大学生健康知识问答

顾 问 于 利 冯克庄
主 编 周晓娟 马蓉蓉
作 者 廖扬发 马少刚

中国传媒大学出版社

大学生健康知识问答

顾 问 于 利 冯克庄
主 编 周晓娟 马蓉蓉
作 者 廖扬发 马少刚

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康知识问答/周晓娟 马蓉蓉 主编/

北京市:中国传媒大学出版社,2005.01

ISBN 7-81085-449-6

【作者】 廖扬发 马少刚

【出版发行】 北京市:中国传媒大学出版社,2005.01

【ISBN号】 7-81085-449-6

【页数】 123;21cm

【原书定价】 9.00

【主题词】 大学生(学科:健康教育 学科:基本知识) 大学生 健康教育

【中图法分类号】 G647.9(文化、科学、教育、体育>教育>高等教育>学校管理)

【内容提要】 本书以问答的形式,围绕健康这个主题,尽可能地贴近学生生活,回答与他们生活息息相关或他们相对关心的话题。如“健康的标准是什么?”、“怎样计算成人标准体重?”、“什么是心理咨询”等。

【参考文献格式】 周晓娟,马蓉蓉主编.大学生健康知识问答.北京市:中国传媒大学出版社,2005.01.

序

现代健康的完整组合应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。倡导科学健康的生活方式，以提高生活质量、珍爱生命、维护健康，使人人都享有健康，是我们党和国家十分关注的问题。

大学生是国家的未来，他们的健康与否关系着我们民族将来的希望，所以关注大学生的身体健康意义重大。对于大学生来说，四年的大学生活是崭新的，热情洋溢的，丰富多彩的。是步入社会的预备期，也是生理和心理走向成熟的变化期。当这个阶段的身体和心理出现问题时，会对他们的一生或多或少地造成一些影响。所以了解这个阶段的身心发展和疾病的特点，及时发现问题并尽早解决，对大学生的健康成长和发展具有十分重要的意义。

《大学生健康知识问答》的编者凭着他们多年校医工作的经验和对大学生健康教育及健康服务的责任感编写了此书。全书以问答的形式，将复杂深奥的医学知识简单、通俗化。根据大学生生理、心理的特点以及大学生面临的诸多的健康问题，深入浅出地为大学生介绍了心理卫生、健康概念以及临床常见病的防治及生活知识，在疾病的防治和自治方面为学生作了针对性的指导，使其更附合大学生的健康需求，值得一读。

我相信，在教育工作者和医务人员的共同努力下，健康教育会更深入地走进大学生的日常生活，不断拓展素质教育的新领域，为学生的全面发展作出更大的贡献。

于利

2004. 11. 1

前 言

从事校医工作的多年实践中，我们了解到，虽然大学生在当今社会中属于高素质、高文化的群体，但是对于心理卫生和身体健康知识以及一些生活常识相对还是比较匮乏的。由于高校的卫生资源有限，不可能为同学们及时解惑释疑。每当我们看到同学们因病辍学，因不懂医学知识或有心理问题而耽误治疗，或者因小问题而酿成大疾病的时候，我们都倍感心疼和遗憾。出于责任心和使命感，我们为同学们编写了这本小册子。以问答的形式，围绕健康这个主题，尽可能地贴近学生生活，回答与他们生活息息相关或他们相对关心的话题。尽量将复杂、系统的医学知识简单化、通俗化，目的是使同学们在繁忙的课业学习之余，轻松阅读，增长知识。同学们在大学期间不仅能学习到专业知识，还能培养出健康的体魄和健全的人格，应是我们由衷的愿望，也是我们编写此书的初衷。

本书在编写时引用和参考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。在此书的编写过程中得到了中国传媒大学的领导、同事和老师、同学们的大力支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢。

