



普通高等教育“十二五”规划教材
公共基础课系列

大学生 健康教程

主编 熊祥玲



电子科技大学出版社

大学生健康教程

主 审 李润民

主 编 熊祥玲

副主编 张 峻 杨 梅 张春宏

熊苑淇 雷 鸣

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教程 / 熊祥玲主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5647-2794-9

I. ①大… II. ①熊… III. ①大学生—健康教育—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307265 号

大学生健康教程

主 编 熊祥玲

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 张 鹏

责任编辑: 张 鹏

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京市彩虹印刷有限责任公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 14.25 字数 350 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2794-9

定 价: 35.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 销售电话: 010-61705319

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

《大学生健康教程》 编写委员会

主 审：李润民

主 编：熊祥玲

副主编：张 峻 杨 梅 张春宏 熊苑淇 雷 鸣

编 委：（按姓氏笔画为序）

马 莎（昆明医科大学海源学院）

石宝堂（昆明医科大学海源学院）

刘国华（昆明医科大学海源学院）

李 娜（昆明医科大学海源学院）

吴 杰（昆明医科大学海源学院）

杨 梅（昆明医科大学海源学院）

张春宏（昆明医科大学海源学院）

张龄润（昆明医科大学海源学院）

陈宏伟（昆明医科大学海源学院）

唐 艳（昆明医科大学海源学院）

雷 鸣（昆明医科大学海源学院）

熊祥玲（昆明医科大学海源学院）

魏琼娥（昆明医科大学海源学院）

学术秘书：韩芳（昆明医科大学海源学院）

邓 俊（昆明医科大学第一附属医院）

代万华（云南大学）

李 芳（昆明医科大学海源学院）

李翠查（昆明医科大学海源学院）

郑惠文（中国医学科学院医学生物学研究所）

杨 茜（昆明医科大学海源学院）

张 涵（昆明医科大学海源学院）

张 峻（昆明医科大学海源学院）

陈孟晓（昆明市公安局盘龙分局）

黄海滨（昆明医科大学第二附属医院）

韩 芳（昆明医科大学海源学院）

熊苑淇（昆明医科大学海源学院）

魏 玲（昆明医科大学第四附属医院）

序 言

何为健康？不生病或不虚弱就是健康吗？世界卫生组织（WHO）指出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态。也就是说，健康是人的生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力四位一体构成的整体概念。

健康是人们寻找梦想、追求成功、实现人生目标的基石。在人的一生当中，人们在生活、事业的路上总是行色匆匆。蓦然回首，你突然发现，由于健康知识的缺失，健康已经慢慢离你而去。健康基石不牢固，你已经难以支撑生活、事业的大厦。此时，我们追寻健康的挫败感，会远远超过获得成功后的成就感，我们才会真正领悟到拥有健康才是自己一生应始终追求的目标。

我们都希望自己能够拥有健康的体魄、健康的心理、健康的道德。大学生在校期间面临学习、生活、交友、恋爱以及面对进入社会的就业、择业压力，一些大学生会产生诸如焦虑、抑郁等问题，如果不能及时进行自我调节，就会产生严重的健康问题。健康是不会给我们重新来过的机会，因此，如何获得健康，让你一生平安，健康教育是大学生不可或缺的一部分。

《大学生健康教程》的教学对象是刚刚进入大学一年级的新生。通过十二章的讲解，涵盖了生理、心理、社会道德的健康内容。包括：毒品、艾滋病、营养与食品、运动、环境、心理、常见病、传染病、药物常识以及生命中的危机等几大方面，既体现学科的完整性，又突出重点，内容丰富、由浅入深、通俗易懂。既有准确的知识诠释，又包含有主编及各编撰人员近几年来最新的研究成果。这是一本贴近实际、实用性、针对性极强的健康教育教程，对大学生学习健康知识不失为一本好教材。通过本教程的学习，让每个学生都能接受全面系统的健康知识教育，从而树立健康的理念，在生理、心理、道德和社会适应性四个方面完全处于良好的状态。为在激烈的学习、社会竞争中奠定扎实的健康基础，走好未来之路，实现自己的人生目标与梦想，让生活充满精彩！

本书既可作为本科院校健康教育教学教材，也可作为相关专业人员参考用书。

编者

2014年10月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康的概念	1
第二节 影响健康的因素	2
一、行为与生活方式因素	2
二、环境因素	2
三、生物学因素	3
四、卫生服务因素	3
第三节 健康教育与健康促进	3
一、健康教育的涵义	3
二、健康促进的涵义	4
第四节 健康教育与健康促进的意义与任务	4
一、健康教育与健康促进的意义	4
二、健康教育与健康促进的任务	6
第二章 性健康教育	7
第一节 生命的起源	7
一、卵巢排出正常的卵子	8
二、精液中含有正常活动的精子	8
三、卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成受精卵，并且受精卵能被送到 子宫腔中	8
四、子宫内膜发育必须适合受精卵着床	8
第二节 如何判断自己是否怀孕	8
第三节 人工流产的危害	11
一、什么是人工流产	11
二、人工流产的危害	11
第四节 如何避孕	13
一、抑制卵巢排卵	13
二、阻止精子和卵子结合，通常也叫做屏障避孕法	13
三、阻止受精卵着床	13
四、抑制精子的正常发育	13
第五节 常用的避孕方法	14
一、安全期避孕	14
二、体外射精	14
三、避孕套	14
四、口服避孕药	15



五、紧急避孕药	16
第六节 不正当性行为及其法律法规	16
一、性越轨行为	17
二、性违法行为	18
三、性犯罪行为	19
第三章 珍爱生命 拒绝毒品	22
第一节 我国历史上的三次大规模禁烟运动	22
一、林则徐——世界禁毒先驱	22
二、清末民初的禁烟运动	23
三、新中国初期的禁毒运动	23
第二节 我国毒品问题的基本现状	23
一、境外毒品“多头入境，全线渗透”情况突出，“金三角”毒品对我国 危害最大	23
二、国内制毒活动猖獗，已成为中国新的毒品问题	24
三、易制毒化学品流入非法渠道问题出现新的变化	24
四、毒品消费市场继续扩大，毒品滥用种类日趋多元化	24
第三节 我国现行禁毒政策及联合国其他有关组织的禁毒活动	24
一、我国现行禁毒政策	24
二、联合国其他有关组织的禁毒活动	25
第四节 毒品的概念与分类	27
一、毒品的定义	27
二、毒品概念的要素	27
三、常见的分类方法	28
四、世界卫生组织对毒品的分类	29
五、其他国家对毒品的分类	32
六、我国对毒品的分类	33
第五节 我国学校毒品预防教育	33
一、学校毒品预防教育的概念	33
二、学校毒品预防教育的必要性	33
第六节 吸毒成瘾机制	35
一、耐药作用的形成	35
二、身体依赖性的产生	36
三、强化的形成	36
第七节 吸毒的方式和临床表现	36
一、吸毒方式	36
二、吸毒的临床表现	37
第八节 禁毒法律法规	39
一、禁毒法律法规概述	39

二、毒品犯罪概述	42
三、涉毒违法行为	43
四、吸毒行为的处罚	44
第四章 艾滋病对大学生的影响	46
第一节 艾滋病基础知识	46
一、艾滋病病毒与艾滋病 (HIV AND AIDS)	46
二、艾滋病病毒 (HIV) 的传播途径	47
三、艾滋病 (AIDS) 的分期及临床症状、检测及其诊断治疗	48
第二节 艾滋病的流行现状	50
一、艾滋病的起源	50
二、全球艾滋病的流行现状	50
三、我国艾滋病的流行现状	51
四、云南省艾滋病流行现状	52
五、昆明市艾滋病流行现状	53
第三节 艾滋病的预防及防控措施	53
一、艾滋病的控制策略	53
二、我国艾滋病的防控措施	55
第四节 艾滋病与行为的关系	57
一、艾滋病与行为的关系	57
二、大学生应怎么从行为上预防艾滋病	58
三、HIV 感染者及 AIDS 患者的权利和义务	58
第五节 艾滋病职业暴露和防护	59
一、艾滋病职业暴露的基本概念	59
二、艾滋病职业暴露的安全防护	61
三、案例分析	62
第五章 营养与食品安全	66
第一节 营养与健康	66
一、营养的相关概念	66
二、能量	68
三、蛋白质	69
四、脂类	70
五、碳水化合物	71
六、维生素	72
七、矿物质	74
八、合理营养与膳食	76
第二节 食 品 卫 生	77
一、食品污染	78
二、食物中毒	78



