

湖南省高等学校教材

UNIVERSITY STUDENT'S

HYGIENE

AND HEALTH

大学生

卫生与健康

湖南省教育科学研究院高等教育研究所组织编写

湖南大学出版社

湖 南 省 高 等 学 校 教 材



大学生 卫生与健康

湖南省教育科学研究院高等教育研究所组织编写

主 编	赵晋湘	吴 霞	
副主编	雷志新	余震湘	杨宗范
编 者	赵晋湘	吴 霞	雷志新
	余震湘	杨宗范	黄梅初
	唐金美	邓庆华	吴卫群
	陈荣忠	王啟源	滕建国
	杨学峰	陈向大	叶啟新
	邓秋生	刘晓艳	侯自强
	何宇明	洪斌文	
主 审	肖水源	范学工	

湖南大学出版社

《大学生卫生与健康》编审委员会

主 任 王 键

副主任 张学军

委 员 李厚德 熊俊钧 唐国庆 文麦秋
赵雄辉 马宏铁 赵晋湘 吴 霞

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生卫生与健康/湖南省教育科学研究院高等教育研究所组织编写. —长沙: 湖南大学出版社, 2002. 8

ISBN 7-81053-497-1

I. 大... II. 湖... III. 大学生—健康教育—教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 053273 号

大学生卫生与健康

Daxuesheng Weisheng yu Jiankang

湖南省教育科学研究院高等教育研究所 组织编写
赵晋湘 吴 霞 主编

-
- | | | |
|--------------------------|------|--------------|
| ☐ | 责任编辑 | 罗素蓉 |
| ☐ | 特约编辑 | 姚利民 |
| ☐ | 封面设计 | 张 毅 龚震西 |
| ☐ | 出版发行 | 湖南大学出版社 |
| | 社址 | 长沙市岳麓山 |
| | 电话 | 0731-8821691 |
| | 邮码 | 410082 |
| | | 0731-8822264 |
| ☐ | 经 销 | 湖南省新华书店 |
| ☐ | 印 装 | 湖南省地质测绘印刷厂 |
-
- | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------|----|------|--------------------------|-------------------|-------|
| ☐ | 开本 | 787×1092 16 开 | ☐ | 印张 | 13.5 | ☐ | 字数 | 312 千 |
| ☐ | 版次 | 2002 年 8 月第 1 版 | ☐ | | | ☐ | 2002 年 8 月第 1 次印刷 | |
| ☐ | 印数 | 1-30 000 册 | | | | | | |
| ☐ | 书号 | ISBN 7-81053-497-1/G·117 | | | | | | |
| ☐ | 定价 | 13.50 元 | | | | | | |
-

(湖南大学版图书凡有印装差错, 请向承印厂调换)

前 言

人们常说,最好的医师是自己,最好的药物是学习,最好的运动是步行,最好的心情是宁静。生命在于运动,运动有益健康。在我国,健康教育、健康促进和开展全民健身运动、实施“人人享有卫生保健”等健康教育行动计划已付诸实行。以江总书记“三个代表”重要思想为指导,以健康促进为基本策略,以普及基本卫生知识为切入口,以倡导科学文明健康生活方式和促进健康生态环境的建设为目标,提高全民族的健康意识和整体素质,探讨高校健康教育的新思路、新模式,是我们高校健康教育和医疗工作者义不容辞的责任。有鉴于此,我们根据教育部《大学生健康教育基本要求》和《湖南省普通高等学校健康教育评价标准(试行)》精神,发挥集体的力量和智慧,认真总结多年开展健康教育的经验,紧密联系大学生掌握卫生保健知识的现状,尽量满足大学生基本的、必需的健康需求,编写了这本教材。以求比较全面反映和正确解答大学生在校园学习、生活中面临的种种身心健康问题,帮助大学生树立正确的健康观和人生价值观,培养他们成为德智体美全面发展的新世纪优秀人才。

本教材分十章,根据求新、精简、实用、充实的原则,我们力求本书框架和内容合理,具有科学性和先进性,各章节环环紧扣,重点突出,并参考和引用了国内外一些学者的最新研究成果,以全面反映我国高校健康教育的最新水平。

本书由湖南省教育厅和湖南省教育科学研究院组织编审,湖南省教育学会高校保健卫生专业委员会给予了密切配合与大力支持。在此,对支持健康教育事业的高校及校医院各位领导付出辛勤劳动的各位编委致以衷心的感谢!由于编者水平有限,难免存在不足甚至错误之处,欢迎使用本教材的师生结合教学实践,提出宝贵意见,以便再版时修订。

