

大学生

主 编 姚永红 涂 强 纪 军

健康教育

DAXUESHENG
JIANKANG
JIAOYU

江西高校出版社

大学生健康教育

主 编:姚永红 涂 强 纪 军

副主编:刘小舟 郑龙娇 陈爱莲

编 者:(按姓氏音序排列)

陈爱莲 胡 强 纪 军

刘小舟 涂 强 魏少敏

姚永红 赵一俭 郑龙娇

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/姚永红风,涂强,纪军主编. —南昌:
江西高校出版社, 2007.2

ISBN 978-7-81075-875-8

I. 大... II. ①姚... ②涂... ③纪... III. 大学
生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 021630 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392,8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	9.5
字 数	250 千字
版 次	2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 4500 册
书 号	ISBN 978-7-81075-875-8
定 价	16.00 元

版权所有 侵权必究

序

国务院批准颁发的《学校卫生工作条例》规定：“学校应当把健康教育纳入教学计划”。教育部颁发的《大学生健康教育基本要求》中进一步提出：要帮助大学生树立现代健康意识，使他们真正认识到健康不仅是躯体无病，体格健壮，还应有良好的心理素质和社会适应能力。江西省政府办公厅[2004]55号文件要求：普通高校要开设健康教育必修课，计入学分。通过健康教育使学生懂得科学的卫生知识，增强卫生防病意识，培养良好的卫生习惯和健康文明的生活方式。

大学生健康教育是学校素质教育中不可缺少的部分。加强大学生素质教育是培养合格接班人的迫切需要。我省大学生健康教育已形成多部门参与、多渠道、全方位的教育系统工程。

为了适应我省各高校开展健康教育的需要，提高大学生健康教育的质量，加强教材内容的科学性、先进性、实用性和可读性，由江西高校保健医学研究会牵头，南昌航空工业学院、赣南教育学院、井冈山学院、赣南师范学院等省内多家院校长期从事高校医疗保健工作有丰富经验的专家学者精心打造一本实用性强、质量高的《大学生健康教育》教材（也可做自助读本）。该教材内容全面，编排合理，重点突出，除介绍了健康的基本概念、常见疾病防治的基础知识

外,结合当前实际有针对性地加大了心理健康教育和传染病的防控(包括“非典”、禽流感、肺结核、艾滋病等),还增加了健康的生活方式、心肺复苏术等内容。该教材突出了预防第一的原则,实用性、针对性较强,通俗易懂,观点鲜明,既可作为大学生健康教育的教材,又可作为广大师生自学卫生保健知识的读本,是适应现代医学模式转变、促进广大学生提高身心健康水平的良师益友。

希望我省大学生健康教育工作不断取得成效,也希望本教材日臻完善,为大学生健康教育工作发挥更加积极的作用。

王国炎

2006 年 12 月

目 录

序	1
第一章 健康与健康教育	1
第一节 健康的概念	1
第二节 健康的内容	2
第三节 影响健康的主要因素	7
第四节 健康教育	21
第五节 亚健康的预防	24
第二章 大学新生健康教育	27
第一节 大学新生心理特点和面临的心理障碍	27
第二节 大学新生的入学适应	29
第三章 大学生的性生理特征和性生理卫生	44
第一节 男性生殖系统的变化及第二性征	44
第二节 女性生殖系统的变化及第二性征	48
第三节 大学生性生理卫生	52
第四章 大学生的性心理特征和性心理卫生	65
第一节 大学生的性心理特征	66
第二节 大学生的性心理卫生	71
第三节 性心理障碍	76
第五章 学校常见疾病防治	82
第一节 呼吸道疾病	82
第二节 心血管疾病	88
第三节 胃肠道疾病	93
第四节 血液系统疾病	101
第五节 泌尿生殖系统疾病	104

第六节	五官疾病·····	110
第七节	皮肤病·····	119
第八节	其他·····	124
第六章	常见传染病的防治·····	130
第一节	传染病的基本认识·····	130
第二节	感染性腹泻·····	136
第三节	病毒性肝炎的防治·····	141
第四节	肺结核的防治·····	146
第五节	传染性非典型性肺炎·····	151
第六节	禽流感·····	155
第七节	麻疹·····	158
第七章	性病和艾滋病的防治·····	171
第一节	性传播疾病概述·····	171
第二节	艾滋病·····	175
第三节	常见性传播疾病·····	192
第八章	毒品及其危害·····	199
第一节	毒品及其家族·····	199
第二节	毒品的危害·····	200
第三节	导致青少年吸毒的原因·····	201
第四节	拒绝毒品·····	203
第九章	急救与互救·····	204
第一节	救护基本常识·····	204
第二节	现场心肺复苏术·····	213
第三节	常见运动损伤的预防和初步处理·····	219
第十章	药物的基本知识·····	227
第一节	药物的概念·····	227
第二节	药物作用与药理效应·····	228
第三节	合理用药·····	230
第十一章	关于预防癌症的常识·····	232

第一节	癌症的发生·····	232
第二节	癌症的危险因素及预防·····	233
第十二章	生活方式与健康·····	237
第一节	不良生活方式·····	237
第二节	健康的生活方式·····	248
第十三章	营养与食品卫生安全·····	253
第一节	营养学基础·····	253
第二节	常用食品的营养价值·····	257
第三节	大学生的膳食结构和营养需求·····	258
第四节	食物中毒·····	262
第五节	食品、食品添加剂及食品容器等的卫生基本规范·····	270
附录 1	SARS 防治消毒技术指导原则·····	273
附录 2	中华人民共和国红十字会法·····	285
附录 3	中华人民共和国献血法·····	289
参考文献	·····	293

第一章 健康与健康教育

第一节 健康的概念

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)于1948年在其宪章中所提出的健康的定义是：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态”。1978年9月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中，对健康的描述又重申：“健康不仅是无疾病与体弱的现象，而是身心健康、社会幸福的完美状态”。并且提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。世界卫生组织(WHO)于1989年修订的健康概念是：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

二、健康的标准

世界卫生组织提出的身心健康新标准如下：

(1)快食：快食并非狼吞虎咽，不辨滋味，而是指吃饭不挑食、不偏食，主餐吃时感觉津津有味。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)快眠：上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。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。

(3)快便：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。

(4)快语: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)快行:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,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,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感觉四肢乏力,步履沉重。

(6)良好的个性:性格柔和,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。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。

(7)良好的人际关系: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,具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向他倾诉心中的喜与乐。

可见,仅仅身体好并不是健康的唯一标准。健康的概念是由不同的历史阶段所决定的。随着精神文明和物质生产的进步,医学事业的发展,特别是人类对客观世界认识的不断深化。健康的概念也是不断深化。

我们还应该认识到,健康不仅是个人生活、家庭幸福和物质生产的保证,而且是一个民族、一个国家政治昌明、物质财富、科学发展、精神文明程度的体现。

第二节 健康的内容

一、生理学方面

大学生的体质已发育到了较高水平,身高已达到最终水平。体

型、姿态和心理特征已有明显的差异,性格基本上已定型。机体各器官已发育成熟,素质和智能发育达到相当水平,性发育已经成熟,对性的兴趣增加。这时,从外表看,应是体重适当、身材均匀、站立时头、肩、臂位置协调,眼睛明亮、反应敏锐、眼睑不发炎、头发有光泽,牙齿清洁无空洞、牙龈颜色正常,无出血症状,肌肉、皮肤富有弹性。各器官未发现疾病。这些条件就是生理学上的健康。

二、心理学方面

一个健康的人要有充沛的精力,能适应日常工作和生活,积极乐观,心胸开阔、精神饱满、情绪稳定,有较强的自我控制能力和适应能力。人的心理活动是十分复杂的,异常的心理和正常的心理常常交织在一起,有时难以区分。我们衡量一个人心理是否健康,主要是看他的认识活动和情绪意志活动是否正常,是否形成了健全的个性特征,是否能适应和促进社会的发展。

什么是心理健康?通俗地讲,心理健康是能够经常保持愉快的心情、遇事有自控能力、能恰当地评价自己和客观事物、充分发挥自身的才智、有较高的工作和学习效率、有良好的人际关系。

健康心理的标准是什么呢?众说纷纭,但大同小异。美国心理学家马斯洛和米特尔曼列举了 10 条正常人的健康心理标准,受到人们的普遍赞同:

- (1)有足够的安全感。
- (2)能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价。
- (3)生活理想切合实际。
- (4)不脱离现实环境。

(5)能保持人格的完整与和谐;心理健康的人胸襟开阔、胸怀坦荡、言行一致、表里如一、热爱生活、善于生活。一方面能调节自己的行为,克服各种困难,另一方面也能战胜忧郁、沮丧等消极情绪,能忍受打击而保持自身人格的完整,达到心理平衡。

- (6)善于从经验中学习。

(7)能保持良好的人际关系(如师生、同学、家人、个人与集体等);人生在世必须与各种各样的人交往,结成不同的关系,需要正确处理好这些关系,和睦相处。古人云:天时不如地利,地利不如人和。良好的人际关系可使人精神愉快、心情舒畅。不良的人际关系可使人压抑、苦闷、孤独、忧郁。

(8)能适度的发泄情绪和控制情绪;遇事冷静,顺境不骄,逆境不消极、不气馁。

(9)在符合集体要求的前提下能较好地发挥个性。

(10)在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

国内心理健康的标准:

(1)智力正常。智力正常是人们正常生活、学习、工作的基本心理条件,是人们与周围环境取得平衡的心理保证,是衡量人的心理健康最重要的标志之一。国内外的心理学家通常用智力测验来评定智力。用智力商数(简称智商或 IQ)表示智力发育高低。

(2)有完整的人格。心理健康的人、胸襟开阔、胸怀坦荡、言行一致、表里如一、热爱生活、善于生活。一方面能调节自己的行为,克服各种困难;另一方面也能战胜抑郁、沮丧等消极情绪,能忍受打击而保持自身人格的完整,达到心理的平衡。

(3)尊重自己、尊重别人。尊重自己就是要有自尊心,有自知之明和良好的自我意识。青年人尊重别人、讲究文明礼貌、谦虚谨慎、要看到别人的长处、认识自己的不足、相互学习、共同提高。尊重别人、并非盲从,而是正常的生理适应。

(4)有良好的人际关系。人生在世,必须与各种各样的人交往,结成不同的关系,并能正确处理好这些关系,保持和睦相处。

(5)要有相应的年龄心理特征。一个人的举止、言行符合其年龄特点者,是健康的表现,反之,严重偏离自己的年龄特点者,为不健康的表现。

(6)有高尚的追求目标。心理健康的人应有理想、有信心、坚忍

不拔、勤奋好学、自强不息。

(7)基本稳定的情绪。遇事能冷静思考,谨慎处理,在顺境中不骄傲自满、盛气凌人、忘乎所以。在逆境中也不会自怨自艾、消极悲观。心境要保持相对平衡。

三、社会学方面

人不能离开社会,总是要以各种身份参加各种群体活动,如家庭、学校、机关、单位等。这些群体亦有很多需要解决的心理问题。因此,研究群体的心理卫生同样很重要。

我国是一个古老而又处于发展中的社会主义国家,有悠久的历史、有高尚的民族道德和传统习惯。如今,在改革开放的时代,即强调物质文明同时又要重视精神文明建设,要注意社会和谐,要用共产主义和社会主义的方法行为标准来处理人与人之间的关系,用健康的精神雨露来滋润人们的心灵。我们党和国家的许多领导都具有这方面的素质。

(一)建立良好人际关系的原则

1. 尊重原则:马斯洛需要层次理论(由低级到高级)。

亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)在1943年出版的《人类激励理论》一书中提出了需要层次理论(hierarchy of needs theory),认为人类有5个层次的需要:第一级需要——生理上的需要;第二级需要——安全上的需要;第三级需要——感情上的需要;第四级需要——尊重上的需要;第五级需要——自我实现的需要;

(1)生理需要:是个人生存的基本需要,如吃、喝、住等。(2)安全需要:包括心理上与物质上的安全保障,如不受盗窃和威胁,预防危险事故,职业有保障,有社会保险和退休金等。(3)社交需要:人是社会的一员,需要友谊和群体的归属感,人际交往需要彼此同情互助和赞许。(4)尊重需要,包括要求受到别人的尊重和自己具有内在的自尊心。(5)自我实现需要,指通过自己的努力,实现自己对生活的期望,从而对生活和工作真正感到很有意义。自我实现指创造潜能的

充分发挥。追求自我实现是人的最高动机,它的特征是对某一事业的忘我献身。高层次的自我实现具有超越自我的特征,具有很高的社会价值。

马斯洛的需要层次论认为,需要是人类内在的、天生的、下意识存在的,而且是按先后顺序发展的,满足了的需要不再是激励因素等。

其中,生理上的需要、安全(指人身安全、物资保障和社会环境的和谐)上的需要都属于低层次的需要(lower-order-needs),这些需要通过外部条件就可以满足;而情感上的需要、尊重的需要和自我实现的需要(self-actualization)是高层次需要(higher-order-needs),如感情、爱情与社交等是人们的归属需求。威信、荣誉、实现理想等是尊重和个人理想的需求。它们是通过内部因素才能满足的,而且一个人对尊重和自我实现的需要是无止境的。

马斯洛和其他的行为科学家都认为,一个国家多数人的需要层次结构,是同这个国家的经济发展水平、科学技术水平、文化和人民受教育程度直接相关的。在不发达国家,生理需要和安全需要占主导的人数比例较大,而高级需要占主导的人数比例较小;在发达国家,则刚好相反。

2. 真诚原则:真诚是人沟通的桥梁,人与人要以诚相待。

3. 宽容原则:在交往的过程中常会产生误解和矛盾,这时候宽容显得很重要。如:“退一步海阔天空”。

4. 互助原则:如:“来而不往非礼也”。

(二)建立良好人际关系的基本方法

1. 努力建立良好的第一印象。当我们被介绍给陌生人时,要让对方感觉到你的真诚,第一印象很重要,它可能会改变你的一生。

著名的心理学家戴尔·卡耐基总结出给人留下第一印象的六条途径:(1)真诚地对别人感兴趣;(2)微笑;(3)多提别人的名字;(4)做一个耐心的听者,鼓励别人谈他们自己;(5)谈符合别人感兴趣的话题;(6)以真诚的方式让别人感到他很重要。

2. 正确运用交际手段。交际手段,在人际交往中起着桥梁作用。正确运用言语交往和非言语交往,是我们建立和维持良好人际关系的重要途径。

(1) 言语交往。俗话说:“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。谈话时要言语文明,措词文雅。幽默、风趣的语言可以使谈话的气氛轻松愉快。

(2) 非言语交往。其一般包括面部表情、身体动作、空间位置、穿着打扮等内容。

3. 妥善运用赞扬和批评。赞扬和批评都是要适度、适时,这样就可避免物极必反情况的发生。在人际交往中,还需要提高自己的心理素质。

当今的社会是开放的社会,科技的发展缩小了地球空间,也缩小了人与人之间的距离。作为正在成长中的青少年,努力掌握人际交往的理论知识,积极主动地进行交往,就一定会创造一个有利于自己施展才干的良好人际环境,找到自己在社会中应有的位置。

第三节 影响健康的主要因素

健康是一个极为复杂的概念,影响人体健康的因素也是十分复杂的。归纳这些因素可分为两大类:一是有利于健康的因素,称为“健康促进因素”;另一类是不利于健康的因素,它可以直接或间接地引起疾病或死亡,或者可以使疾病或死亡发生的可能性增加的因素,称为“健康危险因素”。

世界卫生组织(WHO)将影响人体健康的因素概括为七个方面:(1)生物遗传因素;(2)自然环境因素;(3)生活方式和个人习惯因素;(4)社会文化影响因素;(5)社会政治经济状况因素;(6)医疗卫生服务因素;7、个体健康潜能因素。

随着医学模式和健康观念的改变,人们对影响健康的因素有了更深刻的认识。美国人布鲁姆氏于1976年提出了一个决定个体或

人群健康状态的公式: $HS = f(E) + AcHS + B + LS$ 。

在这里 HS(Health status)代表健康状态。“ f ”是一个函数,“E”(Environment)代表环境,“B”(Biological Factors)代表生物学因素,“LS”(Life style)代表生活方式,“AcHS”(Accessibility to Health - service)代表保健服务因素,这就是著名的影响健康的“四因素论”。

一、影响健康的四大因素

世界卫生组织经研究提示影响个人健康和寿命有四大因素:生物学基础占 15%、环境因素占 17%、保健设施占 8% 和生活方式占 60%。

(一)生物学因素

生物学因素是指遗传和心理(对健康和寿命的影响占 15%)。人是由分子、细胞、组织、器官和系统构成的超高度复杂的人体,婴儿的出生是一个奇迹。这万物之灵有思想会沟通,机体自身完成一系列生命现象:新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等,按照亲体的遗传模式进行世代繁殖。遗传是不可改的因素,但心理因素可以修改。保持一个积极心理状态是保持和增进健康的必要条件。影响健康的生物因素包括由病原微生物引起的传染病和感染性疾病;某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。在社区人群中,特定的人群特征如年龄、民族、婚姻、对某些疾病的易感性、遗传危险性等,是影响该社区健康水平的生物学因素。

1. 遗传因素。随着对计划生育和人口素质的重视,以及分子生物学研究的深入,人们已认识到遗传因素对人体健康不可低估的影响。人类在胚胎发育过程中,染色体除决定人的性别外,还能造就人体和亲代相似的多种特征,如体态、体质,甚至影响人的性格、智力、功能等方面;染色体还携带许多隐性或显性的疾病,如色盲、聋哑等,是比较常见的遗传性疾病。子代往往与其父母相似,尤其是同卵孪生间的差异更小,而潜在特征能否获得充分的发挥,却取决于后天的

环境。

遗传也可以变异,即通过外界环境条件的改善,促进机体朝着良好的方向发展。经过一定代传,后天获得的优秀体质和体格便遗传给下一代。当环境受到严重污染,也可以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。

父母虽与其子女分开生活,但智商相关也很密切。在良好环境下成长的身高,与其亲生父母平均身高之间亦密切相关。但即使是同卵孪生,而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可能有明显差异。由此可见,遗传是一个决定因素,但遗传潜力的发展程度,则取决于环境条件。

2.心理因素。心理因素包括人的一般心理活动和个性心理,特别是情感、性格、意志、世界观、人生价值观、理想、兴趣以及适应社会、改善环境的能力等。

俗话说:笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。这是人们从实践经验中意识到良好的精神状态,有益于健康的一种带有夸张性的说法,也说明了心理状态与人体健康有很大的关系。

心理因素是影响人体健康的重要因素,因为人体最有助于健康的因素是良好情绪,它不仅可以抵消不良情绪的有害影响,而且可以通过精神和内分泌系统使机体内环境处于稳定的平衡状态。积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件,而消极的心理状态能引起许多疾病。

古代医学在《黄帝内经》中提出了“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”、“悲伤胃”,认为情绪紊乱可以引起不同系统的疾病。现代医学心理学证明,许多疾病的发生和发展与心理作用有密切关系。例如因焦虑、忧伤、怨恨、紧张等持续而强烈的精神因素,可引起人的整体心理活动失去平衡,导致高血压病、消化性溃疡、心动过速、失眠等疾病的发生和发展。心理状态是人们对社会环境