

杨月花 著

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

大学生健康教育

杨月花 著

陕西新华出版传媒集团
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 / 杨月花著. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978 - 7 - 5369 - 6492 - 1

I . ①大… II . ①杨… III . ①大学生—健康教育
IV . ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015) 第 151771 号

大学生健康教育

出版者	陕西新华出版传媒集团	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	陕西新华出版传媒集团	陕西科学技术出版社
印 刷	陕西天地印刷有限公司	
规 格	787mm × 1092mm	16 开本
印 张	16	
字 数	300 千字	
版 次	2015 年 7 月第 1 版	
	2015 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978 - 7 - 5369 - 6492 - 1	
定 价	35. 00 元	

版权所有 翻印必究

作为预防医学领域的伟大成就之一,健康教育是预防疾病、研究健康教育基本理论和方法的一门科学。高等学校健康教育作为健康教育学的组成部分,是随着我国高等学校教育体制改革而不断发展和完善的。对于帮助青年学生自觉选择健康行为和生活方式,消除危险因素的影响,从而促进其身心健康,改善生活质量,具有一定的积极意义。

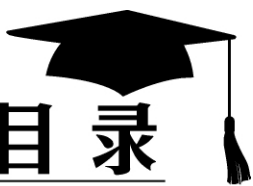
“健康不仅是躯体没有疾病和免于虚弱,还要有完整的生理、心理健康,有道德和良好社会适应能力。”对于大学生来说,维持健康、愉快的生活,身体健康是基础,心理健康是身体健康的支柱,两者相互联系,密不可分。

大学生是一个特殊的群体,是社会今后向前发展的一支重要力量。在现代社会发展的特殊时期,他们虽然具有较丰富的文化知识结构,但作为一个青春发育后期的群体,大学时期又是一个人由家庭走向社会、由青涩走向成熟的转型时期,在这一时期中,感情与社会的碰撞,身体机能的发展,常常会导致青年学生心理感情的冲突;事业、职业的选择,学习、就业和生存的压力,容易聚集为强烈的挫折感,使青年学生形成心身疾病;健康与保健知识的不足、疾病防治与急救知识的缺乏,常使青年学生遇到疾病时感到恐惧。本书介绍一些高校大学生日常生活中常见疾病的临床表现特点、治疗和预防保健知识以及急救方法等;其撰写通俗易懂,内容新颖实用。目的是让青年学生更好地掌握常见疾病的预防知识,加强自身素质;能正确对待疾病,有应对突发状态的防控措施,从容处理紧急状况,在事业的关键时期,能更好地懂得有效自我调节,良好地适应社会,做一个健康、向上的人。

由于作者的理论水平有限,书中难免有误,敬请专家、同仁和读者批评指正。

杨月花

2015年3月5日



C 目录

CONTENTS

第一章 绪论	001
第一节 健康教育概述	001
第二节 健康教育的概念	002
第三节 健康教育的原则	002
第四节 大学生健康教育的意义	003
第五节 大学生健康教育的重要性	003
第二章 健康与疾病	005
第一节 健康与健康标准	005
第二节 亚健康状态	008
第三节 疾病	013
第三章 大学生身心发育特征和疾病特征	016
第一节 概述	016
第二节 大学生身心发育特征	016
第三节 疾病特征	020
第四章 大学生常见呼吸系统疾病的健康教育	027
第一节 上呼吸道感染	027
第二节 咽炎	032
第三节 急性扁桃体炎	035
第四节 肺炎	039
第五节 急性支气管炎	042
第六节 急性气管炎	044
第七节 过敏性鼻炎	046

第五章 大学生常见消化系统疾病的健康教育	051
第一节 急性单纯性胃炎	051
第二节 慢性胃炎	053
第三节 消化性溃疡	057
第六章 大学生常见外科疾病的健康教育	061
第一节 疖	061
第二节 痈	062
第三节 痔	063
第四节 肛裂	068
第五节 甲沟炎和甲下脓肿	070
第六节 烧烫伤	072
第七节 骨折	075
第八节 阑尾炎	079
第七章 大学生常见其他疾病的健康教育	085
第一节 肾结石	085
第二节 泌尿系结石	089
第三节 高血压	092
第四节 颈型颈椎病	105
第八章 大学生常见传染病的健康教育	110
第一节 概述	110
第二节 流行性感冒	117
第三节 病毒性肝炎	130
第四节 肾综合征出血热	142
第五节 细菌性痢疾	149
第六节 流行性腮腺炎	154
第七节 风疹	157
第八节 水痘	161
第九章 大学生肺结核病的防治与健康教育	167
第一节 结核病的基本概况	167
第二节 结核病的流行病学特征	171

第三节	肺结核免费政策	173
第四节	防治策略与措施	173
第五节	学校结核病的流行现状与防治措施	175
第六节	结核菌素试验	181
第十章	影响大学生心理健康几种常见疾病的健康教育	184
第一节	抑郁症	184
第二节	神经官能症	189
第三节	神经衰弱	190
第四节	焦虑症	193
第五节	强迫症	196
第六节	癔症	198
第七节	失眠	202
第十一章	艾滋病防治与健康教育	205
第一节	艾滋病的基本概况	205
第二节	艾滋病流行概况	209
第三节	艾滋病对人类造成的危害	211
第四节	学习预防艾滋病健康教育的基本原则	212
第五节	学校开展艾滋病健康教育的迫切性	213
第六节	发生在身边的故事	213
第十二章	急救的健康教育	216
第一节	中暑	216
第二节	触电	218
第三节	溺水	221
第四节	食物中毒	225
第十三章	常用的简易急救与治疗技术	230
第一节	生命体征	230
第二节	心肺复苏术	234
第三节	止血、包扎	237
第四节	固定、搬运	243
	主要参考文献	247

第一章 绪论

第一节 健康教育概述

健康教育学是预防疾病、研究健康教育基本理论和方法的一门科学。它是研究人类文明与健康之间的科学规律,随着社会的发展而发展,也随着医学模式的转变而转变。如今,健康教育学已成为现代医学的重要组成部分,大学生是知识结构层次较高的特殊群体之一,在我国高等学校开展健康教育,对于帮助青年学生自觉选择健康行为和生活方式,消除危险因素的影响,从而促进其身心健康,改善生活质量,具有一定的积极意义。前人在向疾病做斗争的过程中,不断总结出战胜疾病的经验,并将这些经验经过整理、归纳与研究形成理论,发展成为现代的健康教育。

大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来。高等学校健康教育以青春发育后期的大学生为教育对象,运用现代传播手段向他们传授健康知识、传播现代健康信息及保健技术。它不但是提高大学生自我健康认知能力,逐步消除危害因素,促进健康的科学,同时也是由现代医学、社会心理学、人文社会科学等多种学科组成的综合性应用科学。2010年以来,生物医学、心身医学、健康教育学的内容已经得到相当的充实和完善。我国的健康教育与发达国家相比起步较晚,但随着基础医学、预防医学、心理卫生学的发展,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,为人类防治疾病做出了贡献,同时为我国大学生的健康成长起到了促进作用。

高校健康教育是以传播健康知识,帮助大学生树立现代健康意识为核心内容的教育。目前它作为一门独立的学科出现,受到了世界各国的重视。我国政府对大学生健康教育高度重视。1984年,原国家教委、卫生部、国家体委和国家民委四大部共同联合发出通知,号召各省开展大学生健康调研工作,以了解我国大学生的健康状况。制定5年一次的全国大学生体质调研工作形成制度,并由此收集了大量的资料,有的省还建立了观察点,并有计划、有目的地对大学生健康状况进行评价,国家从财力、技术力量等方面都给予了地方强大的支持。从1986年开始,全国已有数百所高等学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、心理状况、生理发育等特点,结合当地气候条件积极探索高校学生疾病发生、发展规律,及时向他们传授健康知识,组织咨询活动,并根据实际情况给予治疗。这是增强高校学生身体素质,并达到预防疾病目的精神的体现。

