

大学生保健

雷玉明 董德全 庄稼 编著
默建平 刘志强 权正良



西安交通大学出版社

大学生保健

雷玉明 董德全 庄稼 编著
默建平 刘志强 权正良

西安交通大学出版社

内容提要

全书根据教育部关于在大学生中开展健康教育的目标、基本要求和主要任务,较系统地介绍了大学生生理发育、心理发育特点及疾病特征;常见心理障碍和心身疾病;心理咨询与心理治疗;学生中常见的躯体疾病;环境、行为与健康的关系;运动卫生、用脑卫生、睡眠卫生、军训卫生、性生理卫生、科学膳食、合理用药等保健知识。本书浅显易懂,实用性强,是大学生自我保健、学习卫生知识的良师益友,也是一本大学和中等专业学校健康教育的好教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生保健/雷玉明,董德全编著. —西安:西安交通大学出版社,2000.8
ISBN 7-5605-1287-9

I. 大… II. ①雷…②董… III. 大学生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68100 号

*

西安交通大学出版社出版发行

(西安市咸宁西路 28 号 邮政编码:710049 电话:(029)2668316)

西安兰翔印刷厂印装

各地新华书店经销

*

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:10.625 字数:266 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001~6 500 定价:12.00 元

若发现本社图书有倒页、白页、少页及影响阅读的质量问题,请去当地销售部门调换或与我社发行科联系调换。发行科电话:(029)2668357,2667874

前 言

健康是大学生成才的重要因素。合格的人才不仅需要扎实的文化科学知识,还应有健康的体魄,良好的心理素质和较强的社会适应能力。

大学生健康教育是向全体学生普及卫生知识,强化同学们的健康意识,提高自我保健意识和防病能力,帮助同学选择健康的行为和生活方式,消除和减少危险因素,改善生活质量,促进大学生身心健康的一项伟大系统工程。党和国家十分关心大学生的身心健康,重视大学生健康教育。1990年国务院批准发布了《学校卫生工作条例》,在《条例》中明确规定“学校应将健康教育纳入教学计划”,这就用立法的形式,明确了健康教育的地位和作用。1993年国家教委又发布了《关于印发大学生健康教育基本要求的通知》,并详细拟定了健康教育的内容,明确指出了大学生健康教育的目标和要求,大大促进了高校健康教育的发展。

现代医学的内容,已由传统的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。随着社会的文明进步,人类生活条件的变化,社会生活节奏的加快,心理疾患与不良生活行为有关的心脑血管病,已成为影响健康的重要问题。面临医学模式的转变,面临日益增长的大学生医疗保健需要,对大学生开展健康教育十分必要。

我校各级领导十分重视大学生健康教育,认真贯彻教委关于对大学生进行健康教育的通知,从1993年起在大学生中开设了大学生健康教育选修课,由校医院几位高年资医师进行讲授,使大学生掌握常见病防治知识、急救知识、用眼卫生、起居卫生、运动卫生、心理卫生、心理疾患与心理咨询知识、合理用药、科学膳食等知识,对提高大学生的自我保健能力起了重要作用。为使更多同学

都受到健康教育,在多年教学的基础上,总结经验,力求通俗、实用,有一定深度,我们编写了《大学生保健》一书。全书共十七章:健康教育概论,大学生心理障碍与心理疾病,常见心身疾病,心理咨询与心理治疗,外科、五官科常见病,合理营养与科学用膳等章由雷玉明医师编写;内科常见病、急救知识由董德全医师编写;大学生身心发育特点和疾病特征,心理健康,心理卫生,学习卫生,护理常识等章由庄稼医师编写;运动卫生、性卫生由默建平医师编写;行为、环境与健康一章由刘志强老师编写;权正良医师参与了部分章节的编写工作。本书在编写中得到了许多同志的指导和帮助,尤其是得到一些兄弟院校的支持,在此表示衷心感谢。由于编写时间仓促,经验少,错误在所难免,欢迎批评指正。

编者

2000年4月

目 录

第一章 健康和健康教育 (1)

第一节 健康概念..... (1)

第二节 高等学校健康教育的基本要求、任务和方法 ... (2)

第三节 健康教育效果评价..... (7)

