的健康卫生知识传播载体,成为我国社会各界传播科学、文明、健康的生活理念和行为方式的骨干力量,通过日常的工作和生活可对其周围人群起到潜移默化的影响和教育作用,产生良好的“蝴蝶效应”,有助于促进我国社会公众健康卫生知识的普及率和整个社会文明程度的提高。因此,开展和加强大学生健康教育,不仅适应了提高大学生全面素质和培养合格人才的现实需要,更是体现了高等院校的责任和义务,对我们整个社会的发展和进步也具有极其深远的重要意义。

陕西省教育厅组织我省部分高等院校长期从事大学生健康教育的专家,编写了这本《大学生健康教育》教材。该书内容丰富,条理清晰,包含了当代高等院校健康教育与健康促进工作方面的新知识、新成果、新观点、新经验,既有较高的学术水平,也有着很强的可读性和实用性;既可以作为全省大学生健康教育教材,也可以作为我国普通高等院校从事健康教育与健康促进工作者的参考书。愿本教材在使用过程中,不断充实和完善,为我国高等院校大学生健康教育事业的不断发展发挥积极作用。

陕西省教育厅副厅长

王明凯

2010年4月30日

前 言

进入 21 世纪以来,大学生健康教育作为预防医学的重要组成部分,在我国高等院校得到了高度重视和全面发展,已成为涉及大学生生理卫生、心理卫生、预防保健、急救互救等诸多内容的一门年轻学科,并被全国大多数高等院校作为选修课纳入高等教育范畴。编写一部适合我国在校大学生使用的健康教育教材,使之既便于教学又易于自学,不仅是全面提高在校大学生综合素质和促进大学生身心健康的需要,也是目前高校大学生健康教育工作的实际需要。

为了贯彻落实中共中央、国务院《关于深化教育体制改革,全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》精神,受陕西省教育厅委托,我们组织了陕西省部分高等院校既具有丰富临床医学经验、又长期从事大学生健康教育与健康促进工作的专家,根据多年来在预防、医疗咨询和健康教育等方面的经验,精心策划、编写了这本《大学生健康教育》教材,以满足我国高等教育发展和在校大学生接受健康教育的需求,使之成为青年学子身心健康的守望者和良师益友。

本教材共分十章,约需 32 学时,适应我国在校各类专业的大学生、研究生学习使用。本教材从制订提纲、组稿、编写到定稿,是在陕西省高校保健医学会专家的指导下,编写人员参考国内外许多文献资料,进行多次认真讨论磋商和广泛调查研究后编写而成的,其中吸收了临床医学科学和大学生健康教育与健康促进研究的新理论、新知识、新进展、新成果,力求做到理论联系实际,突出科学性、实用性,深入浅出、通俗易懂。本教材在编写过程中,得到了西安交通大学医学院有关专家教授的指导帮助,还得到了陕西省教育厅体卫艺处、陕西科学技术出版社朱壮涌总编辑和宋宇虎编审的悉心指导和大力支持,编委会的成员在繁忙的工作之余,不辞辛劳,孜孜以求,认真编写,付出了许多心血和辛勤劳动。本教材在编写中还参考了国内诸多作者的文献,谨在此一并表示衷心感谢。

在编写中,由于我们的理论水平和专业水平有限,缺点和错误在所难免,敬请同行和广大读者批评指正。

权正良

2010 年 4 月 18 日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 健康概念	(1)
第二节 大学生健康教育概论	(1)
第三节 大学生健康教育的意义	(4)
第四节 大学生健康教育的目的、任务和要求	(5)
第五节 大学生健康教育在我国的发展及评价	(6)
第六节 国内开展大学生健康教育的新成果及展望	(8)
第二章 大学生身心发育和疾病特征	(11)
第一节 大学生的生理发育特征	(11)
第二节 大学生的心理发育特征	(12)
第三节 大学生常见的身心疾病及其特征	(15)
第三章 心理卫生与健康	(18)
第一节 心理卫生的概念	(18)
第二节 影响心理健康的因素	(18)
第三节 心理健康的基本标准	(23)
第四节 大学生心理健康的现状和特点	(26)
第五节 大学生心理问题产生的原因	(29)
第六节 心理干预的意义、原则及方法	(33)
第七节 大学生常见的心理疾病及预防原则	(35)
第八节 心理咨询与心理治疗	(37)
第四章 大学生生理卫生保健知识	(40)
第一节 概 述	(40)
第二节 个人卫生与健康	(41)
第三节 用眼卫生与保护视力	(43)
第四节 睡眠卫生与科学用脑	(46)
第五节 青年女性生理卫生	(50)
第六节 饮食卫生与营养	(53)

