

高等学校教材

大学生健康教育 教程

栗庆山 高春梅 主编



化学工业出版社
教材出版中心

高等学校教材

大学生健康教育教程

栗庆山 高春梅 主编

化学工业出版社
教材出版中心
·北京·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康教育教程/栗庆山, 高春梅主编. —北京:
化学工业出版社, 2002.9
高等学校教材
ISBN 7-5025-4210-8

I. 大… II. ①栗… ②高… III. 健康教育-高等学校-
教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 068169 号

高等学校教材

大学生健康教育教程

栗庆山 高春梅 主编

责任编辑: 杨 青 徐世峰

责任校对: 蒋 宇

封面设计: 张 昊

*

化学工业出版社 出版发行
教材出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京市彩桥印刷厂印刷

三河市前程装订厂装订

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 13 $\frac{1}{4}$ 彩插 2 字数 307 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-4210-8/G · 1099

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

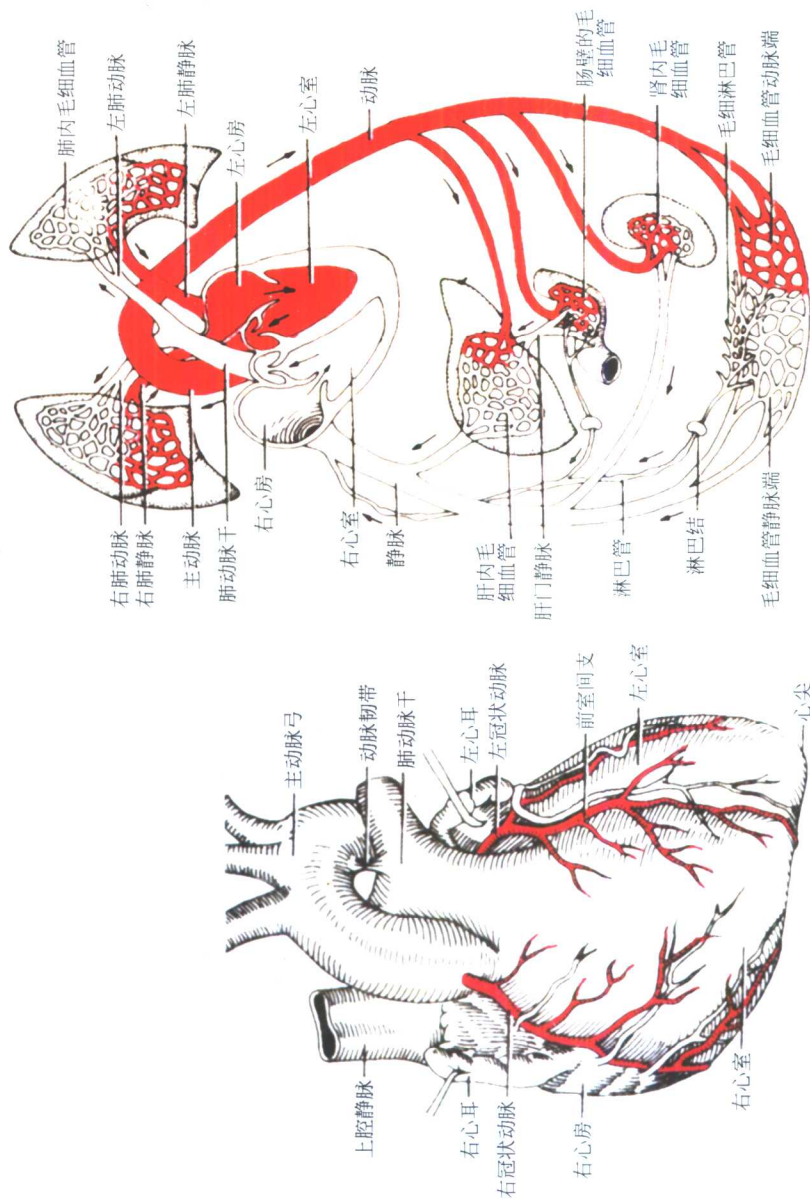


图 3-26 心的外形和血管