由于本书的编写时间仓促，而我们自身的水平有限，书中难免会有缺点错误之处，欢迎大家批评指正。

编者

2004年11月

目 录

1. 什么是健康 /1
2. 健康的标准是什么 /1
3. 心理健康的评价标准是什么 /1
4. 社会性健康的评价标准是什么 /2
5. 什么是人体的生命特征，如何判断 /2
6. 各系统常见的心身疾病有哪些 /3
7. 怎样计算成人标准体重 /3
8. 怎样计算体重指数（BMI）如何判断体重是否正常 /3
9. 什么是运动系统 /3
10. 什么是神经系统 /4
11. 什么是循环系统 /4
12. 什么是血液系统 /5
13. 什么是呼吸系统 /5
14. 什么是生殖系统 /5
15. 什么是公共卫生体系 /6
16. 什么是突发公共卫生事件 /6
17. 什么是计划免疫 /6
18. 乙肝疫苗的接种程序是什么 /7
19. 什么是心理咨询 /7
20. 心理咨询有哪些内容 /7
21. 心理咨询的目的是什么 /7
22. 心理治疗与心理咨询有什么不同 /8

23. 心理治疗常用的方法有哪些 /8
24. 大学生的心理特征有哪些 /9
25. 大学生常见的心理障碍有几种 /10
26. 心理咨询的种类有哪些 /10
27. 青年人在什么情况下需要心理咨询 /10
28. 什么是神经症 /10
29. 什么是神经衰弱 /11
30. 什么叫身心疾病 /11
31. 抑郁症的主要特点是什么 /11
32. 精神分裂症早期如何与神经衰弱鉴别 /12
33. 考试期间如何进行心理调整 /12
34. 考场上如何控制好自己的情绪 /13
35. 怎样消除紧张状态 /13
36. 怎样处理好人际关系 /14
37. 简易消除疲劳法有哪些 /14
38. 消除失眠的方法有哪些 /15
39. 怎样战胜孤独 /16
40. 适度运动的心理效应 /17
41. 什么是心律失常 /17
42. 什么是心肌炎 /18
43. 风湿性心脏病是怎么回事 /19
44. 怎样预防风湿性心脏病 /20
45. 怎样判断心脏是否有问题 /20
46. 哪些因素容易导致心脏病 /21
47. 什么是心绞痛 /21
48. 什么是心肌梗死 /22
49. 什么是心力衰竭 /22
50. 怎样预防冠心病 /23
51. 保护好心脏的饮食要点有哪些 /24
52. 高血压病是怎么回事 /24

53. 降压药怎样联合使用 /26
54. 怎样防止降压药的副作用 /27
55. 什么是高脂血症 /28
56. 高脂血症对人体有什么危害 /28
57. 什么叫血稠 /28
58. 什么是低血压 /30
59. 年轻女性低血压要注意些什么 /30
60. 肺炎有哪些类型 /30
61. 大叶性肺炎有什么表现, 怎样治疗 /31
62. 怎样预防哮喘再发作 /61
63. 胃病包括哪些病 /32
64. 什么是急性胃炎, 怎样防治 /32
65. 什么是慢性胃炎, 有什么表现 /32
66. 什么是胃肠炎 /33
67. 什么是胃痛 /34
68. 什么是溃疡病 /34
69. 脂肪肝是怎么回事 /36
70. 什么是胆囊炎 /37
71. 胆囊炎患者还可以吃油腻食物吗 /38
72. 什么是泌尿系感染 /39
73. 肾盂肾炎是怎么回事 /39
74. 什么是肾小球肾炎 /39
75. 什么是急性胰腺炎 /40
76. 什么是糖尿病 /41
77. 什么是脑血管病 /42
78. 癌症有哪些早期危险信号 /43
79. 怎样自测动脉是否硬化 /44
80. 发热是怎么回事 /44
81. 突发晕厥怎么办 /45
82. 什么是咳嗽, 哪些原因可引起咳嗽 /46

