

21世纪大学生

健康教育指导

常玲 主编



北方交通大学出版社

<http://www.press.njtu.edu.cn>

《21 世纪大学生健康教育指导》

常 玲 主编

北方交通大学出版社
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是根据国家教育部(原国家教委)颁布的《大学生健康教育基本要求》编写的,本书包括9章,分别对大学生生理、心理等常见健康问题进行了论述,内容包括健康概念、大学生生理、心理与疾病特征、行为与健康、性与性卫生、大学生常见疾病、传染病的防治、急救与互救以及药物的基本知识与应用等。此外,紧紧围绕健康这一主题,回答了大学生极为关心、渴望了解的150个问题。本书共分上下两篇:理论篇和问答篇,具有针对性和科学性,内容新颖、通俗易懂、实用性强,可给予大学生健康方面的指导、启迪和帮助。本书不仅可作为大学生健康教育读本,亦可供中专、技校、职校学生及青年朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪大学生健康教育指导/常玲主编. —北京:北方交通大学出版社, 2002.8

ISBN 7-81082-070-2

I. 2... II. 常... III. 大学生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049002 号

书 名: 21 世纪大学生健康教育指导

主 编: 常 玲

责任编辑: 谭文芳

特约编辑: 宋林静

排版制作: 北京京纬电子激光照排室

印 刷 者: 北京瑞哲印刷厂

装 订 者: 北京瑞哲印刷厂

出版发行: 北方交通大学出版社 邮编: 100044

电话: 010-51686045 51686299 传真: 62237564

经 销: 各地新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.625 字数: 213 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81082-070-2
G·10

印 数: 3000 册 定价: 15.00 元

编委会名单

主 编：常 玲

副主编：李海红 高娅丽 刘春梅

审 阅：吴 强 岳兆宏

编 委：（按姓氏笔画为序）

王玉环 王 伟 田保伟

孙亚慧 刘黎明 李寒娟

郑丛华 林 伟 姚 惠

顾 问：颜吾侪

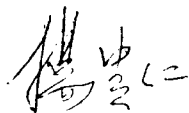
序

健康教育是大学生全面素质教育的一个重要组成部分。1990年国务院批准颁发了《学校卫生工作条例》，提出把健康教育纳入大学选修课。1993年教育部(原国家教委)印发了《大学生健康教育基本要求》，从中规范了健康教育的内容和方法。近年来，各高校相继开设了大学生健康教育讲座或选修课，推动了高校健康教育的发展。良好的心理素质和生理健康教育对于成长在21世纪的大学生来讲是非常重要的。最近，有关机构对大学生心理健康状况的几次调查表明，大学生已成为心理弱势群体。大学生中精神行为检出率约为16%，心理不健康的或处于心理亚健康状态的比例更高。就目前大学生的心理现状看，他们的心理问题主要是强迫、自闭、抑郁、焦虑、偏执、精神分裂等。在这种情况下，大力加强心理素质教育和生理健康教育显得尤为紧迫和重要。

《21世纪大学生健康教育指导》这本书，就是在这种形势下编辑出版的。该书根据大学生生理、心理的特点及大学生面临的诸多健康问题，遵循科学性、针对性、实用性强的原则，全面、系统、生动形象、深入浅出地为大学生介绍了现代健康的概念和生理、心理、行为等方面的知识，介绍了大学生生活阶段各种常见病的防治知识及自救与互救的方法，并通过150个问答题，在疾病防治与自治方面，为学生作出了有针对性的指导，使其更符合大学生的健康需求。这种紧密结合大学生健康教育实际所做的探索，既是一种教育经验的总结和升华，也必将对大学生加强自我日常健康教育起着积极的指导和帮助作用。

我国著名教育家陶行知先生说过：“我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。”因此，心理、行为、生理健康教育的研究，不仅要契合时代精神，反映当代最先进的教育理念，更需要从理论观念形态转化为实践操作形态。当前，我们一定要在增强健康教育的针对性和实效性上下功夫，要通过课堂教育、课外辅导等多种形式，积极让健康教育走进大学生的日常生活，不断拓展素质教育的新领域，创造新方法，为实现人的全面发展作出更大的贡献。

我相信，在高校教育工作者和医务人员的共同努力和积极探索下，健康教育活动一定能取得更大的成绩。

Handwritten signature in black ink, appearing to read '杨钟仁' (Yang Zhongren).

