

★高等院校十一·五系列核心教材★

大学卫生 与健康

李 孜 汤湘江 主编



 人民出版社

R193
L333.1

★高等院校十一·五系列核心教材★

大学卫生与健康

主 编	李 孜	汤湘江	
副主编	杨学峰	吴长初	周 艳
编 委	杨 光	李 静	陈明淑
	伍忠奎	袁 茵	陈朝晖
	姚建华	吕放光	上官云相
	宋 敏	周 艳	汤湘江
	李 孜	李英明	杨学峰
	吴长初	何 云	刘雪勇
本书策划	宋建波	王建新	

责任编辑:辛春来

图书在版编目(CIP)数据

大学卫生与健康/李孜 汤湘江主编. -北京:人民出版社,2006.8
(高等院校十一·五系列核心教材丛书)

ISBN 7-01-005778-8

I. 大… II. ①李… ②汤… III. 健康教育-高等学校-教材 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102805 号

大学卫生与健康

DAXUE WEISHENG YU JIANKANG

李 孜 汤湘江 主编

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市双桥印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:12

字数:350 千字 印数:00,001-14,000 册

ISBN 7-01-005778-8 定价:20.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

目次

第一章 绪论

第一节 健康与健康教育	(1)
第二节 大学生健康教育	(6)
第三节 健康教育与其他学科	(10)

第二章 人体解剖、生理学基础

第一节 八大系统	(12)
第二节 感觉器官	(26)

第三章 青年期生理与心理特征

第一节 青年期生理特征	(29)
第二节 青年期心理特征	(39)
第三节 青年期身心疾病特征	(49)

第四章 大学生卫生与健康及其几大影响因素

第一节 营养与健康	(59)
第二节 学习、生活与健康	(68)
第三节 环境与健康	(71)
第四节 行为与健康	(79)
第五节 运动与健康	(86)

第五章 大学生生殖健康

第一节 生殖健康概述	(90)
第二节 生殖健康的因素及测量指标	(91)
第三节 大学生生殖健康	(93)
第四节 生殖健康现状	(97)

第六章 大学生常见疾病的防治

第一节 常见传染病的防治	(99)
--------------	------

第二节 常见内科疾病的防治·····	(122)
第三节 常见外科疾病的防治·····	(128)
第四节 肿 瘤·····	(136)
第五节 其他疾病·····	(139)
第七章 急救基础知识	
第一节 基本急救常识·····	(143)
第二节 常用急救处理·····	(154)
第八章 健康用药	
第一节 药物基础知识·····	(159)
第二节 常用药品简介·····	(164)
第三节 合理用药·····	(167)
附 录	
一、常用医学检验正常值·····	(173)
二、献血常识·····	(176)
三、人格测验量表·····	(178)
四、常用心理测量表·····	(179)
五、ZUNG 自我评定焦虑量表(SAS)·····	(185)
六、ZUNG 自我评定抑郁量表(SDS)·····	(186)
参考文献 ·····	(187)
后 记 ·····	编者(2006.6)

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,作为研究生科学学的“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。世界环境和发展大会将生存和健康作为21世纪最根本、最重要的议程。我国宪法明确规定维护全体人民的健康水平,是社会主义建设的主要任务之一。

第一节 健康与健康教育

一、概念及标准

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:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有虚弱和疾病。”躯体健康有8个具体而形象的标准,一是精力充沛,善于休息,睡眠良好,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;二是应变能力强,能适应外界的各种变化;三是能抵抗普通感冒和传染病;四是体重合适,身体匀称而挺拔,站立时,身体各部位协调;五是头发具有光泽、无头屑;六是眼睛明亮,反应敏锐;七是牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血而颜色正常;八是肌肉丰满,肌肤具有弹性,各脏器结构功能正常。

另一方面,社会心理健康有2个标准:一是对待生活态度积极追求目标和理想明确,而且切合实际;二是具有完整的人格,自我感受真实、情绪稳定。综上所述,新的健康概念把人作为结构与功能协同、躯体精神反应、生物心理社会和谐、自然与社会统一的整体,即健康是指身体、精神和社会适应性均处于一种完美的状态。但是研究表

明,我国大部分人都处于亚健康状态,即介于健康与疾病之间的中间状态,又称为第三状态,在这种状态下人体既不像健康人那样精力充沛、生气勃勃,也不像疾病患者那样拥有明显的症状而足以被诊断为患有疾病。

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。

(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。

1. 遗传因素 遗传是生物的基本特性之一,不论在形态结构或生理机能等方面,子女和双亲都十分相似,在生物学上,这种现象叫遗传。物种通过遗传保持其延续和基本的形态特征,人类的遗传则决定了个体的种族和气质。在影响身心健康发展的遗传因素中,包括遗传素质与遗传性疾病:

(1) 遗传素质 遗传物质包括细胞中的染色体及其基因或脱氧核糖核酸(DNA)。染色体是生物细胞遗传的物质基础,它的主要成分是DNA。包含在细胞内的染色体控制许多生物特征,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,这些遗传的生物特征即遗传素质。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,没有正常人的遗传素质,就谈不上拥有正常健康的身体。所以,遗传素质在人的身心健康发展中的作用是不可忽视的。

(2) 遗传性疾病 是人体由于遗传物质结构或功能改变所导致的疾病。科学技术的进步,医疗卫生水平的提高,使全球感染性疾病得到了有效的控制,人类的疾病谱发生了很大的改变,遗传性疾病所占的比重越来越大,且种类繁多。如单基因遗传病中的侏儒症、呆小症,多基因遗传病中的高血压、糖尿病,染色体遗传病中的先天愚型。遗传性疾病往往又具有家族性、先天性和终生性的特点,造成较严重的后果。主要通过避免近亲结婚,开展遗传咨询,婚前检查、产前检查等措施来预防遗传性疾病。

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。由于每个人大概有5种~6种隐性致病因素,所以血缘关系远的双方杂合通常不发病,而血缘关系越近,拥有相同致病基因就越多,两个致病基因结合的机率也就越大。这就容易理解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较之与非近亲婚配所生子女大大提高。因此应避免近亲结婚。

(2) 胚胎时期子宫内外的致病因素包括:一是母亲妊娠年龄过大 国内外研究表明,母亲妊娠年龄偏高者,其子代发生染色体病的可能性愈大,这可能与母体卵细胞老化有关。如先天愚型(DOWNS综合征)的发病率随孕母年龄增高而增加;二是母亲妊娠时的不良行为,如饮酒、吸烟、药瘾等都能影响胎儿健康。孕妇大量酗酒,所产婴儿智力低下者发病率高。大量吸烟者所生的孩子可能出现身材矮小,阅读能力差,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,某些致畸药可使染色体畸变的危险性增高;三是母亲的身体健康状况,母亲孕期患风疹、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产伤疾病时,很可能导致孩子智力发育迟滞、人格发展异常与精神障碍,甚至孩子感染一系列疾病;四是母亲孕期的心理状况,在孕期受到外界各种刺激,引起情绪反应或心理失调,将直接影响对胎儿的身心发育,是婴儿畸形的重要危险因素。不愿生育的怀孕妇女的社会适应和学习的压力高于其他儿童。

3. 生长发育 它是连续性、有阶段性的过程,各年龄阶段生长发育有一定的特点,不同年龄阶段生长速度不同,各器官生长发育不平衡,但发育顺序遵循一定规律,且生长发育存在明显的个体差异。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,青少年期容易出现心理性疾病,老年期容易患心脑血管和代谢性疾病等。因此,应根据不同时期个体生长发育特征,实施不同的保健措施。

(二) 心理因素

从医学心理学的角度看,心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍,称之为身心疾病。治疗时必须祛除心理因素才能根治。许多身心疾病,近年来称之为生活方式疾病,已成为人类健康的主要杀手,人的心理因素成为影响健康的重要的不可忽视的因素,我们应当开展广泛深入的心理健康运动,加深人们对心理健康意义的认识,向人们灌输心理健康知识,防止和减少心理疾病的发生,尽早发现心理疾患并提供心理与医学干预,设法减轻慢性精神病人的成疾程度,提高其社会适应能力,达到防治心理疾病、完善心理调节,发展健康的个体与社会。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. 健康的心理状态有助于疾病的防治 健康的心理能够适应变化的社会环境,能更好地发挥人的主观能动性,承受各种心理和生理的压力,避免心理障碍和身心疾病发生。当人的情绪愉快时,机体可分泌有益于健康的某种激素,使血液中免疫细胞增多,从而增强机体的免疫功能,提高人体的抵抗力。所以说,健康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. 健康的心理状态有助于人的心理健康的发展 健康的心理能避免或减少疾病的发生,即可以促使人的健康心理发展。因为人的情绪影响着机体的行为,支配人的行为活动。积极的情绪能够让人更好地发挥主观能动作用,表现出顽强、旺盛的生命力,更能耐受挫折和逆境;而消极的情绪,则会让人对生活失去信心,更加失去战胜疾病的勇气。一般说来,心理健康的人,其学习成绩、工作效率高于心理不健康者。

3. 健康的心理素质有助于推动精神文明的建设 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。反之,不健康者则往往偏执、任性,好感情用事,常常陷入情感冲突的漩涡中不能自拔,给身心造成伤害。心理健康是精神文明建设的重要组成部分,是建设精神文明的基石。

(三) 社会因素

人类健康不仅受生物学因素、自然环境的影响,而且与社会因素息息相关。社会因素对健康影响非常广泛,在疾病的发生、转归和防治过程中都起着极其重要的作用,随着社会的不断发展,人们行为生活方式的改变,使得社会因素对人类健康的影响趋于越

