

# 大学生健康教育

主编 张小燕 刘洋 陈碧华



中南大学出版社

# 大学生健康教育

主编 张小燕 刘 洋 陈碧华  
主审 白晋湘



中南大学出版社  
[www.csupress.com.cn](http://www.csupress.com.cn)

---

## 图书在版编目( CIP) 数据

大学生健康教育 / 张小燕, 刘洋, 陈碧华主编.

—长沙: 中南大学出版社, 2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5487 - 2459 - 9

I. 大... II. ①张... ②刘... ③陈... III. 大学生 - 健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字( 2016) 第 189853 号

---

## 大学生健康教育

张小燕 刘 洋 陈碧华 主编

---

☐责任编辑 谢金伶

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731-88876770

传真: 0731-88710482

☐印 装 长沙印通印刷有限公司

---

☐开 本 720 × 1000 1/16 ☐印张 14. 25 ☐字数 285 千字

☐版 次 2016 年 8 月第 1 版 ☐印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 2459 - 9

☐定 价 29. 80 元

---

图书出现印装问题, 请与经销商调换

# 序

健康是永恒的话题，健康是执着的探索，健康是人类自始至终不懈追求的最高境界。

随着社会的发展，人类面临着更大的挑战，没有健康的身体将无法适应现代社会的要求。健康是生命的基础，是事业的前提，是人生最大的财富。健康不仅属于个人，也属于社会，是社会发展的重要标志和潜力，是物质文明建设的保证，是精神文明的体现，是建设和谐社会的基础，是人类最重要的素质和最为关注的问题，也是人类最基本的需要。人们从来没有像今天这样渴望健康、幸福，渴望提高自己的生活质量。

伴随着时代前进的脚步，人们对健康的认识也不不断深化，健康不仅意味着远离疾病，它还意味着充满活力，在身体上、心理上和社会适应能力上达到完满和谐的状态。只有心身健康和谐的人，才有能力参与社会主义经济建设，实现自己美好的理想。

大学生是一个特殊群体，是国家的未来和希望。国家、民族的前途和命运都与大学生的思想道德素质、文化科学素质和心身健康素质息息相关。现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。2004年我国大学生健康状况调研的结果表明，随着我国社会稳定、经济持续发展，人民生活水平不断提高，我国大学生心身健康水平有了较大的提高，但与此同时，大学生的健康状况也存在着一些不容忽视的问题，尤其是心理健康方面还不尽如人意，有些问题可谓是触目惊心。大学生心理健康问题已成为影响大学生成才的重要因素，这给我们敲响了“高等教育培养什么人”的警钟！所以我们必须采取积极有力的措施，切实提高大学生的健康素质，这是一项重要的战略任务。

大学时期是人生的黄金时代，是有关一生事业成败的关键时期。按照党和国家的要求，大学生应该成为“德、智、体、美”全面和谐发展的社会主义建设者和接班人，就是既要有崇高的理想、高尚的情操、扎实的专业知识技能、深厚的人文素养，又要有健康的心身，这样才能担负起承前启后、继往开来，建设和谐社会的重任。如何才能保证大学生的健康成长呢？其中进行健康教育是很重要的手段和途径，所以说在高校开展大学生健康教育是非常重要和及时的。

张小燕、刘洋、陈碧华主编的《大学生健康教育》一书，针对大学生的特点，系统地介绍了有关健康方面的知识，对促进大学生身心健康有很好的指导作用。大学生在努力完成专业技术知识的学习和提高实践能力的同时，应学习和初步掌握健康与疾病防治相关的知识，培养良好的生活方式，这样有助于增进健康和提高学习效率，同时，也能提高自身文化知识修养。