注：本序作者现任教育部体育卫生与艺术教育司司长。

前

言

编写一本适合大学生阅读的健康教育指导性读物是我们多年的愿望。这些年来,每当看到大学生由于严重疾病辍学的时候,由于心理障碍休学的时候,由于不懂医学知识搞出笑话或延误治疗的时候,特别是看到个别同学因心理问题选择轻生的时候,这种愿望更为强烈。从内心为他们感到痛心和遗憾,强烈的责任心和使命感不时涌上心头。今天,在工作之余,我们以医学、心理学知识为理论依据,凭着多年的校医工作经验和讲授健康教育课掌握的信息,经过问卷调查和走访大学生,了解他们的需求,终于将这本书编写问世。

这本书依从科学性、针对性、实用性强的原则,根据大学生的生理与心理、思想与行为特点及发病情况,围绕健康这一主题,以问答形式系统地介绍了现代健康概念与标准、大学生心理卫生、行为与健康、性与性卫生、传染病的防治、现场急救技术、常见病的自我监测、选择基本用药知识、阅读化验单等和 150 个医学健康知识问答。

全书结构严谨,内容丰富,观点新颖。各章节篇幅不大,但提纲挈领,突出重点,通俗易懂。希望在不过多增加大学生负担的情况下,给予他们健康指导和人文关怀,使他们不再因医学常识缺乏、行为不健康和心理障碍等问题而影响学习。愿他们在大学期间不仅能学到专业知识,还能培养健康的体魄和健全的人格。

本书在编写时,参考和引用了国内出版的有关文献资料和书籍,在此向原作者表示真诚的感谢。同时感谢同事、同学的支持与

配合及我校学生处、教务处、出版社的大力支持。

本书由于编写时间短,限于笔者的水平,书中难免会有疏漏和不周之处,欢迎同仁及读者提出宝贵意见。

编 者

2002 年 7 月

目 录

序 前言

上篇 理论篇

第一章 健康与健康评价	(3)
第一节 健康的概念	(3)
第二节 对大学生生理、心理、社会性健康的评价	(4)
第三节 大学生如何维护自身健康	(7)
第二章 大学生生理、心理与疾病的特征	(10)
第一节 大学生生理发育特征	(10)
第二节 大学生心理发育特征	(15)
第三节 大学生疾病的特征	(22)
第三章 心理卫生	(25)
第一节 心理健康的标准	(25)
第二节 压力处理与自我心理调适	(28)
第三节 挫折及其应对	(32)
第四节 人际关系及其优化	(38)
第五节 常见的心理障碍	(44)
第六节 心身疾病	(49)
第七节 心理咨询与心理治疗	(52)
第八节 自杀行为及其预防	(56)

第四章 行为与健康	(59)
第一节 行为的定义	(59)
第二节 学习与科学用脑	(62)
第三节 饮食、运动与健康	(65)
第四节 戒除生活中不良习惯	(71)
第五章 性与性卫生	(76)
第一节 生殖系统的构造与功能	(77)
第二节 性成熟的标志及困惑	(79)
第三节 性行为与性冲动	(85)
第四节 性道德与性卫生	(87)
第五节 性传播疾病	(90)
第六节 避孕常识及优生	(98)
第六章 大学生常见传染病及防治	(105)
第一节 传染病的基本知识	(105)
第二节 常见的几种传染病	(107)
第三节 预防免疫	(116)
第七章 大学生中的常见疾病	(120)
第一节 内科常见病	(120)
第二节 外科常见病	(131)
第三节 妇科常见病	(136)
第四节 皮肤科常见病	(141)
第五节 眼科常见病	(145)
第六节 耳、鼻、喉科常见病	(151)
第七节 口腔科常见病与保健	(155)

第八章 现场急救与互救	(161)
第一节 创伤急救的四大基本技术.....	(161)
第二节 心肺复苏.....	(170)
第三节 急性中毒.....	(176)
第四节 溺水、中暑、犬咬.....	(178)
第九章 药物的基础知识与应用	(182)
第一节 药物(Drug 或 Pharmakon)的基础知识	(182)
第二节 常用药物.....	(185)
第三节 如何选用非处方药.....	(198)

