

J I A N K A N G D A O L U N

普通高校通识教育丛书

健康导论

◇ 李 鲁 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大學出版社

李 鲁 主编



普通高校通识教育丛书

J I A N K A N G D A O L U N

健 康 导 论



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康导论 / 李鲁主编. — 杭州: 浙江大学出版社,
2006.8
(普通高校通识教育丛书 / 徐辉主编)
ISBN 7-308-04825-X

I. 健... II. 李... III. 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081705 号

健康导论

李 鲁 主编

责任编辑 陈晓非

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学世纪数码印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 12.25

字 数 195 千

版 印 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-308-04825-X/R·203

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88072522

普通高校通识教育丛书

总主编 徐 辉 (浙江师范大学)

林正范 (杭州师范学院)

马大康 (温州师范学院)

费君清 (绍兴文理学院)

姚成荣 (湖州师范学院)

编 委 王 辉 (浙江师范大学)

丁金昌 (温州师范学院)

胡璋剑 (湖州师范学院)

陈红儿 (浙江师范大学)

张焕镇 (温州师范学院)

张传峰 (湖州师范学院)

丁东澜 (杭州师范学院)

王建力 (绍兴文理学院)

郑祥福 (浙江师范大学)

颜立成 (杭州师范学院)

沈红卫 (绍兴文理学院)

序

高等学校人才培养模式改革涉及的核心课题之一,是构建符合现代社会理念并能体现科技进步水平的教学知识体系。理想的大学教学知识体系应具有时代性、先进性、学术性和適切性,并且具体体现在能够展现上述先进理念与特征的教材体系与课程内容之中。

综观当今世界,高校本科教育越来越重视受教育者的身心素质的培养和基础知识技能的掌握,这已成为高等院校教育教学改革与发展的主要趋势之一。通识教育由于重视科学精神与人文精神的培养,重视人的发展的全面性,重视知识的交叉、广博与综合,因而越来越受到高等院校管理者、教师和学生的重视。尤其在我国的自20世纪90年代初以来,高等院校在“文化素质教育”思想的指导下,在本科人才培养模式、课程体系、教材内容、专业建设等方面进行了大量的创新,以纠正长期以来我国本科教学过早专门化和过分专门化的倾向。

浙江师范大学、杭州师范学院、温州师范学院、绍兴文理学院和湖州师范学院是浙江省以教师教育为主要特色的多科性高等院校。多年来,五院校坚持党的教育方针,坚决走改革创新之路,认真落实“育人为本”、“学术强校”的办学理念,大力推广教育部倡导的大学生文化素质教育改革工作,并在办学体制、课程设置、教育科研和研究生培养等方面开展了广泛的校际合作,取得了良好效果。《普通高校通识教育丛书》的出版,旨在发挥五院校的综合学术优势,进一步推动五院校的校际协作和浙江省高等院校本科教学的改革,探索培养更多素质优、知识广、能力强的大学生的有效途径,从而为浙江省高等教育事业发展作出积极的贡献。

徐 辉

2005年5月于浙师大初阳湖畔

前 言

健康是维系生命的永恒主题,是人类的共同追求。大学生处于青春发育晚期,身心状态具有不稳定性和强可塑性的特点。有针对性地开展大学生健康教育,对提高他们的身心健康水平和社会适应能力具有重要意义,同时对他们今后的健康人生、事业成就、家庭幸福,乃至民族昌盛和国家富强都有深远的意义。根据中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的要求和精神,我们在总结多年高校通识性健康教育经验基础上,组织编写了《健康导论》教材,以适应新时期大学生健康教育之需要。

本教材以世界卫生组织倡导的“生理—心理—社会”新健康模式为指导,针对大学生身心发展的特点和影响大学生健康的主要因素,侧重于健康意识和知识的培养、健康行为和生活方式的引导健康危险因素的识别以及常见疾病初始症状的觉察和正确就医,实现大学生身心健康的一级保健、二级预防。全书在保证知识体系完整性的前提下,尽量减少疾病的临床机理、鉴别诊断和治疗方案等专业内容,强调教材通俗易懂、简明实用、科普性强。本教材课程建议开课 30 学时左右,主要使用于普通高校通识课程的教学,也可作为大学生进行自我卫生保健和高校学生管理工作开展健康教育的参考用书。

本教材由浙江师范大学医院医师和浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学中心专家联合编写,由李鲁教授、鲍德国教授、方春荣主任医师、吴东红主任医师、黄航华副主任医师、马楚虹副教授担任编委。

本教材在编写过程中,得到了有关单位的重视和支持,各编委对教材的撰写进行了认真讨论,并提出了许多宝贵意见。教材秘书吴东红主任医师、蔡华波医师、姜敏敏博士在联系编委、文字处理等方面做了大量的工作。普通高校通识教育丛书编委会给予了悉心的指导和帮助。借此对所有关心、支持和帮助本教材编写的领导、同事们致以衷心的感谢。

由于对编写通识教材经验不足,难免存在不妥或错误之处,还望广大读者和业内同行批评指正。

主 编
2006 年 6 月

目 录

第一章 相约健康	1
第一节 健康的涵义	1
一 健康的概念	1
二 健康的内容	2
三 影响健康的因素	3
四 亚健康	4
第二节 健康生命周期	5
一 生命的成长	5
二 生命的春天	7
三 生命的秋天	9
第三节 健康测评	10
一 生理测评	10
二 心理测评	11
三 社会功能测评	11
四 健康相关生活质量测评	11
第二章 呵护心灵	13
第一节 大学生心理特征	13
一 智力发展进入高峰期	13
二 自我意识出现与增强	14
三 情感丰富而不稳定	15
四 个性特征基本形成	15
第二节 怎样才算心理健康	15
一 智力正常	16
二 情绪稳定	16

三	意志健全	16
四	人格完整	16
五	悦纳自我	16
六	交往和谐	17
七	适应力强	17
八	行为合适	17
第三节	影响心理健康的因素	17
一	个体因素	18
二	家庭因素	18
三	教育因素	18
四	社会因素	19
第四节	如何评判心理健康	19
一	项目定义和评分标准	19
二	适用对象	20
三	统计指标	20
第五节	常见心理健康问题	21
一	神经症	22
二	精神分裂症	23
三	人格异常	24
第六节	如何维护心理健康	24
一	认同完善自我	24
二	学会调节情绪	25
三	改善人际关系	25
四	挫折适应与积极进取	25
第三章	正常人体	27
第一节	循环系统	27
一	心血管系统	27
二	淋巴系统	30
第二节	消化系统	32
一	消化系统的组成	32
二	功能	33

三	消化腺——肝脏	34
四	盲肠与阑尾	35
第三节	呼吸系统	35
一	呼吸系统的组成	35
二	呼吸功能	35
三	基本概念	36
第四节	泌尿系统与生殖系统	37
一	尿的生成	37
二	生殖系统	38
第五节	神经系统	39
一	神经系统的基本组成	39
二	神经系统的调节功能	40
第六节	内分泌系统	41
一	组成	41
二	激素	41
三	内分泌系统的功能	43
第七节	运动系统	43
一	骨	43
二	骨连结	43
三	骨骼肌	45
第四章	性的奥秘	46
第一节	性生理	46
一	男性生殖器官	47
二	女性生殖器官	48
第二节	性心理	49
一	性心理的特征	49
二	性心理的表现	50
三	性心理的发展阶段	50
第三节	性行为	51
一	自发性性行为	51
二	异性性行为	52
三	同性性行为	54

四	性行为变异	55
第四节	常见的性问题	56
一	阴茎偏小	56
二	包茎和包皮过长	56
三	遗精	57
四	手淫	57
五	月经	58
六	经前紧张	59
七	痛经	59
八	乳房形状异常	59
第五节	计划生育	60
一	计划生育政策	60
二	常用避孕方法	61
第五章	自我诊断	64
第一节	晕厥	64
一	概述	64
二	晕厥的原因	65
三	晕厥发生后应急处理	65
四	晕厥与昏迷、眩晕、癫痫的区别	65
五	晕厥的预防	65
第二节	头痛	66
一	概述	66
二	头痛的原因	66
三	头痛的预防与治疗	66
第三节	发热	67
一	概述	67
二	发热的病因	68
三	退热措施	69
第四节	腹痛	69
一	概述	69
二	引起腹痛的常见疾病	70

三	大学生腹痛的常见原因及处理	71
四	预防	71
第五节	恶心与呕吐	72
一	概述	72
二	呕吐的分类与病因	72
三	呕吐的护理措施	73
第六节	腹泻	73
一	概述	73
二	腹泻的病因	74
三	腹泻的诊断与处理	74
第七节	血尿	75
一	概述	75
二	血尿的原因与处理	75
第八节	便血	76
一	概述	76
二	便血的病因	76
三	病因的判断与处理	77
第九节	咯血	78
一	概述	78
二	咯血的病因	78
三	咯血病人的处理	78
第十节	皮肤的问题	79
一	概述	79
二	痤疮	80
三	足癣	80
第十一节	眼疾	81
一	眼睛的特殊结构和功能	81
二	注意用眼卫生	82
三	沙眼	82
四	红眼病	83
第十二节	口腔疾病	83
一	概述	83
二	龋齿	84

三	牙周病	84
四	口腔溃疡	85
五	洁牙	85
第六章	抵御瘟疫	87
第一节	传染病的概念	87
一	传染病的分类	87
二	传染病的基本特征	88
第二节	常见消化道传染病	89
一	肠道传染病的传播途径	89
二	预防措施	90
三	常见肠道传染病	90
第三节	常见呼吸道传染病	93
一	呼吸道传染病的病原体	94
二	冬春季要特别注意呼吸道传染病的发生	94
三	常见呼吸道传染病	94
第四节	肺结核	97
第五节	病毒性肝炎	99
一	特点	99
二	诊断	101
三	治疗	102
四	预防	103
第六节	性传播性疾病	105
一	艾滋病	105
二	淋病	106
第七章	意外伤害	109
第一节	概述	109
第二节	运动损伤	110
一	大学生发生运动损伤的常见原因	110
二	大学生运动损伤的分类	111
三	大学生运动损伤的紧急处理	112
四	运动损伤的预防措施	113

第三节	交通事故伤	114
一	交通事故伤的特点	114
二	交通事故伤的现场急救	115
三	交通事故伤的预防	115
第四节	校园暴力	116
一	校园暴力的现状和危害	116
二	校园暴力的危险因素	117
三	校园暴力的预防控制措施	118
第五节	溺水	120
一	溺水的危险因素	120
二	溺水的发病机制	120
三	溺水的现场急救	121
四	溺水的预防	122
第六节	自杀	123
一	引起大学生自杀的原因	123
二	大学生自杀的心理特征及行为表现	125
三	大学生自杀的预防与干预	125
第八章	健康生活	127
第一节	保持乐观	127
一	什么是乐观	127
二	保持人生乐观的重要性	127
三	如何保持乐观	129
第二节	合理营养	130
一	概述	130
二	平衡膳食构成	130
三	每天进食量的计算和肥胖的衡量标准	134
第三节	体育锻炼	137
一	概述	137
二	运动项目的选择	137
三	锻炼时间的选择	138
四	运动量的合理控制	139
五	注意事项	141

第四节	不良生活方式与健康	142
一	概述	142
二	吸烟	143
三	酗酒	144
四	吸毒	145
五	养成良好的生活方式	148
第九章	就医常识	150
第一节	与医生交朋友	150
第二节	如何进行健康体检	151
一	怎样进行健康检查	152
二	健康检查的主要项目	152
三	怎样看化验检查结果	154
四	体检中的常见疾病	156
第三节	维护自己的合法权益	161
一	病人的医疗权	161
二	病人的自主权	162
三	病人有知情同意权	163
第十章	用药常识	167
第一节	药品的基本常识	167
一	药物的有效期	167
二	药物的半衰期	168
三	药物的服用方法	169
四	用药剂量	171
第二节	药物的合理应用	171
一	合理用药的原则	171
二	用药注意事项	172
第三节	药物的不良反应	175
一	副反应	175
二	毒性反应	175
三	停药反应	176
四	继发反应	176

五	过敏反应·····	176
六	特异质反应·····	176
第四节	正确使用非处方药·····	176
一	如何区分处方药和非处方药·····	176
二	如何正确使用非处方药·····	177
主要参考文献	·····	179

第一章

相约健康

【学习目的】掌握健康的概念、内容及其影响因素；掌握青春期的生理、心理和社会交往等方面特征及其健康指导；了解亚健康概念；了解胚胎期、婴幼儿期和老年期的生命特征及其健康指导；了解健康测评的内容和方法。

健康是维系生命的永恒主题，是人类的共同追求。健康不仅是个人幸福和家庭欢乐的第一需要，也是民族昌盛和国家富强的根本保证。古今中外都将健康视为人生的最大财富，古希腊思想家苏格拉底认为“健康是人生最为可贵的”，我国也有“康为福”的古训。跨入21世纪，随着社会经济的发展、科学技术的进步以及疾病谱和医学模式的演变，人们的健康观念发生了深刻的变化，人们的健康意识也日益增强。

第一节 健康的涵义

一 健康的概念

人们传统的健康观念中，往往将健康简单地理解为“没有疾病”，是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，没有症状和体征”。症状和体征是医务人员用来确定人体处于某种生物学紊乱状态的证据，这种紊乱状态降低了人体执行正常生理机能的能力，为此就需要接受治疗，使机体恢复到原来的健康状态。这种健康观念与细菌学理论是相吻合的。细菌学理论认为，一旦细菌引起了疾病，人们便失去了健康，而体征和症状是某种细菌侵入机体引起疾病的证据。医

学的任务就是要消灭细菌,从而消除疾病,使人们恢复到原来的健康水平。这种以疾病的发生、变化和转归的关系为依据的健康观念建立在单因单果的疾病形式的基础上,也被称消极健康观。它对健康的解释陷入了循环定义,不但未界定健康是什么,疾病是什么,还忽略了疾病和健康之间的过渡状态以及人们的情绪和社会需要。

随着疾病谱和死因谱的演变,许多非传染性疾病和慢性退行性疾病逐渐增加,如心脑血管疾病、恶性肿瘤等,成为人类健康的主要威胁。但要防治这些疾病并不像传染病防治那么单一,因为这些疾病发生的因素复杂,往往表现为多因单果、单因多果和多因多果的疾病形式。要消灭这类疾病,就不能单纯依赖对症治疗,而是要结合疾病发生的各种因素,更多地或主要地依靠社会预防,采用综合防治的方法降低和排除各种危险因素,并且达到个体的身心平衡,并与环境协调一致,这样才能获得健康。

因此,健康已经不是简单的治愈疾病,而是要改善和控制影响健康的多种因素,达到综合防治的目的。1948年,世界卫生组织提出:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是包括身体、心理和社会方面的完好状态。”这一定义从生物、心理和社会三个维度界定了健康的涵义,被称为全面健康观或积极健康观。

二 健康的内容

根据积极健康观,健康可被理解为生物、心理和社会三维组合的概念。从生物角度看人体的健康,主要是检查器官功能和各项指标是否正常;从心理、精神角度观察人体的健康,主要是看有无自我控制能力、能否正确对待外界影响、是否处于内心平衡的状态;从社会角度衡量人体的健康,主要涉及个体的社会适应性、良好的工作和生活习惯、人际关系和应付各种突发事件的能力。

1. 生理健康

生理健康主要指生长发育正常,身材匀称,体重适当,体魄健壮,动作协调,反应灵敏,体内代谢稳定,适应外界环境变化,对一般疾病有抵抗力,没有躯体疾病等。

世界卫生组织提出的躯体健康标准是:精力充沛,能从容不迫地应付正常生活和工作压力,不感到过分疲劳紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界环境的各种变化;能抵抗一般疾病和传染病;体重适中,身材匀称,发育正常;眼睛明亮,反