83. 感冒了怎么办 /47
84. 慢性支气管炎是怎样发生的 /48
85. 怎样减少和防止慢性支气管炎的发生 /48
86. 支气管哮喘为什么会发生 /49
87. 哮喘发作急救法有哪些 /49
88. 急慢性腹痛怎样区分 /50
89. 急性腹痛自诊法有哪些 /50
90. 便血是怎么回事 /51
91. 痔疮是什么 /51
92. 阑尾炎是怎么回事 /52
93. 几种关节炎的自我诊断方法是什么 /53
94. 骨折有哪些主要特征 /53
95. 急性扭伤怎么办 /54
96. 落枕是什么 /54
97. 闪腰了怎么办 /55
98. 扎刺了怎么办 /56
99. 扭伤和扯伤后怎么办 /56
100. 痉挛怎么办 /58
101. 瘀伤如何处理 /59
102. 为什么会长疔 /59
103. 皮肤有哪些功能 /60
104. 皮肤通常分哪几种类型 /60
105. 不同类型的皮肤日常应怎样护理 /60
106. 在皮肤病治疗过程中应注意哪些问题 /61
107. 长了痤疮怎么办 /61
108. 患了湿疹怎么办 /61
109. 荨麻疹是什么 /62
110. 什么是体癣 /62
111. 男青年为何易生股癣 /63
112. 什么是疥疮 /63

113. 患了甲癣怎么办 /64
114. 脚癣的常见类型及特点有哪些 /64
115. 怎样预防鸡眼的发生 /65
116. 什么是传染性软疣, 怎么治 /66
117. 什么是阴囊湿疹 /66
118. 视觉是怎样产生的 /67
119. 什么是近视眼 /67
120. 何谓屈光不正 /68
121. 什么是远视 /68
122. 什么是散光 /69
123. 什么是砂眼 /69
124. 什么是红眼病 /69
125. 什么是青光眼 /70
126. 眼皮跳动怎么办 /71
127. 常用电脑者如何补眼 /71
128. 如何正确点眼药 /71
129. 怎样注意眼的保健 /72
130. 何谓慢性单纯性鼻炎 /73
131. 鼻出血怎么办 /73
132. 什么叫分贝 /73
133. 人的正常听力区域是多少分贝 /74
134. 怎样测试自己的听力 /74
135. 什么是耳鸣 /74
136. 怎样预防中耳炎 /75
137. 什么是慢性咽炎 /76
138. 什么是龋齿 /76
139. 龋齿容易发生在哪些部位 /76
140. 得了龋齿怎么办 /77
141. 什么是智齿冠周炎 /77
142. 什么是口腔溃疡 /77

143. 什么是口臭 /78
144. 为什么有的人牙龈经常出血 /78
145. 多长时间洗牙为宜 /79
146. 拔牙后病人应注意些什么 /79
147. 叩齿对牙齿有什么好处 /80
148. 什么是传染病 /80
149. 传染病是如何流行的 /80
150. 传染病的传播途径主要有哪些 /80
151. 目前法定管理的传染病有哪些 /80
152. 在传染病程中的哪个时期, 传染病人的传染性最强 /81
153. 传染病病原携带者有何危害 /81
154. 发现了传染病怎么办 /82
155. 什么是呼吸道传染病 /82
156. 流行性感冒与普通感冒有何区别 /83
157. 如何预防流感 /83
158. 什么是肠道传染病 /84
159. 什么是感染性腹泻 /85
160. 细菌性痢疾有哪些主要表现 /85
161. 肺结核是怎样一种病, 有哪些表现 /86
162. 患了肺结核怎么办 /86
163. 病毒性肝炎是怎么回事 /86
164. 乙肝病毒携带者应注意什么 /86
165. 急性肝炎有哪些表现 /87
166. 什么是“大三阳”, 什么是“小三阳” /87
167. 肝炎患者为什么不能饮酒 /87
168. 怎样预防急性肝炎 /88
169. 什么是艾滋病 /88
170. 艾滋病是怎样传染的 /88
171. 如何预防艾滋病 /89
172. 什么是非典型性肺炎 /89

