

大学生 健康教育

第二版

DAXUESHENG
JIANKANGJIAOYU



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、文化科学素质和身心健康素质之优劣息息相关

主编◇陈碧华

湖南人民出版社

大学生 健康教育

主编◇陈碧华

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 陈碧华主编. —长沙:

湖南人民出版社, 2006.8

ISBN 7-5438-4049-9

I. 大... II. 陈... III. 大学生 — 健康教育

IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第081914号

大学生健康教育 第二版



出版人: 李建国

总策划: 廖铁

设计总监: 虢剑

主编: 陈碧华

责任编辑: 李思远

装帧设计:



文晓丹

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

刷 刷: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

印 次: 2006年8月第2版第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 11.25

字 数: 274, 000

印 数: 20, 000 — 36, 000

书 号: ISBN7-5438-4049-9/G.945

定 价: 20.00元

序

健康是永恒的话题，健康是执著的探索，健康是人类自始至终不懈追求和创造自身的最高境界。

随着社会的发展，人类面临着更大的挑战，没有健康的身体将会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，是精神文明建设的体现，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和权利。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。只有身心健康、和谐发展的人，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、文化科学素质和身心健康素质之优劣息息相关。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，我国大学生身心健康水平也有了较大的提高，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，大学生的健康现状不容乐观，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，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，厚重的人文素养，又要有健康的身心，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非常及时的。

湖南广播电视大学陈碧华教授主编的《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，学习和初步掌握健康与疾病防治知识，培养自己良好的生活方式，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。

我真诚的希望，我们的大学生能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。

湖南省教育厅副厅长 博士生导师 教授
王 健

2005年5月23日

目 录

前言	(1)
第一章 健康教育概述	(4)
第一节 健康的概念	(4)
第二节 现代健康观的内涵	(5)
第三节 影响健康的因素	(8)
第四节 大学生健康教育	(11)
第二章 心理与健康	(17)
第一节 大学生生理发育及特征	(17)
第二节 大学生的心理特征	(22)
第三节 影响大学生心理发展的因素	(31)
第四节 大学生心理健康的基本要求	(34)
第五节 大学生增进心理健康的原则与途径	(37)
第六节 大学生自我心理调适	(38)
第七节 压力及缓解的方法	(45)
第八节 心理疾病的疏导方法	(51)
第九节 大学生常见心理障碍和心理疾病的防治	(63)
第十节 自杀行为及其预防	(76)
第十一节 心理咨询与心理治疗	(78)
第十二节 心理测验法的应用	(83)
第三章 职业与健康	(95)
第一节 劳动者身心健康的重要性	(95)

第二节	职业与心理健康·····	(99)
第三节	大学生劳动就业与心理健康·····	(104)
第四节	职业劳动的自我保健·····	(113)
第五节	常见现代职业病的预防·····	(116)
第四章	生活习惯与健康·····	(132)
第一节	生活习惯与健康的关系·····	(133)
第二节	吸烟对健康的危害·····	(137)
第三节	酗酒对健康的危害·····	(139)
第四节	吸毒对健康的危害·····	(141)
第五章	环境与健康·····	(145)
第一节	自然环境与健康·····	(145)
第二节	校园环境与健康·····	(151)
第三节	社会环境与健康·····	(153)
第四节	环境污染与健康·····	(158)
第六章	营养与健康·····	(161)
第一节	大学生的营养需要·····	(161)
第二节	大学生的合理膳食·····	(170)
第三节	大学生的饮食卫生·····	(171)
第七章	运动与健康·····	(174)
第一节	体育运动对健康的作用·····	(174)
第二节	体育锻炼的原则·····	(176)
第三节	体育锻炼的方法·····	(179)
第四节	体育锻炼效果评价方法与标准·····	(183)
第五节	常用体育健身项目的选择·····	(187)
第六节	女大学生体育锻炼与卫生保健·····	(193)
第七节	体育锻炼中常见的生理反应及处理·····	(196)

第八节	常见运动损伤的预防及处置·····	(201)
第八章	大学生性成熟与性保健·····	(205)
第一节	男女性生理与性心理·····	(205)
第二节	青春期性成熟带来的身心变化特征·····	(214)
第三节	大学生性道德观·····	(221)
第四节	性传播疾病的防治·····	(228)
第五节	艾滋病的预防·····	(237)
第九章	优生与计划生育·····	(241)
第一节	人口政策与计划生育政策·····	(241)
第二节	遗传与优生·····	(243)
第三节	婚前保健与优生·····	(251)
第四节	孕期保健与优生·····	(254)
第五节	计划生育方法·····	(257)
第十章	大学生意外伤害的现场处理与急救办法·····	(260)
第一节	现场处理的概念和主要任务·····	(260)
第二节	几种常见的现场处理方法·····	(262)
第三节	猝死·····	(268)
第四节	触电·····	(269)
第五节	溺水·····	(270)
第六节	一氧化碳中毒·····	(271)
第七节	中暑·····	(272)
第八节	食物中毒·····	(273)
第九节	烧伤·····	(276)
第十节	烫伤·····	(279)
第十一节	急性酒精中毒·····	(281)
第十二节	毒蛇咬伤·····	(282)
第十三节	车祸·····	(284)

第十四节 骨折·····	(285)
第十一章 大学生常见疾病的防治·····	(287)
第一节 流行性感冒·····	(287)
第二节 急性胃肠炎·····	(290)
第三节 病毒性心肌炎·····	(291)
第四节 消化性溃疡·····	(292)
第五节 急性阑尾炎·····	(294)
第六节 细菌性痢疾·····	(295)
第七节 肺结核·····	(299)
第八节 病毒性肝炎·····	(304)
第九节 流行性腮腺炎·····	(313)
第十节 妇科疾病·····	(317)
第十一节 麻疹·····	(324)
第十二节 急性扁桃体炎·····	(326)
第十三节 癌症·····	(328)
第十四节 非典型肺炎 (SARS) ·····	(334)
第十二章 大学生自我保健常识·····	(340)
第一节 输血知识·····	(340)
第二节 隐性眼镜的使用与保养·····	(341)
第三节 用药知识·····	(342)
第四节 大学生军训保健·····	(345)
参考文献·····	(348)