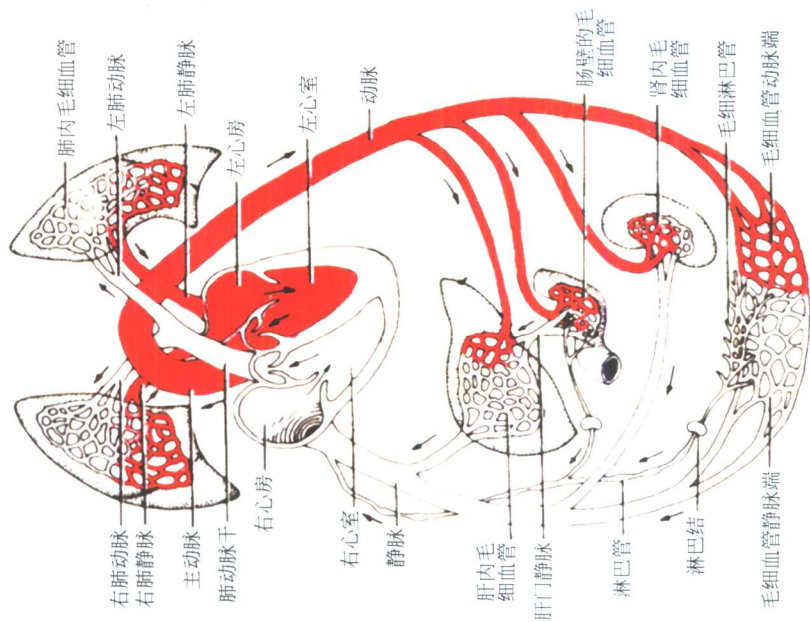


图 3-27 血液循环示意图

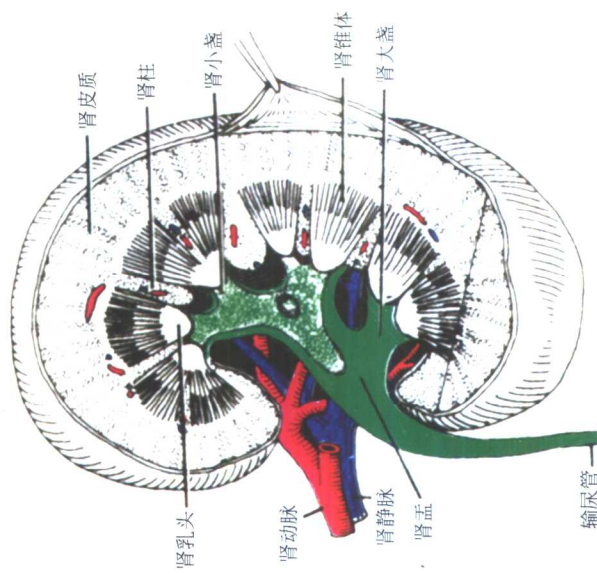


图 3-29 右肾的额状切面

《大学生健康教育教程》编委会

主 编	栗庆山	高春梅				
副主编	杨树新	梁绪玲	孔宪丽	明国林	马欲晓	丁文玲
	吴 芸					
编 写	栗庆山	高春梅	杨树新	梁绪玲	孔宪丽	明国林
	马欲晓	吴 芸	刘兴奎	杜 欣	丁文玲	

前 言

随着社会进步和科学技术发展,人类对自身的认识逐步深入,根据医学模式的转化,人们对疾病的致病因素认识正从单一因素向多因素转化,从生物因素向生物-心理-社会因素转化。

高校在校学生正处在青春发育后期,身心状态很不稳定,但可塑性大,针对这一特点,在高校学生中有计划、有目的、系统地开展健康教育势在必行,这有助于他们树立现代健康意识,培养良好的生活习惯,具备健全的心理状态和高尚的道德情操。根据国务院《中国教育改革和发展纲要》和教育部《学校卫生工作条例》有关精神,我们编写了《大学生健康教育教程》一书,以期更好地开展健康教育这门课程。

在编写此书的过程中,我们认真总结了多年的教学经验,反复论证教材的实用性,咨询了省内外有关部门和专家。按照国务院、教育部的有关文件精神,查阅了大量资料文献,参考了有关著作。本书侧重编写了树立健康新概念、培养良好生活习惯、注重心理健康、防治疾病与传染病、对常见病的自我保健等内容,同时对当今社会出现的新问题,如艾滋病、吸毒等对青少年身心的危害进行了深入探讨。本教材内容新颖,系统完整,通俗易懂,科普性强,同时根据大学生这一群体特点,兼顾了一定广度和深度,可作为公共课教材使用。