编 者
2002年5月

目 次

第一章 绪论	(1)
第一节 健康与健康教育	(1)
一 健康的概念	(1)
二 影响健康的主要因素	(2)
三 健康教育	(5)
第二节 大学生健康教育	(6)
一 大学生健康问题现状	(6)
二 大学生健康教育的意义	(8)
三 我国高校健康教育简述	(10)
四 大学生健康教育的基本要求	(10)
五 卫生与健康的学习方法	(11)
第三节 健康促进	(12)
一 健康促进的涵义	(12)
二 健康促进的领域	(12)
三 健康促进的基本特征	(13)
四 健康促进学校	(14)
第四节 健康教育与其他学科的关系	(17)
一 与医学科学的关系	(17)
二 与心理学的关系	(17)
三 与思想品德教育的关系	(17)
四 与社会学的关系	(18)
第二章 人体解剖、生理学基础	(19)
第一节 运动系统	(19)
一 组成	(19)
二 人体功能的调节	(21)
第二节 消化系统	(21)
一 组成	(21)
二 生理功能与临床	(21)

第三节 呼吸系统	(23)
一 组成	(23)
二 生理功能与临床	(24)
第四节 泌尿系统	(25)
一 组成	(25)
二 生理功能与临床	(26)
第五节 循环系统	(26)
一 组成	(26)
二 生理功能与临床	(28)
第六节 血液系统	(29)
第七节 内分泌系统	(30)
第八节 神经系统	(31)
第九节 感觉器官	(33)
第三章 大学生身心发育特征	(35)
第一节 大学生的生理特征	(35)
一 形态发育特征	(35)
二 机能发育特征	(37)
第二节 大学生心理特征	(38)
一 心理的基本概念	(38)
二 大学生心理特征	(40)
第三节 大学生的疾病特征	(44)
一 传染病易流行	(44)
二 运动损伤易发生	(45)
三 心理(精神)问题日益突出	(46)
四 皮肤病较普遍	(46)
五 青春期特有疾病	(46)
第四章 大学生心理卫生	(48)
第一节 心理健康概述	(48)
一 心理健康的基本条件	(48)
二 培养健康的心理	(49)
第二节 常见心理障碍与精神疾病	(51)
一 环境适应性心理障碍	(51)
二 人际交往障碍	(52)
三 性心理障碍	(52)
四 神经衰弱	(53)
五 焦虑性障碍	(53)
六 抑郁性障碍	(54)
七 反应性精神病	(56)

八 精神分裂症·····	(56)
第三节 心理咨询和心理治疗·····	(57)
一 心理咨询概述·····	(57)
二 心理治疗概述·····	(58)
三 几种心理治疗的理论和方法·····	(59)
第四节 常用心理测验量表的应用·····	(60)
一 心理测验量表概述·····	(60)
二 常用症状自评量表·····	(62)
三 人格测验量表·····	(63)
第五章 青春期发育与性健康·····	(66)
第一节 男女性生理与性心理·····	(66)
一 性生理·····	(66)
二 性心理·····	(69)
第二节 男女性生理现象及问题·····	(72)
一 男性性生理现象·····	(72)
二 女性性生理现象·····	(73)
第三节 大学生的性道德观·····	(77)
一 交友与恋爱中的性道德观·····	(77)
二 避免婚前性行为·····	(78)
三 调适失恋心理·····	(80)
第四节 性传播疾病与艾滋病的防治·····	(81)
一 性传播疾病的特点·····	(81)
二 性传播疾病的预防和治疗·····	(82)
三 性传播疾病的临床症状·····	(83)
四 几种重点防治的性病的临床表现·····	(83)
五 艾滋病及其预防·····	(84)
第五节 人口政策与计划生育·····	(86)
一 人口政策·····	(87)
二 计划生育政策·····	(87)
三 常用节育与绝育方法的选择·····	(88)
第六章 行为、运动、环境与健康·····	(90)
第一节 行为与健康·····	(90)
一 行为的概念与大学生行为特征·····	(90)
二 健康行为·····	(92)
三 不良行为·····	(93)
第二节 运动与健康·····	(98)
一 运动对机体的影响·····	(98)
二 运动中的自我监控与医学测量·····	(98)