我们的大学生要高度关注自己的健康问题，掌握一定的健康常识，爱惜自己年轻而宝贵的生命，把自己努力培养成为建设和谐社会的栋梁之材。

白晋湘  
2016 年 7 月

## 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大学生普及健康卫生知识，强化同学们的健康意识，提高同学们的保健意识和防病能力，帮助同学们养成良好的生活习惯和体育锻炼的习惯，促使同学们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，促进大学生心身健康的一项伟大的系统工程。党和国家十分关心大学生的心身健康，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》，其中明确规定“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。大学校园是培养现代高素质人才的摇篮，开展健康教育，促进大学生健康成长，是全面实施素质教育的重要组成部分。大学生是国家的未来，他们在刻苦攻读科学知识的同时，德、智、体、美全面发展是时代的需要。大学生入学之初，身体基本无大病，但如果不重视心身健康，缺乏自我保健知识，缺乏体育锻炼，到高年级时许多人会因健康问题而休学甚至退学，这将给本人和国家造成巨大的损失，因此，在大学期间开展对大学生的健康教育，指导他们注重个人营养、培养健康的生活方式、塑造良好的心理素质、强壮体魄，是高等学校的一项重要任务。伴随着时代前进的脚步，人们对健康的认识也在由表及里，由浅入深，不断深化和升华。在全面建成小康社会的今天，增进健康、提高生活质量已成为人们的迫切需要，适时开展健康教育，让人们掌握更多的健康知识、增强自我保健意识，对于人们防病强身具有重要的意义。

本书由张小燕副教授(湖南广播电视大学)、刘洋(湖南大众传媒职业技术学院)、陈碧华教授(湖南广播电视大学)主编，由吉首大学校长、国家社科基金项目评审专家、享受国务院特殊津贴专家、博士白晋湘教授审稿。

本书充分考虑大学生的年龄、生活、生理特征等，内容主要有：健康的概念、大学生心理与健康、职业与健康、生活方式、营养、环境、运动与健康、性保健、意外伤害急救、常见疾病预防等。本书内容丰富，通俗易懂，实用性较强，不仅可作为大学生进行健康教育的教材，同时也可供有关人员阅读参考。

编者  
2016 年 7 月

# 目 录

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 第一章 健康与健康教育 .....           | ( 1)  |
| 第一节 健康的概念 .....             | ( 1)  |
| 第二节 现代健康观的内涵 .....          | ( 2)  |
| 第三节 影响健康的因素 .....           | ( 3)  |
| 第四节 大学生健康教育 .....           | ( 6)  |
| 第二章 大学生生理、心理发育特征 .....      | ( 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 .....      | ( 13) |
| 第三章 心理与健康 .....             | ( 16) |
| 第一节 大学生心理发展的一般概念与特点 .....   | ( 16) |
| 第二节 影响大学生心理发展的因素 .....      | ( 20) |
| 第三节 大学生心理健康的基本要求 .....      | ( 22) |
| 第四节 增进心理健康的原则与途径 .....      | ( 24) |
| 第五节 大学生心理的自我调适 .....        | ( 25) |
| 第六节 压力及缓解的办法 .....          | ( 30) |
| 第七节 心理疾病的疏导方法 .....         | ( 34) |
| 第八节 大学生常见心理障碍和心理疾病的防治 ..... | ( 44) |
| 第九节 自杀行为及其预防 .....          | ( 52) |
| 第十节 心理咨询和心理治疗 .....         | ( 53) |

|                    |        |
|--------------------|--------|
| <b>第四章 职业与健康</b>   | ( 58)  |
| 第一节 劳动者心身健康的重要性    | ( 58)  |
| 第二节 职业与心理健康        | ( 61)  |
| 第三节 大学生职业心理的自我调适   | ( 64)  |
| 第四节 职业劳动自我保健       | ( 68)  |
| 第五节 常见现代职业病的预防     | ( 71)  |
| <b>第五章 生活方式与健康</b> | ( 80)  |
| 第一节 生活方式与健康的关系     | ( 80)  |
| 第二节 吸烟对健康的危害       | ( 82)  |
| 第三节 酗酒对健康的危害       | ( 84)  |
| 第四节 吸毒对健康的危害       | ( 85)  |
| <b>第六章 环境与健康</b>   | ( 89)  |
| 第一节 自然环境与健康        | ( 89)  |
| 第二节 校园环境与健康        | ( 93)  |
| 第三节 社会环境与健康        | ( 95)  |
| 第四节 环境污染与健康        | ( 98)  |
| <b>第七章 营养与健康</b>   | ( 100) |
| 第一节 大学生的营养需要       | ( 100) |
| 第二节 大学生的合理膳食       | ( 106) |
| 第三节 大学生的饮食卫生       | ( 107) |
| <b>第八章 运动与健康</b>   | ( 110) |
| 第一节 体育运动对健康的作用     | ( 110) |
| 第二节 体育锻炼的原则        | ( 111) |
| 第三节 体育锻炼的方法        | ( 113) |
| 第四节 体育锻炼效果评价方法与标准  | ( 116) |
| 第五节 常用体育健身项目的选择    | ( 120) |