第三节 保健食品	79
一、保健食品的名称和定义	79
二、走出保健食品的误区	80
第四节 大学阶段的养生	80
一、从《黄帝内经》谈“养生”	80
二、大学阶段的“养生”	81
第五节 烟草对健康的影响	84
一、我国青少年烟草接触情况	84
二、吸烟对健康的危害	85
三、控制烟草	86
第六节 酒对健康的影响	86
一、酒的有害成分	86
二、酗酒对健康和社会的危害	87
三、拒绝酗酒行为	88
第六章 运动与健康	91
第一节 运动对心理及身体的影响	92
一、运动对大学生心理的影响	92
二、运动对身体各个系统的影响	92
第二节 身体素质的构成及影响因素	94
一、身体素质的概念及构成	94
二、影响身体素质的因素	95
三、大学生体质测试	95
四、大学生身体素质现状	96
第三节 运动计划的制定	97
一、运动量的构成因素	97
二、运动类型及其特点	98
三、选择适合自己的运动项目	99
四、运动中的自我医务监督	100
第四节 科学锻炼的原则	100
一、自觉主动，实事求是的原则	100
二、循序渐进的原则	100
三、持之以恒的原则	101
四、安全性原则	101
五、区别性原则	101
第五节 常见的运动创伤及处理办法	101
一、运动创伤发生的原因	102
二、常见运动创伤及处理	102
三、运动创伤的预防	103

第六节 运动中常见的问题	105
一、运动前后及运动过程中如何进行糖（能量物质）的补充？	105
二、运动前和运动中如何进行水的补充？	106
三、月经期间如何正确运动？	106
第七章 环境与健康	108
第一节 环境与健康的基本概念	108
一、环境的概念	108
二、环境与健康问题	109
第二节 环境污染与人体健康	109
一、大气污染对人体健康的影响	110
二、水污染对人体健康的影响	110
三、土壤污染对人体健康的影响	111
第八章 大学生的心理与心理健康	113
第一节 大学生心理健康	114
一、心理现象	114
二、心理过程	114
三、个性心理	115
四、大学生常见的心理问题	115
五、大学生的心理健康标准	116
第二节 情绪管理与调试	123
一、情绪的定义	123
二、情绪的性质	123
三、大学生的情绪特点	123
四、情绪的作用	124
第三节 挫折的应对与积极心态的培养	124
一、什么是挫折？	124
二、影响挫折的因素	124
三、挫折常见的心理反应模式	125
四、怎样应对挫折	125
第四节 人际关系与有效沟通	125
一、人际交往的概念	126
二、人际交往的动机	126
三、人际交往的需要	126
四、人际吸引的条件	126
五、人际沟通	127
六、人际关系发展的阶段	127
七、建立良好的人际关系，我们需要做到	127
八、罗杰斯（Rogers, C.）提出的人际关系理论	128

6

二、临床表现	157
三、诊断及鉴别诊断	157
四、治疗原则	157
五、预防	158
第四节 痛 经	159
一、概述	159
二、病因	159
三、临床表现	159
四、诊断	159
五、治疗	159
六、预防	160
第五节 口腔常见疾病	160
一、龋病 (dental caries)	160
二、牙髓炎 (pulpitis)	161
三、牙龈炎 (gingivitis)	162
四、牙周炎 (periodontitis)	163
五、智齿冠周炎 (periodontics)	164
第十章 传 染 病	168
第一节 传染病现状	168
第二节 常见传染病	169
一、病毒性肝炎	169
二、结核病	171
三、水痘和带状疱疹	173
四、梅毒	174
第三节 传染病的预防	177
一、针对传染源的措施	177
二、针对传播途径的措施	178
三、针对易感者的措施	178
四、传染病暴发、流行的紧急措施	179
第四节 传染病预防常用疫苗	179
一、中国儿童免疫规划常用疫苗的介绍	179
二、中国儿童免疫规划接种疫苗种类及相关问题	183
第十一章 药 物 常 识	189
第一节 药 物 常 识	189
一、药品的概念	189
二、药品分类	190
三、药品监督管理机构	191
四、药物如何起效	192

五、合理用药	195
第二节 中 药 常 识	199
一、中医概述	199
二、中药分类	200
三、道地药材	200
四、药物禁忌	200
第十二章 生命中的危机	202
第一节 心肺脑复苏	203
一、概述	203
二、基本生命支持	203
三、高级生命支持	207
四、复苏后治疗	207
第二节 创 伤 救 护	207
一、救护原则	207
二、抢救程序	207
三、救护的具体步骤	207
第三节 急 性 中 毒	211
一、急性乙醇中毒	211
二、急性细菌性食物中毒	212
三、急性一氧化碳中毒	212
四、急性毒蕈中毒	213