第七节 运动卫生与健身	(59)
第八节 不良生活方式与健康	(61)
第九节 军训期间的卫生保健	(66)
第十节 献血的基本知识	(68)
第五章 口腔卫生健康教育	(72)
第一节 口腔的基本生理知识	(72)
第二节 口腔卫生保健	(74)
第三节 大学生常见口腔疾病的防治	(77)
第六章 艾滋病与常见性传播疾病	(86)
第一节 大学生性生理卫生	(86)
第二节 常见的性传播疾病	(91)
第三节 艾滋病	(92)
第四节 性行为与性道德	(100)
第七章 大学生常见病及其防治	(102)
第一节 生命体征的测量	(102)
第二节 常见内科疾病	(103)
第三节 常见外科疾病	(111)
第八章 常见传染性疾病的防治	(121)
第一节 传染病概述和基本知识	(121)
第二节 病毒性肝炎	(126)
第三节 结核病	(129)
第四节 细菌性痢疾	(132)
第五节 流行性出血热	(134)
第六节 流行性感冒	(138)
第七节 流行性腮腺炎	(140)
第八节 麻疹	(142)
第九节 人感染高致病性禽流感	(144)
第十节 传染性非典型肺炎	(145)
第十一节 狂犬病	(149)
第十二节 消毒隔离技术	(151)
第十三节 免疫与预防接种	(156)
第九章 现场救护	(160)
第一节 急救概述及现场救护的原则	(160)

第二节	心肺复苏术	(165)
第三节	创伤现场救护的基本知识和技能	(169)
第四节	常见急症的现场救护	(185)
第五节	常见意外伤害的现场救护	(194)
第六节	常见急性中毒的现场救护	(204)
第十章	药物基本知识和合理用药	(214)
第一节	概述	(214)
第二节	常用防治疾病药物简介	(215)
第三节	药物的作用及影响药物作用的因素	(222)
第四节	药物的正确使用方法	(225)
第五节	合理安全用药的注意事项	(228)
第六节	滥用药物(毒品)的危害和防控	(229)
参考文献		(234)

第一章 绪论

大学生健康教育是健康教育学的组成部分，是医学学科与行为科学相结合所产生的边缘学科，是预防医学领域防病治病、早期干预不良健康行为、研究人类健康规律的一门科学。

第一节 健康概念

健康是指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。自从人类诞生以来，从远古时代开始，将前人在实践中积累起来的关于避免伤害、预防疾病的行为、方法、技能及经验传授给同伴和下一代，无疑是人类活动的重要内容之一。

人类与疾病做斗争的脚步从未停止下来，特别是随着科学技术的日益发展，人们在不断研究人类行为与健康之间相互联系的规律，以寻求有效、可行、科学的干预措施和方法。近百年来，行为科学、流行病学、微生物学科的不断发 展，使人类的健康从缺乏理论和指导方法进展到能够提供前所未有的科学依据，使人类行为健康与生活方式有了较大的进步。随着自然环境、气候条件的变化，某些疾病谱的变化和一些传染病不断出现，人类对健康的要求越来越高。在 21 世纪的我国，健康教育与健康促进将是维护和提高国民健康的重要因素，是协调人类与环境关系的战略，是个人与社会对健康各自所负的重要责任。人人享有健康、普及医疗保健的时代在我国已经到来。

第二节 大学生健康教育概论

大学生健康教育是随着历史的发展和社会文明的不断进步而发展起来的一门新兴科学，是健康教育学的一个分支，是现代医学的组成部分。大学生是人类知识结构层次较高的特殊群体之一，在我国高等院校开展健康教育，普及卫生科学知识，帮助高校学生自觉选择健康的行为和生活方式，消除危险因素的影响，从而促进身心健康、改善生活质量，具有一定的意义。前人在向疾病做斗争的过程中，不断总结战胜疾病的经验，并将这些经验形成理论，经过整理、归纳与研究，发展至今成为现代的健康教育。而大学生健康教育的目的是贯彻国家教育部、共青团中央关于以大学生为教育对象，增强高校学生自我保健意识，养成良好的行为，使学生在健康方面不仅达到不生病的状态，而且要达到躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应性良好。

