

普通高等学校试用教材

健康教育教程

主编 胡玉明 杜平生



NEUPRESS
东北大学出版社

健康教育教程

主编 胡玉明 杜平生

东北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育教程/胡玉明,杜平生主编. —沈阳:东北大学出版社,
2002.5(2003.1重印)

ISBN 7-81054-759-3

I. 健… II. ①胡… ②杜… III. 大学生-健康教育-教材 IV.
G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029412 号

出 版 者: 东北大学出版社

(邮编: 110004 地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号)

出 版 人: 李毓兴

印 刷 者: 东北大学印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 288 千字

印 张: 10

印 数: 50001~80000 册

出版时间: 2002 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 1 月第 3 次印刷

责任编辑: 玉 静

封面设计: 唐敏智

责任出版: 秦 力

定 价: 15.00 元

垂询电话: 024—83687331 (发行部)

024—83680265 (传 真)

E-mail: neuph@neupress. com

http: //www. neupress. com

前 言

1990年国家教委、卫生部联合颁布了《学校卫生工作条例》，要求在大学生中开展健康教育。在大学生中开展健康教育，能够帮助学生自觉选择健康的行为方式，消除或减少危险因素的影响，提高大学生的自我保健、预防疾病和心理承受能力，对提高大学生的健康素质和生活质量有着重要意义。它是一项投资少、效益高、效应长、富有远见的战略措施。为此，辽宁省内各高校陆续开展了形式多样、内容广泛的健康教育讲座。讲座的内容重点围绕着对健康的认识、心理卫生、常见传染病的防治等方面，这将有助于大学生在群体生活中，更好地提高自身健康能力和心理承受能力。

1993年国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》，要求高校应当把健康教育正式纳入教学计划。并对开展健康教育的目标、要求、内容以及师资培训、教材使用和教学的组织形式等提出了具体要求。

几年来，在辽宁省教育厅的直接领导下，由于各高校领导的重视和各部门的协同合作，使辽宁省的大学生健康教育工作蓬蓬勃勃地开展起来了，并取得了满意的效果。多数高等院校把健康教育正式纳入教学计划；分别开设选修课、必修课；选派有丰富教学经验、医疗经验的医生讲授健康教育课；从人力、物力、财力各方面予以大力支持，使《学校卫生工作条例》中关于开展健康教育的规定落到了实处。

基于上述情况，我们在原有的《大学生健康教育》教材的基础上，组织了一批在高校工作多年、具有健康教育经验、业务能力强，有较高理论水平的副高职以上医师共同撰写了这本教材。作者

们本着充实、精简、通俗、实用的原则，对原教材的部分内容进行了修改，并增添了一些新的内容，使本教材的内容更加合理、实用，有利于大学生更好地掌握自我保健知识，同时也满足了辽宁省高校开设健康教育课的需要，对辽宁省健康教育的进一步发展必将起到推动作用。

本书编写分工是：第一章和第六章由阚志英撰写；第二章由张宗恂撰写；第三章由郑全美撰写；第四章、第五章和第九章由胡玉明撰写；第七章由许红兵、张文金撰写；第八章由杜平生撰写；第十章由温绍华撰写。全书由胡玉明拟定提纲并修改统稿。

在编写过程中得到东北大学、大连理工大学、大连海事大学、中国医科大学、辽宁高校保健医学研究会及辽宁省内各高校医院、卫生所（科）、门诊部的热心关怀和协作。在此，一并表示衷心地感谢。本书在编写过程中还参阅和吸收了大量的文献和资料，也在此向文献作者表示诚挚的谢意。

由于时间仓促及编者水平有限，书中错谬和不足之处在所难免，恳请各位专家、同仁及广大同学们批评指正。

编 者

2002年5月8日

《健康教育教程》编委会

- 主 审 王举忠 于利娟
主 编 胡玉明 杜平生
副主编 胡忠良 张文金 郑广林 郑全美 崔长奎 刘 勇
编 委 (按姓氏笔画排列)
- 丁晓兰 (大连轻工业学院)
于利娟 (东北大学)
马维援 (沈阳电力高等专科学校)
王士坤 (大连大学)
王立群 (大连铁道学院)
王国文 (辽宁师范大学)
王举忠 (辽宁省教育厅)
王洪利 (沈阳化工学院)
王 辉 (锦州医学院)
韦小春 (抚顺师范高等专科学校)
田廷书 (沈阳工业大学)
孙卫国 (沈阳航空工业学院)
冯丽华 (辽宁交通高等专科学校)
刘 勇 (东北财经大学)
刘敬辉 (东北大学)
刘佩艳 (大连铁道学院)
刘凌凌 (鲁迅美术学院)
李素芬 (鞍山师范学院)
李 晨 (辽阳师范高等专科学校)
李德文 (沈阳大学师范学院)
邢作兰 (本溪冶金高等专科学校)
杜平生 (大连理工大学)
张文金 (大连海事大学)