在本书的编写过程中,得到了有关部门的领导和专家大力支持,在此表示衷心感谢。尽管本书作者在编写中精心努力,但受水平和时间所限,不足之处在所难免,竭诚欢迎广大读者给予指正。

大学生健康教育教程编委会

2002年5月

内 容 提 要

《大学生健康教育教程》是针对当前高校学生的青春期发育特点，有计划、有目的、系统地组织编写的教材。

全书包括绪论、生命活动的基本特征、人体结构和生理、生理运动、青春期的生理与心理特征、大学生心理健康、生活方式与健康、环境与健康、性的卫生知识、性传播疾病、传染病概论、常见传染病的防治、艾滋病、常见病、药物的基本知识、急救医学基础知识、献血卫生知识。

本教材系统完整、科普性强，适合大学生这一群体特点，可作为大学生公共基础课教材。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康的概念和内容.....	1
一、健康的概念.....	1
二、健康的内容.....	1
第二节 影响健康的因素.....	2
一、环境因素.....	2
二、生物学因素.....	2
三、保健服务因素.....	2
四、生活方式因素.....	2
第三节 健康教育的内容和目的.....	3
一、健康的概念.....	3
二、健康教育的内容.....	3
三、健康教育的目的.....	3
第二章 生命活动的基本特征	4
第一节 生命活动的基本形式.....	4
一、新陈代谢.....	4
二、兴奋性.....	4
三、生殖.....	5
第二节 生命活动的特征.....	5
一、内环境与稳态.....	5
二、生物节律.....	6
三、人体功能活动的调节.....	6
第三节 生命活动的自动控制原理.....	8
第三章 人体结构和生理	10
第一节 基本组织	10
一、上皮组织	10
二、结缔组织	12
三、肌组织	14
四、神经组织	15
第二节 运动系统	17
一、骨与骨连结	17
二、骨骼肌	19
第三节 呼吸系统	20
一、呼吸道的结构和功能	21
二、肺的结构和功能	22

第四节 消化系统	23
一、消化管的一般结构	23
二、食管的结构与功能	25
三、胃的结构与功能	25
四、小肠的结构与功能	25
五、大肠的结构与功能	26
六、肝的形态与功能	26
七、胆道系统	27
八、胰腺的结构与功能	28
第五节 脉管系统	28
一、心血管系统的组成	28
二、心血管系统的生理功能	29
第六节 泌尿系统	30
一、肾的结构与功能	30
二、输尿管、膀胱和尿道的结构与功能	31
三、尿量	31
第七节 生殖系统	31
一、男性生殖系统的组成及功能	31
二、女性生殖系统的组成及功能	32
第八节 内分泌系统	35
一、激素的作用机制	35
二、脑垂体的结构和功能	36
三、甲状腺的结构和功能	37
四、胰岛的结构和功能	37
五、肾上腺的结构和功能	37
第九节 血液	38
一、血浆	39
二、血细胞	39
三、血型和输血	39
第四章 运动生理	41
第一节 运动对身体各系统的影响	41
第二节 体育运动的自我检查	42
一、主观感觉	42
二、客观检查	42
第三节 常见运动性疾病及防治	42
一、过度疲劳	42
二、运动性腹痛	43
三、运动性贫血	44
四、运动性血尿	44
五、运动性血红蛋白尿	44

第四节 体格检查	45
一、体检的重要性	45
二、体检项目及方法	45
三、体格检查评估	47
第五章 青年期的生理与心理特征	48
第一节 青年期的生理特征	48
一、人类生命阶段的划分	48
二、青年期的基本特征	48
三、青年期的生长发育	49
四、青年期生理发展障碍	51
第二节 青年期的心理特征	51
一、青年期的心理发展特征	51
二、青年期心理发展的指导原则	52
第六章 大学生心理健康	54
第一节 心理健康的概念及标准	54
一、心理健康的概念	54
二、心理健康的标准	54
第二节 大学生心理的阶段特点	55
一、一年级大学生的心理特点	55
二、中年级大学生的心理特点	56
三、高年级大学生的心理特点	57
第三节 心理健康的维持	58
一、保持良好的自我意识	58
二、调控自己的情绪状态	58
三、建立和谐的人际关系	58
四、合理调整自己的生活内容	59
五、培养生活情趣	59
六、锻炼坚强的意志	60
第四节 大学生常见的心理障碍	60
一、心理障碍的概念	60
二、常见心理障碍及防治	60
三、心理障碍发生的原因	62
第五节 心理咨询与心理治疗	63
一、心理咨询与心理治疗的概念	63
二、心理咨询与心理治疗的范围	63
三、心理咨询的必要条件	64
四、心理咨询与心理治疗者的自身条件	64
五、心理咨询与心理治疗的基本过程	64
六、心理咨询与心理治疗中的交谈技术	64
第七章 生活方式与健康	67

