

21世纪高等学校公共基础课精品教材

主 编 梁钊华

副主编 朱茂玲 郭纪昌 陈庆文

DAXUESHENG
JIANKANG
JIAOYU



大学生健康教育



四川大学出版社

21世纪高等学校公共基础课精品教材

DAXUESHENG
JIANKANG
JIAOYU



大学生健康教育

主 编 梁钊华
副主编 朱茂玲 郭纪昌 陈庆文



四川大学出版社

前 言

大学生正处于青春期，是人的成长和成熟的重要阶段，一个人的身心素质、思想品德、理想情操、知识才能等基本都是在青春期形成的。由于现代社会变迁剧烈，大学生遭遇的矛盾空前复杂，内心的压力经常超过负荷，要面对繁重的学习任务以及毕业分配双向选择的激烈竞争，他们的身心处在一个不稳定的发展阶段，心理素质及健康状况尤其令人关注和担忧。

世界卫生组织专家指出：健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最重要的，是第一要素，是对其他很多要素成功的必要支持。大学生健康教育是以大学生为主要对象，以传授健康知识、提高健康意识、选择健康行为为核心内容的教育活动。大学生健康教育的总目标是丰富大学生的医疗保健知识，使其进一步了解健康的价值和意义，增强维护健康的责任和自觉性，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，清除或减少健康危害因素的影响，从而促进身心健康，改善和提高生活质量。

大学生健康教育是为了适应我国高等学校健康教育发展的需要，本着注重素质培养、整体优化教育的原则，通过对大学生在心理、生理方面相关医学知识的教学，促进大学生建立新的健康理念，改变各种不良生活行为和习惯，形成科学的生活方式。

本书主要内容为：大学生常见疾病防治，常见急症及意外伤害的自救，艾滋病的预防，入学适应与职业生涯规划，自我认识与健全人格，学习心理，情绪管理与压力应对，人际关系，爱情与性，心理障碍与心理调适等。本书编写过程中力求做到内容翔实、重点突出、简明实用；对疾病的介绍深入浅出、通俗易懂，便于大学生初步认识疾病的基本知识，提高他们预防疾病的能力。本书为实用性较强的高校健康教育教材，也适合在校大学生作为医学卫生的普及读本。

本书共分十章，由多年从事心理健康教育工作者和医学工作者共同完成。各章具体分工如下：绪论，陈朝新、梁钊华；第一章，严静、潘丽芬、李林、范文卿；第二章，谢清理、官永玉；第三章，周振宇；第四章，黄俊官；第五章，马勇琼、林婕；第六章，郭纪昌、陈庆文、潘琰佩；第七章，潘春妮；第八章，丘林、陈桂基；第九章，朱茂玲、洪晔；第十章，罗铨。

在本书的编写过程中，我们参考了大量的文献资料和专家的研究成果，在此表示衷心的感谢！

本书虽然几经修改，但由于时间紧迫和我们的业务水平有限，虽竭力而为，仍忐忑不安，书中不妥或错误之处在所难免，敬请同行与读者批评指正。



目 录

绪论	(1)
第一节 健康教育概述	(1)
第二节 什么是健康	(4)
第三节 亚健康及三级预防	(8)
第一章 大学生常见疾病防治	(14)
第一节 疾病的常见症状	(14)
第二节 内科与外科疾病	(20)
第三节 大学生常见传染病	(24)
第四节 皮肤科与五官科常见病	(40)
第五节 食源性疾病与食物中毒	(43)
第六节 与膳食营养有关的疾病	(44)
第七节 大学生就医及用药指导	(45)
第二章 大学生常见急症与意外伤害的自救与互救	(56)
第一节 几种急救方法	(56)
第二节 大学生常见急症的自救与互救	(59)
第三节 大学生常见意外伤害的自救与互救	(64)
第三章 艾滋病	(75)
第一节 艾滋病简介	(75)
第二节 艾滋病传播现状	(77)
第三节 感染过程	(77)
第四节 艾滋病病程表现	(80)
第五节 HIV 感染检测	(81)
第六节 艾滋病预防措施	(82)
第四章 大学生入学适应与职业生涯规划	(92)
第一节 大学生入学适应	(92)
第二节 大学生职业生涯规划	(101)
第五章 自我完善	(112)
第一节 自我认识——完美生活,从“我”开始	(112)
第二节 大学生健全人格的塑造	(119)

第六章 学习心理	(130)
第一节 透视大学学习.....	(130)
第二节 大学生的学习特点和要求.....	(134)
第三节 新世纪大学生学习观.....	(139)
第七章 情绪管理与压力应对	(149)
第一节 认识情绪.....	(149)
第二节 大学生常见的不良情绪.....	(152)
第三节 大学生情绪问题的形成原因.....	(155)
第四节 调控情绪.....	(156)
第八章 人际关系	(168)
第一节 人际关系概述.....	(168)
第二节 人际关系的发展及交往原则.....	(170)
第三节 影响人际交往的因素.....	(175)
第四节 人际关系的调适.....	(179)
第九章 大学生的爱与性	(187)
第一节 爱情的心理实质.....	(187)
第二节 当代大学生的恋爱心理.....	(191)
第三节 大学生恋爱能力的培养.....	(197)
第四节 健康的性观念.....	(200)
第十章 心理障碍与心理调试及治疗	(209)
第一节 心理正常与心理异常.....	(209)
第二节 常见的心理障碍以及心理调适和治疗.....	(212)
参考文献	(225)