|             |                           |               |
|-------------|---------------------------|---------------|
| 第六节         | 女大学生体育锻炼与卫生保健 .....       | ( 124)        |
| 第七节         | 体育锻炼中常见的生理反应及处理 .....     | ( 127)        |
| 第八节         | 常见运动损伤的预防及处置 .....        | ( 131)        |
| <b>第九章</b>  | <b>大学生性成熟与性健康 .....</b>   | <b>( 135)</b> |
| 第一节         | 性生理与性心理 .....             | ( 135)        |
| 第二节         | 青春期性成熟带来的心身变化特征 .....     | ( 142)        |
| 第三节         | 大学生性道德观 .....             | ( 146)        |
| 第四节         | 性传播疾病的防治 .....            | ( 151)        |
| 第五节         | 艾滋病的预防 .....              | ( 156)        |
| <b>第十章</b>  | <b>优生与健康 .....</b>        | <b>( 159)</b> |
| 第一节         | 遗传与优生 .....               | ( 159)        |
| 第二节         | 婚前保健与优生 .....             | ( 165)        |
| 第三节         | 孕期保健与优生 .....             | ( 166)        |
| 第四节         | 避孕与人工流产 .....             | ( 168)        |
| <b>第十一章</b> | <b>大学生意外伤害的现场处理 .....</b> | <b>( 170)</b> |
| 第一节         | 现场处理的概念和主要任务 .....        | ( 170)        |
| 第二节         | 几种现场处理的办法 .....           | ( 171)        |
| <b>第十二章</b> | <b>大学生意外伤害的急救办法 .....</b> | <b>( 177)</b> |
| 第一节         | 猝死 .....                  | ( 177)        |
| 第二节         | 触电 .....                  | ( 178)        |
| 第三节         | 溺水 .....                  | ( 178)        |
| 第四节         | 一氧化碳中毒 .....              | ( 179)        |
| 第五节         | 中暑 .....                  | ( 180)        |
| 第六节         | 食物中毒 .....                | ( 181)        |
| 第七节         | 烧伤 .....                  | ( 183)        |
| 第八节         | 烫伤 .....                  | ( 185)        |
| 第九节         | 急性酒精中毒 .....              | ( 186)        |

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 第十节 毒蛇咬伤 .....               | ( 187)        |
| 第十一节 车祸 .....                | ( 189)        |
| 第十二节 骨折 .....                | ( 190)        |
| <b>第十三章 大学生常见疾病的防治 .....</b> | <b>( 192)</b> |
| 第一节 流行性感冒 .....              | ( 192)        |
| 第二节 急性胃肠炎 .....              | ( 194)        |
| 第三节 病毒性心肌炎 .....             | ( 195)        |
| 第四节 消化性溃疡 .....              | ( 196)        |
| 第五节 急性阑尾炎 .....              | ( 197)        |
| 第六节 细菌性痢疾 .....              | ( 198)        |
| 第七节 肺结核 .....                | ( 201)        |
| 第八节 病毒性肝炎 .....              | ( 205)        |
| 第九节 麻疹 .....                 | ( 212)        |
| 第十节 急性扁桃体炎 .....             | ( 214)        |
| <b>参考文献 .....</b>            | <b>( 216)</b> |

# 第一章 健康与健康教育

## 第一节 健康的概念

人人都十分珍惜自己的健康，并随着社会的发展和物质、精神生活水平的提高而更加关注自己的健康，没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言，“科学的基础是健康的身体”，可见健康对于大学生来说是多么重要。但不是所有的人都对“什么是健康”有一个正确的认识。长期以来，人们习惯将健康理解为“没有疾病，不虚弱”。这个概念，如果将它放到 100 年前，当时，人们一出生就有可能受到诸如鼠疫、天花、伤寒、结核等细菌性、病毒性疾病的威胁，那么疾病与健康的关系的确密不可分。然而，时至今日，健康仅用“没有疾病”来解释，已难尽如人意。它不能解释一个中学生因高考失利、心理失衡去卧轨；更难以解释昨天刚被医生体格检查证实为“健康”的青年，今天却因投海行为被医生诊断为有严重心理障碍的事实。从这两个简单的例子，我们发现，除了肉体上的健康外，健康的概念中还包含更深刻的内容。世界卫生组织（WHO）在 1948 年制定的宪章中写下了健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是保持在身体上、心理和社会适应方面的完美状态。”在 1978 年召开的国际初级保健大会上通过的《阿拉木图宣言》更加明确提到“健康不仅仅是没有病和痛苦，而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态”。这就是人们所常说的心身健康。因此，健康内涵大大超出了无病的范围，这无疑是一个极大的进步。但是 WHO 并不满足于这个定义，1989 年，其又进一步深化了健康的概念，提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