第二章 大学生身心发育特征和疾病特征 ... (10)

第一节 大学生生理发育及生理特征 (10)

第二节 大学生心理发育及心理特征 (15)

第三节 大学生疾病特征 (18)

第三章 大学生心理健康 (21)

第一节 大学生心理健康的基本要求 (21)

第二节 增进心理健康的原则与途径 (24)

第三节 生活事件与心理压力 (39)

第四节 挫折的耐受与心理调节 (42)

第四章 心理卫生 (45)

第一节 大学生心理发展的一般概念、特点..... (45)

第二节 影响心理发展的基本因素 (49)

第三节	大学生的自我心理调适	(52)
第四节	大学生群体	(58)
第五节	大学生群体心理卫生	(64)
第五章	大学生心理障碍与心理疾病	(73)
第一节	心理障碍的概念	(73)
第二节	大学生常见的心理障碍和心理疾病	(76)
第三节	自杀	(84)
第六章	大学生常见心身疾病	(86)
第一节	心身疾病的概念	(86)
第二节	大学生常见的心身疾病	(89)
第三节	心身疾病的预防、诊断与治疗	(95)
第七章	心理咨询与心理治疗	(98)
第一节	心理咨询	(98)
第二节	心理治疗	(106)
第八章	性心理与性卫生	(114)
第一节	性成熟带来的身心变化	(114)
第二节	遗精与手淫的心理卫生	(120)
第三节	性的特征与性生理卫生	(123)
第四节	正确对待性欲和性冲动	(125)
第五节	婚前性行为与性道德	(127)
第六节	性传播疾病	(129)

第九章	大学生运动卫生	(133)
第一节	体育运动对生理和心理的影响	(133)
第二节	运动项目的选择	(135)
第三节	科学的健身计划	(141)
第四节	防治运动性外伤	(146)
第十章	大学生学习卫生	(161)
第一节	用脑卫生	(162)
第二节	怎样提高记忆力	(168)
第三节	睡眠卫生和作息制度	(175)
第四节	用眼卫生	(180)
第十一章	行为环境与健康	(187)
第一节	文化生活与艺术修养	(187)
第二节	个人卫生习惯	(191)
第三节	环境与健康	(193)
第四节	衣着与健康	(196)
第五节	改变不良的生活方式和不健康的行为	(198)
第十二章	生活护理常识	(200)
第一节	生命体征测量	(200)
第二节	口腔卫生保健	(203)
第三节	大学生军训卫生	(206)
第四节	消毒与隔离	(209)
第五节	热敷、冷敷、坐浴、擦浴	(211)
第十三章	大学生常见的内科疾病	(214)
第一节	上呼吸道感染	(214)

第二节	急性气管-支气管炎	(216)
第三节	急性胃肠炎	(218)
第四节	慢性胃炎	(222)
第五节	消化性溃疡	(224)
第六节	病毒性肝炎	(226)
第七节	结核病 肺结核	(230)
第八节	心肺复苏术	(234)
第九节	触电	(236)
第十节	溺水	(238)
第十四章	外科、五官科常见病	(240)
第一节	急性腹症	(240)
第二节	外科感染性疾病	(243)
第三节	包茎与包皮过长	(245)
第四节	鸡眼和跖疣	(245)
第五节	乳腺增生和乳腺纤维腺瘤	(246)
第六节	痔和肛裂	(247)
第七节	损伤	(248)
第八节	冻伤	(248)
第九节	足癣 痤疮	(249)
第十节	荨麻疹	(250)
第十一节	口腔科常见疾病	(250)
第十二节	眼科常见病	(254)
第十三节	耳鼻喉科常见病	(262)
第十五章	合理营养与科学用膳	(266)
第一节	食物中的营养素及其功能	(266)
第二节	大学生的营养需求	(270)