下篇 问答篇

150 个健康知识问答	(205)
一、健康常识问答.....	(205)
1. 现代健康的内涵包括几方面?	(205)
2. 什么是人体的生命体征? 如何判断?	(206)
3. 怎样计算成人标准体重?	(206)
4. 怎样计算体重指数(BMI)? 如何判断体重是否 正常?	(206)
5. 青年人对营养有哪些特殊需要?	(206)
6. 考试期间饮食要注意什么?	(207)
7. 怎样消除脑疲劳?	(207)
8. 用功学习会损坏大脑吗?	(207)
9. 为什么课间要休息 10 分钟?	(208)
10. 久坐需防哪些病?	(208)
11. 青年人锻炼身体应注意些什么?	(208)

12. 抽血、注射与进餐有什么关系？	(209)
13. 如何预防运动损伤？	(209)
14. 青年人喝酒有哪些害处？	(209)
15. 吸烟有何害处？	(210)
16. 束胸紧腰有哪些害处？	(210)
17. 青春期女孩如何做好乳房保健？	(210)
18. 青年人为什么不宜常穿紧身裤？	(211)
19. 哪些人不宜戴隐形眼镜？	(211)
20. 配戴隐形眼镜需注意些什么？	(211)
21. 怎样塑造良好的性格？	(212)
22. 大学生常见的心理障碍有几种？	(212)
23. 怎样克服自卑心理？	(213)
24. 如何克服嫉妒心理？	(213)
25. 怎样改善人际关系？	(214)
26. 怎样消除紧张状态？	(214)
27. 考试期间如何进行心理调整？	(215)
28. 考试挫败后如何进行心理调节？	(215)
29. 青年人什么情况下需要心理咨询？	(216)
二、常见病的自防与自治问答	(216)
1. 青年人经常失眠怎么办？	(216)
2. 抑郁症的主要特点是什么？	(217)
3. 精神分裂症早期如何与神经衰弱鉴别？	(217)
4. 青年人会得高血压吗？	(217)
5. 头痛性质与疾病有什么关系？	(218)
6. 大学生出现窦性心动过速怎么办？	(218)
7. 什么是青春期甲状腺肿？如何预防？	(218)
8. 你知道一种与情绪有关的腹泻吗？该如何防治？	(218)

9. 骨折的主要特征有哪些? (219)
10. 急性软组织损伤分为哪两类? 闭合性损伤的特点是什么? (219)
11. 大学生常见哪些运动性疾病? (220)
12. 小腿抽筋怎么办? (220)
13. 骨折后应何时开始功能锻炼? (220)
14. 剧烈腹痛的常见病因有哪些? 为什么不能乱用止痛药? (221)
15. 食物中毒的常见原因有哪几种? (221)
16. 急性阑尾炎的腹痛特点是什么? (221)
17. 泌尿系统结石的腹痛特点是什么? (221)
18. 发现血尿考虑什么? (222)
19. 患痔疮应采取哪些对策? (222)
20. 患了甲沟炎和化脓性指(趾)头炎怎么办? 如何预防? (222)
21. 男青年为何易生股癣? (223)
22. 足癣能治好吗? (223)
23. 患了痔疮怎么办? (223)
24. 包茎与包皮过长怎么办? (224)
25. 为什么说频繁遗精是一种病态? 由何原因引起? (224)
26. 频繁遗精怎么办? (224)
27. 怎样的月经属正常? (225)
28. 青年女性什么情况下应看妇科医生? (225)
29. 痛经怎么办? (225)
30. 月经前会出现哪些不适? 如何预防? (226)
31. 女性为什么会得乳腺增生? (226)
32. 月经前乳房胀痛是否为病态? (227)

33. 近视是怎样发生的?	(227)
34. 怎样防治近视眼?	(227)
35. 红眼病会传染吗?	(228)
36. 异物迷眼怎么办?	(228)
37. 龋齿是怎样发生的?	(228)
38. 如何预防龋齿?	(228)
39. 患了口腔溃疡怎么办?	(229)
40. 引起口臭的原因有哪些?	(229)
三、常见危、重、急症的自救与互救问答.....	(229)
1. 碰到一人突然呼吸心跳停止怎么办?	(229)
2. 怎样现场抢救溺水者?	(230)
3. 触电如何急救?	(230)
4. 异物卡喉窒息怎样自救与互救?	(231)
5. 鱼刺扎喉如何自救?	(231)
6. 外伤后应如何自救和互救?	(231)
7. 急性扭伤怎么办?	(231)
8. 外伤出血怎样止血?	(232)
9. 流鼻血如何止血?	(232)
10. 骨折如何紧急处理?	(233)
11. 烫伤后怎么处理?	(233)
12. 中暑发生后如何处理?	(234)
13. 食物中毒怎样抢救?	(234)
14. 毒虫咬伤后如何处理?	(234)
四、传染病防治知识问答.....	(235)
1. 人为什么会得传染病? 发现了传染病怎么办?	(235)
2. 病毒性肝炎分哪几型? 我国病毒性肝炎的发病 情况如何?	(235)