绪 论

第一节 健康教育概述

一、大学生健康教育的迫切性

世界健康教育专家一致认为：“健康教育的重点是儿童和青少年。”大学生正处于青春期，是人的成长和成熟的重要阶段，一个人的身心素质、思想品德、理想情操、知识才能等都是在青春期基本形成的。由于现代社会发生了深刻的变化，大学生遭遇的矛盾空前复杂，内心的压力经常超过负荷，面对繁重的学习任务及毕业分配双向选择的激烈竞争，他们的身心处在一个不稳定的发展阶段，身体、心理素质及健康状况令人关注和担忧。我们通过透视部分大学生健康状况，发现目前高校大学生中存在着多种不良健康行为，从每年的新生体检中可以清楚地反映出来。例如，视力下降者逐年增多，高血压患者数量有上升趋势，男、女生肺活量指标在下降，农村入学大学生身高较低，城市入学大学生体重超重逐年增加等等，这都说明了一个问题，即大学生身体素质下降趋势不容忽视。

根据全国各地高校的资料统计，大学生休学、退学数量有所上升。在调查的众多原因中，健康问题占首位。大学生的不健康行为状况令人担忧，吸烟、饮酒率在不断上升。2009年湖州市对高校大学生吸烟现状的调查显示，男生从高中开始吸烟所占的比例为44.1%，女生一般在进入大学以后开始吸烟；大学生经常吸烟者占29.0%，偶尔吸烟者占55.8%；男生吸烟者占46.5%，女生吸烟者占11.0%。^①个别女生以吸烟为时髦，安徽省某大学调查吸烟率为40%。近年来饮酒过量现象屡见不鲜，经常有同学醉得不省人事，到校医院就诊。2009年南京市某高校对大学生健康行为状况进行调查，^②结果显示，经常参加体育锻炼者仅为30.21%，有21.15%男生有吸烟行为，42.95%的学生在情绪上常出现困倦懒惰，22.89%的女生存在不同程度的消瘦问题。2011年，东北林业大学孔庆滨等人对某高校大学生健康教育内容需求进行了调查，结果显示，健康生活方式、急症自救与互救、心理健康、性与生殖健康等为大学生健康需求前4位，需求率依次高达88.64%、88.64%、87.50%、81.82%。男生对有效人际交流技能需求（84.62%）比女生（63.35%）高，女生对健康生活方式、急症自救与互救、心理健康、合理膳食与营养等共10项的需求率高于男生。^③

① 余嫣雅，林梅．高校大学生吸烟现状调查分析及干预对策[J]．社区医学杂志，2009年第17期

② 杨立刚等．南京市某高校大学生健康行为状况调查与分析[J]．教育管理，2009年第4期

③ 孔庆滨等．某高校大学生健康教育内容需求调查分析[J]．保健医学研究与实践，2011年第2期

高校是培养有知识、有文化、有理想,德、智、体等全面发展人才的场所。高校应在保障大学生德育、智育方面健康发展的同时,确保他们有强壮的体魄。智力投资固然重要,但必须要有健康体魄做保证,两者同等重要。由于大学生的健康教育未得到重视,尤其在心理上,自我保健能力差,心理卫生问题严重。因此,大学生只有通过健康教育课程,增强自我保健意识和能力,才能正确对待学习和生活中所遇到的种种迷惘,以积极饱满的情绪,精神焕发地完成艰巨的学业任务,并不断增强他们的身心健康水平。

1990年6月1日,国家教委和卫生部颁布了《学校卫生工作条例》。该条例明确提出了在大学中要开展健康教育的要求,规定“学校应当把健康教育纳入教学计划”,“应当开设健康教育选修课或讲座”。通过开展大学生健康教育,使大学生们树立正确的人生观、价值观以及爱国主义和集体主义的高尚情操,培养他们坚强的意识,遵守社会道德的行为规范,形成符合社会需要的良好道德素质。在市场经济条件下,大学生不仅要养成良好的行为及生活方式,更要有良好的心理素质和应变能力,才能在社会大潮中健康成长。由此看来,大学生健康教育是非常重要的,也是非常迫切的。

二、健康教育概念

健康教育是一门应用学科,它所利用的原理来自医学、教育学、心理学、人类学、社会学、人口学、传播学、经济学、政策学及其相关科学领域。世界卫生组织把健康教育研究分为三类:生物医学、行为科学和保健学说。在诸多学科中,行为科学和传播学及预防医学成为健康教育的主要基础学科。

健康教育指通过有计划、有组织的教学活动,促使人们自愿地采用有利于健康的行为和生活方式,降低和消除危险因素,降低发病率、伤残率和死亡率,以达到促进健康,提高生活质量的教育活动。