第一节 卫生习惯	67
一、培养良好的卫生习惯	67
二、良好卫生习惯的表现	67
第二节 膳食与健康	67
一、膳食营养与疾病的关系	67
二、平衡膳食	70
三、养成良好的饮食习惯	71
第三节 吸烟与健康	72
一、吸烟的危害	72
二、吸烟的预防及控制	74
第四节 饮酒与健康	75
一、酒对人体的危害	75
二、饮酒的预防及控制	76
第五节 吸毒与健康	76
一、毒品的概念	76
二、吸毒的危害	76
三、吸毒的预防及控制	77
第六节 药物滥用与健康	77
一、药物滥用的原因	77
二、药物滥用的危害	78
三、药物滥用的避免	78
第七节 用脑卫生	79
一、发挥脑的最佳功能	79
二、节约脑力	79
三、保护脑力	80
第八章 环境与健康	82
第一节 自然环境恶化的危害	82
一、臭氧层耗损及危害	82
二、温室效应及危害	82
三、酸雨及危害	83
四、水资源紧张及污染的危害	83
五、生物多样性遭受破坏	83
第二节 绿色植物与人体健康	83
一、绿化可保持清新的空气	84
二、绿化可减少空气中的灰尘	84
三、绿化可清除空气中的细菌和病毒	84
四、绿化可吸收工业排毒	84
五、绿化可降低噪声	85
六、绿化可增进身心健康	85
第三节 大学校园环境与健康	85

一、宿舍环境卫生	85
二、教学环境卫生	86
第九章 性的卫生知识	87
第一节 性器官的形态及功能	87
一、成年女性性器官	87
二、成年男性性器官	89
第二节 青春期的性成熟标志	90
一、女性的性成熟标志	90
二、男性的性成熟标志	90
第三节 青春期的性心理	91
一、性心理卫生及常见问题	91
二、青春期的性自慰行为	92
第四节 性心理障碍	92
一、同性恋	92
二、恋物癖	92
三、露阴癖	93
四、窥阴癖	93
五、异装癖	93
第十章 性传播疾病	94
第一节 概论	94
一、性病的概念	94
二、性病的危害	94
三、性病的流行特点及预防措施	95
第二节 梅毒	95
一、病原及传播方式	95
二、临床表现及诊断	96
三、预防及治疗	97
第三节 淋病	98
一、病原及传播途径	98
二、临床表现及类型	98
三、诊断	99
四、治疗及预防	100
第四节 软下疳	101
一、病原及传播方式	101
二、临床表现及诊断	101
三、预防及治疗	102
第五节 尖锐湿疣	102
一、病原与传播方式	102
二、临床表现及诊断	102
三、治疗	102

第十一章 传染病概论	103
第一节 传染病的概念及种类.....	103
一、传染病的概念.....	103
二、传染病的种类.....	103
第二节 传染病的流行过程.....	103
一、传染源.....	104
二、传播途径.....	105
三、易感人群.....	107
第三节 传染病的预防.....	107
一、预防措施.....	107
二、防疫措施.....	107
三、治疗性预防.....	108
第十二章 常见传染病的防治	109
第一节 病毒性肝炎.....	109
一、甲型病毒性肝炎.....	109
二、乙型病毒性肝炎.....	110
三、丙型病毒性肝炎.....	113
四、丁型病毒性肝炎.....	114
第二节 肺结核.....	115
一、流行病学.....	115
二、临床表现.....	116
三、预防.....	118
四、治疗.....	118
第三节 霍乱.....	118
一、流行病学.....	118
二、临床表现.....	119
三、实验室检查.....	119
四、预防与治疗.....	119
第四节 细菌性痢疾.....	120
一、流行病学.....	120
二、临床表现.....	121
三、实验室及其他检查.....	121
四、诊断与鉴别诊断.....	121
五、预防与治疗.....	122
第五节 流行性感胃.....	122
一、流行病学.....	122
二、临床表现.....	123
三、诊断与鉴别诊断.....	123
四、治疗.....	124
五、预防.....	124

第六节 麻疹	124
一、流行病学	125
二、临床表现	125
三、诊断与鉴别诊断	126
四、治疗及预防	126
第七节 风疹	127
一、流行病学	127
二、临床表现	127
三、治疗及预防	128
第十三章 艾滋病	129
第一节 艾滋病的概念及流行情况	129
第二节 艾滋病的病原特点及致病机理	130
一、艾滋病的病原特点	130
二、致病机理	130
第三节 艾滋病的传染源与传播途径	130
一、传染源	130
二、传播途径	130
第四节 艾滋病的临床表现及诊断	131
一、潜伏期	131
二、临床分期及特征	131
三、诊断	133
第五节 艾滋病的预防及治疗	133
一、预防措施	133
二、治疗方法	134
第十四章 常见病的防治	136
第一节 常见症状的临床意义	136
一、发热	136
二、疼痛	137
三、咳嗽与咯痰	140
四、心悸	140
五、恶心与呕吐	141
六、腹泻	142
七、出血	142
八、便秘	146
九、晕厥	146
十、皮肤搔痒	147
十一、乳房包块	147
第二节 各科常见病及防治原则	148
一、上呼吸道感染	148
二、急性支气管炎	149

三、肺炎·····	150
四、急性胃肠炎·····	150
五、慢性胃炎·····	151
六、高血压·····	151
七、风湿性心瓣膜病·····	152
八、病毒性心肌炎·····	153
九、神经衰弱·····	154
十、焦虑症·····	155
十一、精神分裂症·····	156
十二、急性阑尾炎·····	156
十三、尿路结石·····	157
十四、破伤风·····	157
十五、痛经·····	157
十六、功能性子宫出血·····	158
十七、近视眼·····	158
十八、沙眼·····	159
十九、龋齿·····	159
二十、牙周炎·····	159
第十五章 药物的基本知识 ·····	160
第一节 概述·····	160
一、药物的作用·····	160
二、影响药物作用的因素·····	161
三、用药注意事项及合理用药·····	161
第二节 抗生素类·····	162
一、青霉素类·····	162
二、头孢菌素类(先锋霉素类)·····	162
三、大环内酯类·····	163
四、氨基糖甙类·····	163
五、四环素类·····	164
六、林可霉素类·····	164
七、抗病毒药·····	164
第三节 合成抗菌药·····	165
一、磺胺类·····	165
二、喹诺酮及其他类·····	165
第四节 解热镇痛抗炎药·····	166
一、基本作用·····	166
二、常用类型·····	166
第五节 镇静催眠药·····	166
一、作用特点·····	166
二、常用类型·····	167

第六节 作用于呼吸系统的药物	167
一、分类	167
二、常用药物	167
第七节 作用于消化系统的药物	168
一、抗酸药及治疗溃疡病药	168
二、胃肠解痉药	168
三、助消化药	168
四、止泻药	169
第八节 抗过敏药	169
一、概念	169
二、常用药物	169
第九节 维生素类	170
一、脂溶性维生素	170
二、水溶性维生素	170
第十节 激素类	171
一、糖皮质激素的作用	171
二、适应症	171
三、注意事项	171
第十六章 急救医学基础知识	172
第一节 急救组织的建立	172
一、现场急救组织的建立	172
二、各级医疗部门急救组织的建立	172
第二节 常用的急救技术	172
一、心肺脑复苏术	172
二、出血急救术	175
第三节 常见急症的急救	177
一、晕厥	177
二、休克	177
三、急性酒精中毒	178
四、急性心肌梗死	179
五、电击伤	180
六、中暑	181
七、溺水	181
八、急性中毒	182
九、鼻出血	183
十、烧伤	184
第十七章 献血卫生知识教育	188
第一节 无偿献血的概念及意义	188
一、概念	188
二、意义	188

第二节 献血者的健康标准.....	188
一、基本标准.....	188
二、不能或暂不能献血的情况.....	189
第三节 献血与健康的关系.....	189
第四节 献血后的反应及预防.....	190
第五节 中华人民共和国献血法.....	190