来越重要的地位。

1. 自然环境 环境中影响健康的生物性因素有细菌、病毒、寄生虫、生物毒物等，是传染病、寄生虫病和自然疫源性疾病的直接致病原。这些疾病原因大多清楚，具有明显的地方性流行特征，在局部地区仍然是危害人群健康的主要疾病，有时也会借现代交通工具和人员的流动引起全球性的播散，自然环境中的物理因素如噪声、振动、电离辐射等，化学性危险因素有多种生产性毒物、粉尘、农药、交通工具排放的废气等，理化污染是工业化、现代化导致的环境危险因素，都是日益严重的健康杀手。

2. 社会环境 包括社会生活环境（社会制度、社会关系）、经济和文化因素。

(1) 社会生活环境 人不能脱离社会而生存，与其他生物的本质区别是社会属性。一是社会制度是在一定历史条件下形成的社会关系和社会活动的规范体系，对人群健康的影响是非常明显的，世界各国的政治制度、法律制度以及与之相关的政策不同，是造成国家、地区间居民健康水平差别的重要原因，社会制度通过制定分配制度、卫生政策和导向人的行为等途径影响人群健康。在社会主义制度条件下，劳动人民是国家的主人，卫生保健应该是面向大众的，卫生政策和方针必须坚持这个基本原则；二是社会关系包括家庭、邻里、朋友群、工作团体等基本社会群体组成的社会网络，人在其中的相互关系是否协调、是否相互支持，是健康的重要影响因素，是健康的基础。一个人从社会网络所获得的情感、物质和生活上的帮助，人际关系是否融洽、社会网络结构的健全及合理性，人们思想道德观念、社会责任感及对社会的信心的综合反应，对人的健康有明显的影晌作用。家庭作为社会的基本组成单位，结构、功能和关系处于完好状态对家庭成员的健康起着促进作用，反之则可能危害家庭成员的健康。大学生在入校之前相当长的时期是与父母生活在一起，家庭的结构、消费、休息、娱乐方式、关系和气氛等对学生的身心健康发展起着潜移默化的作用。

(2) 经济因素 “经济”一词在我国古代就有经济状况、“经国济民”之意，它决定人类衣、食、住、行及卫生服务、社会保障等诸方面，是人赖以生存和保持健康的基本条件。一个国家或地区的综合经济实力往往通过一系列指标，如出生率、残废率、平均期望寿命、婴儿残废率等反映居民健康状况。国家经济发达，生产力水平高，科学技术先进，物质生活丰富，人均国民生产总值高，人们的生活工作条件、卫生状况、保健水平都将随着经济水平的提高而有显著改善。在疾病谱上，表现为传染病、寄生虫病和地方病的发病率将明显下降。

(3) 文化因素 随着生产力水平的提高，物质生活资料的丰富，人们的自由度和闲暇时间不断增加，同时也为文化因素对健康的影响提供了广阔的空间。正如世界卫生组织报告中指出，“一旦人们的生活水平达到或超过起码的需求，有条件决定生活资料的使用方式，文化因素对健康的作用就越来越重要了。”文化包含的价值观念、理想观念、行为准则、思维方式、生活习惯虽然无法度量、计算，具有无形性，但无时无刻不对人的行为发挥作用，利用人们约定俗成的价值观念、行为规范统一人们的行为。良好的文化引导人们形成健康的行为生活方式，在日常生活习惯中改善健康状况，提高人们的生命质量。可以说，文化因素对健康的影响不仅局限于个人，而是整个人群，其广泛程度大于生物、自然因素。改革开放后，我国社会文化由单一转向多元，各类文化共存。各

类新文化的出现,必然使社会成员产生一系列文化价值判断的困惑。大学生应该增强识别文化价值的能力,发扬先进、自觉抵制落后,起到保护社会整体健康水平的作用。

三、健康教育

(一) 健康教育的目的和任务

健康教育是促使人们对自身的健康负责,即激发人们的自我保健热情,掌握自我保健方法,发挥其积极作用。同时,促使人们重视创造有利于健康的自然和社会环境,进而达到维护和增进健康的目的。

由南京医学院许新东教授主编的《大学生健康教育学概论》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。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。”

