

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU JIAOYU

大学生健康教育



● 主编 张玉玺 席子明 贾彩凤 寇建民 贾太莲

● 河南大学出版社

大学生健康教育

主 编 张玉玺 席子明 贾彩凤 寇建民 贾太莲
副主编 许玉彬 程建会 蔡祖华 陈彩云 丁继侠
张清洲 孙东升

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/张玉玺等主编. —2版. —开封:
河南大学出版社, 1999. 6
ISBN 7-81041-578-6

I. 大… II. 张… III. 健康教育-高等学校-教材
IV. 6479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23211 号

河南大学出版社出版

(开封市明伦街 85 号)

张玉玺、席子明、贾彩凤、寇建民 贾太莲主编

责任编辑 含笑

河南大学出版社电脑照排

河南省瑞光印务股份有限公司印刷 河南省新华书店发行

1998 年 9 月第 1 版 2001 年 6 月第 4 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.5

字数: 263 千字 印数: 43000—50000 册

定价: 13.00 元

《大学生健康教育》编委与编写人员

(以姓氏笔画为序)

丁继侠	王长才	李 宏	陈彩云	林 霖
闫雪梅	张雅红	张清洲	贾太莲	许玉彬
寇建民	程建会	蔡祖华	雷进平	

前 言

根据《学校卫生工作条例》、国家教委〔教体厅(1993)1号〕、河南省教育委员会〔教体卫字(1994)1号〕和教育部〔教体(1998)4号〕文件的要求和中国高校保健研究会1997年11月广州会议精神,在上级有关部门的大力支持与配合下,依照国家教委《大学生健康教育基本要求(试行)》,我们编写了这本《大学生健康教育》。

在编写中,我们力求把握新时期大学生的特点,介绍有关大学生保健的最新知识。但由于时间短,业务水平有限,又是首次编写大学生健康教育教材,书中难免有不妥之处,还望同仁及读者不吝指正。

本书编写提纲由张玉玺、席子明制订,全书完成后由张玉玺、席子明统稿。本书在编写过程中,河南大学出版社给以大力帮助,在此表示诚挚的谢意。

在编写过程中,我们参阅了许多专家、学者的著作、论文,限于篇幅,不一一列出,在此谨向他们表示诚挚的谢意。

编 者

1998年元旦于河大

目 录

第一章 健康概论	(1)
一、现代健康的概念	(1)
二、大学生要树立正确的健康观	(3)
三、影响人体健康的主要因素	(7)
四、大学生自我保健对提高健康素质的重要意义	(15)
第二章 大学生心理卫生	(17)
一、心理健康的要求	(17)
二、影响大学生心理健康的主要因素	(19)
三、大学生怎样调节自己的情绪和情感	(20)
四、大学生应具有的气质	(22)
五、大学生心理挫折与调适	(23)
六、精神压力对大学生健康的影响	(29)
七、大学生如何提高自己的心理健康水平	(31)
八、大学生常见的心理障碍	(32)
九、要重视预防大学生的自杀行为	(34)
十、医学心理咨询	(36)
十一、心理治疗的方法	(38)
第三章 学习卫生与起居卫生	(42)
一、用脑卫生	(42)
二、睡眠卫生	(45)
三、口腔卫生	(47)
四、用眼卫生	(48)
五、不良行为对健康的影响	(50)
第四章 大学生身心发育与心理特征	(53)
一、大学生的生理特点	(53)

