

湖南省高等学校“十一五”规划教材

大学生健康指南

湖南省高教学会高校保健医学专业委员会 编写



湖南教育出版社

湖南省高等学校“十一五”规划教材

大学生健康指南

湖南省高教学会高校保健医学专业委员会 编写

主 编 蒋先龙
执行主编 赵晋湘
副主编 吴 霞

《大学生健康指南》编写委员会

主 任 王 键

副主任 蒋先龙 赵晋湘

编 者 (按姓氏笔画为序)

吴 霞	陈向大	何竟成	肖国青
杨学峰	周 军	罗建平	赵晋湘
袁克俭	蒋先龙	彭再如	雷志新

湖 南 教 育 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生健康指南 / 赵晋湘, 蒋新龙主编. — 长沙: 湖南教育出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5355-5278-5

I. 大… II. ①赵…②蒋… III. 大学生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 116653 号

大学生健康指南

责任编辑: 孟可文

湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电子邮箱: postmaster@hneph.com

湖南省新华书店经销 湖南新华印刷集团有限责任公司 (邵阳) 印刷

787 × 1092 16 开 印张: 15.5 字数: 308 900

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5355-5278-5

G · 5273 定 价: 35.00 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

序

贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德、智、体、美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人，必须始终坚持健康第一的指导思想。青少年学生的健康素质是中华民族人口健康素质的基础，是每个学生健康成长的基本条件，它关系到每个家庭的幸福，关系到民族的未来和国家社会的繁荣昌盛。《中共中央国务院关于继续深化教育改革，全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想。”

近些年来，各地教育行政部门和学校全面贯彻党的教育方针，广大教育工作者辛勤耕耘，健康教育工作取得了显著成绩，广大学生的健康水平整体上有了不同程度的提高，但是，由于全社会的教育观、健康观和生活方式与不断提高的人民生活水平和全面建设小康社会的要求还不相适应，部分学校没有把健康教育摆到应有的位置。当今社会，一方面随着改革开放的不断深入，我国经济持续协调发展，城乡人民生活水平和质量不断提高，社会各项事业全面进步；另一方面，随着社会工业化进程日益加快，来自环境污染、自然生态环境失衡、气候、自然灾害以及日益加快的生活、学习节奏，人们体育活动的机会和时间减少等这些影响人体身心健康的因素也在增多。部分学生的体能和运动素质指标持续下降，超重和肥胖学生比例迅速上升，视力不良率居高不下，特别是大学生中因心理障碍导致的突发伤害事件时有发生，一些传染病，不断向学生人群蔓延，给广大青年学生的身心健康带来了新的威胁。这一严酷现实已经摆在我们每一位教育工作者面前，应引起我们高度重视，如不采取对策、及时纠正，将贻误我们的事业。

学校教育树立健康第一的指导思想，从根本上说，就是要全面贯彻党的教育方针，坚持以人为本，全面落实科学发展观，用现代教育观和健康观统领学校教育工作，把提高青少年学生健康素质、促进青少年学生健康成长作为学校教育的一项光荣使命。在学校日常教育教学和管理工作中，要慎重考虑学生的身心健康与安全，要研究制定有利于学生健康的规章制度，要采取有力措施提高有利于学生健康的保障能力，促使每个学生都有一个健康的体魄，为建设社会主义祖国和个人的幸福生活，创造基础条件。

学校健康教育是学校教学工作中的重要组成部分，是全面实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才的重要内容，各级教育行政部门和各级各类学校都要认真开展健康教育教学工作，紧密联系学生生长发育的状况和身心健康的需要，切实抓好健康教育，要落实健康教育课时，开展丰富多彩、形式多样的健康教育咨询活动。为指导和帮助学生获取健康知识，湖南省高等学校保健医学专业委员会组织有关专家编写了《大学生健康指南》。该书紧密结合学生实际，从他们的身心发育及生理特点、生理卫生、心理保健、健康生活方式、食品卫生安全，传染病预防等方面作了阐述，内容翔实、通俗性、实用性强，对大学生身心健康有较强的指导作用，是学校健康教育利大学生自修的一本好书，期望大家关注。