第三节	当前大学生的营养状况·····	(272)
第四节	科学的膳食结构和原则·····	(274)
第五节	维持标准的体重·····	(278)
第十六章	科学用药·····	(281)
第一节	药物与健康·····	(281)
第二节	药品的一般概念·····	(282)
第三节	药物的来源及化学成分·····	(285)
第四节	药品选择中的注意事项·····	(286)
第五节	药物用法和剂量·····	(288)
第六节	常用药品简介·····	(291)
第七节	警惕药源性疾病·····	(307)
第十七章	大学生自我保健·····	(310)
第一节	自我保健概述·····	(310)
第二节	如何进行自我保健·····	(312)
第三节	健康查体的项目选择及其意义·····	(314)
第四节	自我保健小百科·····	(318)
第五节	输血知识·····	(323)
第六节	笑——精神的阳光·····	(325)

第一章 健康和健康教育

第一节 健康概念

人们都很熟悉人衰老的一些特征,如思维不清、反应迟缓、视力减退、体力下降、皮肤起皱等,这些人可能是年龄很大的长寿者,但长寿并不等同于健康。随着社会的发展,生物医学模式的产生,把健康概念建立在人的躯体结构和功能完好的基础上,以躯体完好作为人体健康的唯一标志,认为“没有病就是健康”。现代社会的发展、医学研究的深入,生物医学模式的局限性和消极影响日益暴露出来。人们发现:由理化、生物刺激因素所导致的疾病死亡率已居次要地位,而高血压、冠心病、癌症、溃疡病、神经症、精神病发病率增加,心脑血管病、癌症死亡率已居前列,并有不断上升趋势,而这些疾病的发生和死亡与个体的心理社会因素、行为生活方式关系密切。这说明从生物学角度考虑疾病的防治、健康水平的改善是不全面的,必须重视社会、心理、行为等因素的影响,躯体、心理、社会适应、道德诸方面均健全者,才算真正完全的健康者。世界卫生组织给健康下了一个定义:“健康是身体上、精神上的完好状态和社会适应能力的良好状态,而不单是不虚弱或没有病”。

世界卫生组织还提出了健康的 10 个标志。它们是:有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界的各种变化;能抵抗普通感冒和传染病;体重合适,身体匀称而挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发具有光泽而少头屑;牙齿

清洁无龋齿,牙龈无出血而颜色正常;肌肤富有弹性。

上述提法比较简单,不甚完全。1988 年学者华林斯基提出了“立体健康观”,比较全面地解释了健康的现代概念。通过这个概念,得出只有心理、医学、社会尺度均健康者才是正真健康者,否则,只能归入其它健康状态。立体健康观中 8 种健康状态构成见表 1-1:

表 1-1 立体健康观中 8 种健康状态的构成

健康 状况	标 签	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健 康	健 康	健 康
2	悲观者	患 病	健 康	健 康
3	社会疾病	健 康	健 康	患 病
4	忧郁症患者	患 病	健 康	患 病
5	躯体疾病	健 康	患 病	健 康
6	自我牺牲者	患 病	患 病	健 康
7	自 乐 者	健 康	患 病	患 病
8	严重疾病	患 病	患 病	患 病

第二节 高等学校健康教育的基本要求、 任务和方法

一、我国大学生健康的现状

通常认为大学生经过入校前的体检筛选是最健康的人群。其

实并非如此,许多人身高、体重、肺活量、血色素等生理指标达不到正常标准;肥胖型、“豆芽菜型”体型不少;鼻病、牙病、胃病、外伤性疾病的发生率很高;眼屈光不正、视力不良者非常普遍;每年都有一定数量的同学患肺结核、病毒性肝炎、痢疾等传染病;有的还中止了学业,有些品学兼优的学生在毕业分配后,因身体不合格被退回来;甚至还有个别学生因急性传染病、创伤和癌症而死亡。大学生由于对学习环境适应不良,人际关系不融洽、恋爱失意等引起的心理障碍十分常见,近年来各高校同学因各种原因自杀的比例有所上升。据有关资料统计,我国高校学生神经症患病率占在校生的30%左右,因各种性问题困扰的约占53%。胆怯、孤独、失望等苦恼在部分大学生中造成的心理危机,如不及时保健,便有可能发生心理病态。改善、增加大学生的身心健康,已是高校教育中刻不容缓的大事。