普及医学科学知识是健康教育的重要任务,但健康教育更重要的是在健康问题上促使人们改变观念、纠正行为。在传统观念中,人们往往认为“有病求医,药到病除”,反映了人们在健康问题上对医药的过分依赖。实际上,随着现代文明的发展,人群中的疾病谱发生了明显的变化,目前威胁我国人民生命的主要死因是心脏病、脑血管病、恶性肿瘤和意外死亡,这些疾病的发生和死亡往往是由社会环境因素决定的,特别是不良的生活方式和行为,这些疾病单纯依靠医药就没有明显效果,常常是“药到病却不能除”,其它疾病,如常见的病毒性上呼吸道感染,本身有其自限性,只要采取自我照料、适当护理,往往可以不治自愈。这些无不说明,要达到预防疾病、增进健康、改善生活质量的目的,不能单纯依赖医疗机构,更重要的是动员和教育群众,使他们充分认识到自身及周围环境中存在的危害健康的因素,并设法克服或消除之。

1. 消除致病危险因素,改变不良生活行为 重视宣传与心脑血管病、恶性肿瘤、意外伤害等有关的危险因素以及相应的保健对策,让人们认识到不吸烟、避免酗酒和滥用药物、改善营养、适当运动、控制精神紧张等对健康的重要性。

2. 控制污染、保护环境 应该使广大人民认识到环境污染对健康的危害,倡导人们将生活的家园建设成为清洁卫生、环境优美的园地,学习、生活、工作的文明场所。

3. 调节心理平衡、建立良好的人际关系 集居在一个共同的群体中,人们可能来自不同地域,有着不同的文化背景和生活习俗,可能面临各种不同的矛盾,一旦处理不当,常可导致人际关系的紧张形成心理压力,可能危害健康。因此,积极开展心理健康教育,创造良好的心理社会环境十分必要。

4. 了解自我保健并正确利用,掌握增进健康的方法 对于一些常见的疾病,如上呼吸道感染、消化系统疾病,应掌握自我护理方法;对于一些严重的疾病,如恶性肿瘤,应认识其早期征象,及时就医检查;对于一些常见的症状,如腹痛、发热、头痛等,应了解其意义,适当处理,同时应当重视宣传平衡膳食、合理营养的知识,坚持体育锻炼的意义及合理的锻炼方法。

5. 普及意外伤害的现场自救和急救知识 普及现场初步急救知识, 如心脏骤停者的心肺复苏和口对口的人工呼吸, 外伤的骨折制动、止血包扎等, 可以减少意外伤害所致的死亡或残疾。

(二) 健康教育的基本内容

1. 宣传医学知识 通过各种形式、渠道把最新的医学知识和成就加以传播, 使人们能够尽快了解、运用新知识, 使医学的最新成就发挥更大效益, 更好地服务于人们。

2. 增强人们的健康意识 要使人们认识到健康是公民的权利, 也是自身的需要, 是对社会应尽的责任, 从而使人们对健康的认识达到一个新的境界和水平。

3. 培养人们良好的卫生行为 通过健康教育, 采取各种干预手段, 并强化健康信念, 使人们树立对促进健康有益的价值观, 培养良好的生活习惯和卫生行为。

4. 了解防病治病的基本知识 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、合理用药和正确对待疾病, 怎样积极地去促进疾病的康复。

第二节 大学生健康教育

一、大学生健康问题

(一) 大学生常见的心理障碍和疾病

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。

1. 焦虑和抑郁 焦虑和抑郁是两种最常见的情绪反应。导致大学生各种精神症状就诊的主要因素, 是面对来自各种生活领域所造成的挫折情境的体验, 从而形成消极情绪状态, 主要表现为紧张、不安、烦恼、恐惧、无助、无望感、失败感等情绪。轻度的焦虑和抑郁症状是极为常见的, 持续时间短暂, 可以随着相关因素的消除而渐趋消失, 也可通过自我调节或支持系统的作用而缓解。如长期处于焦虑或抑郁状态, 则可能出现众多的精神症状和学习效率的下降, 甚至导致身心疾病和心理疾病, 造成严重后果。

2. 神经衰弱 大学生中患有精神衰弱症状者为数较多, 具有的症状: 一是衰弱症状 精神疲惫、脑力迟钝、注意力难以集中、记忆困难, 工作学习不能持久; 二是兴奋症状 表现为回忆联想增多, 自己控制不住, 可对声、光敏感; 三是情绪症状: 易激动、烦恼、紧张; 四是心理生理症状: 紧张性疼痛(如紧张性头痛、腰背痛或肢体痛等), 睡眠障碍, 植物神经功能失调(如心悸、多汗、昏倒等)。病程迁延至少3个月以上, 病情常有波动, 休息后减轻, 学习紧张则加重。排除不良情绪必须及时处理好来自各方面的外界因素(各种生活事件), 减轻学习上的过重负担, 立足于学习方法的改进和学习能力的提高, 维持适合于本人的一定紧张度, 劳逸结合。性格锻炼, 要正视自己的性格弱点, 在生活实践中培养勇敢、果断、开朗、合理和豁达的性格, 开展有意义的课外体育活动, 有利于疲劳的消除和体质的增强、亦有利于陶冶情操, 建立集体观和友谊感。

(二) 大学生性心理状况

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。”青年时期是学生性及其他心理健康问题的高峰期。这与青年时期性成熟提前与性心理成熟相对延缓的矛盾有关,与性的生物性需求与性社会要求的冲突有关,也与整个社会的性心理氛围是否健康有关。大学生存在以下几方面问题:

1. 对性的好奇与敏感 青年人对性的好奇与性知识的需求是其人生发展的必然现象,即非可耻亦非罪恶。有些大学生对正常的性生理现象感到困惑、烦恼甚至抑郁。

2. 与异性交往的问题 大学生思想活跃,渴望交流,在与异性交往的过程中有两种不同倾向,一种为善于交往,另一种为恐惧。但与此同时,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。虽然,大学生因恋爱影响学习生活的情况存在,但是对于大学生的恋爱,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。目前在大学生人群中,更多的人把理想爱人的条件转变为注重有内涵、注重人品,而不仅是漂亮的容貌、身材。

3. 性欲冲动的困扰 性冲动是男女青年生理心理的正常反应,在一部分青年中发生的性幻想、性梦与手淫,均属于青年人的性自慰活动,适当的发生对其缓解性的紧张与冲动是有益的。但是许多人对此还难以接受。一方面是性的自然冲动,另一方面是对性冲动持否定批判的态度,于是形成了深刻的矛盾。有的人压抑自己,有的人寻求不正常的发泄途径,更有甚者,表现为窥视、恋物等心理行为或性过错。

尽管异常性心理体验在大学生中并不普遍存在,但仍应引起我们的重视,特别是男生中的异常性心理体验比例高于女性,其中恋物癖、窥阴癖并不少见。

(三) 大学生不良行为与不良生活方式

大学生来自于全国各地,由于长期受到当地社会、文化、教育、风俗、习惯、家庭的影响,我国教育体制某些地方存在缺陷,大学生中也较普遍地存在一些不良行为和生活方式,主要有:

1. 吸烟、酗酒、嚼槟榔 导致呼吸系统、消化系统、口腔疾病发生,甚至出现癌前病变。

2. 喜爱热食、冷食、或烟熏、火烤、油炸的食品,暴饮暴食或饮食无规律,不卫生的共食,导致营养不良、贫血、溃疡病、胃肠炎、胰腺炎,甚至食物中毒事件发生。

3. 不注意个人卫生,没养成“饭前便后洗手”的习惯,不讲公共卫生等,导致病毒性肝炎、肺结核、寄生虫病、细菌性病疾、眼结膜炎等发病率上升。同学之间互相借穿衣服、鞋袜、共睡床铺、共戴墨镜、共用剃须刀和餐具、共用洗脚盆以及公用洗衣机等,直接导致手足癣、疥疮等皮肤病和消化道传染病、眼科疾病、妇科疾病的发生。

4. 只顾成绩和分数,忽视健康与运动,经常熬夜,睡懒觉,长时间用眼或躺着、走路、车上看书,习惯久坐不动和不当的读写姿势,导致失眠、真性近视。有的大学生长期不参加体育锻炼,以种种理由躲避上体育课,导致超重、肥胖、易疲劳和缺乏耐力;或参加体育活动时忽视运动前的准备,导致运动性损伤;或不顾自身的健康状况,盲目地加大运动量或参加剧烈运动项目,导致肝炎、肺结核、溃疡病、感冒等病情加重。

(四) 大学生自杀问题

一般来说,自杀是由于主观上或客观上无法克服的动机冲突或挫折情境造成,一方

面是由于客观因素,又称环境性挫折,是由于外界事物或情境阻碍了人们去达到目标或满足需要而产生的挫折。另一方面是主观因素,是指由于个人体力和智力条件的限制不能达到目标。在高校中大学生自杀的发生率并不高,但是其危害严重,应该引起足够的重视。医学研究表明,自杀最多见的原因因为精神(心理)障碍,与自杀有关的精神障碍为抑郁症、慢性酒瘾、精神分裂、吸毒和人格障碍。而抑郁是以情绪低落为主要临床症状,常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍,伴有忧伤、回避社交、自我评价过低、严重的内疚感或自责,自杀企图较为强烈。

在当代社会中,人际关系日趋复杂,信息交流日趋频繁,生活节奏日趋加快,竞争日趋激烈,如何提高大学生的心理素质,完善大学生个性,充分发挥个人潜能,创造一个适宜于心理健康的人际交往氛围,调动每个大学生的积极性与创造性,开展大学生心理卫生研究,非常紧迫。

二、大学生健康教育的意义

随着人们对健康的认识不断深入和新的医学模式的形成,健康教育对于人的生活方式和行为的影响,对于人类健康的作用已日益受到世界各国的普遍重视,各国政府都把它与人类的发展进步联系在一起。许多国家都大力推行健康教育,而我国作为一个发展中国家,要想在短时期内赶上发达国家,必须从培养人才、提高全民族人口的综合素质这个根本问题着手。健康教育专家确认,健康教育的重点人群是儿童和青少年,健康教育应从学校开始,学校健康教育开展的好坏直接关系整个健康教育的成败和青少年一代的成长,关系到我国政治、经济和国民素质的可持续发展。因此,开展大学生健康教育具有十分重要的意义。

(一) 社会的需要

早在几十年前,西方国家就把健康教育作为一项重要的保健措施进行了研究和实践。美国在七十年代成立了健康教育局,并在民间成立了全国健康教育中心。并明确规定,公众的健康教育是国家优先发展的卫生项目之一,有多个州将健康教育作为高中毕业生的必修课。在高等学校中,开设健康教育学,授予健康教育学学士的学校超过百所,并有多所学校有授予健康教育学硕士、博士学位的权力。如英国、法国、澳大利亚、罗马尼亚等许多经济发达国家,都在八十年代前就把健康教育放在一个重要的位置上。我国的健康教育起步较晚,基础薄弱,经验不足。经济建设的发展,必须依赖高质量的建设人才,而所谓高质量的人才,不仅要有过硬的专业、专门技术,还必须要有健壮的体魄和健全的心理,否则就难以经受起激烈竞争的考验。而大学生是中华民族中的一个优秀群体,肩负着祖国的未来,民族的希望,为了使我国在未来的国际经济竞争中立于不败之地,为了尽快改变我国的落后面貌,赶上世界经济的发展步伐,我们必须对大学生进行健康教育。所以说,对大学生进行健康教育是社会发展的需要,是中华民族兴旺发达的需要。

(二) 现实的需要

对大学生进行健康教育,也是现实的需要。首先,随着改革开放的不断深入和社会主义市场经济的建立,社会对大学生的要求更高,他们既活跃,负担也最沉重。其次,大学生卫生保健知识知之甚少,体质状况欠佳,心理承受力十分脆弱,存在着许多不良的行为与生活习惯。因此,对大学生进行健康教育,提高自我保健能力,戒除不良行为,培养并保持健康的生活方式,是现实的需要。

大学生是一个处于较高文化层次的特殊群体,是当代青年的前沿力量,是“四化”建设未来的骨干,他们的身心健康不仅是社会所期望的,而且他们的健康意识和卫生行为对于促进全社会的健康教育,提高整个社会的人口素质有着不可估量的影响。因此,大学生参加健康教育,不仅是对自己的责任,也是对社会应尽的责任。

三、大学生健康教育的基本要求

国家教育部制定的《大学生健康教育基本要求(试行)》指出,大学生健康教育的目标是增进大学生的卫生知识,使其进一步了解健康的价值和意义,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,改进生活质量。提出了健康教育的五点要求,一是帮助大学生树立现代健康意识;二是使大学生掌握必要的卫生防病知识和急救知识;三是使大学生认识到不健康的行为和生活方式给健康带来的危害,帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式;四是使大学生强烈意识到健康是当代成才的重要因素,也是历史赋予自己的使命;五是探索具有中国特色的大学生健康教育模式和体系。作为一名大学生,应该积极参加健康教育以达到上述五点要求:

(一) 增强参与意识,提高认识水平

每个学生都应认识到,参加健康教育是社会发展进步的需要,是时代的挑战,同时也是国家依法治学、培养“四有”人才的重要措施,是我国学校教育体系中不可缺少的组成部分。积极参加健康教育,不仅是对自己负责,也是对社会负责。在健康教育中,每个学生都要树立强烈的参与意识,使自己不仅是卫生保健的对象,也是卫生保健的积极参与者,做到学习、参与、宣传和服务相结合,把卫生保健从学习和生活的地方——学校、家庭做起,从去除自身不良行为、培养良好的卫生习惯做起,从为周围的人民群众进行健康宣传和健康服务做起。只有这样,才能使健康教育收到应有的成效。

(二) 树立健康信念,培养卫生行为

通过健康教育,要使自己真正认识健康的本质和内涵,强烈意识到,在当代社会,人的健康不仅是躯体无病、体格壮健,还应有健全的心理素质和社会适应能力,努力消除有害健康的各种因素,戒除不良习惯,培养卫生行为,保持情绪的稳定乐观和人际交往的和谐融洽。在现实生活中,每个人都会有一些不卫生的习惯和行为,都会有与客观事物发生矛盾冲突的时候,关键问题是自己能否正确认识,能否找到正确解决的措施和办法。对吸烟、酗酒、贪食与厌食、不注意个人卫生、不注重劳逸结合等不良行为,如果缺乏正确的健康价值观念,就会采取一种毫不在乎的态度,听之任之。只有树立起现代健康意识,才能认识到这些行为不仅有害于自己也有害于他人的健康,从而根据现代健康概念的要求来规范自己的举止言行,时时注意克服不良习惯,坚持卫生行为。