一、大学生健康教育

大学生健康教育以青春发育后期的大学生为教育对象,它是以传播健康知识、运用现代传播手段和信息向高校学生和人们传播现代健康信息及保健技术,通过健康教育转变观念,提高自我健康认识能力,消除危害因素,促进学生健康的一门学科。它是由现代医学、社会医学等多种学科组成的综合性应用科学。进入本世纪以来,生物医学、心身医学、健康教育学的内容不断得到充实和完善。大学生健康教育在我国 80 年代初起步,伴随着基础医学、预防医学、心理卫生学的发展,大学生健康教育为实现“人人享有卫生保健”的全球战略目标开辟了新途径。

大学生健康教育是以传播健康知识、帮助人们树立现代健康意识、改善环境为核心内容的教育。目前它作为一门独立的学科出现,受到了全世界各国的重视。我国大学生健康教育已经引起党和政府的高度重视,1984 年国家教委、国家卫生部、国家体委和国家民委等四大部门联合发出通知,在全国开展大学生健康体质调研工作,此后,5 年一次的全国大学生体质调研工作已形成制度,收集了大量资料,有的省建立了观察点,并有计划、有目的地对学生健康状况进行评价。国家从财力、技术力量等方面给予了一定的支持,目的在于了解我国各民族大学生的身体健康状况。至今全国已有 660 余所高等院校先后开设了健康教育课程,并根据学生来自不同地区、不同年龄、性别、心理、生理发育状况的特点,结合当地气候条件积极探索高校学生疾病发生、发展规律,及时向学生传播健康知识,组织咨询活动,根据情况给予治疗。这些都是为了贯彻学校卫生工作条例,落实健康教育,提高高校学生健康素质,并达到预防疾病,增强健康的目的。

生物医学模式的转变是随着科学技术的不断发展和人类文明的进步而发展的。多年来,医学科学工作者包括生物学、哲学、教育学等各领域的科研工作者对健康问题做了大量的探讨。特别是近 400 年以来,医学模式一直是在生物学发展基础上形成的,“生物医学模式”是以生物因素为出发点,重点是预防疾病,它使人类在认识疾病和防治疾病方面取得了显著成就。随着科学技术的进步和发展,生物医学模式已不能适应现代医学的发展,显示出了它的局限性。一些与心理、心身健康、社会因素密切相关的疾病,如在全国大学生中出现的学生患心理疾病、心血管疾病、恶性肿瘤、自杀、意外伤害等的发病率比前十年有上升的趋势,应该引起高度重视。医学工作者提出了“生物—心理—社会”医学模式,新的医学模式主要表现在人们不满足于治疗而要求保健为主的意愿,使自己的身心处于更加良好的健康状态。卫生工作将由原来的防病治病转向健康教育和提高人体素质,现代医学模式强调了卫生服务目标的整体体现,即从局部到整体,从医病到医人,从个体到群体,从原有的医学范畴扩展到健康教育学、社会医学、医学伦理学、医学心理学、哲学这个广阔的领域,所以,健康教育的内容也要随着医学模式的转变而变化,服务于高校学生,不断完善学校卫生工作制度。

二、健康教育的概念

随着人类文明历史的发展,健康教育在各国已开展,但世界各国对健康教育的概念尚无一致的定义。1954年世界卫生组织(WHO)在健康教育专家委员会上的报告中指出:“健康教育是诱导、鼓励人们养成并保持有利于健康的生活;合理并明智地利用已有的保健设施;自觉自愿地从事改进个人和集体卫生状况或环境的活动。”1988年在第十三次世界健康教育大会上提出:“健康教育是研究以传播保健知识技术,影响个体或群体行为,预防疾病,消除危害因素,促进健康的一门科学。”