3. 乙肝病毒携带者是怎么回事?	(236)
4. 慢性无症状乙肝病毒携带者平时应注意什么?	(236)
5. 急性肝炎有哪些表现?	(236)
6. 何谓“大三阳”? 何谓“小三阳”?	(236)
7. 转氨酶(ALT)升高一定是得了肝炎吗?	(237)
8. 肝炎患者如何参加体育运动?	(237)
9. 肝炎患者为什么不能饮酒?	(237)
10. 痢疾杆菌是怎样进入人体的?	(238)
11. 流行性感冒与普通感冒有何区别?	(238)
12. 治疗流感是否需要用抗菌素?	(238)
13. 如何预防流感?	(238)
14. 流行性腮腺炎有哪些表现?	(239)
15. 腮腺炎有哪些并发症?	(239)
16. 怎样护理流行性腮腺炎病人?	(239)
17. 麻疹仅仅发生于儿童吗? 成人麻疹有何特点?	(239)
18. 肺结核是怎样一种病? 有哪些表现? 我国结核 病发病情况如何?	(239)
19. 患了肺结核怎么办?	(240)
20. 结核菌素试验(PPD)表示什么意思?	(240)
21. 吸烟对肺结核有什么影响?	(241)
22. 什么是艾滋病?	(241)
23. 艾滋病是怎样传染的?	(241)
24. 如何确定一个人是否感染上 HIV 或患有 艾滋病?	(241)
25. 血液中检测不到 HIV 抗体是否可以排除 HIV 感染?	(242)

26. 我国艾滋病发病情况如何? 艾滋病可以治愈吗?	(242)
27. 如何预防艾滋病?	(242)
28. 使用避孕套预防艾滋病是否就无风险?	(243)
五、计划免疫知识问答.....	(243)
1. 为什么要注射免疫疫苗?	(243)
2. 注射疫苗有哪些正常反应?	(243)
3. 注射疫苗会出现哪些异常情况?	(244)
4. 大学生需注射哪些疫苗?	(244)
5. 乙肝疫苗共需注射几针? 多长时间打完?	(244)
6. 疫苗接种应注意什么?	(245)
六、用药知识问答.....	(245)
1. 什么是处方药和非处方药?	(245)
2. 非处方药是安全保险药吗?	(245)
3. 购买非处方药应注意什么?	(246)
4. 怎样识别药品的生产批号、有效期和失效期?	(246)
5. 用药基本原则?	(247)
6. 怎样合理用药?	(247)
7. 滥用安眠药有什么危害?	(247)
8. 头痛为什么不要长期乱用止痛药?	(248)
9. 为什么不要一发烧就使用解热药?	(248)
10. 滥用抗生素有什么危害?	(248)
11. 注射青霉素需注意些什么?	(249)
12. 患了感冒应选用什么药?	(249)
13. 慢性鼻炎选用什么药?	(249)
14. 慢性咽炎选用什么药?	(250)
15. 慢性胃炎选用什么药?	(250)

16. 患了肠炎应选用什么药?	(250)
17. 腹泻病人是否必须输液?	(250)
18. 输液速度与什么有关?	(250)
19. 荨麻疹应选用什么药?	(251)
20. 晕车(船)应选用什么药?	(251)
21. 换药的原则是什么?	(251)
22. 皮肤/粘膜消毒及创面怎样用药?	(252)
23. 84 消毒液有什么作用? 使用时需注意什么?	(252)
七、献血知识问答.....	(252)
1. 什么人不能献血?	(252)
2. 献血对身体健康有影响吗?	(253)
3. 献血会使人“亏损”吗?	(253)
4. 献血后会引起头晕吗?	(254)
5. 献血会引起贫血吗?	(254)
6. 献血会传染艾滋病吗?	(254)
7. 献血前要注意些什么?	(255)
8. 献血后注意什么?	(255)
9. 献血后应补充什么营养?	(255)
10. 献血后何时能恢复锻炼?	(256)
八、常用化验正常值.....	(256)
参考文献.....	(258)