(三) 学习卫生保健知识

努力学习卫生保健知识,掌握必要的防病治病方法,是大学生健康教育目的和任务之一。没有起码的卫生知识,没有基本的自救互救技能,要想寻求有效的自我保健和社会保健措施只不过是一句空话。大学生通过学习,应该掌握人体解剖、生理学基础知识,了解自身身心发育特征和心理卫生、生殖健康知识,熟悉大学生常见疾病的防治与急救知识以及合理使用某些药物等,达到自我保护和帮助他人的目的。

四、如何学习《大学生卫生与健康》

《大学生卫生与健康》在高等学校教学中采用课堂与课外相结合、选修与讲座相结合、校内与校外相结合的模式,是切实可行的,大学生们可以从以下几个方面入手学习这一课程。

(一) 理论联系实际

《大学生卫生与健康》所传授的卫生知识是与实际生活紧密相连的,应当把学的卫生知识运用到日常生活中去,指导自己的行动。例如,在学习“行为与健康”“环境与健康”时,要检查自己有无吸烟、酗酒、贪食与厌食、不注重劳逸结合、随地吐痰、乱扔纸屑等损害自身和环境卫生的行为,如何维护自身健康和保持环境的清洁卫生等。

(二) 学以致用

学习的目的在于运用,要突出健康教育的实用性,才能达到增进健康的目的。如学习了“用脑卫生”后,就要按照卫生的要求科学地用脑;学习了“心理卫生”后,就要注意自我情绪的调适,妥善处理各种内在的或外在的矛盾冲突。通过实际运用,可以把“死知识”变成提高我们身体素质的“活动力”,同时也提高了我们的学习兴趣,巩固所学的知识。对专业性较强的医学知识可作一般的了解,而对于具有较高实用价值的知识,例如:体温、呼吸、脉搏、血压的测量,心肺复苏术,中暑、溺水、电击等的急救,运动创伤的临时包扎、护送以及常见症状的自我诊断等等,则需要重点掌握。

(三) 多种形式相结合

健康教育可采用各种不同的形式。教育部制定的《大学生健康教育基本要求(试行)》中提出,把健康教育作为一门选修课或必修课,是有组织、有计划、有教学目标、有专职教师和有效果检查评价的,是较正规、效果也较好的一种形式,有条件的高等学校应组织这种形式的健康教育。尚未开设健康教育必修课或选修课的学校,应积极组织健康教育讲座。此外,还可以采取自学的方法,通过书报杂志、电视电影、红十字会活动、医疗救护培训班、卫生保健知识竞赛等,了解、熟悉和掌握卫生保健知识。系统的课堂学习与自我学习相结合,互相补充,不断促进,将会收到更好的学习效果。

第三节 健康教育与其他学科

作为一门学科,健康教育不是孤立存在,而是与很多学科相互联系,相互渗透而又共同发展的。很多学科是健康教育的基础,同时健康教育又有别于其他学科,有他自己的特征和内在的规律。

一、与医学学科的关系

健康教育的任务中包括普及卫生知识,提高自我保健能力,增强应激能力。而卫生知识来自于医学学科,包括解剖学、生理学、病理学、微生物和寄生虫学、药理学与药理学等。

健康教育的对象面向广大人民群众,是大众化的,尽管涉及众多医学专业知识,但不可能完全专业化,达不到医学专业的深度与广度,只能是“普及”,主要着眼于贯彻“预防为主”的方针,提高公民的健康意识,培养人们良好的卫生行为和掌握防病治病的基本知识。

健康教育的范围广泛,医学知识仅是其中的一个方面,除此以外,健康教育还涉及社会学、心理学、法学、伦理学等众多其他学科的内容。因此,健康教育既与医学科学

有密切的联系,又有很大的不同。

二、与思想品德教育的关系

如同江泽民同志在党的十五大报告中指出:“建设有中国特色社会主义,必须着力提高全民族的思想道德素质和科学文化素质,为经济发展和社会全面进步提供强大的精神动力和智力支持,培养适应社会主义现代化要求的一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的公民。这是我国文化建设长期而艰巨的任务。”“四有”是社会主义新人必须具有的基本素质,是包括思想道德素质和科学文化素质统一结合的整体。

思想道德教育以教育和引导大学生认识自身、认识时代特征、适应大学生活为切入点,培养学生有高尚的理想情操和良好的道德品质,树立正确的世界观、人生观、价值观,增强抵制错误思潮和拜金及享乐主义、极端个人主义等腐朽思想侵蚀的能力。

接受过良好的教育、具有高尚的思想品德与修养和较好的心理素质是健康的标志之一,也是健康教育应该达到的目标,但是二者并不能完全等同。从健康教育的角度看,心理异常或存在心理障碍、心理素质不高,并不等同于思想品德不好,政治素质差。