三、健康教育的目标和任务

世界卫生组织专家指出:健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最重要,是第一要素,是对其他很多要素成功的必要支持。大学生健康教育是以大学生为主要对象,以传授健康知识、提高健康意识、选择健康行为为核心内容的教育活动。大学生健康教育的总目标是丰富大学生的医疗保健知识,使其进一步了解健康的价值和意义,增强维护健康的责任和自觉性,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,清除或减少健康危害因素的影响,从而促进身心健康,改善和提高生活质量。健康教育近期目标为重点预防传染病和意外伤害,保证学业顺利完成。远期目标是重点预防慢性疾病和传染性疾病,延年益寿。

为实现大学生健康教育的总目标,在开展健康教育过程中要做到以下几点。

(一) 树立现代健康意识

现代社会、科学、文化都在飞速发展,人们已从单一的生物模式转向生物—心理—社会医学模式来认识、研究、处理人类的健康与疾病。丰富大学生的医疗保健知识,使其进一步了解健康的价值和意义,增强并维护健康的责任感和自觉性,提高自我保健和预防疾病的能力。

（二）形成健康的行为和生活方式

当今世界，死亡原因除意外事故外，心血管疾病、癌症、脑血管病列为前三位的死因。不良的行为和生活方式危害健康，诱发多种疾病。如吸烟、酗酒、饮食结构不合理，缺少体育运动，生活无规律等；也较易引起多种慢性疾病，如高血压、冠心病、恶性肿瘤等。我们在健康教育中应教育并帮助大学生克服不健康行为和生活方式，建立正确健康的行为和生活方式。

（三）了解心理卫生知识，提高自我心理素质

大学阶段是青年人的价值观、道德观、人生观形成时期，也是心理特征定型期。当今大学生绝大多数是独生子女，性格上有些偏激，更需要对他们进行心理卫生教育，使之有平和的心态，在德、智、体等方面健康成长，以良好的心理素质适应社会的需求。

（四）丰富大学生医疗保健知识

大学生应掌握必要的卫生防病知识和突发卫生事件的处理本领，养成良好的生活卫生习惯，并督促他们持之以恒，增进自我保健能力。

（五）掌握传染病的预防方法

对传染病特别是艾滋病等性传播疾病的传播渠道、预防方法有明确的了解。对突发公共卫生事件中的自我防护和自救互救有一定的掌握。

总之，在大学生中开展健康教育，是向同学们传授医疗卫生常识、健康心理常识、预防疾病常识和突发公共卫生事件应急知识，引导学生树立正确的健康观念，懂得健康对人生的重要意义，最终使每个学生都有一个健康的身体，保证学习、工作、生活各方面顺利地开展。

四、大学生健康教育的评价

健康教育效果评价是衡量健康教育计划和实施过程中的科学性、可行性的客观标准。

（一）培养良好的健康意识，提高卫生知识水平及应用能力

大学生健康意识的树立和卫生知识的掌握情况，可以通过问卷形式和学习心得、体会交流等形式进行测试。从在开展健康教育的前后来对比，考查是否达到教育的目的。测试的内容除普通基础卫生知识外，还应包括社会、心理、环境等方面的相关知识。考查大学生们是否应用所学到的卫生知识，来指导自己的健康行为，使其既能掌握又会操作。如遇意外伤害、触电、溺水等突发事件时，如何进行现场急救；遇有发烧、腹痛等疾病发生时，如何就医。保证他们在任何情况下都能自救互救。

（二）树立良好的健康观

大学生正处在青春发育期，机体代谢旺盛，抗病能力较强，不易察觉各种危害身体健康的因素。但是，有的同学存有“不干不净吃了没病”的不良观念，如生吃瓜果蔬菜，共用餐具等。他们不是对卫生知识掌握不足，而是没有树立起真正的健康观。进行健康教育后，大学生是否对自己的健康有所重视，健康观是否有所变化，都将反映出健康教育的效果。

（三）形成良好的健康生活方式和行为

健康教育主要是通过干预、约束人们的日常生活方式和行为，使之改掉不良的生活方式和习惯，不断采用健康行为来预防疾病，维护和促进健康。因此，大学生的行为转变是

健康教育效果评价的重点。健康教育的成功,在于大学生克服一些不良的生活方式和行为,确立健康的行为和生活方式。如吸烟的同学应戒烟,饮酒的同学应限酒,合理膳食,加强体育锻炼,使大学生的行为和生活方式趋向健康。

(四) 改变健康状况

大学生的健康状况是否改善,是衡量健康教育效果的客观指标。常用的评价指标有患病率、发病率、伤残率、死亡率、生化指标、体育运动成绩达标率、营养状况、因生病休学或退学情况评价。

大学生健康教育自开展以来,各高校在教学中都总结了一些经验,收到了一些较好的效果。但大学生健康教育是一个长期任务,还需要继续分析问题,总结经验,研究新的方法,提高健康教育的教学水平。

第二节 什么是健康

一、健康的概念

1988年世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士告诫人们:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康便丧失一切。”

健康是幸福的源泉,是事业的基石和保证,是反映生活质量的重要指标,是生命中最值得珍惜的部分,是最宝贵的财富。那么,什么是健康?有人认为无病无疾就是健康或从未进过医院就是健康;也有人认为身体强壮、精力充沛就是健康。是的,这些是健康的表现,却不能代表健康的全部含义。世界卫生组织(WHO)在1948年给“健康”一词所下的定义:“健康不只是不患病或身体不虚弱,而是躯体、心理和社会适应都处于完美状态。”1990年、2000年世界卫生组织又提出了道德健康和生殖健康。因此,必须在以上几方面都具备良好状态才算真正意义上的健康。健康新概念包括以下五个方面:

(1) 躯体健康。它指人在生物学方面的健康,就是既要了解疾病发病原因,也要掌握预防疾病的措施和治疗疾病的方法,以及治愈后的康复措施。

(2) 心理健康。它指人的内心世界充实,处事态度和谐,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括三个方面的含义:第一,自我人格是完整的;情绪稳定,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡;能自尊、自爱、自信,而且有自知之明,正确评价自己。第二,在自己所处的环境中,有充分的安全感;有和谐的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,健康的人对未来没有恐惧感,但却有明确的生活目标,能切合实际、不断进取,有理想和追求。

(3) 社会适应性良好。它指一个人的心理活动,各种行为都能适应当时环境的变化,为他人所理解,为大家所接受,行为与社会规范协调一致。

(4) 道德健康。最主要的是不损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可的准则来约束、支配自己的言行,能为人们的幸福作贡献。

(5) 生殖健康。它指生殖系统及其他功能和在整个生殖过程中的体质、精神和社会适

应性等方面都处于良好状态。它包括生育调节、母婴安全健康、生殖系统疾病预防、性保健及性病防治等方面。

健康的概念随着人类的发展、社会进步、科技创新、医学模式的不断丰富和完善。在人类早期,为了生存,必须同大自然作斗争,刀耕火种、捕鱼猎兽,在那时,对健康的认识就是强壮。随着生产力的进步、商品经济的发展,人类经过奴隶社会,经历了战争和各种灾难,疾病和贫困等成为威胁人类生命的最主要因素,尤其是瘟疫、传染病的流行,人们逐步形成了对健康的初步认识,即身体无病就是健康。在历史上,人们与疾病的斗争中,由单纯的医学模式,发展到医学、生物学模式,最后达到生物、心理、社会医学模式,使人类对疾病进行斗争有了科学的认识。正常生活中,由于心理因素、社会因素引起心态变化,诱发人体各器官的病变,叫做身心疾病。这就是说,人体的健康与精神和心理确实有着密切关系。随着医学的进步和卫生事业的发展,人类许多躯体疾病得到了有效控制和治疗。人们的平均寿命延长了,对健康的认识和要求也相应地提高了,不只是希望活得长久,更重要的是提高生活质量,也就是生活得更加愉快和幸福。

二、健康的标准

从健康的概念可以看到,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提高,防治疾病要从生物、心理、社会和环境等多因素着手。

1978年,世界卫生组织(WHO)提出了健康的10条标准:①有充沛的精力,能从容不迫地处理工作和日常生活事物,而且不感到过分紧张和疲劳;②处事乐观,态度积极,有责任心,乐于承担责任和困难;③睡眠良好,会休息;④应变能力强,能很快适应周围环境的各种变化;⑤能抵抗一般性感冒和传染病;⑥体重适中,身体匀称;⑦眼睛明亮,反应敏捷;⑧牙齿清洁,无龋齿,颜色正常,无出血现象;⑨面对烦恼和不良刺激能够自我控制,能够自我放松;⑩头发光泽、无头屑,肌肉丰满,皮肤有弹性。

迈入21世纪,WHO进一步提出了人类新的健康标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分,具体可用“五快”(肌体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。“五快”:①吃得快。进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。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。如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。②便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。能快速畅快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。③睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。如睡的时间过多,且睡后感觉乏力不爽,则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无病理干扰,是快眠的重要保证。④说得快。思维敏捷,口齿伶俐。说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。⑤走得快。行走自如,步履轻盈。行动自如、协调、迈步轻松、有力、转体敏捷、反应快速、动作流畅,则证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。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,常感心情焦虑,精神抑郁,四肢乏力,下肢有沉重感。

“三良好”:①良好的个性人格。情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦

荡，豁达乐观。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。目标坚定，意志持衡，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。

②良好的处世能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。能以良好的处世态度看问题，办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受，不管人际风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性。

③良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人充满热情，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，交际广、知心朋友多。

三、影响健康的因素

（一）遗传因素

遗传因素是构成机体潜在特征的要素，是决定机体发展的基本情况。遗传对个体生长发育和健康状况起着肯定的作用。个体受到父母的种族及其遗传基因，包括某些遗传性疾病的影响，如体型和体质基本的特征，眼球、皮肤和头发的颜色，性格和气质等。子代往往与其父母相似，尤其是同卵孪生间的差异更小，但相似的程度受遗传属于优生或劣生而异，而潜在特征能否获得充分的发挥，却取决于后天的环境条件。遗传也可以变异，即通过外界环境条件的改善，促使机体朝着良好的方向发展，经过一定代传，后天获得的优良体质和体格便遗传给下一代。当环境受到严重污染，也会引起遗传基因的突变，导致各种遗传病的发生率升高。至于人类心理方面的遗传特征，智力是一个明显的例子。生父母虽与其子女分离生活，但智商相关也很密切。在良好环境下成长的身高，与其生身父母平均身高之间也密切相关。一个人的身高可以根据当地人群的年龄、身高，父母身高、骨龄等进行预测。即使是同卵孪生，但分别生活和成长在两个截然不同的环境里，由于生活的物质条件和接受社会不同刺激的质量悬殊，其发育程度和健康水平，以及心理素质也将有明显的差异。由此可见遗传是一个决定性的因素，但遗传潜力的发展程度，则要取决于环境条件。

（二）环境因素

环境因素可以影响遗传潜力的发挥，使遗传所赋予个体的特征得以实现，并决定其变化的速度和程度。

环境是指人类周围的空间及空间中的介质，是人类生存的必备条件，包括自然环境和自然环境。自然环境由空气、水、土壤、阳光和各种矿物质、植物、动物等组成。人的生命活动中与自然环境不断进行着物质、能量、信息的交换及转移，使生命处于和自然的平衡状态。环境问题直接影响人们的健康，使人体功能受到破坏而形成疾病。由于环境中的化学元素过多或过少，超出人体的生理调节功能，也会损害人体健康。如环境受到废气、污水、噪声、振动、粉尘、烟雾等公害污染时，破坏了机体内外环境正常的平衡，直接或间接地影响着人的身体的发育和健康，甚至孕育着贻害子孙后代的祸根。如长期在生活中接触低浓度的铅，可以引起轻度器质性脑功能异常，使情绪和行为发生障碍。生活在人口稠密、交通拥挤的地方，或工厂与居民住宅混杂在一起的地方，环境噪声增大，这不仅损害听力，严重影响学习与工作能力，还会引起各器官系统的功能紊乱。近年来，有不少文献报道，噪声与高血压和心血管疾病以及由于长期精神紧张而导致神经功能障碍均有密切关系。社会环境因素更复杂，包括人类的生产、生活和社会活动过程中形成的生产关系、

阶级关系和社会关系。社会制度、精神文明程度、经济发展、教育等都影响人们的健康,尤其是一些社会因素,如各种积极的社会因素能促使人们开朗、乐观,奋发向上,富于进取。如果一个人从小就缺乏社会的关怀,或生活孤寂、贫困,处于缺乏必要的卫生设施、预防接种和卫生知识的环境中,身心发育必然受到限制,即使具有发展潜质也无法实现。如社会动乱频繁、环境突变、灾祸不断、人际关系恶化,或经常处于不安、连续挫折的境况下无法防御或适应时,就必然很容易产生精神创伤或形成怪癖恶习,好惹是非,尝试犯罪,厌世自毁。这不仅影响个体的性格、智力和行为的正常发展,甚至成为影响整个人群的社会问题。因此,错综复杂的社会因素、家庭结构是否和谐、社会历史条件等对个人的陶冶和影响及其在社会扮演的角色也是各式各样的。由此可见,社会环境及其社会因素对人类健康影响的重要性已愈来愈受到人们的重视。

(三) 行为和生活方式因素

行为和生活方式指的是人们在长期受社会的、地域的经济、文化、民族、风俗、宗教等因素影响而形成的比较固定的生活习惯、生活态度、生活方式等。人类在不断的进化中认识到生活方式和行为习惯与健康息息相关。我国古代思想家管仲曾说过,起居时(生活起居有规律),饮食节(科学、合理饮食),寒暑适(适应气候的变化),则寿命增(健康长寿);起居不时(生活起居无规律),饮食不节(饮食不科学、不合理),寒暑不适(不能适应气候变化),则行体累而寿命损(体弱多病而寿命短)。很多疾病的发生、发展都与不良的生活方式和行为有关。不良的行为和生活方式直接影响每个人的健康。

(1) 吸烟。吸烟是一种成瘾性行为,它是约 25 种主要慢性病的首要致病因素,烟草燃烧的烟雾中含有多种化学物质,是健康损害的罪魁祸首。主要有害成分包括尼古丁、焦油、一氧化碳、胺类、酚类、醇类物质等。尼古丁可诱发心肌梗死;焦油是引起肺癌、喉癌的主要原因,也会使哮喘发作及其他肺部疾病加重。目前查明的烟草中含有的致癌物质就有 40 多种。

我国吸烟率在 37% 以上,每年约有 400 万人死于吸烟引起的疾病。吸烟已成为一个严重影响我国广大群众健康的公共卫生问题。

(2) 酗酒。酗酒也是一种成瘾性行为。酗酒可导致严重的疾病或死亡。酗酒影响安全,饮酒后损害协调力、判断力,导致事故发生。酗酒容易引发口腔癌、食道癌、喉癌、肝硬化及肝癌等疾病,从而导致死亡。酗酒还可引起抑郁症、智力下降、记忆力减退、精神错乱、性无能等。另外,饮酒的危害大小取决于喝酒的方式及饮酒量。酗酒也可能导致社会和家庭的不稳定。

(3) 吸毒。我国将毒品定义为“鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国务院规定管理的其他使人成瘾的麻醉药品或精神药品”。毒品对人体健康危害很大,同时吸毒易成瘾又难以戒断。吸毒可以传播疾病,破坏社会稳定,甚至丧失人格和影响社会治安。

(4) 不良性行为。不良的性行为是传播性病的主要途径。目前,国际上性病的种类有 20 多种,我国重点防治的性病有 8 种,即淋病、梅毒、生殖疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病淋巴肉芽肿和艾滋病。性病传播途径主要是不洁性行为、日常接触及母婴传播。

(5) 不良的生活方式。不良生活方式是一组习以为常的,对健康有害的行为习惯,如吸烟、酗酒、不良饮食习惯(食量过度,高脂高糖,偏食,挑食,好吃零食,嗜好熏制食

品, 进食过快、过热、过硬、过酸), 缺乏体育锻炼等。不良生活方式与肥胖、心脑血管病、早衰、癌症的发生有密切关系。不良生活方式对健康的影响有潜伏期长、协同作用强、个体差异大、广泛存在等特点。

(四) 卫生保健服务因素

卫生保健服务是保障人类健康极为重要的因素, 它包括医疗服务和卫生保健。必要的药物供应、足够的医务人员、良好的服务, 以及预防疾病手段等卫生保健服务是人类战胜疾病、保证健康的重要力量。医疗服务体系的健全, 医疗技术的提高, 医疗制度的不断完善及医疗法规的建立, 疾病控制体系完善, 自我保健意识的提高, 都是有力保证人们身心健康的重要因素, 使人们的平均寿命大大延长。据美国统计, 世界人均寿命, 1796 年为 25 岁、1896 年为 48 岁、1996 年为 80 岁。2006 年中国人均寿命较高的城市有: 上海 80.97 岁, 北京 80.07 岁, 大连 80.02 岁, 青岛 77.81 岁, 武汉 77.33 岁。2007 年沈阳人均寿命为 77 岁。自新中国成立以来, 尤其是 2003 年抗击“非典”以后, 为了保护人民群众的健康, 党和政府非常重视卫生保健工作, 对医疗保健机构和医疗制度进行改革, 完善了医疗保健制度; 党中央提出了全民医保和合作医疗制, 有力地保证了人们的身心健康。

总而言之, 影响人体的健康发展基本因素有遗传因素、环境、行为与生活方式因素、卫生保健服务因素等。世界卫生组织的一项研究发现, 人类的健康与寿命, 60% 取决于自身的行为与生活方式, 15% 取决于遗传因素, 25% 取决于社会及环境因素。人的生活习惯的形成和改变都不是一蹴而就的, 健康生活方式的建立是一个长期的、需要反复学习和实践的过程, 通过学习, 人们完全可以获得健康所需要的生活方式和行为习惯。因此, 每个人在一生中的各个阶段都需要接受健康教育。通过健康教育, 采用有利于健康的行为方式, 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。因此, 行为方式因素在影响人的健康的诸多因素中所起的作用显得越来越重要。正确的行为选择, 可以对遗传因素造成的不足和缺陷起到改造或弥补作用。

第三节 亚健康及三级预防

一、什么是亚健康状态

(一) 亚健康状态的含义

据 WHO (世界卫生组织) 公布的一项预测性调查表明, 全世界亚健康人口总比例已占到 75%, 真正健康的人数只有 5%。亚健康的危害性已被医学界认为是与艾滋病并列的 21 世纪人类健康大敌。这些人不像健康人那样精力充沛, 生气勃勃, 也不像病人那样面容憔悴、萎靡不振; 而是出现食欲不佳, 疲乏无力, 情绪不稳定, 头晕、失眠、关节疼痛、脑老化、记忆力下降等症状。他们四处求医, 医生却找不到病因所在, 查不到任何体征和明显的器质性病变。这种处于健康与疾病之间的既非疾病亦非健康的中间状态, 世界卫生组织将这种机体无器质性病变, 但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”, 我国称为“亚健康状态”。或者说对应世界卫生组织 (WHO) 对健康的定义, 亚健康是指人在身体、心理和社会环境等方面表现出不适应, 介乎健康与疾病之间的临界状态。

亚健康具体包括:

- (1) 身体成长的亚健康。学生营养过剩和营养失衡同时存在, 体质较弱。
 - (2) 心理素质的亚健康。来自家庭、学校的压力引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等, 抗挫折能力较差。
 - (3) 情感的亚健康。本应关心社会, 对生活充满热情, 但实际上他们对很多事情都很冷漠, 使自己的“心理领空”越来越狭小。
 - (4) 思想的亚健康。思想表面化, 脆弱、不坚定, 容易接受外界刺激并改变自我。
 - (5) 行为的亚健康。表现为行为上的程式化, 时间长了容易产生行为上的偏激。
- 总之, 亚健康是否发展为严重器质性病变具有不确定性。但是, 亚健康本身就是需要解决的问题。

(二) 亚健康的典型症状

人体出现“亚健康状态”时, 常常有以下表现:

- (1) 心病不安, 惊悸少眠。主要表现为心慌气短、胸闷憋气、心烦意乱、惶惶无措、夜寐不安、多梦等。
- (2) 汗出津津, 经常感冒。经常自汗、盗汗、出虚汗, 自己稍不注意, 就感冒, 怕冷。
- (3) 舌赤苔垢, 口苦便燥。舌尖发红, 舌苔厚腻, 口苦、咽干, 大便干燥、小便短赤等。
- (4) 面色有滞, 目围灰暗。面色无华, 憔悴; 双目周围, 特别是眼下灰暗发青。
- (5) 四肢发胀, 目下卧蚕。有些中老年妇女, 晨起或劳累后足踝及小腿肿胀, 下眼皮肿胀、下垂。
- (6) 指甲成像, 变化异常。中医认为, 人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息层叠融会在指甲成像上称为甲像。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等, 均为甲象异常, 病位或在脏腑, 或累及经络、营卫阻滞。
- (7) 潮前胸胀, 乳生结节。妇女在月经到来前两三天, 四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛, 妇科检查, 乳房常有硬结。
- (8) 口吐粘物, 呃逆胀满。常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感, 食生冷干硬食物常感胃部不适, 口中黏滞不爽, 吐之为快。重时, 晨起非吐不可, 进行性加重。
- (9) 体温异常, 倦怠无力。下午体温常常 $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$, 手心热、口干、全身倦怠无力, 应到医院检查是否有结核等。
- (10) 视力模糊, 头胀头疼。平时视力正常, 突感视力下降 (非眼镜度数不适), 且伴有目胀、头疼, 此时千万不可大意, 应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

根据调查发现, 处于亚健康状态的患者年龄多在 18~45 岁, 其中城市白领尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动, 长期处于紧张的环境压力中, 如果不能科学地自我调适和自我保护, 就容易进入亚健康状态。

判断处于亚健康的方法: 亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断, 因此易被人们所忽视。一般来说, 如果你没有什么明显的病症, 但又长时间处于以下的一种或几种状态

中, 注意亚健康已向你发出警报了: 失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸, 抵抗力差、易激怒、经常感冒或口腔溃疡、便秘等等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意以上症状。

(三) 导致亚健康的因素

(1) 饮食不合理。当摄入热量过多或营养贫乏时, 都可导致机体失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品, 也可出现这种状态。

(2) 休息不足, 特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。对于青少年, 由于影视、网络、游戏、跳舞、唱卡拉 OK 等娱乐, 以及备考开夜车等, 常打乱生活规律。成人有时候也会因为娱乐 (如打牌)、看护病人而影响到休息。

(3) 过度紧张, 压力太大。特别是 IT 白领人士, 身体运动不足, 体力透支。

(4) 长久的不良情绪影响。

二、采取三级预防措施, 远离亚健康

亚健康状态是一种动态现象, 既可以发展成为疾病, 也可通过提高生活质量和克服不良的行为生活方式恢复健康。专家认为, 健康教育是预防疾病最有效的“疫苗”。世界以人为本, 人以健康为本, 健康以预防为本, 这已经成为全球医学界公认的规则。因此, 要远离亚健康, 必须采取三级预防措施。

(一) 一级预防

其主要措施为建立科学、健康、文明的生活方式。遵照世界卫生组织提出的健康四大基石, 做到平衡膳食、合理运动、戒烟限酒、优化心态。必要时服用保健食品及采用保健器械。经常自测健康状况, 定期全面体检。提高保健意识, 警惕疾病萌发。学会识别疾病的早期信号, 如烧、咳、喘、肿、吐、泻、疼、黄、出血、瘫痪等。有病早发现、早治疗。

(二) 二级预防

其主要措施为减慢生活节奏, 缓解精神压力。合理用药十分重要, 因为中老年人体质和免疫力都开始衰退, 而围攻人体的病魔也更加猖狂, 在“四面楚歌”的严峻状态下, 不得不求援于药物。有些人片面强调七分养, 迟迟不用药物治疗, 实际上是放纵疾病的进犯。有人过度恐惧西药的副作用, 长期以中药包治疾病, 违背中西结合的原则, 使疾病治疗难以达标, 酿成并发症的出现。也有人小病不在意, 重病乱投医, 吃偏方, 乱输液, 信广告, 不愿到正规医院就医, 以致“花钱不少, 病没治了”。实施合理用药, 要求患者建立一个全面的治疗计划, 由医生根据体质特点和所患的一种或几种疾病的具体情况, 分清主次, 统筹安排, 拟定出一个用药方案, 包括药品种类、剂量及使用方法和疗程, 并根据病情变化随时修改, 从而确保治疗的安全性和有效性。

(三) 三级预防

其主要措施为切实做到生活护理和医学护理, 注意保健细节, 杜绝意外伤害。老年和高龄人因跌倒、噎食、误伤导致病情恶化丧命者屡见不鲜。另外, 患者应重点防治心衰、呼衰、肾衰及多脏器功能衰竭。随着医药学的发展, 相信通过药物、手术、急救、监护、康复等手段, 完全可以最大限度地延长寿命, 改善患者的生活质量, 让生命更加顽强。



测一测

你是否处于亚健康状态

亚健康是处于健康和疾病之间的一种临界状态。从亚健康状态可以恢复到健康状态，也可以发展为患病状态。因此，及时发现亚健康状态对预防疾病起着至关重要的作用。但亚健康状态者在身体上、心理上并没有实质性疾病，所有的检查均正常，故人们很难发现自己是否处于亚健康状态。本文介绍一种测试亚健康状态的方法，让你在短时间内了解自己的健康状况。