祝愿广大青少年学生从中受益，身心健康，出壮成长！

是为序。

王健

2007年5月22日

（作序者系湖南省教育厅副厅长、博士生导师）

前 言

为了指导大学生健康地生活和学习，促进大学生身心健康成长，根据教育部关于《高等学校健康教育基本要求》和有关文件精神，我们组织长期从事高等学校保健医学、健康教育教学和研究工作的专家、教授编写了这本《大学生健康指南》，供高等学校各年级大学生、研究生学习使用。

本《指南》根据大学各年级男女学生生长发育规律和身心特征，紧密联系学生的学习生活实际，从身心发育特点、青春期生理、心理保健、健康行为、健康生活方式、食品卫生安全、运动与健康、传染病预防、应急救治等方面的知识进行简明扼要的阐述，力求满足广大学生的健康需求，解决大学生当前在健康生活、学习以及行为习惯等方面存在的实际困惑和问题，切实为大学生的身心健康成长提供指导与帮助。期望我们的大学生通过对本《指南》的学习，能够较好地理解和掌握健康成长的必备知识，养成良好的生活卫生习惯，不断增强自我保护意识和能力，关心自身与他人的身心健康，增强体质，珍爱生命，为将来走向社会和生活打下良好的基础。

本《指南》内容翔实，理论联系实际，贴近大学生生活，通俗性、实用性强，对大学生健康生长有很强的指导作用。

在本《指南》的编写过程中，得到了省教育厅有关领导和部分高等学校有关专家的关心与指导，在此，一并向他们表示诚挚的感谢！同时也诚恳地希望广大学校师生在教学和学习中对本书提出宝贵意见，以便我们不断对本书进行充实和完善。

编 者

2007 年 5 月

目 录

序.....	1
前 言.....	1
第一章 绪论.....	1
第一节 健康新理念.....	1
现代社会健康概念与健康观的形成.....	1
第二节 健康教育.....	3
一、健康教育的理念.....	3
二、健康教育的基本任务.....	4
第三节 大学生健康教育的意义及健康问题现状.....	5
一、大学生健康教育的意义和重要性.....	5
二、大学生健康问题现状.....	6
第四节 我国高校健康教育简述和大学生健康教育基本要求	10
一、我国高校健康教育简述	10
二、大学生健康教育的基本要求	10
三、《大学生健康指南》的学习方法.....	12
第五节 影响人体健康的主要因素	12
一、自然因素	13
二、社会因素	15
三、机体的生物学因素	16
四、生活方式因素	17
第二章 大学生生理卫生保健	18
第一节 大学生生理发育特征	18
一、大学生生长发育及其一般规律	18
二、大学生的生理特征	19
第二节 青春期卫生保健	22
一、月经与经期保健	22
二、月经失调与痛经	23
三、包茎与包皮过长	25
四、遗精与手淫	25
五、痤疮及护理	27
六、穿戴卫生与护肤	28
第三节 青春期行为与健康	30
一、建立健康的生活方式	30
二、日常生活中的不良行为	36