二、大学生的心理特点	(61)
三、大学生的心理卫生特点	(68)
四、大学生常见心身疾病、神经精神和行为障碍 及其防治	(74)
五、应激与大学生身心健康	(80)
第五章 大学生营养与饮食卫生	(86)
一、营养素	(86)
二、常食食品的营养价值	(93)
三、合理营养	(95)
四、营养缺乏病	(98)
五、食品添加剂对人体的危害	(100)
六、食品污染对人体健康的影响	(102)
七、常见不良饮食习惯	(105)
八、常见病的饮食要求	(107)
九、正常体重与维持	(110)
第六章 大学生体育锻炼卫生	(115)
一、体育锻炼的作用、原则、内容与方法	(115)
二、医务监督与卫生保健	(123)
三、运动损伤的防治	(128)
四、大学生常见病的体育疗法	(135)
第七章 大学生性生理与性心理卫生	(140)
一、生殖系统解剖生理概述	(140)
二、大学生性心理的发展与表现	(143)
三、大学生性心理卫生	(146)
四、婚前性行为及其危害	(150)
五、大学生常见生殖系统疾病	(152)
六、性病的预防	(154)
第八章 内科常见病的防治	(162)

一、呼吸系统疾病	(162)
(一) 上呼吸道感染	(162)
(二) 支气管哮喘	(163)
(三) 肺炎	(164)
(四) 胸腔积液	(165)
二、消化系统疾病	(166)
(一) 急性胃炎	(166)
(二) 消化性溃疡	(166)
三、循环系统疾病	(167)
(一) 病毒性心肌炎	(167)
(二) 高血压	(168)
(三) 心律失常	(170)
四、泌尿系统疾病	(172)
(一) 尿路感染	(172)
(二) 急性肾小球肾炎	(173)
五、神经系统疾病	(174)
(一) 神经衰弱	(174)
(二) 癔病	(175)
第九章 外科常见病的防治	(176)
一、外科感染	(176)
二、乳房囊性增生症	(180)
三、乳房纤维腺瘤	(181)
四、体表良性肿瘤	(181)
五、急性阑尾炎	(182)
六、急性胆囊炎	(183)
七、肠梗阻	(185)
八、腹外疝	(186)
九、上消化道出血	(188)
十、泌尿系结石	(189)

十一、前列腺炎	(191)
十二、精索静脉曲张	(192)
十三、包茎与包皮过长	(193)
十四、痔	(193)
十五、肛裂	(196)
十六、坐骨神经痛	(197)
十七、皮肤病	(198)
第十章 五官科常见病的防治	(202)
一、眼科疾病	(202)
(一) 麦粒肿	(202)
(二) 沙眼	(202)
(三) 急性结膜炎	(203)
(四) 眼球表面异物伤	(204)
二、鼻科疾病	(205)
(一) 鼻疖	(205)
(二) 急性鼻炎	(205)
(三) 慢性鼻炎	(207)
(四) 鼻窦炎	(207)
(五) 鼻出血	(208)
三、咽喉部疾病	(209)
(一) 急性咽炎	(209)
(二) 慢性咽炎	(209)
(三) 急性扁桃体炎	(210)
(四) 急性喉炎	(210)
四、耳部疾病	(211)
(一) 外耳道疖	(211)
(二) 急性中耳炎	(212)
五、口腔科疾病	(213)
(一) 龋病	(213)

(二) 智齿冠周炎	(214)
(三) 复发性口腔溃疡	(215)
第十一章 急救的自救与互救	(216)
一、急救的基本原则和步骤	(216)
二、常见急症的自救与互救	(225)
(一) 晕厥	(225)
(二) 溺水	(226)
(三) 触电	(227)
(四) 中暑	(229)
(五) 毒蛇及毒虫咬伤	(231)
(六) 烧伤	(234)
(七) 骨折	(237)
第十二章 常见传染病的防治	(244)
一、流行性感胃	(244)
二、麻 疹	(245)
三、流行性腮腺炎	(246)
四、流行性乙型脑炎	(247)
五、流行性出血热	(248)
六、狂犬病	(249)
七、病毒性胃肠炎	(250)
八、病毒性肝炎	(251)
九、猩红热	(256)
十、细菌性痢疾	(257)
十一、细菌性食物中毒	(258)
十二、霍乱	(260)
十三、伤寒与副伤寒	(261)
十四、肺结核	(263)
十五、常见传染病的消毒方法	(265)
第十三章 药物常识	(269)

一、药物的作用	(269)
二、合理用药原则	(271)
三、抗菌药物	(272)
四、镇静催眠药	(278)
五、解热镇痛抗炎药	(280)
六、心血管系统药	(281)
七、呼吸系统药	(283)
八、消化系统药	(285)
九、糖皮质激素	(289)
十、血液及造血系统药	(294)
十一、抗过敏药	(296)
十二、维生素类药	(297)
十三、外用药	(300)
附一:艾滋病	(302)
附二:临床检验参考值	(322)

第一章 健康概论

一、现代健康的概念

从古至今,人们无不关心自己的健康,健康是人生最宝贵的财富。人生在世,普遍认为无病就是福,疾病会给人类带来贫困与灾难,在漫长的人类发展长河中,为了人类健康而产生了医学。随着医学模式的转变,人的健康概念亦发生了变化。生物医学的发展,使人体奥秘和发病机理越来越多地被揭示,从而促进了医学的进步。生物医学模式的健康概念是建立在完好的躯体基础之上的,认为“健康就是没有病”,就是“人体器官发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,有良好的劳动效能”。世界卫生组织自1950年起将每年的4月7日定为世界卫生日,以保证人们的躯体健康。

随着医学的发展,社会的进步,人类认识的提高,单纯的生物医学模式已不能概括什么是健康,现今的健康概念已不单单是躯体无病,还应包括心理、社会 and 道德。1989年,世界卫生组织(WHO)深化了健康的概念,认为健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

躯体健康即生长发育正常,身体均称,体重适当,动作协调,体魄健壮,体内代谢稳定,能获得正当的物质、能量、信息并加工处理,对疾病有高度的抵抗能力。世界卫生组织最近对人躯体健康概

括为“五快”，即“吃得快”（胃纳好，不挑食）、“便得快”（大小便通畅）、“睡得快”（不失眠，醒后精神饱满）、“说得快”（说话流利，表达正确，思维敏捷）、“走得快”（行动迅速，活动灵敏）。

心理健康主要包括健康的情绪和情感，健康而坚定的意志，良好的统一协调的行为和正常的智力，即要求有较好的语言能力、计数能力、记忆力、知觉速度、一般推理能力、图形和空间能力，智商应超过 90（低于 90 为迟纯，低于 80 为低能，低于 70 为智力残疾）。世界卫生组织最近对人体的心理和社会健康概括为“三个良好”，即“良好的人格”（包括情绪稳定、情感丰富、性格温和、意志坚强、胸怀坦荡、豁达乐观）、“良好的处事能力”（包括观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境）、“良好的人际关系”（包括助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情）。人的心理因素的异常可导致植物神经和内脏机能变化，表现出某一器官功能改变，称为“心身症”；如同时发生组织结构损害可引起“心身疾病”，如溃疡病、高血压、支气管哮喘、甲状腺机能亢进、口吃、癌症等，因此保持心理健康对人体健康具有十分重要的意义。

人体健康还包括社会适应健康，人体的健康既具有自然属性又具有社会属性，人体疾病和一切生命活动不仅是一种生物现象又是一种社会现象，它要求人体不仅具有良好的躯体和心理健康，还要求具有良好的、能由个人意志支配的、具有内在动机和目的的行为模式和良好的生活方式、较好的人际关系及处世经验。关于社会适应的健康问题，1977 年世界卫生大会提出了到 2000 年使全世界所有的人都达到社会和经济两方面生活有成效的那种健康水平，即通常所说的“2000 年人人健康。”1981 年 5 月第 34 届世界医学大会通过的《2000 年人人健康全球策略》进一步提出：“健康是一种基本人权，是全世界的一项指标，我们应该认识到，健康是人类最珍贵的财富，它既属于个人，又属于社会，因为健康问题不单是一种个体行为，更重要的是一种社会行为；健康不仅是个人的幸

福,而且还是家庭欢乐、民族繁荣和国家昌盛的重要保证。”

在我国,随着人民生活水平的整体提高,人们对健康的要求亦愈来愈高,对医学服务的需求也愈来愈高,这就更要求人们对健康的概念有正确的认识,更强调每一个人对自己的健康和社会健康所负有的责任,更应充分发挥人们在自我保健、家庭保健和社区保健中的主观能动性。每一位大学生应懂得健康不是“馈赠”或“配置”而得到的,而是人们经常的积极的参与,通过培养良好的卫生习惯,建立良好的行为和卫生方式取得的。国外在进行健康教育时反复强调如下观点:“多依靠自己,少依赖医生”;“自己可以是健康的好朋友,也可以成为健康最大的敌人”;“要想获得健康,必须学会驾驶健康,主动把握自身的健康权,积极参与到社会促进健康和发展健康的伟大社会变革中去。”“人们将懂得自己有能力来摆脱可以避免的疾病桎梏,来创造自己的及其家庭的生活,并明白疾病并不是不可避免的。”

总之,现代健康观指的是躯体健康、心理健康和社会健康的全面健康。健康既是一项基本人权,又是每个人应尽的社会责任;健康的真正主人是自己。

21 世纪将以生命科学为带头学科,出现理工交叉、文理渗透、人文经管综合协调发展的世界科技革命的新形势,这就要求作为祖国未来接班人的当代大学生努力提高健康水平和生活质量,这是历史和社会赋予我们的职责,要达到这一目标,“自我保健”就是一个重要的法宝。

二、大学生要树立正确的健康观

每位大学生都需要懂得什么是正确的健康观,如何达到最佳

的健康状态。

(一) 正确的健康观必须是强调生理、心理和社会适应的“整体健康观”

在一些大学生的脑海里,对健康观的认识可能仅停留在有无疾病这个范围内,认为“健康即无病,无病即健康”,“自我感觉良好,无病痛,无不适就是健康”。这种观点并非无一点道理,但这只是一种非常含糊狭隘的健康观。也有一些大学生按传统健康观念评价自己的健康,认为人体各器官发育正常,功能良好就是健康,有了病吃点药就好了。这种认识最大的缺点就是没有把人看作是有理想、有情感、能适应社会的“完整人”、“社会人”。因此,正确的健康观必须包括生理、心理和社会适应这三方面。人体生理活动是与心理活动相互联系、相互影响的,生理健康是必须的、最基本的,它是心理健康的基础。但仅有生理健康是不够的,因为心理健康是维持正常生理健康的重要保证;社会健康是人体健康的最高层次反映,失去了社会健康,失去了社会适应能力,也就失去了人类区别于其他动物的最主要特征,也就根本谈不上良好的生活质量。社会健康是建立在生理健康和心理健康基础上的,只有生理、心理和社会适应都健康的人,才是一个完美健康的人。

世界卫生组织明确指出:“健康是一种社会现象”,并且提出了“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态,而不单是没有病症”的健康新概念。这一新概念的提出是有社会背景的。在19世纪以前,威胁人类健康的主要是传染病,当时医学界对流感、肺炎、结核病、麻风病、白喉、梅毒等疾病一筹莫展。但是19世纪末期,随着血清抗毒素,化学治疗药物,尤其是20世纪30年代青霉素的诞生,以及以后一系列抗生素的问世,即人们通常所说的“三大武器”(预防接种、消毒杀虫、抗生素药物),对传染病的防治取得了卓越的成效,这个时期的医学模式是“生物医学模式”。欧美发达国家大约通过70年左右的时间,使传染病和寄生虫病死亡率下降

了 7 倍左右,而相继的是心脑血管疾病、肿瘤和意外事故伤亡跃居人类死因的前几位。从而使健康的对象由过去的个体扩大到群体健康,每个人都应对健康问题负社会道德责任。从这一健康新概念出发,大学生必须把高度重视每个人的个体健康看成是关系到影响他人健康,提高全社会健康水平的一种社会行为;必须把提高个体健康水平,看成是提高大学生素质、保证家庭幸福的主要条件;而且是体现民族兴旺、国家昌盛、高度精神文明的重要标志。

(二) 正确的健康观必强调“预防为主”

预防为主是卫生工作的根本方针,对此,早在 2000 多年前就有精辟论述。《黄帝内经》中指出:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸锥,不亦晚乎!”古人对预防的重要性早有足够的认识,预防工作是消除致病因素,在短时间内是看不出明显效果的,人们一般对临床医生解除病人痛苦有强烈期望,而对预防的重要性和迫切性缺乏足够的认识。当前大学生中对预防的认识比较薄弱,对“三级社会预防”的内容和责任知之更少。“三级预防”是保证大学生个体健康和群体健康的主要措施。“三级预防”首先由美国哈佛大学莱维尔教授提出,并得到了世界卫生组织的肯定和推崇。“一级预防”是指预防疾病的发生,又称病因预防。它包括进行社会教育,开展心理咨询和加强精神卫生,努力保护环境和改善生活、劳动条件,注意合理营养,重视自我保健和家庭保健,还包括开展预防接种,提高免疫功能,减少致病因素,保护高危人群,重视遗传咨询等多项特殊预防措施。“二级预防”是指防止疾病的发展,又称临床预防。它包括对疾病早期检查、定期检查、早期诊断、早期用药、合理用药,防止转为慢性 and 恶性,防止残疾的发生等措施。有病早治不能拖,用药并非愈多愈好、愈贵愈好,要对症下药,治疗正规、彻底,以免带来并发症。“三级预防”是指康复预防措施。它包括对已转为慢性或已发生功能障碍的病人力争残而不废,防止再

次发生残疾的康复服务以及社会卫生服务措施。因此大学生加强自我保健的中心是预防,而预防问题的中心内容是强调“三级社会预防”。这是保证大学生个体健康和群体健康的主要措施。

大学校园是一个特殊的社区,是基本具有较高文化素养的人群组成的社区,要达到社区健康可能的最高水平,必须要求国家、学校和个人一起承担更多的健康责任,必须强调每位大学生在这过程中负有的责任和应做的贡献,也就是通常所说的:“人人为健康,健康为人人”。

(三) 将健康促进“作为提高大学生健康的主要途径”

许多大学生对健康教育一词比较熟悉,而对“健康促进”一词则比较陌生,近二三十年来,健康促进已成为国外比较热门的话题。健康教育和健康促进有本质上的差异。健康教育是有组织、有计划、有系统地通过传播媒介与教育的方法,向全社会普及卫生科学知识,强化人们的卫生意识,建立或改变与健康相关的行为方式,促进人群健康的活动。而健康促进的含意更广,它是指一切能够促使人们行为方式和生活条件向有益于健康改变的综合体,它包括健康教育在内,还包括有关组织、政策、经济和环境的支持,它特别强调自身的健康潜能和生活质量。大学生只有懂得健康潜能和生活质量的重要性和其内容,才能树立正确的健康观。

健康潜能对于健康有十分重要的作用。因为人体生命现象是一种动态平衡过程,当机体与外界环境适应时,才有可能维持体内的正常平衡。当环境与人体发生变化超过正常限度时,这种使人体产生应激反应的可能有两种:一种是“代偿性”,即使人体与环境的适应又恢复正常;另一种是“失代偿性”,即形成疾病状态。人体求生存求发展就要抵御各种病原体的侵入和各种物理化学因素的损害。保持人体相对平衡与稳定,其先决条件是“健康潜能”。健康潜能主要内容包括:(1)具有良好的营养状态;(2)具有较高的抗病和免疫能力;(3)具有强壮的体魄;(4)具有良好稳定的情绪和情