第二节 健康教育的概念

一、健康教育的定义

健康教育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、生活方式的教育活动与过程。健康教育的核心是帮助人们建立健康行为和生活方式,它追求的是“知—信—行”的统一,知识是基础,信念是动力,行为是目标。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。

健康教育是有计划、有组织、有评价的系统干预活动,它以调查研究为前提,以传播健康信息为主要措施,以改善对象的健康相关行为为目标,从而达到预防疾病、促进健康、提高生活质量的最终目的。

二、健康教育的目的

- (1) 增强人们的健康,使个人和群体实现健康的目的。
- (2) 提高和维护健康。
- (3) 预防非正常死亡、疾病和残疾的发生。
- (4) 改善人际关系,增强人们的自我保健能力,使其破除迷信,摒弃陋习,养成良好的卫生习惯,倡导文明、健康、科学的生活方式。
- (5) 增强健康理念,从而理解、支持和倡导健康政策、健康环境。

第三节 健康教育的原则

一、科学性

传播医学知识,内容要正确无误,引用数据可靠,举例实事求是,切忌哗众取宠,片面绝对。

二、群众性

健康教育的根本是以健康为中心,面对全社会人群的全民性教育。健康教育应从幼儿园抓起,这对于建立良好的行为定型,对于造就一代有良好健康文化素质

的新人,具有决定性意义,健康教育要适应不同人群的需要。

三、艺术性

为了保证健康教育取得较大社会效益,针对主要疾病的危害及有关危险因素,根据不同对象的心理特点、兴趣爱好和自我保健要求,组织直观形象教育和视听电化教育,提高群众接受的兴趣。

四、针对性

健康教育的对象是整个人群,每个人在不同年龄阶段均有不同的健康问题,不同性别、职业和文化程度的人在认为水平、心理状态及对卫生保健的需求方面也各不相同。因此,对不同人群、不同卫生保健需求者进行有针对性的健康教育,进行因人施教。医生对基层卫生工作者进行健康教育培训,培训内容对不同对象应有所侧重。学校校医以合理营养、良好卫生习惯、戒烟、性知识、体格锻炼、意外伤害和传染病、常见病、多发病等为主,以达到有的放矢,开展健康教育。

第四节 大学生健康教育的意义

健康教育是提高人群对健康的认识,使他们懂得一些基础的卫生保健知识(基本的内容和实施方式),养成科学、文明、健康的生活习惯。社区健康教育所面对的是社区每一位成员。

由于社会由不同结构的成员组成,所以,我们开展社区健康教育必须按照各类人群不同的学习需求和学习起点,设计不同的教育方式和内容。既要开展有针对性的技能培训学习,如家庭护理、婴儿养护、紧急救护等方面的科学知识,也要开展较纯粹的自我提升、养生修性式的学习活动,如健身操、书法绘画、花卉培植、读书学习等。许多时候,通过学习来获取快乐,也是促使人们愿意进行学习的目的。

大学生是一个知识层次高、知识面广、易接受健康教育的群体,他们学习健康教育对自己、对社会都是大有裨益的,将来走上工作岗位后,可以再将学到的健康知识传播给社会大众,以引导公众关心健康事业,增强个人对健康的责任感,提高个体或群体对健康的全面认识,最终达到提高全民健康水平的目的。

第五节 大学生健康教育的重要性

健康教育是近年来随着心理行为科学的发展而采取对人类健康保护的积极性

措施。是根据新的医学模式、社会环境、生活方式、心理因素对健康和疾病的影响而提出来的。健康教育不仅涉及生物因素,而且涉及心理因素和社会因素,大学生健康教育的目的是使青年学生能自觉地参与改变不利于身心健康的现实因素,使他们达到心情开朗,机体强壮,能愉快地学习科学知识和技术才能。

大学生是人类知识结构层次较高的特殊群体之一,具有较强的理解力、吸收力和自学能力。是国家现代化建设的生力军、后备军,如何保持和增进大学生的身心健康是高校保健工作者、教育工作者的重要研究课题。近年来国内外高校的心理卫生工作发展较快,在心理卫生理论与实践的结合上进行了较深入的探讨和研究。尤其是国内高校的心理卫生工作虽然起步较晚,但现已引起广泛重视。

大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来。但大学生社会阅历少,社会适应能力低,有少数学生自我强化意识十分明显,遇到心理障碍不能自我解脱,还有一些学生因学习负担过重,专业思想不稳定,对社会问题、人生问题忧虑过多,有的学生心胸狭窄,人际关系处理欠妥,缺乏克服困难和适应环境的能力。这些学生一旦遇到不称心的事情不会自我调节时,就会发生常见的心理障碍或精神性疾患。资料表明,神经精神性疾病已严重威胁着我们学生的正常学习和生活。因而,重视大学生的心理障碍,开展健康教育和心理咨询已刻不容缓。目前,我国社会正处于一个改革开放的大变革时期,各种各样的问题和矛盾,都会对大学生的心理产生巨大的影响。指导他们在各种应激情况下,如何正确处理切身利益关系和严重生活事件所引起的情绪状态,例如,亲友的死生离别,意外事故,严重疾病,考试失败,失恋受辱等。特别是从农村入学的新生,从未接受过较全面的健康知识教育,以致进入大学后,由于经济的拮据,服饰较“土”,再加上社会知识比城市来的新生相对少,容易产生严重的自卑感。他们在人际交往方面缺少优势,表现出不同程度的孤独感。因此,在患病的比例上远远超过城市学生,尤其是结核病和精神性疾病。所以心理失去平衡并已发生心理障碍的学生,应及时对他们开展心理咨询服务。通过心理咨询,使他们能合理地发泄情感,调节情绪,调节心理平衡状态。同时采取保护性措施进行正确指导,从而减少和消除影响他们心理健康的因素,克服各种心理障碍,减少精神疾病和躯体疾病的发生。为国家培养造就四化人才,是振兴中华、提高民族素质、促进改革开放不断深入的百年大计,因此,大学生的健康教育势在必行。



第二章 健康与疾病

第一节 健康与健康标准

一、健康的概念

健康是人生的第一财富,正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出:如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

健康是当代大学生学业有成、生活愉快的基础。

(一) 什么是健康

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化,抵抗各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病和免于虚弱,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

(二) 世界卫生组织(WHO)提出的健康概念

人的健康应包括以下4个方面:

1. 生理健康。

机体组织结构完整、生理功能正常协调。

2. 心理健康。

具有乐观的生活态度,情绪稳定,善于交往,富有同情心、责任心、自信心,人际关系和谐,有较强的社会适应能力和幸福感。

3. 道德健康。

有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念,能按社会规范准则约束自己的行为。能为无私奉献的精神而快乐,能为损人利己的行为而懊丧。

4. 社会适应良好。

能在不同时间、不同环境上适应各种角色。换句话说,就是能胜任各种角色,其心理和行为能适应变化的环境,能为周围人群和社会所接受。

二、健康标准

世界卫生组织提出人的身心健康八大标准:

(一) 食得快

进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

(二) 便得快

一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

(三) 睡得快

上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

(四) 说得快

语言表达正确,说话流利。表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

(五) 走得快

行动自如、转变敏捷。证明精力充沛旺盛。

(六) 良好的个性

性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

(七) 良好的处世能力

看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

(八) 良好的人际关系

待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

三、健康标志

健康包含身体健康和心理健康。世界卫生组织认为,人的身体健康主要表现在以下几方面:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。



- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 头发有光泽,无头屑。
- (9) 牙齿清洁,无龋洞,无痛感,无出血症状,牙龈颜色正常。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性。

而人的心理健康则主要表现在以下几方面:

- (1) 对现实具有敏锐的知觉。
- (2) 热爱生活,热爱他人,热爱大自然。
- (3) 能和少数人建立深厚的友谊,并有乐于助人的热心。
- (4) 具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感。
- (5) 在所处的环境中能保持独立和宁静。
- (6) 对于最平常的事物如旭日朝阳,都能经常保持兴趣。
- (7) 能承受欢乐与忧伤的考验。
- (8) 注意基本的哲学和道德的理论。

四、影响健康的4个主要因素

影响我们健康的因素主要有4个方面:

(一) 生物遗传因素

占15%;包括从亲代遗传的体形特征、生理特征、代谢类型、行为本能等。据调查,目前全国出生婴儿缺陷总发生率为13.7%,其中严重智力低下者每年有200万人。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

(二) 环境因素

占17%;包括致病性微生物、物理、化学、社会、经济、文化教育、职业等等。强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

1. 自然环境。

保持自然环境与人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。

2. 社会环境。

包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等,社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

(三) 医疗卫生服务

占8%;主要指社会的医疗卫生设施和制度以及个人对其的利用。

(四) 行为生活方式

占60%;包括营养、风俗习惯、嗜好(吸烟、酗酒)、交通工具(如汽车所带来的

车祸)、体育锻炼、精神状态等。

是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

1. 行为因素(behavior factor)。

行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康因素的作用都与行为有关。例如吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

2. 生活方式(life style)。

由于生活方式和不良行为导致了慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的61%。

据美国调查,只要有效地控制行为危险因素,如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少40%~70%的早死,1/3的急性残疾,2/3的慢性残疾。

在以上影响身体健康的四方面因素中,有68%是我们自己可以控制的,即关注医疗和生活方式。我们控制住了这68%,我们就能掌握自己的健康。

第二节 亚健康状态

一、亚健康状态的概念

亚健康是指当一个人的机体介于健康与疾病之间的临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精神活力、适应能力和反应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,很容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态,这是一类次等健康状态,是处于健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移状态”“灰色状态”等称谓,我国普遍称为“亚健康状态”。

亚健康是人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康的患者不能达到健康的标准,表现为一定时间的活力下降、功能和适应能力减退的症状。处于亚健康状态的人,如果及时进行疏导,会走出健康阴影,如果任其发展,则会转成疾病。亚健康高危人群中,糖尿病、高血压、肿瘤又是高危中的高危,如果不及时干预,会威胁人的生命,导致40岁就早亡的局面。

二、引起大学生亚健康状态的因素

当代社会,随着教育制度的改善、教育公平的推进以及社会经济、文化的不断



发展,已经有越来越多的人上大学,因此大学生逐渐发展成了一个庞大的社会团体,随之而来的则是关于大学生的各种问题,大学生活是丰富多彩的,但是这些丰富多彩的背后,总是伴随着各种不利健康的因素。

引起大学生亚健康状态的因素主要有以下 6 点:

(一) 睡眠较晚

如今大多数大学校园都提供校园网,也有宽带网,因此,喜欢网游的学生,尤其是男生,常常会熬夜玩游戏,导致精神亢奋,无法入眠,因此睡眠严重不足。熬夜易伤肝,这一习惯会导致肝火过旺,也就是上火。

(二) 饮食不科学

多数大学生对于自己的饮食并不是很留意,忙碌时常常以泡面为食,或是食用其他低蛋白高热量的食物,乃至是零食,一些女生采用不科学的减肥方法,经常不吃正餐,因此导致身体营养供应不足,免疫力也随之下降。

(三) 心理压力

某些高校的学业比较繁重,加之学生工作、升学、就业等等所带来的压力,一些大学生终日处在焦虑的状态,精神紧张,感到总是有做不完的事,心理压力大。

(四) 上网时间过长

大部分大学生都有上网的习惯,有些甚至在网上做兼职,因此,课余大部分时间是消耗在网上,但是上网时间过长也是健康的一大威胁,电脑的辐射会损伤皮肤,降低视力,长时间对着电脑屏幕甚至会引起精神紧张,大脑混沌。

(五) 沉迷游戏

这主要是针对男生,魔兽世界、dota、cs 等联机游戏已经风靡大学校园,大学生玩家们经常可以在宿舍花上一个晚上或整个下午攻克游戏,对生活中其他事物的兴趣已经逐渐消退,精神也萎靡不振,常常对事物提不起兴趣,沉迷游戏总是与不健康的生活习惯密切相关。

(六) 缺少锻炼

虽然学校有体育课,但是一周也仅有一两节,而在其他的课余时间,很多学生会选择宅在宿舍、出门逛街或是去图书馆自习,很少会自发地参加体育锻炼。

三、临床表现

(一) 记忆力下降,注意力不集中

是否在日常生活、工作中,老是忘记很多事情,在进行学习工作时,容易走神,无法集中自己的精力,其实这些都是心理亚健康的一种表现。

(二) 思维缓慢、反应迟钝

如果发现自己想问题时有些困难,与人交流时,脑海中偶尔会“短路”,大脑的反应变慢,与人交谈时,总会慢上半拍时,那么就说明你是处于一种亚健康的状态了。

(三) 长时间的不良情绪

我们每一个人都会出现不良情绪,一般来说都能自我调整,如果不及时地注意心理保健,有可能就会恶化,出现抑郁症、焦虑症等心理疾病。

(四) 不自信,安全感不够

如果你发现自己越来越不自信,总是对未来充满忧虑,喜欢独处,回避社会,那么你就要小心了。

四、预防亚健康的对策及措施

(一) 加强身心健康教育

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素,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。健康教育的核心问题是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式,以达到促进健康的目的。在高校内可以充分利用报纸、网络、宣传栏结合专题讲座等健康教育手段,普及健康教育知识,让学生们充分了解亚健康的相关科学知识,重视亚健康状态的危害。

(二) 加强心理健康教育

教育学生正确对待学习、生活中的各种压力,学会放松身心,不断提高自身的心理承受能力和自我调适能力。适当体育运动和听音乐都可以作为放松身心的有效方法。正确地看待自己,时刻保持一种乐观向上的良好心态,保持一种愉快稳定的健康情绪。保持良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。学校应定期举行有关心理健康和心理卫生的讲座,设立心理热线电话和心理健康咨询室,为需要的学生排除心理障碍,维护和保持良好的心理状态。

(三) 营养教育

合理膳食是健康的基础。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反。为避免造成血脂血糖过高,平时要养成定时定量进餐的习惯,注意控制总热量,切忌高脂高糖、暴饮暴食。主食注意粗细搭配,多食蔬菜、水果,低盐饮食,注意补充各种微量元素。大学生由于远离家庭生活和父母照顾,过着集体生活,大多缺乏科学的饮食习惯。学校相关服务部门应强化科学饮食教育,纠正学生的不良饮食习惯,改善饮食结构,建立符合大学生需要的饮食模式,增强机体抵抗力,调节和预防亚健康状态的发生。

(四) 建立健康的生活方式

生活方式直接影响着学生的健康。首先要养成良好的作息习惯,要尽可能按照机体生物钟的规律,合理安排每天的学习、进餐、休息、娱乐时间,做到劳逸结合。同时注意饮食卫生和合理营养,避免在睡觉前吃有刺激性的食物,如茶、咖啡等。克制和杜绝吸烟、酗酒、吸毒、起居无规律、逆时而作、偏食等不良行为,提倡主动养