三、与心理学的关系

心理是客观现实在人脑中的反映,而心理学是关于心理的学科。这种反映形式是各种各样的;有感觉、知觉、表象、概念、情感、意志等。反映的过程和反映的结果表现在人的各种活动和行为中。受人的先天特征和社会条件(主要是教育)的影响所制约的个人特性,表现在各种需要、兴趣、气质、性格、能力、爱好等方面。

心理特征的介绍、心理素质的培养、异常心理的调节等是健康教育的内容与任务之一,因此,彼此间相互联系,又有区别,心理健康的教育与培养只是健康教育的一部分,同样,心理学涉及的其他很多专业方面的问题在健康教育学中也不可能一一提及。

四、与社会学的关系

社会的发展是由人们生活所必需的物质资料和生产方式来决定的。生产关系、经济关系是社会的全部政治生活和精神生活的基础。任何人都在社会中生活,离不开与社会的关系。健康教育的内容包括培养人们有良好的社会适应能力,培养正确的、健康的行为方式等,这里都涉及到社会学的问题,但是,社会学涉及的范围很大,健康教育只能是“蜻蜓点水”、“走马观花”的提及到一些点和面。

此外,健康教育与伦理学、哲学、人口学等学科都有密切的联系。

总之,健康教育作为一门学科,有其独立的一面,是其他任何一门学科所不能替代的;同时,又与很多学科有密切联系,有些内容在其他众多学科中都会学到或提及,是健康教育的基础学科或基本知识,但其内容的深度与广度不相一致,所以,既有联系又有区别。从这个角度出发,要求人们必须具有一定的、多学科的知识,虚心和不断地从各个学科领域中吸取营养,丰富知识,融汇贯通,完善和提高自我。

思考题

1. 健康的概念是什么?有哪些主要因素影响健康?

2. 大学生有哪些常见的不良行为?如何纠正?

3. 怎样学好《大学生卫生与健康》这门课程?

第二章 人体解剖、生理学基础

人体解剖学是研究正常人体形态结构组成的科学,可分为系统解剖学和局部解剖学。人体生理学是研究一般状态下正常人体的功能,即人体生命活动的现象、过程、规律、机制及其在整体活动中的意义。它们均是医学学科的重要基础课程。

第一节 八大系统

一、运动系统

(一) 组成

运动系统由骨、关节和骨骼肌组成,形成人体的基本轮廓,对人体起着支持、保护和杠杆运动的作用,在成年人约占人体总重量的 60%~70%。它们在神经系统的支配和其它系统的调节配合下,形成统一的整体,完成各种随意运动,以适应外界环境的需要。从运动的角度看,骨是被动部分,肌是主动部分,关节是运动轴。因为,每块肌肉至少跨过一个关节,附着于骨,当肌肉收缩时,以跨过的关节为轴,使被附着的骨产生运动。三者缺一不可,相辅相成,任何一部分损伤或有疾患,都将影响运动功能。

1. 骨 骨随着年龄增长和活动状况而不断地发生变化。经常锻炼的人,骨发育粗壮而坚实;长期不活动时,或年迈老化时,就会变得细小而疏松,容易发生骨折。成人有 206 块骨,如图 2-1 所示,包括躯干骨 51 块、颅骨 29 块、上肢骨 64 块和下肢骨 62 块。骨除有支持、保护和杠杆功能外,骨髓还具有造血作用,骨膜内有大量的成骨细胞,对骨的营养、生长或再生具有重要作用,也是骨折后能自行修复愈合的基础。另外,骨还有贮备钙磷的作用。

2. 关节 骨与骨之间连接的主要形式是关节。关节的结构包括基本结构和辅助结构两部分,基本结构指的是关节面、关节囊、关节腔,辅助结构指的是韧带、关节盘等。关节运动的基本形式有屈伸运动、内收外展运动、旋转运动、环转运动等。人体各关节的运动是与整个机体的活动相适应的,如上肢作为劳动的器官,运动动作幅度大,灵活多样,而下肢很稳固,则作为支持与行走的器官,其关节的运动远不如上肢。在健康的状态下,人体所有关节都比较稳固,即使最灵活的肩关节,在周围强健的肌肉保护下,亦不易脱位。除非在某些疾患或暴力的影响下,引起关节变形或者韧带、肌肉受损,致使关节易于脱位。例如人在麻醉或昏迷状态时,肌肉松弛,关节失去肌肉的保护,猝然的动作很有可能引起关节脱位。

3. 骨骼肌 运动系统的动力部分,具有收缩的特性,在神经系统的支配下,肌肉收缩,并以关节为枢纽,牵引骨骼产生运动。因骨骼肌受意志控制,故亦称随意肌。人