现代健康概念中，心理性健康和社会性健康是对健康内涵的有力补充和发展。它摆脱了千百年来人们对健康的片面性认识，使人的自然属性和社会属性得到了统一；它既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并将两者有机地结合起来。这种认识带来的效应是：使被动治疗疾病转变为积极预防疾病；预测疾病从单纯的生理标准扩展到了心理、社会标准；健康评价从个体诊断延伸到了群体乃至整个社会。

## 第二节 现代健康观的内涵

躯体的、心理的和社会性的健康组合成了现代健康观，它们对于每个个体来说，都是不可分割的。但为了了解健康的内涵，有必要对这三个方面作简要的剖析。

### 一、躯体健康

从一般意义上理解，躯体健康就是要有一个发育正常而又强健的体魄，没有疾病和不虚弱。WHO 曾提出几项标准，可供参考：

- ①体重合适，身体匀称而挺拔；
- ②能抵抗普通感冒和传染病；
- ③眼睛明亮，反应敏锐；
- ④头发具有光泽而少头屑；
- ⑤牙齿清洁无龋齿，牙龈无出血而颜色正常；
- ⑥肌肤富有弹性。

关于躯体健康，有一个常识性问题需要纠正，即在公众的心目中躯体健康与不健康之间的分水线是生病。实际上并非如此，假如在完美健康与死亡之间画一根连线的话，完美健康与死亡则处于连线的两端，其中大部分人则处在两者过渡部分。最近一项近万人参加的抽样调查就充分证明了这一点。其结果是：5% ~ 15% 的人群心身处于健康状态；50% ~ 60% 的人群处于轻度失调和慢性病潜伏期，即次健康状态或称第三状态；15% 的人群被认为是病了的。因此，仅以“生病”来判断一个个体是否健康是极其片面的。

### 二、心理健康

到目前为止，心理健康还没有一个世界公认的标准。然而心理健康的人也有一些基本的特征，归纳起来有三点：

- ①心理应与环境保持同一性，即心理活动和行为应在形式上和客观生活环境保持一致；
- ②保持相对稳定而又区别于他人的独特人格；
- ③内在的心理活动应与外在的行为表现保持完整统一。

作为生活在各种社会条件下的人，在其漫长的生活经历中，可能会遭遇各种不利的影响，如失恋、失业、战争、居住拥挤、孤独、环境污染等，造成暂时的甚至是永久的心理创伤。如 1995 年上海市意外死亡的 24 名大学生中，一半以上是严重的心理障碍和精神病患者。许多研究表明，长期存在不良的心理情绪是很多疾病的致病因素，如原发性高血压病、冠心病、癌症等。可见，心理与肉体健康

是难以分割而又相互依存的。躯体的疾病可扰乱心理的平衡，而心理的创伤也影响着身体的健康。因此，健康不能没有心理健康的参与，维护和促进健康在某种意义上讲更需要维护和促进心理健康。

### 三、社会性健康

社会性健康是健康组合中最活跃、涉及范围最广泛和最不确定的部分。最活跃是因为社会的每一次发展和变革都会为社会性健康注入新的内容；涉及范围最广泛是因为社会性健康不仅涉及每个个体，还涉及一个群体乃至整个社会的健康评价，并受到社会环境的影响；最不确定是因为每一个特定条件下的社会都有不同的政治、经济、文化、道德观，在全球范围内难以形成一个公认、统一的评价标准。

社会性健康由社会适应良好和道德健康两部分组成。社会适应良好指个体应对所处的社会环境有一个正确的认识，使自我与社会环境之间保持良好的协调和均衡关系。处理好人与人之间的关系、人与环境的关系是社会适应良好的主要表现。扮演好各种社会角色，如同窗、朋友、邻居、公民、恋人、配偶、子女或父母等，并承担相应的责任，是处理好人际关系的基础。道德健康是指人与人交往过程中应遵循的健康行为准则，它着重于健康的维护和促进。个体的道德健康不仅要求个体对自己的健康维护、促进负责，如建立良好的生活方式，保持良好的心境，等等，而且还要求个体应对他人的健康负有责任，将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉的行为。如为拯救他人的生命，自觉履行公民献血义务；为维护他人的健康，不在公共场合吸烟、吐痰等。保障社会的存在和发展，而又能满足每个人的需要是衡量行为是否道德的最基本原则。一个道德健康者起码应在不伤害社会 and 他人利益的前提下，满足自己的需要和发展自己的个性。