学习目标

1. 了解健康教育与健康促进的区别。
2. 熟悉影响健康的因素。
3. 掌握健康定义的三种要素，健康教育的定义，健康促进的定义。

从古至今，任何国家和人民无不把健康视为人生第一需要。“健康好比数字 1，事业、家庭、地位、钱财是 0，有了 1，后面的 0 越多，就越富有。反之，没有 1，则一切皆无。”可见健康是实现其他一切的源泉。就我们自己而言，健康是个人能力的体现、生活幸福的基础；就一个国家而言，公共健康是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。《中华人民共和国宪法》明确规定：“维护全体公民的健康，提高各族人民的健康水平是社会主义建设的重要任务之一。”

第一节 健康的概念

健康是人类生命存在的正常状态，是一个动态的概念，具有相对性和发展性。受传统观念和文化习俗的影响，长期以来人们往往认为无病、无伤、无残就是健康，这是一种片面的认识。随着社会经济、科学技术及生活水平的变化，人们对健康内涵的认识不断地深入和发展，其定义也越来越全面。1948 年 WHO 提出“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会幸福的完满状态”。从这条定义中不难看出，健康包含了身体、心理以及社会适应三个方面。其中身体健康是指人体结构完整，体格健壮，各组织、器官功能正常，没有自我察觉到的不适感；心理健康是指智力正常，内心世界丰富、充实、和谐、安宁，情绪稳定、心情愉快，自我意识良好，能够恰当地评价自己，思维与

行为协调统一,有充分的安全感等;社会适应良好是指能与自然环境、社会环境保持良好接触,并对周围环境有良好的适应能力,有一定的人际交往能力,能有效应对日常生活和工作中的压力,能正常地进行工作、学习和生活。由此可见,躯体、心理、社会适应三个方面缺一不可。

健康具有连续性,从理想健康、疾病到生命终结是个逐渐变化的连续过程。一个外表健康的人并不意味着真正健康,机体可能正处于既不属于健康状态也不属于患病状态的亚健康状态。一个人可能会存在着某种疾病,但仍然可以有良好的身体状态,积极的心态和良好的社会适应力。相反,也有人并没有身体的疾病或伤残,但也可能觉得身体不适或状态不佳,所以我们不能片面地看待疾病与健康的关系。

第二节 影响健康的因素

人类健康受各种因素的影响。自 20 世纪 70 年代加拿大学者从预防保健角度,提出影响健康的主要因素有行为与生活方式、环境、生物学、卫生服务,其受到国内外学者的一致认可。

一、行为与生活方式因素

行为与生活方式对健康影响是双向的,合理膳食、适量运动、不吸烟、不酗酒、保持心理平衡、充足的睡眠和讲究日常卫生等生活方式有益于健康。而不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接危害。它对机体具有潜袭性、累积性和泛影响性的特点。不良行为和生活方式涉及范围十分广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、久坐而不锻炼、性乱、吸毒、药物依赖、驾车与乘飞机不系安全带等。有学者报告美国前 10 位死因中,不良行为和生活方式因素死亡因素的比例越来越高。据 WHO 估计:全球 60% 的死亡是由于不良的生活方式和行为造成的,其中发达国家占 70%~80%,发展中国家占 40%~50%。美国通过 30 年努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其中 2/3 是通过改善行为与生活方式而取得的。1992 年国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言指出:健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。说明行为与生活方式对健康的影响具有举足轻重的意义。

二、环境因素

环境因素指以人为主体的外部世界或者围绕人们的客观事物的总和。包括自然环境和社会环境。自然环境是人类赖以生存的物质基础。环境污染必然对人体健康造成危害,其危害机制较复杂,一般具有浓度低、效应慢、周期长、范围大、人数多、后果重,以及多因素协同等特点。社会环境包括政治、经济、文化教育等诸多因素,也包括工作环境、家庭环境、人际关系等。疾病的发生和转化直接或间接地受社会因素的影响和制约,而且健康与社会发展的双作用已被不少国家和地区的实践所证实。

三、生物学因素

包括病原微生物、遗传、生长发育、衰老、个人生物学特征（包括年龄、性别、形态和健康状况）等。20 世纪初，人们称病原微生物引起的传染病和感染性疾病为生物性致病因素。随着对疾病认识的不断加深，现已查明除了明确的遗传病外，许多疾病如高血压、糖尿病等的发生，发育畸形、寿命长短，亦包含有一定的遗传因素。

四、卫生服务因素

卫生服务是指卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病、增进健康，运用卫生资源和各种手段，有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。健全的医疗卫生机构，完备的服务网络，一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置，均对人群健康有促进作用。如果卫生服务和社会医疗保障体系存在缺陷，就不能有效地防治居民的疾病，促进其健康。