张士杰 (中国刑事警察学院)
张宗恂 (东北大学)
张炳仁 (沈阳药科大学)
张春萍 (鞍山科技大学)
张湘玉 (辽宁警官高等专科学校)
张雅贤 (辽宁财政高等专科学校)
洪 文 (沈阳农业大学)
苏铁鹰 (辽宁工学院)
阿向晨 (大连民族学院)
吴 琮 (沈阳大学)
杨兆君 (辽宁石油化工大学)
杨志群 (辽宁税务高等专科学校)
杨佩龙 (丹东高等职业技术学校)
郑广林 (辽宁大学)
郑全美 (中国医科大学)
周晨阳 (大连医科大学)
周广山 (朝阳师范高等专科学校)
胡玉明 (东北大学)
胡忠良 (辽宁省教育厅)
宫 涛 (辽宁农业职业技术学院)
贺 玲 (沈阳建筑工程学院)
唐 敏 (沈阳工业学院)
夏丽福 (辽宁中医学院)
宿春生 (沈阳师范学院)
崔长奎 (辽宁工程技术大学)
崔 岩 (沈阳音乐学院)
韩登第 (大连外国语学院)
温绍华 (东北大学)
潘 晖 (大连水产学院)
阚志英 (东北大学)

目 录

第一章 健康教育概论	1
第一节 相约健康	1
一、健康是人生第一财富	1
二、健康新概念	2
三、健康的影响因素	5
四、健康长寿	7
第二节 健康与疾病	11
一、概 述	11
二、疾病的流行趋势	12
三、关于致病机理——人是如何生病的	12
四、怎样战胜疾病	13
第三节 大学生健康教育	14
一、开展健康教育的意义	14
二、大学生健康教育的目标和要求	15
第二章 心理卫生与咨询	18
第一节 心理健康的标准	18
一、心理健康的涵义	18
二、大学生心理健康的基本标准	18
三、大学生应自觉为增进心理健康而努力	18
第二节 大学生个性心理特征	19
一、大学生的气质与性格	19
二、大学生的能力	21
第三节 情绪与身心健康	23
一、情绪概述	23
二、不良情绪对身心健康的危害	24
三、大学生中常见的情绪困扰	25

四、大学生不良情绪的自我调节	26
第四节 提高承受挫折的能力	28
一、挫折与挫折反应	28
二、挫折的自我超越	30
第五节 大学生常见的心理疾病	32
一、神经症	32
二、精神病	35
三、正确对待心理疾病	37
第六节 心理咨询与心理治疗	39
一、心理咨询	39
二、心理咨询的原则	39
三、心理咨询的方法	40
四、大学生心理咨询常用的心理测验	43
第七节 简易心理测量评定量表	44
一、气质类型评定量表	44
二、性格类型评定量表	47
三、情绪评定量表	50
四、心理健康状况评定量表	52
五、抑郁评定量表	54
第三章 青春期性心理与性卫生	57
第一节 青春期的生理特征及卫生	57
一、青春期的性发育	57
二、青春期性生理发育成熟的重要标志	59
三、影响青春期性发育的因素及青春期卫生	60
第二节 青春期性心理	64
一、性意识与性意识的发展	64
二、性意识的表现	65
三、大学生的性心理	69
第三节 性心理障碍与性疾病	72
一、性心理障碍	72
二、性传播疾病	74
第四章 学习卫生及起居卫生	80
第一节 用脑卫生	80