173. 什么是性传播疾病 /90
174. 淋病是如何传播的 /91
175. 梅毒可通过什么途径传播 /91
176. 乙脑和流脑有什么区别 /92
177. 什么是青春期痛经 /93
178. 什么是功能性月经不调 /93
179. 月经期应该注意些什么 /94
180. 什么是滴虫性阴道炎, 怎样治疗 /95
181. 什么是霉菌性阴道炎, 怎样治疗 /96
182. 怎么知道自己怀孕了 /96
183. 怎样正确使用避孕套 /97
184. 口服避孕药需注意些什么 /97
185. 前列腺为什么容易发炎 /98
186. 遗精是怎么回事 /98
187. 什么是阳痿 /99
188. 什么是早泄 /100
189. 什么是手淫 /100
190. 怎样注意保护大脑 /101
191. 怎样保护面部皮肤 /102
192. 如何防治“青春豆” /103
193. 怎样预防皮肤干枯粗糙 /104
194. 怎样预防雀斑的发生 /105
195. 怎样保护嗓子 /105
196. 怎样保护乳房 /105
197. 怎样保护肝脏 /106
198. 经常“开夜车”为何有碍健康 /107
199. 人体在 24 小时里有多少种节率 /108
200. 触电怎样急救 /109
201. 溺水应该怎样施救 /109
202. 心脏复苏怎样做 /109

- 203. 中暑发生如何处置 /110
- 204. 食物中毒怎样抢救 /110
- 205. 毒虫咬伤怎么办 /111
- 206. 怎样制止呃逆 /111
- 207. 怎样预防便秘 /111
- 208. 怎样预防晕动症 /112
- 209. 怎样预防痲子 /113
- 210. 经常不进早餐有什么坏处 /113
- 211. 什么是药物 /114
- 212. 为什么要用“OTC”作为我国非处方药的标识 /114
- 213. 非处方药有哪些特点 /115
- 214. 怎样识别非处方药 /115
- 215. 怎样识别药品的生产批号、有效期和失效期 /116
- 216. 应用非处方药自我药疗时应注意些什么 /116

参考文献 /117

附录 /118

1. 什么是健康

长期以来，人们认为健康就是没有病、没有缺陷，能够精力充沛地应付日常的学习、工作、劳动就是健康，衡量健康的程度也是以是否有病以及疾病的严重程度为标准。其实健康是一个综合概念，单纯把健康的范畴划为无生理功能异常、免于疾病的单一概念已不符合社会发展的实际情况。健康应该概括整个人体生命活动过程中，生物心理、社会活动等多方面的要求和状况。世界卫生组织（WHO）把健康定义为“健康不仅仅是没有病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应良好的总称”。1989年WHO又为健康的概念注入了新的内容——道德健康。目前公认，现代健康完整的组合应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

2. 健康的标准是什么

世界卫生组织评价健康的十大标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

3. 心理健康的评价标准是什么

不同的人，心理健康的表现各不相同，相同的人在不同的时期心理健康的特点也不相同，其基本特征大致如下：

- (1) 心理活动与生理年龄、外在行为保持完整统一；
- (2) 具有协调与控制情绪的能力；
- (3) 能够接纳自己的一切，有自知之明；
- (4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实；
- (5) 人际关系和谐，对别人有宽容、同情和爱的能力；
- (6) 有独立完整的人格和判断是、非、善、恶的能力；
- (7) 积极进取，富有创造性。

4. 社会性健康的评价标准是什么

社会性健康包括社会适应良好和道德健康两部分。这也是健康组合中最活跃，涉及范围最广和最不确定的部分，其基本特征归纳为：

- (1) 能正确认识自身和所处的社会环境，并与其保持良好协调和均衡的关系；
- (2) 能处理好人与人、人与环境、人与社会之间的关系；
- (3) 能客观地为自己定位，并承担各种社会角色的责任；
- (4) 能建立健康的行为和生活方式；
- (5) 做人做事能遵循“责任、爱心、诚实、守信、宽容、礼让”的道德准则。