第三章 心理与心理卫生	43
第一节 心理及心理发展	43
一、心理的基本概念	43
二、心理发展	47
第二节 大学生心理健康现状与心理特点	49
一、大学生心理健康现状	49
二、大学生的心理特点	50
第三节 大学生的心理卫生保健	55
一、心理健康的概念	55
二、心理健康的基本标准	55
三、健康心理的培养	61
第四节 大学生常见心理障碍与调适	64
一、环境适应不良及调适	64
二、人际交往障碍及调适	65
三、神经衰弱及调适	66
四、焦虑性障碍及调适	67
五、抑郁性障碍及调适	68
六、反应性精神病	69
七、精神分裂症	70
八、网络成瘾及调适	71
九、心理危机干预	74
第五节 心理咨询和心理治疗	76
一、心理咨询	76
二、心理治疗	76
第四章 性知识与性健康	79
第一节 男女性器官及功能	79
一、男性生殖器官及功能	79
二、女性生殖器官及功能	80
三、男女第二性征	83
第二节 大学生性心理	83
一、性心理的发展	83
二、大学生性心理的一般特征	84
三、大学生的性心理困扰及调适	85
第三节 大学生的爱情与恋爱	88
一、爱情与恋爱的涵义	88
二、爱情的类型	89
三、爱情的心理结构	89
四、大学生恋爱的心理特征	90
五、大学生恋爱的心理问题及调适	91
第四节 性心理障碍	94

一、性心理障碍的概念	94
二、性心理障碍的表现	94
三、性心理障碍的调适与治疗	96
第五节 生殖健康	97
一、生命的孕育	97
二、妊娠知识	97
三、分娩知识	98
四、避孕知识	98
五、人工流产	100
第五章 营养与健康	102
第一节 营养与生长发育的关系	102
一、人体所必需的营养素	102
二、营养与心理发育	111
三、营养与形体发育	112
四、营养与身体素质的关系	112
第二节 合理营养与平衡膳食	113
一、合理营养与平衡膳食的涵义	113
二、合理营养与平衡膳食的原则	114
三、科学的膳食结构和搭配	114
四、不良饮食行为和习惯对健康的影响	116
第三节 与营养相关的常见疾病	118
一、糖尿病	118
二、缺铁性贫血	119
三、癌症	120
四、肥胖与超重	122
第六章 食品卫生与安全	125
第一节 了解食品卫生法	125
一、食品卫生法简介	125
二、食品的加工制作与贮藏卫生要求	127
三、餐具的消毒与管理	128
第二节 食品卫生安全鉴别	128
一、腐败变质与有毒食品的鉴别	128
二、“三无”食品与过期食品的鉴别	129
三、饮水卫生要求	130
第三节 常见的食品污染	133
一、生物性污染	133
二、化学性污染	135
三、放射性污染	135
第四节 食物中毒	137
一、食物中毒的概念、特征与分类	137

二、常见的食物中毒及预防·····	139
三、食物中毒的调查处置措施·····	149
第七章 大学生常见疾病的防治·····	152
第一节 传染病流行特点与预防措施·····	152
一、传染病的特征·····	152
二、传染病的流行过程·····	154
三、传染病的预防措施·····	155
第二节 艾滋病及其预防·····	157
一、国内外流行趋势·····	157
二、艾滋病疫情流行的特点·····	158
三、临床表现·····	158
四、预防措施·····	158
第三节 常见传染病及其预防·····	159
一、结核病·····	159
二、病毒性肝炎·····	161
三、细菌性痢疾·····	163
四、流行性感冒·····	164
五、传染性非典型肺炎·····	166
六、人感染高致病性禽流感·····	167
七、常见性传播疾病及其预防·····	168
第四节 各科常见疾病的防治·····	171
一、上呼吸道感染(上感)·····	171
二、急性扁桃体炎·····	172
三、自发性气胸·····	172
四、急慢性胃炎·····	173
五、消化性溃疡·····	174
六、急性阑尾炎·····	175
七、尿石症·····	176
八、慢性前列腺炎·····	177
九、痔·····	178
十、手足癣·····	179
十一、疥疮·····	180
十二、结膜炎·····	180
第八章 运动与健康·····	182
第一节 运动对机体的影响及其自我监测·····	182
一、运动对人体产生的积极影响·····	182
二、体育锻炼的基本原则和方法·····	183
三、运动疲劳的消除方法·····	185
四、体育运动的自我监测方法·····	185
五、体育运动项目与时间的选择·····	186