一、大脑皮层机能活动的规律	80
二、怎样使脑处于最佳状态	81
三、如何提高记忆力	85
第二节 起居卫生	87
一、疲劳与休息	87
二、睡眠卫生	89
三、梦与失眠	91
四、合理的作息	93
第三节 用眼卫生	94
一、眼球的正常解剖与视力	94
二、引起近视眼的原因	95
三、学习、生活中的用眼卫生	97
第四节 口腔保健	99
一、龋齿的形成	100
二、牙齿的保护及口腔卫生	101
三、牙刷、牙膏的选择	104
第五节 电脑使用者的身心健康	105
一、营造优雅的工作环境	105
二、养成良好的用机习惯	106
三、避免视觉过度的疲劳	107
四、防止手臂部的疼痛	108
五、减少颈椎病的发生	109
六、消除腰背肌肉的疲劳	110
七、保持皮肤的清洁卫生	111
八、做好自我心理调节	111
九、注意营养的合理搭配	112
第五章 合理营养与饮食卫生常识	114
第一节 食物中的营养素及其功能	114
一、糖类是人的主要能源	114
二、脂肪是人的高能营养素	115
三、蛋白质是人的基础营养物	116
四、维生素是人体必需的微量元素营养因子	118
五、矿物质是人体必需的生命元素	121
六、水是生命的源泉	124

七、人体需要的热能	125
八、食物纤维	128
第二节 各类食品的营养与卫生	129
一、粮谷类、豆类的营养与卫生	129
二、蔬菜水果的营养与卫生	130
三、肉类食品的营养与卫生	131
四、乳与乳制品的营养与卫生	131
五、水产品的营养与卫生	132
六、蛋和蛋制品的营养与卫生	132
第三节 科学营养与平衡膳食	133
一、科学营养的原则	133
二、平衡膳食	134
三、中国居民膳食指南	
——平衡膳食、合理营养、促进健康	137
第四节 食源性疾病及其预防	140
一、食品污染及其分类	140
二、食物中毒及其预防	142
第六章 行为、环境与健康	145
第一节 行为方式与健康	145
一、概 述	145
二、培养健康行为的现实意义	146
三、文明和健康的行为和生活方式	146
四、不良的行为和生活习惯	149
第二节 环境健康教育	158
一、人类与环境的关系	158
二、环境污染	159
三、居室环境与健康	162
第七章 常见传染病的防治知识	165
第一节 传染病的基本知识	165
一、传染与传染病	165
二、传染病的流行病学	165
三、传染病的基本特征	166
四、法定管理的传染病	166

第二节 传染病的防治原则	167
一、控制传染源	167
二、切断传播途径	167
三、保护易感人群	167
第三节 常见传染病	168
一、流行性感冒	168
二、麻疹	170
三、流行性腮腺炎	172
四、流行性脑脊髓膜炎	172
五、肺结核	174
六、猩红热	176
七、风疹	177
八、细菌性痢疾	178
九、病毒性肝炎	179
十、霍乱	183
十一、伤寒	184
十二、流行性乙型脑炎	186
十三、流行性出血热	187
第八章 大学生中常见疾病的防治知识.....	190
第一节 呼吸系统常见疾病	190
一、急性上呼吸道感染	190
二、急性扁桃体炎	191
三、急性支气管炎	191
四、肺 炎	192
第二节 消化系统常见疾病	193
一、消化性溃疡	193
二、慢性胃炎	194
三、胆囊炎	195
四、急性胰腺炎	196
第三节 循环系统常见疾病	196
一、高血压病	196
二、病毒性心肌炎	198
第四节 泌尿系统常见疾病	199
一、急性肾小球肾炎	199

二、尿路感染和尿道综合症	200
第五节 造血系统常见疾病	201
一、白血病	201
二、缺铁性贫血	202
第六节 外科、妇科常见疾病	203
一、急性阑尾炎	203
二、软组织急性化脓性感染	204
三、肛 裂	205
四、痔	206
五、腹外疝	206
六、包茎和包皮过长	207
七、乳房囊性增生病和乳腺纤维腺瘤	208
八、痛经和经前期紧张综合征	209
九、痤 疮	210
十、癣	210
第七节 眼耳鼻喉、口腔科常见疾病	211
一、结膜炎	211
二、视网膜脱离	213
三、急性中耳炎	213
四、鼻窦炎	214
五、龋 齿	215
六、牙周病	216
七、智齿冠周炎	217
八、复发性口疮	217
第九章 突发事件的自救与互救常识	219
第一节 生命体征的观测法	219
一、意 识	219
二、呼 吸	220
三、脉 搏	221
四、体 温	221
五、瞳 孔	222
第二节 常用急救方法	223
一、人工呼吸术	223
二、心脏骤停复苏术	224