社会性健康纳入健康的概念已有很长时间，但从来没有像今天这样受到全世界的广泛重视。因为人类已认识到维护和促进健康、积极推动社会性健康与建设一个健康的社会休戚相关。有鉴于此，1997年第四届国际健康促进大会上发表的《雅加达宣言——21世纪健康促进》明确指出：健康的先决条件为和平、住房、教育、社会安定、社会关系、食品、收入、妇女权利、稳定的生态体系、持续的资源利用、社会公正、尊重人权和平等，而贫困是对健康的最大威胁。

## 第三节 影响健康的因素

### 一、内因

#### （一）遗传因素

遗传对个体生长发育和健康状况起着重要的作用。个体受到父母的种族及其

遗传基因,包括某些遗传性疾病的影响,会出现体型和体质等基本特征,眼球、皮肤和头发的颜色,性格和气质等方面的不同。子代往往与其父母相似,尤其是同卵孪生间的差异更小,但相似的程度因遗传属于优生或劣生而异,而潜在特征能否获得充分的发挥,却取决于后天的环境条件。遗传也可以变异,即通过外界环境条件的改善,促使机体朝着良好方向发展,经过一定代传,后天获得的优良体质和体格便遗传给下一代。当环境受到严重污染,也可以引起遗传基因的突变,导致各种遗传病的发生率升高。至于人类心理方面的遗传特征,智力是一个明显的例子,生父母虽与其子女分离生活,但子女的智商与生父母的智商密切相关。在良好环境下成长的子女的身高,与其生父母平均身高之间亦密切相关,可以根据子女当时的年龄、身高、骨龄和父母身高等进行预测。但即使是同卵孪生,若分别生活和成长在两个截然不同的环境里,由于生活物质条件和接受到的社会刺激的悬殊,其发育程度和健康水平,以及心理素质将有明显的差异。由此可见,遗传是一个决定性的因素,但遗传潜力的发展程度,则要取决于环境条件。

## (二) 内分泌

内分泌对身体的作用是不可缺少的,如维持机体内环境的恒定,调节体内的物质代谢,调节生长发育的顺序和快慢、成熟的早晚,调节衰老的过程,调节神经系统(包括植物神经系统)的机能等。然而,内分泌腺体的活动又受神经系统的调节,在体内形成一个完整的神经一体液调节系统,直接或间接地影响个体的生长发育、成熟和健康。青春发育期一开始,下丘脑即受到神经系统的调节,产生各种促激素释放因子,垂体前叶和甲状腺的活动也显著增强。垂体前叶分泌的生长素,通过肝、肾产生生长介质,作用于全身的软骨,使硫酸和软骨中的蛋白多糖结合,促进骨骼细胞增大、增多,加速骨骼纵向增长,使身高、体重的增长加快。垂体前叶与甲状腺共同协作,加强机体的新陈代谢过程,同时刺激性腺的生长发育,使人出现第二性征。但性激素的增加,又可对垂体前叶起反馈作用,使身高和体重的增长速度变慢,最后停止增长。

内分泌系统的活动与整个机体各系统的活动相互联系着,同时受外界环境因素的影响。如山区居民在膳食缺碘时,甲状腺机能减退,儿童易发生呆小症,而成人则易引起黏液性水肿;而当甲状腺机能亢进时,便会出现代谢亢进的症状。

机体应激性的行为是机体处于危急或紧张(包括恐惧、焦虑、噪音和拥挤环境)的情况下,能够动员机体进行一系列变化的反应。机体接受刺激后,经过大脑皮层引起丘脑下部促皮质素释放因子的释放,继而作用于垂体,释放促肾上腺皮质激素,再作用于肾上腺皮质,引起应激和行为反应,这样的过程构成了垂体—肾上腺皮质系统,这是一个内在的防御反应系统,是关于激素机能的非常重要的新发现。这个系统紊乱还可以引发关节炎、高血压病和肾脏疾病等疾病。