前 言

和谐社会重视以人为本，人则是以健康为本，因为有了健康就有希望，失去健康就失去一切。

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，且不断地深化和升华。在建设和谐社会的今天，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，使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。

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健康卫生知识，强化同学们的健康意识，提高自我保健意识和防病能力，帮助同学们养成良好的生活习惯和体育锻炼的习惯，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。教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：“要全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人。”1990 年国务院批准发布的《学校卫生工作条例》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,但如果不重视身心健康,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,这给本人和国家都将造成巨大的损失,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。

本书由湖南广播电视大学陈碧华教授主编,参加编写的有:湖南广播电视大学陈捷副教授、湖南省对外贸易职业学院张建光副教授、湖南生物机电职业技术学院周宏久副教授、湖南女子大学樊伟副教授、湖南司法警官职业学院张振县老师、湖南机电职业技术学院云大鹏副教授、湖南工程职业技术学院肖志夫老师等。

本书由湖南省教育厅副厅长、博士生导师王键教授写序,由吉首大学副校长、国家社科基金项目评审专家、湖南省新世纪121人才工程第一层次人选、享受国务院特殊津贴专家、博士白晋湘教授和中南大学化工医药研究所所长、湖南科技职业学院院长、博士生导师杨栋梁教授审稿。

本书充分考虑到大学生的年龄、生活、生理特征等,内容主要有:健康概述、大学生心理与健康、职业与健康、生活习惯、营养、环境、运动与健康,以及有关性保健、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,不仅可作为对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。

本书根据大学生健康教育的需要，第二版进行了内容修改并增加了章节。

在本书研究和编写过程中得到了湖南广播电视大学领导的大力支持，得到了湖南省教育厅有关领导的精心指导以及兄弟院校领导和同行专家的帮助，在此表示衷心感谢。由水平有限，书中错误在所难免，恳请读者指正。

陈碧华

2006 年 7 月

第一章 健康教育概述

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。但什么是健康，不是所有的人都有一个正确的认识。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，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，疾病与健康的关系确实是那么的密不可分。然而，时至今日，健康仅用“无病”来解释，就不够全面了。它不能解释一个中学生因高考失利、心理失衡去卧轨；更难解释昨天刚被医生体格检查证实为“健康”的青年，今天却因投海被医生诊断为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、心理上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》中更加明确提到：“不仅仅是没有病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会各方面的完好状态。”这就是人们所常说的身心健康。因此，健康的内容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 年又进一步深化了健康概念，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。

现代健康概念中的心理性健康和社会性健康是对“健康”组合的有力补充和发展。它摆脱了千百年来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，从对个体诊断延伸到了对群体乃至整个社会的健康评价。

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，它们对于每个个体都是不可分割的。但为了了解健康的内涵，有必要对每一个方面作一简要的剖析。

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，没有疾病和虚弱。WHO曾提出几项标准可供参考：

（一）体重合适，身体匀称而挺拔；（二）能抵抗普通感冒和传染病；（三）眼睛明亮，反应敏锐；（四）头发具有光泽而少头屑；（五）牙齿清洁无龋齿，牙龈无出血而颜色正常；（六）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作根连线的话，完美健康与死亡则处于连线的两端，其中大部分人则是两者过渡部分。最近一项近万人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**有病的**。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

心理健康到目前为止，它还没有一个世界公认的、一致的标准。然而心理健康的人也有一些基本的特征，归纳起来有三点：

（一）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；（二）保持相对稳定而又区别于他人的独特人格；（三）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，在自己漫长的生活经历中，都遭遇到各种不利的影响，如失恋、失业、战争、居住拥挤、孤独、环境污染及不良卫生习惯等，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。鉴于此，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个发展和变革都会注入新的内容；涉及范围最广是因为社会性健康不仅涉及每个个体，还涉及每个群体乃至整个社会的健康评价，并受到社会环境的各方影响；最不确定性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的、统一的评价标准。

社会性健康是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对自己的健康维护和促进负责，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，自觉履行公民义务献血；为维护他人的健康，不在公共场合吸烟、吐痰等。保障社会存在和发展，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。

社会性健康进入健康的概念已有 48 年历史，但从来没有像今天这样受到全世界广泛重视。因为人类已认识到维护和促进健康与积极推动社会性健康、建设一个健康的社会休戚相关。因此，1997 年第四届国际健康促进大会上发表的“21 世纪健康促进的雅加达宣言”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、妇女就业、稳定的经济制度、可持久的资源、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肯定的作用。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。如体型和体质基本的特征，眼球、皮肤和头发的颜色，性格和气质等。子女往往与其父母相似，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，潜在特征能否获得充分的发挥，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，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。生身父母虽与其子女分离生活，但智商上却密切相关。在良好环境下成长的身高，与其生身父母平均身高之间亦密切相关。可以根据当地人的年龄、身高，父母身高、骨龄等进行预测。但即使是同卵孪生，而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社会不同的刺激的质量悬殊，其发育程度和健康水平，以及心理素质也将有明显的差异。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：它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，以及变态和衰老的过程，调节神经系统（包括植物神经系统）的机能等，都至关重要。然而，内分泌腺体的活动又受神经系统的调节而实现，形成体内一个完整的神经——体液调节系统，直接或间接地影响个体的生长发育、成熟和维持健