三、止血 包扎术	226
第三节 意外创伤急救法	232
一、高处跌下	232
二、外伤骨折	232
三、胸部损伤	233
四、腹部损伤	233
五、腰部扭伤	234
六、异物入眼	234
七、呼吸道异物	235
第四节 意外事故灾害急救法	235
一、触 电	235
二、溺 水	236
三、火 灾	237
四、水 灾	239
五、地 震	241
六、车 祸	242
七、空中意外	243
八、沉 船	244
九、烧 伤	245
十、中 暑	246
第五节 急性中毒解救法	247
一、农药中毒	247
二、植物性中毒	248
三、动物性中毒	249
四、药物中毒	251
五、其他中毒	252
第十章 药物的基础知识与应用	254
第一节 药物作用及其有关知识	254
一、药物的基本作用	255
二、药物作用的选择性	258
三、影响药物作用的因素	260
四、药物的治疗作用和不良反应	263
五、药物的协同作用与配伍禁忌	266
第二节 合理用药	266

一、合理用药的原则	266
二、正确选择用药途径	267
三、药物的体内过程	269
四、滥用抗生素的危害	271
五、用药的心理误区	273
六、自我安全用药	275
附录 I 常用药品综合表	280
一、西 药	280
二、中成药	301
附录 II 全年的卫生健康宣传日	305
参考文献	306

第一章 健康教育概论

第一节 相约健康

世界万事万物中，如果说人是第一宝贵的，那么在人的所有财富中，生命与健康就应该是最宝贵的。正如古希腊大哲学家赫拉克利特的名言：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，知识无法利用，才能无从施展，力量不能战斗，财富变成废物”。可见，健康对于我们每一个人都是同等重要的。维护健康应该是新一代大学生义不容辞的责任。关注健康是现代人的一种美德，表现了一个人的素质和教养水平。

一、健康是人生第一财富

1. 健康是事业成功的物质保障

过去常说：身体是革命的本钱。这是因为要取得事业成功是需要付出代价的，在同等条件下，谁的身体好，谁的精力旺盛，谁用于学习、工作的时间就多，经受各种挫折和失败的耐力就强，事业成功的可能性就大。

2. 健康是享受成功喜悦和生活乐趣的必要条件

在现实生活中，常常听说有些人，他们年轻时为了事业而忘我地奋斗，常常一天工作到深夜，吃饭得过且过，很少考虑休息，更不要提什么保健养生了。等上了年纪后，由于长期忽视自我保健，积劳成疾，不可避免地患上了多种慢性病，此时，虽然可能已经事业有成，但是已经不可能充分享受成功的喜悦和晚年的幸福生活了。

3. 健康是家庭幸福的基础

在诗人笔下，家是温馨的港湾，在人们眼中，家是劳累了一天的人们放松身体和精神的安乐窝、避风港。

可在现实生活中，并不是所有的家庭都是幸福港湾。试想假如有一个家庭的成员不幸染病，需要四处奔波求医治病，这个家庭将因此不可避免地受到影响而失去往日的祥和与宁静；若是这个人不幸身患重病，需要长期卧病在床，大小便失禁，生活不能自理，需要亲人长期照顾，耗费金钱不说，时间和精力付出也是非常折磨人的，还可能是没希望治好，又不忍心放弃治疗，一拖可能就是几年甚至十几年。试想，这样的家庭能成为温馨的港湾吗？

可见，健康是对家庭的一种承诺，是家庭幸福的物质基础。

4. 失去健康，患上疾病害己害人

医学研究已经证实：高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性疾病的发病原因除遗传因素外，与不健康的生活习惯和不良的心理状态关系密切。也就是说，上述慢性疾病是可以通过科学的生活方式和心理调节而有效控制的。而一旦不幸患上一种慢性病，自己要饱受病痛折磨不说，还要花费大量医药费，给单位、家庭带来巨大经济负担。

同样，现在流行的传染病大多不是像天花、鼠疫等烈性传染病那样容易被传染，多是由于个人的生活习惯不卫生造成的，不是不可避免的。可是，一旦染上传染病，除了自己受罪，还有可能继续传染给家人、同学、同事，害己又害人。

因此，珍惜健康已不单单是个人的问题，不珍惜健康也是对社会、对家庭、对亲人朋友的一种不负责任的表现。

二、健康新概念

健康是一个综合的概念，对健康的内涵和外延的不同理解，反映着在不同社会的历史发展阶段，人类物质文明和精神文明发展的程度和水平。

在人类社会的早期，由于生产力低下，物质生活十分落后，那时的人们一旦失去健康，就等同于“死亡”，几乎无法继续生存，因此，当时人们理解的健康与生命等同，认为健康、疾病都是由那些超越自然的神灵所赐，是不以人的意志为转移的。在对待生命、