二、高等学校健康教育的基本要求

健康教育不只是传播卫生知识,它的正确概念是:根据大学生理解能力强,有文化知识的优势,帮助同学自觉接受健康教育,增强自己的健康意识和健康责任感,学会如何保护健康,建立起健康的生活方式和行为,培养自己良好的卫生公德并建立公共卫生规范,提高自我保健能力,从而达到防病、强身、增进健康的目的。健康教育一般说应包括以下方面:

1. 使大学生认识不健康的行为和生活方式是致病的最危险因素,最突出的是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、滥用药物、精神紧张和运动不足,帮助他们改变不健康的行为和生活方式。掌握增进健康的方法,着重宣传合理营养知识、科学用药知识、合理锻炼的意义和自我保健的方法。

2. 大学生处于青春后期发育阶段,生理、心理上的变化,特别是人际关系的变化,性意识的发展,学习上的压力和有关前途的考虑,都会带来很多困扰,如处理不当,会影响健康。因此应进行如

何应付生活事件中挫折、焦虑、紧张情绪,如何处理集体人群生活中的人际关系等社会适应能力教育;应进行性教育,包括男女生殖器官解剖、性生理、性自慰、遗精、月经紊乱、性病预防等方面的医卫知识教育;应教育学生注意学习中的心理卫生,包括用脑卫生、睡眠卫生等,以调节心理平衡,创造良好的心理社会环境。

3. 了解常见病的自我保健知识,针对大学生中常见的疾病,如上呼吸道感染、消化系统疾病,常见的传染病(肺结核、肝炎、痢疾、疥疮)等,讲解有关疾病特点,预防对策,对常见的一些症状如头痛、腹痛、发热,应了解其意义,适当处理。根据当前我国人的患病特点,要特别宣传与心脑血管病、恶性肿瘤、意外伤害等有关的危险因素及相应对策。大学生参加体育运动易造成运动创伤,有关触电、溺水等意外事件的抢救知识也必不可少,必须对大学生普遍进行自救和互救的方法的教育。

4. 树立大卫生观念,控制污染,保护自然环境。学校应建设成环境优美、卫生清洁的工作学习、生活场所,使广大师生充分认识环境污染对健康的危害,防止校园内外的生活污染、生产污染、包括噪音、光线、色彩,都应符合生理卫生的要求。教育同学积极参加各种卫生活动,克服不文明、不卫生的生活陋习,自觉执行有关政策、法令、支持卫生保健事业的发展。

三、大学生健康教育的意义和任务

健康教育是通过传播和教育的方法,向全社会普及卫生科学知识,强化人们的健康意识,建立或改变与健康有关的行为,促进人群健康的事业。它是一项以较低投入,换取更大的效益的廉价保健对策,是实现“人人健康”和“预防为主”战略方针的需要。在大学生中开展健康教育具有十分重要的意义。

1. 大学生是青年中的优秀部分,是国家的栋梁之才。从大学生群体中存在较多心身健康问题出发,极有必要通过健康教育,增强大学生自我保健意识和能力,增进大学生身心健康。美国从 60

年代开始重视全民身心健康教育,10年间心身疾病引起的死亡率从70%降低到30%,由此可见健康教育的效果。另据调查,因癌致死者,其中近三分之一与吸烟有关,在死亡人数中50%与不良生活方式有关,美国内布拉斯加州在高中生中开展心肺复苏教育,5年中使100多人获救。

2. 有助于培养合格人才。一个大学生如果仅学习好、思想好,而没有身心健康和社会适应能力,将影响他们胜任国家现代化建设的重任和专业能力的发挥。不少疾病虽在中年以后才发现,但其致病因素是在青少年就开始存在的,并与生活方式密切相关。在大学生中开展健康教育,帮助大学生改变不良生活习惯、行为方式,完善心理素质和社会适应能力,使之成为国家合格的建设人才。

3. 有助于节约有限的医疗经费。健康教育是投资少、收效十分明显的保健措施。美国疾病防治中心认为,全国人民养成“不吸烟、不饮酒、合理饮食、经常锻炼”的良好习惯,就可以增寿10年,而美国政府多年来为提高临床医疗技术水平的投资,每年数千亿美元,却难使美国人口预期寿命提高1年。据美国麻省工学院统计,学生接受健康教育后,2年内节省感冒治疗费46120美元。我国各高校每年用于治疗肝炎、肺结核的费用数万元至数十万元,而这些病都是可以通过加强自我保健来预防的。