测试方法：以下 16 个问题，请如实回答“是”与“否”，然后计总分。

1. 严重脱发（5 分）
2. 情绪低落，经常对着窗外发呆（3 分）
3. 记忆力下降，经常丢三落四（10 分）
4. 害怕进办公室，对工作感到厌倦（5 分）
5. 不愿面对同事和上司，有想独处的渴望（5 分）
6. 工作效率下降，已引起上司的不满（5 分）
7. 工作 1 小时后，就出现倦怠、胸闷、气短等不适感（10 分）
8. 工作状态差，经常无故生气，但又无法发泄（5 分）
9. 食欲下降（5 分）
10. 盼望早早地逃离办公室，回家躺在床上休息（5 分）
11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望宁静（5 分）
12. 对朋友聚会，不再像以前那样热衷，有种强打精神、勉强应酬的感觉（2 分）
13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，睡眠质量也差，经常做梦（10 分）
14. 体重减轻（10 分）
15. 机体免疫力下降，经常感冒（5 分）
16. 性欲减退（10 分）

计分方式：如果回答为“是”，则根据提示计分；如果回答为“否”则不计分。

如果总分超过 30 分，表明你的健康警钟已被敲响，应引起注意了；如果总分超过 50 分，就需要你坐下来，反思一下你的生活方式是否健康，如作息时间是否有规律、饮食是否合理等；如果总分超过 80 分，应立刻去咨询心理医生，调整自己的心态，或是休假，好好地休息一段时间。

（资料来源：于宇啸．测一测你是否处于亚健康状态．求医问药 [J]．2005. 6）

知识窗

健商（HQ）：生活与工作的基石

健商同智商、情商一样，是人类自身基本素质的标志。人的一生能获得成功与幸福是智力商数、情感商数和健康商数的综合表现。

一个人要想在学习、工作事业上获得成功，智商当然很重要，但更起决定作用的则是情商。然而，一个人即使智商、情商都高的话，却由于健康的问题没有机会去实践，也难称成功。现在的学生是祖国的未来，祖国的栋梁，他们的素质如何关系到国家的希望和前途。但是，在一些学校由于“片面追求升学率”出现的以考试为指挥棒的应试教育，学生陷于书山题海之中，课业负担沉重，因而学生运动机会越来越少，产生了“运动不足”和“肌肉饥饿”症。一直参与中国少年儿童体质监测调查的北京师范大学体育学院院长毛振明博士认为，我国大部分青少年的体质状况总结为4个字：“软、硬、笨、晕”，具体说就是肌肉软、韧带硬、动作笨和前庭耳蜗神经晕。此外，我国青少年的近视率居高不下，还有肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病等也出现在青少年学生之中。大学生体质也不容乐观。从2001年全国大学生体质健康调查结果来看，我国大学生在速度、耐力、韧性、爆发力、力量素质等方面均有所下降。易出现体虚、疲劳、失眠、注意力不集中、情绪不稳定等亚健康状态。毛振明博士认为，青少年体质差是一个复杂的社会问题。现在这个问题已经得到了党中央的高度重视，已经联合13个部委加上很多体育专家共同制定、颁布和执行阳光体育运动工程，提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号与要求，希望从根本上改变中国青少年身体素质差的现状，真正提升他们的健商水平。

那什么是健商？健商（HQ）作为最新的健康文化和全新的健康理念，是由国际著名健康专家、美国哈佛大学医学博士、加拿大籍华人谢华真教授在其著作《健商 HQ（健康高于财富）》（2009年第2版）中首先提出并运用。所谓健商，用HQ表示，是健康商数 Health

Quotient 的缩写，使用指数来衡量一个人所具有的健康意识、健康知识和健康能力。健商由五个要素构成：自我保健、健康知识、生活方式、精神状态、生活技能。它反映一个人的健康才智，代表着一个人的健康层面及其对健康的全新态度，像每个人都拥有智商（IQ）、情商（EQ）一样，健商（HQ）是人类自身基本素质的标志。但它又是最基础、最根本和最关键的，人类一切活动都要以高水平的健商作为保证。它并不是由先天决定的，生活环境、教育水平、知识层次都可以影响一个人的健商，它的成因是后天获得的，是可以通过知识教育来改善，通过意志力和情感智力的作用来提高，通过身体力行来实现。健商强调的是一种身心健康的理念，通过自我保健来取得最佳健康，使身体达到最佳状态。它的目的在于让人们自己主宰自己的健康，要求以最新的健康知识为基础的自我保健，并了解健康的生活方式。能提高个人健商的有效途径有：提高健康意识，注重学习健康知识，增强自我保健能力，改变有损健康的不良生活方式，以及提高积极的情感修养水平。

健商是人的发展的物质基础，它是一种平衡心灵与肉体、协调现实利益与长期幸福的能力，也是人们一切生活与工作的基石。健商是智商、情商得到充分发挥的载体与基石！可以说，健商是1，情商和智商是1后面的两个0，有了1，两个0才有意义，否则等于0。智商是个宝，情商更重要，要想两者好，健商是保证。一个健全的人应具有智商、情商和健商。智商、情商、健商三者不可偏废，共为一体，协调发展，相互作用，相辅相成，缺一不可。正确认识这三种心理品质之间的差异和联系，有利于更好地认识人自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于人的全面发展。

在线学习资源链接：推荐书目：[加]谢华真，《健商 HQ（健康高于财富）》，北京：中国社会出版社，2009年01月第2版