5. 什么是人体的生命特征，如何判断

生命特征是指人体的体温、呼吸、脉搏、血压。

(1) 体温：正常人腋下体温为 36—37 度，高于 37 度为发热，低于 35 度为体温过低。

(2) 呼吸：正常人平静状态下呼吸为 16—20 次/分钟，无周期性改变。

(3) 脉搏：正常成人为 60—100 次/分钟，节率规则，大于 100 次/分钟为心动过速，小于 60 次/分钟为心动过缓，脉搏不规则为心律失常。

(4) 血压：正常成人收缩压为 90—139 毫米汞柱，舒张压为 60—89 毫米汞柱，脉压差为 30—40 毫米汞柱，血压大于或等于 140/

90 毫米汞柱为高血压，低于 80/60 毫米汞柱为低血压。

6. 各系统常见的心身疾病有哪些

- (1) 心血管系统：原发性高血压、偏头痛、心动过速；
- (2) 消化系统：消化性溃疡、习惯性便秘；
- (3) 呼吸系统：哮喘、过度换气综合症；
- (4) 内分泌系统：甲亢；
- (5) 精神神经系统：抑郁症、神经衰弱、精神分裂症；
- (6) 生殖系统：月经失调；
- (7) 皮肤：神经性皮炎、荨麻疹等。

7. 怎样计算成人标准体重

体重（千克）= 身高（厘米）- 105

8. 怎样计算体重指数（BMI），如何判断体重是否正常

体重指数（BMI）= 体重（千克）÷ [身高（米）²]

正常值：18.5—25.0；若大于 25 为超重，大于 27 为肥胖。如某人体重 60 千克，身高 1.6 米，体重指数是 23.4，说明其体重正常。

9. 什么是运动系统

运动系统是由骨、关节、骨骼肌组成。骨具有支持、保护、运动、造血和储存钙、磷的功能；关节起连接作用；骨骼肌是运动的动力，在神经的支配下，三者协调产生运动。

身高是反映骨骼发育状况的基本标志。大学阶段属于人体的稳定增长阶段，在此期间身高增长极微，男生增长值小于 1 厘米，女生增长值小于 0.5 厘米。身高受遗传因素、生存环境、生活条件、营养状况、体育运动等因素的影响。

运动能促进骨的生长发育和关节的灵活性，通过加速血液循环，使骨得到充分的营养，提高骨的抗压、抗弯、抗折断作用，同时，也可提高肌肉的工作能力和坚实性。

10. 什么是神经系统

神经系统由中枢神经系统和周围神经系统两部分组成。中枢神经系统占据脑和脊髓，分别位于颅腔和椎管内。周围神经系统是脑和脊髓以外的部分，其一端同脑和脊髓相连，另一端通过神经纤维和身体各器官系统相连。

大学生大脑及神经系统已基本发育成熟，脑的重量约为 1500 克左右，外形与核桃仁相似。在结构上，脑表面的沟回组织已经完善和分明，神经纤维的髓鞘化增长和分支已接近完成，在功能上，脑细胞活动增加，兴奋和抑制过程有较好的平衡，各联络神经纤维传导活跃。表现为逻辑思维、认识能力、理解能力和语言表达能力达到较高水平，创造性思维得到充分培养。此阶段脑组织的发育成熟为接受高等教育提供了良好的物质基础。

11. 什么是循环系统

循环系统包括心脏和血管。心脏是血液循环的动力，起着泵的作用。血管是封闭的管道。心脏每收缩、舒张一次，便完成两个血液循环，即大循环（体循环）和小循环（肺循环）。

体循环的功能是把氧气和营养物质供给全身并把全身的代谢产物、消化道吸收的营养物质、内分泌腺分泌的激素等运回心脏。

肺循环的功能是把血液中的二氧化碳排入肺泡，呼出体外，同时把肺泡中的氧摄入血液。

大学生的心脏发育已接近成人，心脏重量约为 300 克，大小与自己的拳头相似。心室壁和血管壁的厚度及弹性都已发育良好，具有强盛的代偿功能，能胜任较持久、剧烈的体力负荷。健康的心脏收缩一次，射出 70—80 毫升血液。心律是反映心功能的指标，正常人的心律为 60—100 次/分钟，大学生的平均心律：男 75 次/分钟，女 85 次/分钟。血压是血液对血管壁的侧压力，血压的高低与动脉壁的弹性、循环血流量、血液粘稠度、血管外围阻力有关。