研究健康的影响因素，其目的在于为增进人类健康提供策略、依据，毋庸置疑，经济发展、人们接受良好的教育、保护环境、提高卫生服务质量对人类的健康有着巨大贡献。但另一方面，人类本身的行为也是至关重要的组成部分，人类的行为不仅直接影响个体健康，且关乎环境的保护和对卫生服务的利用。因此，行为与生活方式因素和环境因素受到人们越来越多的关注和重视，改变行为与环境将是促进健康最强有力的措施；而以个人、群体的行为改变和环境改变为着眼点的健康教育与健康促进也就成为全球第二次卫生革命中的核心策略。

第三节 健康教育与健康促进

一、健康教育的涵义

健康教育（health education）是通过信息传播和行为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、教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量。

健康教育的着眼点是促进个人或群体改变不良行为与生活方式。行为改变习惯，生活方式的进步形成了健康教育重要目标。为此，首先要使个体或群体掌握卫生保健知识，提高认知水平，建立起追求健康的理念，并为此自觉自愿地而不是勉强地来改善自己的行为与生活方式。当然，行为改变并非完全是主观意愿所能左右的，还需要有各种客观的促成因素。正如美国总统健康教育委员会形象比喻的那样，健康教育架起了“健康知识与健康行为之间的桥梁”，没有桥梁，知识不可能变为行动。

健康教育是有计划、有组织、有系统的教育活动，它对人们具有消除和减轻行为危险因素，进而降低发病率、伤残率和死亡率，提高生活质量的教育效果，并做出科学的评价。因此，健康教育是有评价的教育活动，这与传统意义上的卫生宣传有着较大的差别。



卫生宣传通常指卫生知识的单向传播，其特点是：宣传对象比较泛化；不注重反馈信息和行为改变效果；往往带有“过分渲染”的色彩；主要实际效果侧重于改变人们知识结构和态度。而健康教育具有对象明确、双向传播为主，注重反馈和行为改变效果等优点，是卫生宣传在内容上的深化、范围上的拓展和功能上的扩充。但是，这样说并不降低卫生宣传的作用，更不是要摒弃卫生宣传，卫生宣传是实现特定健康行为目标的一种重要手段。尤其是在中国这样一个发展中国家，普及卫生知识的任务还相当繁重，卫生知识的传播活动仍需要不断加强，并提高质量和效果。但它不是健康教育的全部内容，也不是健康教育活动的终结。健康教育的实质是一种干预（intervention），它提供人们行为改变所必须的知识、技术与服务等，使人们在面临促进健康、疾病预防、治疗、康复等各个层次的健康问题时，在知情同意的前提下，有能力做出行为抉择（making decision）。可以说，卫生宣传是健康教育的重要措施，而健康教育是整个卫生事业的组成部分，也是创造健康社会环境的“大卫生”系统工程的一部分。

二、健康促进的涵义

健康促进 (health promotion) 一词早在 20 世纪 20 年代已见于公共卫生文献, 近 10 余年来受到广泛重视。有关健康促进的涵义, 随着健康促进的迅速发展而不断发展。

世界卫生组织曾经给健康促进做如下定义：“健康促进是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，是协调人类与他们环境之间的战略，规定个人与社会对健康各自所负的责任。”美国健康教育学家劳伦斯·格林（Lawrence W. Green）指出：“健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与环境支持的综合体。”其中环境包括社会、政治、经济和自然环境；而支持即指政策、立法、财政、组织，社会开发等各个系统。1995年WHO西太区办事处发表《健康新视野》（New Horizons in Health）重要文献指出：“健康促进是指个人与其家庭、社区和国家一起采取措施，鼓励健康的行为，增强人们改进和处理自身健康问题的能力。”健康促进的基本内涵包含了个人和群体行为改变，以及政府行为（社会环境）改变两个方面，并重视发挥个人、家庭、社会的健康潜能。由此可见，健康促进是一个综合的教育，是调动社会、经济和政治的广泛力量，改善人群健康的活动过程，它不仅包括一些旨在直接增强个体和群体知识技能的健康教育活动，更包括那些直接改变社会、经济和环境条件的活动，以减少它们对个体和大众健康的不利影响。

第四节 健康教育与健康促进的意义与任务

一、健康教育与健康促进的意义

(一) 是维护和增进健康的客观需要

人类维护与增进自身健康、与疾病做斗争的漫长历史进程，是一个不断发现影响健康