三、大学生与大众健康教育

大学生是一个具有较高知识层次,易接受健康教育的群体。同时学生将来走上工作岗位后,将学到的健康知识传播给社会大众,引导公众人人关心健康事业,增强个人对自身健康的责任感,提高个体或群体对健康的全面认识,最终得以达到提高整个人群健康水平的目的。它对降低人群中由各种心理因素、社会因素引起的疾病的发病率有着重要的意义。

自从世界卫生组织(WHO)于1977年提出“人人享有卫生保健”的口号以来,世界第34届卫生大会通过了这一全球战略。“人人健康”的含义是:

1. 每个人都享受到“初级保健”;
2. 卫生保健是从家庭、学校和工厂、农村最基层开始的;
3. 人们将用比现今更好的方法预防疾病,减少不可避免的疾病和伤残带来的痛苦;
4. 在居民中间均匀地分配一切卫生资源;
5. 所有家庭充分参与保健活动,享受到基本卫生保健服务;
6. 人人接受健康教育,懂得自我保健知识,并充分享受自己创造的条件,获得幸福和健康。

国际基层卫生保健会议发表的《阿拉木图宣言》重申了人人享有卫生保健的目标,并明确指出:实现这个目标,初级卫生保健是关键。WHO又召开了“动员高等院校支持人人享有卫生保健”的国际大会,我国政府已采取有效的措施实现上述战略目标,大学生健康教育就是其中一部分重要工作。特别是改革开放以来,人们对健康的要求越来越高,西方有的学者预言,未来的医疗保健将着重强调自身负责、自身预防和自我保健。国家教育部向全国下发了关于大学生健康教育基本要求的通知后,各地区都根据当地的实际情况,开展了形式多样的教学工作,实施门诊健康教育咨询,使学生对自我保健有了认识。在此期间WHO和各成员国也共同提出了全球卫生策略:

1. 健康是一项人权,是全世界的一项共同目标。
2. 当前在人民健康方面存在着巨大的差异,这是全世界共同关心的问题。这些差异必须大大地缩小,为此要求在各国内部和各国之间合理地分配卫生资源,以便能得到初级卫生保健及支持性服务。

3. 人民有权利,也有义务单独或集体地参加他们的卫生保健计划和实施工作。
4. 政府对人民的健康负有责任。
5. 各国使自己的全体人民都健康,就必须在卫生事件方面自力更生,发挥本国的积极性,但不一定是各国自给自足,卫生策略的制定和实施需要国际合作。
6. 实现“人人健康”需要卫生部门与其他社会经济部门协调一致工作,特别要搞好同农业、畜牧业、粮食生产、工业、教育、住房、公共工程及交通等部门的协作。

以上这些基本政策充分体现了医学的社会化,并强调了政府的责任。公平分配卫生资源,以及人民大众参与和各部门协作等基本卫生方针,这些政策将对我国的卫生工作和大学生健康教育改革,实现卫生工作宏伟计划起着重要的指导作用。

四、开展健康教育调查研究

1. 《学校卫生工作条例》规定,新生入学时必须进行全面的体格复查工作,新生必须接受这一规定。医务人员必须严格执行国家所规定的标准,对学生和国家全面负责。
2. 高等院校必须建立健全大学生健康卡,并纳入学生档案管理,健康档案由学生所在学校医疗机构保管。
3. 学生中开展健康检查,将检查的结果记入健康卡内,一般每两年体检一次为宜,必要时报行政管理部门。
4. 有条件的学校可以建立体质调研观测点,收集资料,掌握学生健康状况的各种数据,为今后的健康教育、科研工作收集资料,提供可靠依据。
5. 学生在校期间,如果发生大的传染病流行,或者爆发某一烈性传染病如非典、流感等,医疗卫生机构必须执行传染病管理条例,及时采取措施,并上报行政管理机构,以便决策。

五、大学生健康教育在医学中的地位

医学科学与其他自然科学一样,发展到今天已经形成很多分支。但归根到底,它的任务就是从不同角度,用不同方法研究正常机体和患病机体的生命活动,为防治疾病、保障人类健康服务。大学生健康教育着重以处于青春发育后期的大学生为主要对象,并且帮助人们树立现代健康意识,因此它与医学科学及其他学科之间有着密切的内在联系。在基础医学方面,它和生物医学相互配合,并以医学心理学、生理学、生物化学、心身医学、医学伦理学、社会医学等作为学习的基础。而学习健康教育的过程又是运用所学的这些科学知识的过程,对大学生来说,学习健康教育是预防各种疾病发生的重要途径之一,因此大学生健康教育是预防医学和临床医学的桥梁。

第三节 大学生健康教育的意义

随着生物医学模式朝着生物—心理—社会医学模式的转变,学校健康教育对人类生

生活方式和行为的影响与对人类健康的作用已日益得到世界各国的普遍重视,大学生处在青春发育后期,他们的行为模式、生活习惯和道德情操,将在这一时段成型,根据这一时期可塑性大的特点开展健康教育,帮助他们树立现代的健康意识,增加卫生知识,提高自我保健能力,纠正不良生活方式和不健康行为,加强维护自身责任感和自觉性,提高心理调节能力,培养良好的心理素质,提高大学生的思想道德素质、科学文化素质,关系到国家的未来。

依据教育部《学校卫生工作条例》《大学生健康教育基本要求》和共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,在我国高等院校开展大学生健康教育具有深远的意义,20世纪80年代以来健康教育在全世界普遍开展,健康教育同样也可以体现出它的社会、经济、学术文明道德的意义,由于高科技和生物技术的不断发展,使一些传染性疾病得到控制,人类寿命延长,疾病谱与60年前相比也发生了很大变化,数百年来由传染病作为导致人类死亡主要原因的情况已经转变,慢性非传染性疾病、心血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病已名列在死因谱前列。

至今,世界各国对慢性非传染性疾病没有较好的生物学预防办法,主要是因为这些疾病的流行病学、病因较传染性疾病更加复杂,而且这些非传染性慢性疾病不像某些传染性疾病,往往是由一个单一的病原微生物感染而发病,而是多因素发病。人体从生长、发育、健康到患病死亡是一个十分复杂的生物过程,目前在人们对慢性非传染性疾病难以控制的年代,科技工作者把影响人群健康和疾病的因素分为环境因素、行为与生活方式因素、生物遗传因素、医疗卫生服务因素,在四种因素中行为因素被认为是最活跃且相对容易发生变化的重要因素。与此同时,传染性疾病也仍然危害着人类的健康,2003年我国为控制非典型性肺炎,2009年为控制甲型H₁N₁流行性感冒疫情做了大量工作,实践已经证明:大学生健康教育对战胜疾病所发挥的作用,所以大学生健康教育是大学生在校期间保持健康状态的需要,同时也是保证大学生在校期间身体健康、心理健康,为国家培养德、智、体、美合格人才的需要,这正是大学生健康教育走到防治疾病第一线的重要原因之一,这也说明了在我国高等学校开展健康教育具有重要的意义。

第四节 大学生健康教育的目的、任务和要求

大学生健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育,应有计划、有目的、有评价地进行,其总的目的是增进大学生的卫生知识,进一步了解自身健康的价值和意义,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,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。高等学校开展大学生健康教育,其任务是将大学生健康教育的基本理论和方法传授给学生并应用于实践中去,探讨和解决学生中的一些健康问题,并通过对健康和医疗实践课题的研究探讨,推动健康教育基础理论研究,以实现人人享有卫生保健的全球战略目标。

开展大学生健康教育工作,要求帮助大学生树立现代的健康意识,使他们真正认识到: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,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、性卫生、营养和饮食卫生等方面的良好习惯,并督促他们身体力行以增进其自我保健的能力,使大学生认识到不健康的行为和生活方式给自身健康带来危害,帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式。教育大学生认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,而这不仅是对自己负责,也是对社会负责,针对大学生健康方面存在的问题进行教育,不断充实健康教育内容,改进教学方法,总结经验,探索具有中国特色的大学生健康教育模式和体系。

第五节 大学生健康教育在我国的发展及评价

一、健康教育在我国高等院校的发展

大学生健康教育在国外的发展已经很久了,我国在20世纪80年代初才刚起步。随着生物医学模式的转变,学校健康教育对大学生生活方式和行为的影响以及对于整个人类健康的作用日益得到重视。1990年国家教委、卫生部联合颁发的《学校卫生工作条例》中明文规定我国的高等院校应当开展健康教育课。党的十一届三中全会后,健康教育工作得到发展,特别是在20世纪80年代后期,人们对健康教育的认识不断提高,在我国高等院校以传授健康知识,建立卫生行为,改善环境为核心内容的大学生健康教育已开始出现于讲坛。在教学形式上,结合各校具体情况开展教学,早先较杂乱的课程名称也逐渐趋向一致。学校卫生工作条例颁发后,健康教育也走向正轨。1991年、1992年分别在上海和烟台召开的健康教育研讨会,对我国开展大学生健康教育工作起到了推动作用,教材改革也逐步正规化、合理化,早先的油印材料阶段已经结束。许多内容丰富的健康教育教材先后正式出版,为探索我国的学校健康教育体系进行了尝试。目前全国部分高校开设了健康教育课,湖南农业大学成立了健康教育教研室。西北大学对陕西16所院校开展健康教育课程的工作进行了总结与回顾。从目前开展健康教育的学校来分析,各高校开展的门诊健康咨询、讲座,普遍受到大学生的欢迎,听课的学生感到收获较大。通过健康教育课的实施和人们的不断重视,我国的大学生健康教育从课程设置、教材建设、资料收集、统计学处理、科研工作和师资培养等已基本完善。

二、健康教育的评价

根据《学校卫生工作条例》第十三条要求和国家教育部下发的《大学生健康教育基本要求》及《高等学校医疗保健机构工作规程》两个文件,都把健康教育、心理咨询的服务对象、教育内容做了规定。为了使高等学校健康教育更进一步科学化、规范化、专业化,向教育学方向扩大发展,应定期有组织、有计划地对学校健康教育工作做

出全面评估与评价。大学生健康教育评价内容包括行政参与、教学计划与教学工作安排,了解学生对健康教育掌握情况,促进养成良好的生活习惯,提高健康水平。

(一) 行政管理参与

高等学校开展健康教育工作,必须得到主管校长、教务处负责人的重视,应该把学校健康教育工作作为学校工作的一项重要内容来抓。健康教育的专项经费在学校制定教学工作计划时应列入预算之内,这一点对高等学校开展健康教育工作十分重要。西安交通大学医院在开展学生健康教育方面,学校党政领导、学生处、教务处负责人十分重视此项工作,得到了国家“振兴行动计划”支助项目30万元,对进一步开展健康教育教学、科研打下了良好基础,使在校大学生开始接受健康教育知识。

(二) 职能部门支持

在学校党政部门的直接领导下,成立学生健康教育机构,全面开展学生健康教育工作。医院是传授健康教育的重要场所,教务处、学生处都应参与此项工作。

学术团体是开展健康教育的有力助手。1998年受陕西省教育厅、陕西省大中专院校保健医学研究会委托,原西安医科大学医院举办了陕西省高校第一届健康教育师资班,42名同志取得了结业证书。从此,对陕西高校开展健康教育工作起到了一定推动作用。

此后,陕西省大中专院校保健医学研究会在汉中召开四届一次年会,就今后大学生健康教育工作也做了长期安排。

(三) 健康教育工作开展状况

2010年1月教育部、卫生部健康教育中心在厦门召开了全国学校健康教育培训工作,将对全国高校健康教育工作起指导作用。

1. 开展健康教育课程必须具有教学条件与师资队伍,保证教学质量。大学生健康教育对专科学校一般为18~20学时,本科生、研究生一般为28~36学时。

2. 教学工作应得到教务处的批准,要有教学大纲、教学计划,专人管理,一般记入2个学分。

3. 按照教学大纲要求进行授课,教师应具备大学本科以上学历,具有主治医师以上职称的人员参与教学工作,备课内容应该包括教学工具、教学学时、教学对象等要求。

(四) 课外宣传

对不具备开展健康教育课程条件的学校,可以开展多种形式的课外宣传活动。如积极开展健康教育讲座、播放电视录像,具备条件的还可以建立健康教育网站,张贴和发放健康教育处方等。

(五) 健康教育的效果

通过多种途径开展健康教育宣传之后,为了不断总结经验,应该进行综合评价,对整个教学环节进行逐项检查和评估。综合评价包括以下内容:

1. 了解学生对学校健康教育知识理解、掌握的程度,是评价健康教育效果的重要因素之一。可以通过问卷形式来了解情况,也可以通过已参加健康教育学习者和未参加