激素在免疫反应、在肿瘤的发生及生育的控制方面都有一定作用。神经一体

液调节系统功能正常，才能保持体内各种活动的相对恒定，提高机体对体内外环境的适应性，维护和促进身体的健康。

## 二、外因

### （一）营养

营养是保证身体健康和发育的重要物质基础。身体需要各种必要营养素，包括足够的热量、优质蛋白质、各种维生素、矿物质和微量元素；且在代谢过程中应保持同化过程超过异化过程，以保证有充分的营养促进发育。营养对大脑和智力的发育起着重要作用。

### （二）生活制度

合理的生活制度是指有益于健康的、有节奏而又有规律的生活日程。除了学习外，要有足够的户外活动、定时的进餐和充分的睡眠，使身体各部分的活动和休息得到适当调节，使能量得到补充，精力得到恢复，从而维护正常的能量代谢，保证各器官系统的正常机能，保证精力充沛，有利于学习，并促进心身健康的发展。

在生活日程安排上，要适当安排体育锻炼，参加文娱活动，使锻炼成为生活上不可缺少的组成部分。课余时间活动的多样化，是提高体质、保持精神愉快的积极而有效的措施。

### （三）疾病

任何疾病都对健康和发育有着不同程度的损害。疾病、机体免疫力、营养之间有着相互制约的关系。如各种传染病和慢性疾病会消耗机体营养素，导致免疫功能下降，干扰一些器官或系统的正常功能，它们对身体的发育和健康的影响很显著。

### （四）生活环境因素

这里所指的是自然环境和社会环境因素，人类能够生存和生长既依赖于这些因素，又要受这些因素综合作用的影响，因此各种心理和生理现象，都必须适应各种变化，如果适应不良或适应异常，就会影响健康。

自然环境因素包括空气、阳光、水分、土壤、气候和各种物理、化学、生物学的因素。这些因素是为人类存在和发展提供生命活动的物质基础。如儿童常在春季长高加速，秋季增重较快，这说明季节、气候与生长素分泌量或能量代谢有关。当环境受到废气、污水、噪声、粉尘、烟雾等污染时，机体内环境正常的平衡遭到破坏，这将直接或间接地影响身体的发育和健康。这些污染甚至埋下了遗害子孙后代的祸根。如长期在生活中接触低浓度的铅，可以引起轻度器质性脑功能异常，使人的情绪和行为发生障碍。生活在人口稠密、交通拥挤或工厂与居民住宅混杂在一起的地方，环境噪声增大，这不仅损害听力，严重影响学习与工作效率，

还可以引起各功能系统的功能紊乱。近年来有不少文献指出,噪声与高血压、心血管疾病,以及由于长期精神紧张而导致的神经功能障碍均有密切关系。众所周知,由于粉尘、烟雾长年累月遮盖阳光,佝偻病发病率升高了,影响了儿童的健康和发育。重金属(有机汞)污染中毒,可导致胎儿畸形,或使出生后的儿童智力低下。这些事实充分说明了自然环境因素对人类健康的影响。

各种积极的社会因素能促使人们开朗、乐观,奋发向上,富于进取。如果一个人从小就缺乏社会的关怀,或生活在孤寂、贫困、缺乏必要的卫生设施、缺乏预防接种和卫生知识的环境中,心身发育必然受到限制,即使具有发展潜质也无法实现。如社会动乱频繁、环境突变、灾祸不断、人际关系恶化,就很容易使人受到精神创伤或形成怪癖恶习,好惹是非,尝试犯罪,厌世自毁。这不仅会导致个体的性格、智力和行为的异常发展,甚至会成为影响整个人群的社会问题。由此可见,社会因素对一个人心身发育的影响十分巨大。

## 第四节 大学生健康教育

### 一、我国大学生健康的现状

通常认为,经过入校前的体检筛选,大学生是最健康的人群,事实上并非如此。许多大学生身高、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;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就业后,因身体不合格被辞退;甚至还有个别学生因急性传染病、创伤和癌症而死亡。大学生中,因学习环境适应不良、人际关系不融洽、恋爱失意等引起的心理障碍十分常见,近年来各高校学生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,遭各种性问题困扰的约占53%。胆怯、孤独、失望等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。改善大学生的心身健康,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、有文化知识的特点,帮助大学生自觉接受健康教育,增强健康意识和健康责任感,使学生学会保护健康,建立起健康的生活方式和行为,培养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。一般来说,健康教育应包括以下方面: