



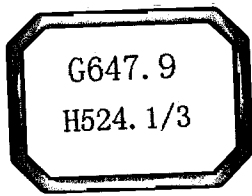
新世纪高等学校教材

胡玉明/主 编

当代大学生健康教育教程



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



8

新世纪高等学校教材

6647.8
H524.1
/3

当代大学生健康教育教程

胡玉明/主编



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

2007 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生健康教育教程/胡玉明主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2007. 8 (2008. 1 重印)

ISBN 978-7-303-08726-6

I. 当… II. 胡… III. 大学生—健康教育—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 098331 号

出版发行: 北京师范大学出版社 [www. bnup. com. cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京新丰印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 20. 25

字 数: 420 千字

印 数: 24 001~30 000 册

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 4 次印刷

定 价: 23. 80 元

责任编辑: 饶 涛 栗铂峰 装帧设计: 李 强

责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

当代大学生健康教育教程编委会

主 编：胡玉明

成 员：（按姓氏笔画为序）

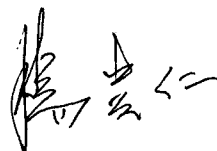
王旭东	王春义	王洪利	田润萍
田廷书	刘建军	任宗文	吴 侯
张炳仁	杨宝民	徐景荣	雷少平
潘 晖	阚志英		

大学生的全面和谐发展，一直是高等学校培养高层次人才的重要任务。为了全面提高人才培养质量，高等学校在推进大学生思想政治教育和科学文化教育的同时，应广泛开展大学生健康教育，以提高大学生的身心健康素质。这不仅是大学生全面成长成才的坚实基础，也是新时期构建和谐校园的重要保证，更是关系到中华民族素质全面提升的一项具有战略意义的全局性工作。

大学生是知识结构层次较高的年轻群体，肩负着祖国建设和民族振兴的重任。高等学校坚持“以人为本”，就是要关心人，尊重人，促进人的全面健康发展，主要体现在以学生为中心，以育人为己任，以全面推进素质教育为主线，德、智、体、美“四育”共同发展。其中，健康的体魄和生活方式是全面发展的首要前提，也是衡量人才质量的主要标准。因此，高等学校应根据大学生的身心特点进行多层次、多维度的健康教育，以督促大学生身体力行，树立现代健康意识，提高自我保健能力，建立健康的生活方式，使大学生强烈地意识到健康是成长成才的重要素质，进一步认识到增进健康是历史赋予大学生的使命，从而增强他们维护健康的责任感和自觉性，为大学生的全面和谐发展营造良好的育人环境。

自1993年，国家教委办公厅颁发《大学生健康教育基本要求（试行）》，提出健康教育教学规范以来，一些省、市、自治区先后出版了健康教育的相关书籍，对推动和指导高等学校的健康教育工作起到了积极的作用。一些高校相继开设了健康教育讲座和选修课、必修课，受到了广大学生的欢迎。为了提高大学生健康教育的质量，加强教材内容的科学性、实用性和针对性，使健康教育的教学逐步走向规范化，这本普通高等学校健康教育试用教材《当代大学生健康教育教程》应运而生。该书的编者大多长期从事高校卫生保健工作，他们具有丰富的经验，根据大学生成长的规律和生理变化的特点，有针对性地对大学生健康教育的内容提出了具体要求，对科学开展大学生健康教育具有现实的指导意义。

大学生健康教育是高等教育的重要组成部分。《当代大学生健康教育教程》的编写出版，对大学生健康教育的深入开展创造了条件。我们在此真切地希望，高校卫生工作者秉承务实创新的精神，不断充实教育内容，改进教学方法，提高教育效果，总结和交流教育经验，为探索具有中国特色的大学生健康教育模式和体系作出贡献。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '梁顺' (Liang Shun), written in a cursive style.

2007年8月11日

为了加强学校卫生工作，提高学生的健康水平，1990年，经国务院批准，国家教委、卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》，成为学校卫生工作的基本法规。条例中明确指出高等学校应当把健康教育纳入教学计划，开设健康教育选修课或者讲座，并大力开展学生健康咨询活动。1993年，国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》，对开展健康教育的目标、要求、内容以及师资培训、教材使用和教学的组织形式等作了详细的阐述和明确的要求。

大学生健康教育，以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容。有计划、有目的、有评价地进行健康教育，能够增进大学生的卫生知识，帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式，树立现代的健康意识，从而促进身心健康，改善生活质量。这不仅为大学生的成长成才奠定了基础，而且推动了促进大学生全面发展的和谐校园的建设，是一项具有重大现实意义的战略举措。

为此，近年来，多数高校认真落实《学校卫生工作条例》中开展健康教育的规定以及《大学生健康教育基本要求》，把健康教育正式纳入教学计划；各普通高等学校陆续开展了形式多样、内容广泛的健康教育活动，逐渐规范了教学课程，设立了选修课、必修课，其内容重点为对健康的认识、心理卫生、常见传染病的防治、公共卫生事件的紧急处理等方面，这将有助于大学生在群体生活中更好地提高自身的健康能力和心理承受能力，受到了广大学生的欢迎。同时各校还开展了丰富多彩的健康教育活动。

高等教育事业的快速发展，新时期大学生身心素质的变化，对健康教育的实效提出了更高的要求。基于此，我们在原有的《健康教育教程》教材的基础上，组织了一批高等学校卫生保健工作的专家和青年优秀医务工作者，本着充实、实用、通俗、创新的原则，对原有教材的部分内容进行了修改，并增补了一些新内容，力求从现代医学新观念和大学生成长成才的角度，使本书能够切实成为大学生掌握保健知识的“宝典”，同时推动高等学校健康教育事业的

进一步发展。

衷心感谢在本书的修订过程中，各高校的卫生保健专家给予的大力支持和协作，并向在撰写过程中所参阅文献的作者朋友表示诚挚的谢意。

由于撰写时间仓促，内容涉及面较广，以及编者的水平有限，本书难免存在缺点和错误，敬请读者朋友们批评指正。

编者

2007年7月1日



目 录

第一章 健康与健康教育	1
第一节 健康：生命的源泉	1
一、诠释健康.....	1
二、衡量健康的标准.....	2
三、亚健康状态.....	4
四、影响健康的危险因素.....	5
五、健康四要素.....	8
六、健康是金.....	10
第二节 健康与疾病	10
一、概述.....	10
二、疾病谱变化.....	10
三、关于致病机理.....	12
四、预防为主的原则.....	13
第三节 大学生健康教育	15
一、健康教育的概念.....	15
二、在大学生中开展健康教育的意义.....	15
三、大学生健康教育的目标和任务.....	15
四、大学生健康教育的效果评价.....	16
第二章 大学生的心理健康	18
第一节 大学生心理健康的标准	18
一、心理健康的概念.....	18
二、大学生心理健康的标准.....	19
三、影响心理健康的因素.....	20



四、大学生如何增进心理健康	21
第二节 大学生的个性心理特征	22
一、大学生的气质与性格	22
二、大学生的能力	24
第三节 情绪与身心健康	25
一、概述	25
二、大学生的情绪特点	26
三、情绪对大学生的影响	26
四、大学生中常见的情绪困扰	27
五、不良情绪的自我调节	29
第四节 挫折与挫折应对	30
一、挫折的含义	30
二、大学生中常见的挫折心理反应	30
三、大学生挫折心理产生的心理原因	31
四、大学生应对挫折心理的对策	32
五、大学生提高挫折承受力的途径与方法	32
第五节 大学生常见的心理疾病	33
一、心理疾病的概念	33
二、大学生常见的心理疾病分类	33
三、正确对待心理疾病	37
第三章 大学生的性卫生保健	39
第一节 生殖系统的结构与功能	39
一、男性生殖系统的结构与功能	39
二、女性生殖系统的结构与功能	43
第二节 青春期的性发育及卫生	47
一、青春期的性发育	47
二、青春期的性卫生保健	49
第三节 大学生性心理卫生	54
一、性心理发展	54
二、大学生性心理发展的特点	56
三、大学生的性心理	57
四、避孕与节育	74
第四节 性心理障碍	81
一、性行为对象选择异常	81
二、性行为方式异常	82



三、性身份异常	84
第五节 性传播疾病	85
一、概述	85
二、艾滋病	87
三、其他常见性传播疾病	92
第四章 学习卫生及起居卫生	103
第一节 用脑卫生	103
一、大脑皮层机能活动的规律	103
二、怎样使脑处于最佳状态	104
三、如何提高记忆力	106
第二节 起居卫生	106
一、疲劳与休息	106
二、睡眠卫生	108
三、梦与失眠	109
四、合理的作息	110
第三节 用眼卫生	112
一、眼球的正常解剖与视力	112
二、引起近视眼的原因	113
三、学习、生活中的用眼卫生	114
第四节 口腔保健	116
一、龋齿的形成	116
二、牙齿的保护及口腔卫生	117
三、牙刷、牙膏的选择	119
第五节 电脑使用者的身心健康	120
一、养成良好的用机习惯	120
二、避免视觉过度的疲劳	120
三、防止手臂部的疼痛	121
四、减少颈椎病的发生	121
五、消除腰背肌肉的疲劳	121
六、保持皮肤的清洁卫生	122
七、做好自我心理调节	122
八、注意营养的合理搭配	123
第五章 大学生的营养与饮食卫生	124
第一节 食物中的营养素及其功能	124
一、碳水化合物是人体的主要能源	124



二、脂肪是人体的高能营养素	125
三、蛋白质是人的基础营养物	125
四、维生素是人体必需的营养因子	126
五、矿物质是人体必需的生命元素	128
六、水是生命的源泉	131
七、人体需要的热能	132
八、神妙的食物纤维	134
第二节 各类食品的营养与卫生	135
一、粮谷类、豆类的营养与卫生	135
二、蔬菜水果的营养与卫生	136
三、肉类食品的营养与卫生	136
四、乳与乳制品的营养与卫生	137
五、水产品的营养与卫生	137
六、蛋和蛋制品的营养与卫生	138
第三节 科学营养与平衡膳食	138
一、科学营养的原则	138
二、平衡膳食	139
三、中国居民膳食指南：平衡膳食、合理营养、促进健康	141
第四节 食源性疾病及其预防	143
一、食品污染及其分类	144
二、食物中毒及其预防	145
第六章 环境、行为与健康	147
第一节 环境与健康	147
一、环境污染	147
二、居室环境与健康	155
第二节 行为与健康	160
一、健康相关行为	160
二、健康的生活方式	161
三、不良生活方式对健康的影响	163
第七章 常见传染病的防治知识	181
第一节 传染病的基础知识	181
一、概述	181
二、传染病流行的基本环节	182
三、传染病的基本特征	183
四、传染病的控制措施	183



五、传染病在学校中流行的特点	185
第二节 常见的传染病	186
一、传染性非典型性肺炎	186
二、病毒性肝炎	188
三、人感染高致病性禽流感	192
四、麻疹	194
五、流行性出血热	196
六、狂犬病	197
七、流行性乙型脑炎	199
八、肺结核	200
九、流行性脑脊髓膜炎	201
十、猩红热	203
十一、流行性感冒	204
十二、流行性腮腺炎	205
十三、风疹	206
十四、水痘和带状疱疹	207
十五、细菌性痢疾	209
第八章 大学生中常见疾病的防治	211
第一节 常见的内科疾病	211
一、呼吸系统疾病	211
二、循环系统疾病	216
三、消化系统疾病	220
四、泌尿系统疾病	224
五、血液系统疾病	227
六、其他常见的内科疾病	231
第二节 常见的外科疾病	242
一、外科感染	242
二、急性阑尾炎	243
三、痔疮和肛裂	244
四、包茎和包皮过长	245
五、乳房囊性增生病和乳腺纤维腺瘤	245
六、常见皮肤病	246
第三节 常见的五官科疾病	250
一、急性结膜炎	250
二、沙眼	250



三、鼻窦炎	251
四、复发性口疮	253
第九章 突发事件的自救与互救常识	255
第一节 生命体征的观测法	255
一、意识	255
二、呼吸	256
三、脉搏	257
四、血压	258
五、体温	259
六、瞳孔	260
第二节 常用急救方法	260
一、心肺复苏术 (CPR)	260
二、止血、包扎、固定、搬运四大急救技术	266
第三节 意外创伤急救法	275
一、高处跌下	275
二、胸部损伤	275
三、腹部损伤	276
四、腰部扭伤	276
五、异物入眼	276
六、呼吸道异物	277
第四节 意外事故灾害急救法	277
一、触电	277
二、溺水	278
三、火灾	279
四、水灾	281
五、地震	282
六、车祸	283
七、空中意外	284
八、沉船	284
九、烧伤	285
十、中暑	286
第五节 急性中毒解救法	287
一、农药中毒	287
二、植物性中毒	287
三、动物性中毒	288



四、药物中毒	289
五、其他中毒	290
第十章 药物的基本知识	292
第一节 药物的作用	292
一、药物的基本作用	292
二、影响药物作用的因素	293
第二节 安全用药	295
一、购药时分清处方药与非处方药	295
二、服药先细看包装	296
三、注意用法与用量	296
四、注意“慎用”、“忌用”、“禁用”的区别	297
五、了解药物的不良反应	297
六、注意药品的有效期或失效期	298
第三节 合理用药	299
一、用药原则	299
二、抗菌素的应用	300
三、慎用退烧药	302
四、纠正用药的心理误区	303
参考文献	306

第一章 健康与健康教育

内容提要:

本章就健康及健康教育的一些基本概念和内容进行了论述, 主要包括: 健康及健康教育的概念; 健康教育的内容; 健康教育的发展及意义。

学习重点:

本章学习重点在于掌握健康及健康教育的概念, 健康教育的学习内容和意义。

第一节 健康: 生命的源泉

一、诠释健康

20 世纪以前, 人们对健康的认识就是不生病, “无病即健康” 是人们对健康的惯常理解。随着社会生产力和医学科学的发展, 传统的健康观发生了变化, 人们开始对健康有了更全面、更深层的认识。整体健康观念就是建立在由单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学综合模式发展基础上的新健康观, 是对健康的本质和内涵的全新认识。

1984 年, 世界卫生组织提出了包含三方面内容的著名的健康新概念: “健康不仅仅是没有疾病和不虚弱, 而且是在躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”

1990 年, 在此基础上又增加了“道德健康”, 即按照社会认可的道德行为准则约束、支配自己的言谈举止, 不损害他人利益来满足个人需要。

2000 年, 世界卫生组织进一步增加了“生殖健康”的内容, 即只有在躯体健康、心理健康、社会适应能力、道德健康和生殖健康五个方面都具备良好状态才算真正意义上的健康。

(1) 躯体健康。指人在生物学方面的健康, 即机体完整或功能完善。同时, 还要有对健康障碍的预防和治疗的基本知识, 能够对健康障碍及时采取合理的预防、治疗和康复措施。

(2) 心理健康。指人的内心世界丰富充实，处事态度和谐安宁，与周围环境保持协调均衡。心理健康包括两层含义：一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，并能及时发现并克服自己的缺点；二是有正确的人生目标，不断追求和进取，对未来充满信心。

(3) 社会适应性良好。指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，与他人保持正常的人际关系。

(4) 道德健康。指不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、美丑、荣辱、是非的能力，能按社会公认的准则约束、支配自己的言行，愿为他人的幸福作贡献。也就是说，每个人不仅要对自己的健康承担责任，而且还要对他人、对社会承担义务。

(5) 生殖健康。指生殖系统及其功能和在整个生殖过程中的体质、精神和社会适应的完好状态，而不仅仅是指没有疾病和身体不适。生殖健康包括生育调节、母亲安全及婴儿健康、生殖系统疾病防治、性保健及性病防治等方面。

这一新的定义标志着人类健康观的重大转变，把健康从医学范畴拓展到心理学、社会学的范畴。健康新概念的提出，关系到健康的躯体、健康的心理、健康的行为和生活方式，以及健康的社会适应能力。为保证每个人乃至整个民族的健康，每个人都被赋予高度的社会责任和国家使命。

二、衡量健康的标准

1978年，世界卫生组织在对健康下定义时，提出了10项详尽的健康标准，其内容具体为：

- (1) 有充沛精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张或疲劳；
- (2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- (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) 能够抵抗一般性的感冒和传染病；
- (6) 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；
- (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。

世界卫生组织也制定了心理健康的10项标准：

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 有自知之明，能恰当评价自身能力；
- (3) 目标切合实际，能现实地对待、处理问题；