第二节 运动创伤的预防和处理..... 187

一、运动性损伤的原因..... 187

二、运动损伤的预防..... 187

三、常见的运动损伤..... 188

第九章 急救基础知识..... 191

第一节 常用急救知识..... 191

一、生命体征的测量..... 191

二、寻求急救援助须知..... 193

三、急救基本操作知识..... 194

第二节 突发伤害事故的应急处理..... 206

一、中暑..... 206

二、雷电击伤..... 208

三、溺水..... 210

四、毒蛇咬伤..... 212

五、烧烫伤..... 213

六、一氧化碳中毒..... 215

七、火灾逃生..... 216

附录..... 218

一、献血常识..... 218

二、医学检验参考值..... 221

三、预防艾滋病健康教育处方..... 225

四、SCL-90 临床症状自评量表..... 226

五、大学生人格问卷 (UPI)..... 228

六、ZUNG 自我评定焦虑表 (SAS)..... 230

七、ZUNG 自我评定抑郁表 (SAS)..... 231

参考文献..... 233

第一章 绪 论

青少年学生的健康素质是中华民族人口健康素质的基础，是每个学生健康成长的基本条件，它关系到每个家庭的幸福，关系到民族的未来和国家社会经济的繁荣昌盛。因此青少年学生身心健康不仅是个人和家庭的财富，同时也是国家和社会的财富。社会发展以人为本，人以健康为本，没有健康的体魄，即使品德再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上有自己的幸福生活，生活中这样的例子很多很多。千好万好，身体好是第一好。身体好是工作好的基础，是学习好的本钱，是幸福生活的前提。但是，我们必须清醒地看到，现在青少年学生的身体素质和健康仍然面临着严峻的挑战。据最近一次的体质监测数据表明，尽管青少年学生的营养水平和形态发育水平不断提高，但部分体能与运动素质指标持续下降；超重和肥胖学生比例迅速上升，视力不良率居高不下，导致在 2006 年高校招生中，有 85% 的考生专业受限，在高校毕业生当中，也有一部分学生因为身体健康原因难以就业。诸如这一严酷现实，学校教育要以人为本，牢固树立“健康第一”的指导思想，切实加强健康教育工作，倡导建立科学、健康的生活行为方式，为青少年学生的健康成长提供保护与帮助；广大青少年学生要树立现代健康观和人才观，关爱自己的身心健康，养成良好的健康生活行为习惯，努力学习保健知识，不断提高保护身体，增进健康的能力，争取做一个德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

第一节 健康新理念



学习目标

1. 通过学习，能掌握健康的概念与内涵
2. 树立现代社会健康观

现代社会健康概念与健康观的形成

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。

现代健康观的形成是社会经济、文化、教育发展 to 一定程度的产物。当今社会，一方面，随着人们对日益增长的物质文化需求得到基本满足之后，对健康的期望也在日益提高，人们都希望自己有一个强健的身体来从事工作、学习和社会活动，享受劳动成果，不断提高生存和生活质量；另一方面，由于社会工业化程度的不断提高所产生的环境污染、自然生态环境的失衡，地理、气候、自然灾害以及人们在日益加快的的工作、学习节奏下身心疲惫等等诸多因素都会对人们身心健康产生不利的影响。在现实生活中，人们深切地体会到：身体好是工作好的基础，是学习好的本钱，是幸福生活的前提。我国党和政府坚持以人为本的科学发展观，密切关注人们的健康，明确把提高全民族的健康素质和思想道德素质、科学文化素质一起作为全面建设小康社会的重要目标，千方百计为人民群众提供好的医疗服务和救助，开展爱国卫生运动和卫生宣传教育活动，广大青少年学生，特别是大学生要树立现代健康观，发挥主观能动性，认真学习卫生保健知识，掌握为增进自己和他人的身心健康的实际本领，争当现代文明健康使者。

思考题

1. 现代健康观的内涵有哪些？
2. 世界卫生组织提出的人体健康具体标志有哪些？

第二节 健康教育



学习目标

1. 掌握健康教育的概念、目的和意义
2. 积极主动参与健康教育学习和学校健康教育活动

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,养成良好的行为和生活方式。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年第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。

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。”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



健康——生命的基础

世界上最宝贵的是生命,而生命的基础毫无疑问是健康。人类既是自然人,又是社会人。人类的一切思想、文化、艺术、语言、美好感情、理想追求无不有赖于我们健康的身体。健康是一切之本,所谓覆巢之下岂有完卵,皮之不存,毛将焉附。没有健康的身体,人生的意义、远大的理想,雄伟的计划都将是空中楼阁。因此,了解健康、促进健康、保持健康对我们具有极其重要的意义。

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，又与其他学科密切相关（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、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果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果传播到社会上去，使更多的人能够尽快了解、运用这些新知识，使医学的最新成果发挥更大的效益，造福于民。

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，仅仅依靠医疗、卫生防疫机构等专业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、传染病，患了病知道怎样及时地就医、合理用药和正确地对待疾病，怎样积极地去促进身体的康复。

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。

思考题

1. 简述高等学校健康教育的基本任务？
2. 自己以怎样的学习态度和方法学习健康教育课程？

第三节 大学生健康教育的意义及健康问题现状



学习目标

1. 了解大学生健康教育的意义和重要性。
2. 自觉纠正自己不健康的生活行为方式。

一、大学生健康教育的意义和重要性

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。许多国家不仅大力推行健康教育，而且把健康教育推向一个更高的层次——健康促进。我国是一个发展中国家，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。国内外健康教育专家都确认，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重要意义。

（一）社会发展的需要

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研究和实践了。美国在 1973 年成立了健康教育局，并在民间成立了全国健康教育中心。1974 年制定的《全国规划和资源发展方案》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。20 世纪 80 年代中期的资料表明，美国已有 24 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从 87 所增加到 200 余所，并有 20 多所学校有授予健康教育学硕士、博士学位的权力。前苏联设立了健康教育研究所，领导并组织全国的健康教育工作。1976 年又成立了一个特别健康教育问题委员会。前苏联的学校健康教育由教育部领导，“生理卫生”是八年制义务教育的必修课，健康教育的教师必须经过五年制师范学院的培训，健康教育学是医学院校的必修课。在日本，1958 年就公布了《学校保健法》，对传染病预防、健康教育等分别作了明确规定。日本学校保健学会

办有机关刊物《学校保健研究》，健康教育是其中的重要栏目。其他如英国、法国、澳大利亚、罗马尼亚等许多国家，都在若干年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知识和专门技术，还必须要有健壮的体魄和健全的心理，否则就经受不起激烈竞争的考验。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。一方面，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，因而他们比任何时期的大学生都要活跃，负担也最重。另一方面，目前的大学生对卫生保健知识知之甚少，体质状况欠佳，心理承受力脆弱，存在着许多不良的行为习惯。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。

（三）对社会的责任

大学生是人群中一个处于较高文化层次的特殊群体，是当代青年的榜样，是国家建设未来的骨干，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。



我国健康教育的发展经历了卫生宣传、健康教育、健康促进三个阶段。健康促进是比健康教育更为广义的概念。健康促进不仅包括了健康教育的行为干预内容，同时还强调行为改变所需的组织支持、政策支持、经济支持等社会环境支持。因此，健康教育与健康促进是健康工程中不可分割的整体，健康促进是为实现“人人享有卫生保健”而采取的行为目标，健康教育则是实现这一目标的具体方法和手段，在健康促进中起主导作用。

三者的不同点在于：

卫生宣传 = 知识普及 + 宣传鼓动

健康教育 = 知（知识）+ 信（态度）+ 行（行为）

健康促进 = 健康教育 + 社会支持

三者的关系是：后者包容前者，后者是前者的发展。

二、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，警示出大学生心理问题不容忽