三 运动项目的选择	(99)
四 运动时间的选择	(99)
五 运动性损伤	(100)
六 体育运动的原则	(101)
第三节 环境与健康	(102)
一 自然环境与社会环境	(102)
二 环境与健康的关系	(106)
第七章 学习、起居、饮食、营养与健康	(114)
第一节 学习、起居与健康	(114)
一 学习与健康	(114)
二 起居与健康	(117)
第二节 饮食、营养与健康	(118)
一 人体所必需的营养素	(118)
二 合理膳食	(124)
三 食物中毒	(126)
第八章 大学生常见疾病的防治	(129)
第一节 常见传染病的防治	(129)
一 传染病概述	(129)
二 病毒性肝炎	(131)
三 细菌性痢疾	(136)
四 肺结核	(138)
五 流行性感冒	(140)
六 麻疹	(142)
第二节 常见内科疾病的防治	(143)
一 上呼吸道感染	(143)
二 急性气管-支气管炎	(144)
三 肺炎	(145)
四 自发性气胸	(146)
五 急慢性胃炎	(146)
六 消化性溃疡	(147)
七 病毒性心肌炎	(148)
第三节 常见外科疾病的防治	(149)
一 急性阑尾炎	(149)
二 尿石症	(150)
三 慢性前列腺炎	(151)
四 急性胆囊炎	(152)
五 急性胰腺炎	(153)
六 疝	(153)

七 甲沟炎·····	(154)
八 痔·····	(154)
九 肛裂·····	(155)
第四节 肿瘤·····	(156)
一 肿瘤概述·····	(156)
二 原发性肝癌·····	(157)
三 白血病·····	(157)
四 胃癌·····	(158)
五 鼻咽癌·····	(158)
六 乳房纤维腺瘤·····	(158)
七 脂肪瘤·····	(158)
八 皮脂腺囊肿·····	(158)
九 十种值得重视的症状和体征·····	(159)
第五节 其他疾病·····	(159)
一 过敏性皮炎·····	(159)
二 手足癣·····	(160)
三 疥疮·····	(160)
四 急性扁桃体炎·····	(161)
五 结膜炎·····	(161)
第九章 急救基础知识·····	(163)
第一节 常见急救知识·····	(163)
一 生命体征的测量·····	(163)
二 寻求急救援助须知·····	(164)
三 急救基本操作知识·····	(165)
第二节 常见疾病的急救处理·····	(173)
一 中暑·····	(173)
二 电击伤·····	(174)
三 淹溺·····	(175)
四 毒蛇咬伤·····	(175)
五 冻伤·····	(176)
六 烫伤·····	(177)
第十章 药物与健康·····	(179)
第一节 药物基础知识·····	(179)
一 药物的概念·····	(179)
二 药物的发展历程·····	(179)
三 药物基础知识简述·····	(179)
第二节 常用药品简介·····	(184)
一 抗微生物药物·····	(184)

二 解热镇痛抗炎药	(186)
三 镇痛止痛药	(186)
四 镇咳祛痰药	(186)
五 止泻药	(186)
六 助消化药	(186)
七 解痉抗酸药	(186)
八 抗贫血药和止血药	(187)
九 抗过敏药	(187)
十 维生素	(187)
十一 抗肿瘤药	(187)
第三节 合理用药	(187)
一 药物使用目的明确	(187)
二 熟悉药理作用	(188)
三 遵医嘱用药	(188)
四 注意药品的有效期限、保管方法	(189)
五 不宜轻信广告或说明书选药	(190)
六 不能盲目求新, 以价格评估效果	(190)
七 注意药物的正确用法	(190)
八 常见非处方药中毒原因	(192)
附录	(193)
一 献血常识	(193)
二 常用医学检验正常值	(195)
三 预防艾滋病健康教育处方	(199)
四 大学生性教育课题调查	(200)
五 SCL-90 临床症状自评量表	(201)
六 ZUNG 自我评定焦虑量表 (SAS)	(204)
七 ZUNG 自我评定抑郁量表 (SDS)	(205)
参考文献	(206)

第一章 绪 论

有人说, 21 世纪是生命科学的时代, 这说明“生命”的价值随着社会的发展变得越来越重要。“生命科学”的地位日益增高, 作为研究生命科学的“人”, 怎样使自己健康、科学地生存, 成为了一个非常重要的课题。随着社会的发展和科学的进步, 现代生活水平和人类生存质量的提高, 人们观念的转变, 全民健康意识的增强, 使健康教育的重要性更显突出。高校教育的目的是为祖国的建设与发展不断输送德、智、体、美全面发展的优秀人才, 然而, 许多大学生由于缺乏基本的卫生保健知识, 导致心理素质欠佳, 社会适应能力低下, 自我保健能力较弱, 从而出现了不同程度的身、心疾患, 影响学业的完成, 甚至产生一些严重后果。因此, 加强大学生健康教育是高校教育体系中不可缺少的内容。

第一节 健康与健康教育

一、健康的概念

随着医学模式向生物——心理——社会模式的转变, 人们对健康的认识已不再局限于以身体是否有病来作为判断标准。身体没有疾病就是健康, 这是传统的、狭义的概念, 这只注重了躯体方面, 而忽视了心理与社会因素等方面。现在, 人们对健康的概念有了新的认识, 健康不仅仅是一个生物概念, 也是一个心理概念和社会概念, 生物、心理和社会因素对人类的健康都有着巨大的影响。世界卫生组织 (WHO) 于 1948 年在制定的宪章中对健康所下的定义是: “健康不仅是没有疾病或不虚弱, 而且在躯体上、心理上和社会适应上达到一个完美的状态。” 1978 年 9 月国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中指出: “健康不仅是疾病和体弱的匿迹, 而是身心健康、社会幸福的完美状态。” 世界卫生组织还提出了健康的 10 个具体而形象的标志, 即: ①有充沛的精力, 能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力; ②处事乐观, 态度积极, 勇于承担责任; ③善于休息, 睡眠良好; ④应变能力强, 能适应外界的各种变化; ⑤能抵抗普通感冒和传染病; ⑥体重合适, 身体匀称而挺拔; ⑦眼睛明亮, 反应敏锐; ⑧头发具有光泽而少头屑; ⑨牙齿清洁无龋, 牙龈无出血而颜色正常; ⑩肌肤具有弹性。1989 年世界卫生组织又为健康的概念注入了新的内容, 即道德健康。

综上所述, 广义的健康概念应包括: 健康的躯体 (身体)、健全的心理 (精神)、良

好的社会适应能力和道德健康几个方面，即身体、精神和社会适应性均处于一种完美的状态。

二、影响健康的主要因素

影响健康的因素很多，主要包括生物因素、心理因素和社会因素几方面。世界卫生组织的报告中指出：人的健康和长寿，遗传的关系占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气象条件占 7%，而 60% 取决于自己个人的生活方式和行为嗜好。

(一) 生物因素

生物因素包括遗传因素、先天因素与个体的生长发育状况。

1. 遗传因素 遗传是生物的基本特性之一，即子女和双亲不论在形态结构或生理机能等方面都十分相似，在生物学上，这种现象叫遗传。通过遗传保持物种的延续和其基本的形态特征，人类的遗传决定了个体的种族和气质。在影响心身健康发展的遗传因素中，包括遗传素质与遗传疾病：

(1) 遗传素质，染色体是生物遗传的基础，它的主要成分是脱氧核糖核酸 (DNA)。父母通过细胞内的染色体把祖先的许多生物特征，如机体的构造、形态、感觉器官和神经系统的结构与机能特征等传递给子女，这些遗传的生物特征即遗传素质。人类进行言语活动、抽象思维，正是通过遗传把人类在劳动中所获得的生物特征一代一代地传递下来。遗传素质是心身健康发展的必要物质前提，没有正常人的遗传素质，就没有正常健康的身体。遗传素质主要通过中枢神经系统的特征、感觉器官的灵敏度、运动器官的结构等素质影响人的心身发展，所以，遗传素质的作用是不可忽视的。

(2) 遗传性疾病是由于生殖细胞或受精卵的遗传物质发生突变而引起的疾病。它对人类健康的影响日益加重。据统计，在智力发育不全的儿童中有 4/5 属遗传性疾病。如单基因遗传病中的侏儒症、呆小症，多基因遗传病中的精神分裂症、无脑儿，染色体遗传病中的白痴、猫叫综合征。情感性精神病、癫痫和某些精神发育迟钝都有遗传倾向。遗传性疾病具有家族性、先天性和终生性的特点。表现为同一家族成员中，具有某一相同的致病基因；婴儿出生时就已存在病理现象，到了一定的年龄才表现出来，并且往往因无良方治疗而终生患病等。预防遗传性疾病主要是避免近亲结婚，开展遗传咨询，婚前检查被发现患有重度遗传性智力低下、重度克汀病、精神分裂症者，不宜结婚。

2. 先天因素 影响健康的先天因素包括近亲婚配及胚胎时期子宫内外的致病因素。

(1) 近亲婚配是指有共同祖先的直系血亲和三代以内的旁系血亲的婚配。直系血亲指有直系血缘关系的亲属，即生育自己和自己生育的上下各代亲属。三代以内的旁系血亲指同一祖父母或外祖父母的姑表、姨表、堂兄妹。在一般情况下，每个人都有 5~6 种隐性致病因素，由于血缘关系远的双方杂合而不发病。血缘关系越近，相同致病基因就越多，两个致病基因结合的机率就越大。当一个隐性精神病基因携带者与近亲结婚时，其子女患精神病的机率就会大大提高。因而近亲结婚者所生子女患遗传性疾病的机会远比非近亲结婚者大。

(2) 胚胎时期子宫内外的致病因素：①母亲妊娠年龄，国内外研究表明，母亲妊娠年龄偏高者，其子女的智力发育低下。先天愚型 (DOWNS 综合征) 发病率与母亲妊娠年龄有一定关系，妊娠年龄在 30 岁时，婴儿先天愚型发生的可能性小于 0.1%，35 岁

为0.33%，40岁为1%，45岁以上高达2%。②母亲妊娠时的不良行为，饮酒、吸烟、药瘾等不良行为都能影响胎儿健康。孕妇大量酗酒，所产婴儿智力低下者发病率高。吸烟者所生的孩子身材矮小，阅读能力差，语言转换慢，且孩子多动、注意力不集中以及行为失常明显高于孕期不吸烟者。有药瘾的妇女所生婴儿头颅明显小于正常儿，且学龄前弱智及精神发育迟滞明显高于正常儿童。③母亲的身体健康状况，亲孕期患风疹、梅毒、艾滋病、营养不良、贫血、心脏病、尿毒症、子痫、分娩时胎儿脑损伤等疾病时，都可导致孩子智力发育迟滞、人格发展异常与精神障碍。④母亲孕期的心理因素，孕妇在孕期受到外界各种生活事件的刺激，引起情绪反应或心理失调，对胎儿的心身发育会产生直接的影响，是婴儿畸形的重要危险因素。不愿生育的怀孕妇女所生子女的社会适应能力和学习能力较其他儿童差。

3. 生长发育状况 人在不同的生长发育时期，身、心变化不一，衡量与判断的指标也不相同，但是，在某一生长时期出现与其生长发育不相一致的现象，均为异常，有损于健康。不同生长发育时期，有不同的身心特征，可出现不同的疾病，如儿童期容易患佝偻病，青少年期容易出现营养不良及心因性疾病，老年期容易患心脑血管和代谢性疾病等。因此，应根据不同时期生长发育特征，实施不同的保健措施。

(二) 心理因素

从医学心理学的角度看，人的心理状态直接影响着很多疾病的发生和转归，同时心理因素也可以导致许多躯体疾病与心理疾病，治疗时必须祛除心理因素才能根治。健康的心理状态，乐观、开朗的性格，能正确地处理周围的人与事，使人的抗病能力处于恰当的水平，对疾病的预防具有重要意义。健全的心理又能使人心胸开阔，保持激情，战胜疾病，早日康复。

1. 健康的心理状态有益于疾病的预防 健康的心理状态，乐观、开朗的性格，能最佳地发挥人的主观能动性，承受各种心理和生理的压力，避免心理障碍和神经、精神方面的疾病发生。当人的情绪愉快、欢乐时，机体可分泌一种非常有益于健康的激素，使血液中淋巴细胞和吞噬细胞增多，从而增强机体的免疫功能，提高人体的免疫力。所以说，良好的心理状态对一些疾病的预防具有极其重要的意义，也是保持和促进身心健康的重要条件。

2. 健康的心理状态有益于疾病的康复 健康的心理能避免或减少疾病的发生，即使患了病，也可以促使疾病尽快地康复。因为人的情绪影响着机体的全部行为，对人的行为活动具有支配作用。积极的情绪能够发挥人的主观能动作用，表现出顽强、旺盛的生命力；而消极的情绪，就会对生活失去信心，从而失去战胜疾病的勇气。因此，患病时切不可悲观失望，而要保持情绪的稳定和乐观，主动配合医师进行治疗，积极有效地参加一些力所能及的文体活动，尽快地战胜疾病，达到康复的目的。

3. 健康的心理素质有利于对社会的适应 心理状态不同的人对各种客观刺激的承受能力是不相同的，对其作出的判断也就大不相同。具有良好心理素质的人能始终保持心情开朗、情绪稳定，能够正确对待客观事物，能处理好主观与客观的矛盾冲突，增强对社会的适应能力，避免不利因素的干扰和危害，维持身心健康。而一个心理不健康的人，就往往认识不了客观事物的本质，好感情用事，或偏执，或任性，常常陷入情感冲

突的旋涡中不能自拔,给心身造成伤害。

(三) 社会因素

人们所处的自然环境、社会文化背景、社会环境因素、社会制度、家庭结构、个人的健康行为以及社会的经济状况对人们的健康都有重要影响。

1. 自然环境 自然环境中的各种生物性因素如各种细菌、病毒等致病微生物,物理因素如高温、寒冷、放射线,化学物质如煤气、烟酒、药物等均可直接或间接地损伤人体的正常结构与机能。地域条件、地理环境如在青藏高原可患“高原病”;潜入海底,不注意防护可患“减压病”;某些地区因缺乏某种微量元素和特殊的饮食生活习惯易患“地方病”;在“自然疫源地”极易发生某些独特的传染病,如钩端螺旋体病、血吸虫病、丝虫病、疟疾等。噪声、振动和脏乱的环境可使大脑的兴奋或抑制过程失衡而出现头痛、失眠、烦躁、注意力不集中、记忆力下降等各种神经衰弱症状,影响正常的智力活动。

2. 社会环境 社会环境包括校外大环境和校内小环境。

(1) 校外大环境包括社会的政治环境、意识形态和经济状况。

①政治环境,政权通过它的政治制度、政治观点和理想目标影响人们的心理和行为。政治制度决定人民群众在国家、社会组织集体中的地位、权利和义务,从而决定人们心理活动的内容和形式。在我国社会主义制度下,人民是国家的主人,大学生作为社会的一员,在社会主义政治环境下,应该热爱祖国,热爱社会主义,拥护改革开放,积极进取,准备为振兴中华、实现“四化”而奋斗。

②意识形态包括哲学、伦理道德、文化艺术、科学技术、宗教信仰、风俗习惯等等。任何社会都没有完全一致的意识形态,是几种意识形态并存,这些意识形态都在以不同的方式,从不同渠道、不同程度地影响着人们的心理活动,支配调节着人们的行为。意识形态主导个体在社会生活实践中所形成的对客观现实的认识,而其中某种意识形态占主导或统治地位,这种信念体系,即世界观和人生观,控制和调节着该个体的思想言行。

③经济状况包括经济制度、经济体制和模式、生产和分配方式、国家的经济实力、国民收入、人民消费水平与消费方式、生产力发展状况等等。国家的经济实力、国民的人均收入等经济因素是一个重要的社会因素,它对社会人群的心理健康有着深刻的影响。只有在物质生活得到改善,精神文化丰富多彩,文化科学知识水平不断提高的情况下,才能改变传统的不良卫生习惯和行为方式,才能促进个人的心理卫生,才有利于个人和群体的心理健康。

④家庭环境,家长是学生的第一老师,大学生在少儿期主要与父母生活在一起,父母的文化程度、职业、职务、个性特征、道德修养、家庭教育、生活习惯、家教家风等往往在不知不觉中对学生的身心健康发展起着重要作用。

(2) 校内小环境对学生的心理健康有重要影响。各高校的内部环境差别很大,但对学生的心理健康影响具有共性的内部环境因素包括:学校的办学方针、教学条件、学校内部各种职能机构和社团群体、个体关系以及学校的校容校貌、校风校纪、预防保健和医疗服务等。

三、健康教育

(一) 健康教育的概念

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的行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是培养人们自我保健和维护公众健康的责任感,鼓励人们采取和保持有利于健康的生活方式和行为,明智而有效地利用相关的保健措施,维护和促进个人与公众的健康。健康教育的教育活动是有计划、有组织、有系统和有评价的,它的核心是教育人们树立健康意识,养成良好的行为 and 生活方式。健康教育的实质是一种干预,它提供人们行为改变所必需的知识、技术与服务(如免疫接种、定期检查等),使人们在面临促进健康、疾病预防与治疗、康复等各个层次的健康问题时,有能力和决心作出行为抉择。

1988年13届世界健康大会提出的健康教育新概念是:健康教育是一门研究以传播健康知识和技术,影响个体和群体行为,消除危险因素,预防疾病,促进健康的科学。通过传播和教育手段,向社会、家庭和个人传授卫生保健知识,提高自我保健能力,养成健康行为,纠正不良习惯,消除危险因素,防止疾病发生,促进人类健康和提高生存与生活质量。

由南京医学院许新东教授主编的《大学生健康教育概论》指出:健康教育是“通过生理的、心理的、社会的以及与人健康密切相关的卫生知识教育,帮助人民树立正确的人生观、生命观与卫生观,改变不利于健康的各种行为和生活习惯,建立科学的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强自我保健与群体保健意识,进而达到精神、身体、社会交往和心理承受能力等方面处于最佳的健康状态。也可以这样说:健康教育是通过各种形式的教育,把与人体健康密切相关的社会科学、自然科学与医学卫生知识普及到广大人民群众中去,帮助人们了解和掌握常用的医学卫生知识、技能与方法,提高创建社会主义精神文明的自觉性,唤起人们对个人卫生和社会卫生的自觉性与责任感,积极投入以‘群众参与’为中心的卫生保健活动,使1988年世界卫生组织提出的‘健康为人人,人人为健康’的口号更加深入人心,使人们善于用健康的观念来处理个人生活、家庭生活和社会生活。健康教育提供自我保健技能,以提高人们的健康水平,达到躯体、精神和社会的完美状态,从而使人们真正做到身心健康”。

我们认为,健康教育可描述为:健康教育是采取不同的形式与方法,向人们提供健康知识,使他们通过学习了解健康概念,增进健康意识,克服不健康的观念与行为,掌握基本的医疗卫生知识与操作技能等。健康教育不是一般的卫生知识的宣传与传播,而是一门独立的科学,又与其它学科密切相关(如生物学、医学、心理学、伦理学)。健康教育的目的是培养人们对自我保健和维护公众健康的责任感,鼓励人们采取和保持有利于健康的生活方式和行为,明智而有效地利用相关的保健措施,维持和促进个人与公众的健康。

(二) 大学健康教育的基本任务

1. 宣传医学知识 医学科学日新月异、突飞猛进地向前发展,从理论研究到临床实践,从诊断治疗到预防保健,不断地产生新的观念、新的技术和新的成果。而这些新的知识和成就由于受到各种条件的限制和社会习惯的影响,并不能很快地被大多数人了

解或掌握运用。健康教育的一个基本任务,就是通过各种形式、多渠道把这些最新知识和成就传播到社会上去,使更多的人能够尽快了解、运用这些新知识,使医学的最新成就发挥更大的效益,更好地服务于人民。

2. 了解防病治病的基本知识 卫生保健基本知识的宣传教育普及工作,仅仅依靠卫生防疫机构等行政部门的努力是远远不够的,只有广大人民群众参加健康教育,才能使千百万人接受卫生知识。因此,健康教育的又一任务,就是要把最基本的卫生保健知识传授给人民群众,使他们在日常生活中知道如何预防常见病,患了病知道怎样及时地就医、合理用药和正确地对待疾病,怎样积极地去促进疾病的康复。

3. 培养人们良好的卫生行为 培养并保持良好的生活习惯和卫生行为,去除不良的行为习惯,是健康教育的基本出发点。在现实生活中,许多疾病如心血管疾病、癌症等,都与不良行为和不健康的生活方式有着重要关系,许多人虽然也知道很多卫生保健知识,但却很难纠正对健康不利的行为习惯。必须通过健康教育,采取各种干预手段,并强化其健康信念,才能使人们树立对促进健康有益的价值观,培养建立良好的生活习惯和卫生行为。

4. 增强人们的健康意识 健康教育的任务不仅要使人们认识到健康是公民的权利,是自身的需要,还要认识到个人的健康也是对社会应尽的责任。个人的健康不仅是自己的事,也是全社会的事。从而使人们对健康的认识达到一个新的境界和水平。

第二节 大学生健康教育

一、大学生健康问题现状

(一) 心理问题不容忽视

随着社会竞争、学习、就业、情感压力的加大,生长在改革开放优越环境中的大学生,由于各种不适应造成的心理健康问题呈明显上升趋势。据有关部门提供的数据,某高校中有 7.89% 的学生有严重的心理健康问题。1999 年,某省因心理问题造成影响的事件是 1996 年的 3 倍,提示大学生心理障碍不容忽视。大学生心理健康问题主要表现在以下几个方面:

1. 精神紧张 通过对江西省 28 所高校 3 422 名学生心理素质状况进行调查发现,学生认为自己心情舒畅和比较舒畅的只有 31.8%,感到心态压抑和比较压抑的高达 32.2%,一般的为 31.8%。

2. 人际关系敏感症状 主要表现为不能正确处理个人与社会的相互关系,在人群中感到不自在,与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理。在人际关系上存在着种种困惑,与同学和老师的关系紧张。某高等专科学校提供的一份学生心理素质调查报告显示:该校有 11.9% 的学生在人际关系的处理过程中出现心理障碍。

3. 敌意症状 主要表现是不少学生对他人存在敌意倾向,不能抑制自己的冲动,常为一些小事与人争吵甚至斗殴。

4. 忧郁症状 主要表现是部分大学生对生活迷茫,进取心不强,心境苦闷,生活兴趣减退,失望,悲观,严重者甚至出现了轻生意向。从部分院校提供的 300 份休学样

本中了解到,疾病是休学的主要原因,占80.67%,其中因心理问题和精神、神经疾病休学的约占1/2。

5. 大学生的挫折心理 挫折是指一个人在某种动机的推动下所要达到的目标遇到障碍又无法克服时所产生的紧张心理状态和情绪反应。人们在通往目标的道路上不可能总是一帆风顺的,总会遇到一些曲折、坎坷。同样,处在逐渐走向人生成熟时期的大学生,在学习、生活、人际交往中,经历一些坎坷,碰到一些困难,遇到一些挫折,是难以避免的,然而,有些大学生一旦受到挫折,往往控制不住自己的情绪和行为,焦虑不安,抑郁消沉,苦闷自卑,甚至发生精神失常、行凶和自杀事件。

(二) 大学生性心理状况

性这个词,无论在中国还是在西方,已经存在了几千年。著名的性学家金赛曾经指出:“人的性行为既是一种生物现象,又是一种社会现象,它作为一种能量必然要释放出来。而如何释放则主要取决于社会文化和社会影响。”

根据性心理调查结果,大学生存在以下几方面问题:

1. 青春期的烦恼 有些大学生对正常的性生理现象(如女生的月经、男生的遗精)感到困惑、烦恼甚至抑郁等。

2. 与异性交往 大学生思想活跃,渴望交流,在与异性交往的过程中有两种倾向,一种为善于交往,另一种为恐惧。

3. 对恋爱的态度 大学生对恋爱持赞成态度的人比例很大,据有关资料报道为83.99%,付诸于行动的人也不少,男女生超过半数已考虑或正在谈恋爱。诚然,大学生因恋爱影响学习生活的情况存在,对于大学生的恋爱,一方面应该理解和尊重;另一方面,应开展更多的社会性集体活动,更重要的是不能忽视性道德观念的教育。

4. 选择爱人的条件 经调查,在大学生人群中,把理想爱人的条件转变为注重有内涵、注重人品是一个趋势。

5. 性等待 青年大学生生理成熟的速度超过心理成熟速度,在现代社会中生理性成熟与社会性成熟之间的差距不断扩大,形成所谓的“性等待”期。在这个时期,大学生的性能量缺乏适当的途径发泄,从而出现自慰、性梦等现象,可能对大学生造成困惑和压力。如果不及时调整,就可能形成性道德偏差。

6. 婚前性行为 在西方文化及“性解放”“性自由”思潮的影响下,有资料反映,青年的性观念在发生改变。一部分大学生认为可以不追究恋人是否与别人发生性行为,但是在对婚前性行为的看法上,男、女生均以“慎重为好”作为首选(男生为64%,女生47%)。

7. 对性自慰的态度 调查表明,男生占一半有过性自慰,而女生只有17%。对于性自慰的原因,多数大学生避而不答,但部分男生承认性自慰的原因是缓解性冲动(29%)和满足性欲望(23%)。我国医学专家吴阶平对于如何对待手淫的看法是很有启示的。他说:“不以好奇去开始,不以发生而烦恼,已形成习惯要有克服的决心,克服以后就不再担心,这样便不会有任何不良后果”。

8. 性冲动、性交与性行为 无论男生还是女生,在爱情小说及影视中,看到自己所爱的人及异性亲吻是产生性冲动的主要原因,尽管大多数学生对婚前性行为持慎重态