4. 提高大学生自我保健能力、积极自觉地参加与社会医疗保健活动,适应医学模式的转变,为实现“2000年人人享有卫生保健”的目标多做贡献。健康教育通过对大学生宣传教育,建立全面的系统的健康观念,接受卫生保健知识和技术,并使之转化为自己的行为,为自身健康服务,同时又以自身的行为影响,改造社会中依然存在的愚昧、落后、迷信、不科学的观念。

大学生健康教育的任务:

1. 在大学生中推广科学文明的健康生活制度,培养健康的生活习惯,克服不文明不卫生的陋习。

2. 宣传普及卫生保健知识,提高大学生卫生知识水平,树立基本的健康意识和正确的健康观,并能在实际行动中去实行。

3. 大学生要有与社会协调一致的心理状态,有较大的心理容量,并能自己控制、调节,适应社会环境变化,与社会、与事业保持一致。这就需要帮助大学生树立现代健康意识,使他们认识到真正的健康,不仅是躯体无病,体格健壮,还应有良好的心理素质和适应能力。

4. 努力协调大学生与有关部门的关系。学校有关部门都来关心大学生身体健康,体育部、思想政治教育部门,团委学生会、教务处、总务处都积极协助,共同承担大学生健康教育的任务,自觉执行国家有关卫生的政策、法规,教育同学参与各种卫生活动。

四、大学生健康教育的基本方法

健康教育应有高度的目的性、科学性和实用性,因此在大学生健康教育中,形式应多样化,要针对大学生具有较高文化修养的特点,教育内容要有一定深度,内容必须正确、先进、有效、可行。不能猎奇,不要把新闻当科学定论来宣传,对科学的观点要反复讲,不要怕“老生常谈”,要有全面发展的观点,激发人们迫切追求身心健康的愿望。

在形式上要采用灵活的各种方法。普遍需要掌握的知识,应列入教学计划;应开设健康教育课,系统讲授卫生保健知识,生理心理卫生、急救治疗知识等。对群众共同关心的问题,应办各种讲座,讲的要生动活泼,深入浅出。还可以结合答疑,对个性的问题采用个别交谈,再介绍一些正式出版的科普读物。对某些人群的特殊需要,可自行编印一些阅读资料,介绍一些针对性强的具体方法和数据。在整个健康教育的过程中,要着重说明危险因素和预防的方法,要破除迷信思想,体现时代精神,要与国家方针政策保持一致,维护法制,注重社会效益。

要联系实际开展健康教育。比如同学健康检查时查出了什么

问题,学校中发现了传染病流行,出现了死亡病例等,这时群众心理震动大,结合这些进行教育可以收到较好的效果。在教育中还可以采用演示、实习,要求学生反复操作,达到应知应会应做。

总结健康教育的基本方法:即听课、听报告、听广播、听录音;看书、看电视、看操作;亲自实践,积极参与各种卫生活动。通过语言形式即:讲课、报告、问答、咨询、建议等进行健康教育;通过文字形式即:书、杂志、报纸、内部资料、传单、板报来进行健康教育;用电教即电视、电影、幻灯、影碟、录像形式进行健康教育;还可以合理选用看展览、戏剧、游园、知识竞赛等形式。

第三节 健康教育效果评价

一、健康教育效果评价的方法

(一) 社会学方法

社会学方法是采用社会科学研究调查方法,来收集资料评价健康教育的效果。具体有:

1. 填表调查法。拟定调查表格,分发给调查对象认真填写,调查内容包括对健康教育的意见、认识、态度等,然后将调查表进行归类分析,对健康教育效果进行评价。

2. 个别访问。对接受教育的对象逐一进行访问调查。充分听取被调查者的意见,收集他们的看法和建议,还可直接观察他们的某些行为状况。

3. 座谈讨论法。召集部分人开座谈会,收集大家的看法和意见,如了解他们对健康教育内容接受和信任程度,对卫生保健知识掌握程度等。

(二) 统计分析法

根据统计学原理,运用种种统计分析法指标来评价健康教育效果,比如通过对卫生知识测试的及格率,自动戒烟率、某种疾病