

21

世纪高等学校课程建设与改革系列教材

大学生健康教育

● 陈叶坪 主编

华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/陈叶坪 主编

武汉:华中科技大学出版社,2005年6月

ISBN 7-5609-3359-9

I. 大…

II. 陈…

III. 大学生-健康教程

IV. G479

大学生健康教育

陈叶坪 主编

策划编辑:周小方

责任编辑:苏克超 周小方

责任校对:吴 晗

封面设计:刘 卉

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社 武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:787×960 1/16

印张:19.75 插页:1

字数:370 000

版次:2005年6月第1版

印次:2006年8月第2次印刷

定价:22.80元

ISBN 7-5609-3359-9/G·580

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

本书根据教育部师范教育司有关新课程的理念与创新的宗旨,由孝感学院提供经费资助编写而成。本书的编写目的是通过健康教育,帮助学生树立现代健康意识,适应未来社会发展的需要。内容主要包括健康的内涵、健康教育、心理健康概述、大学生心理健康、青春期卫生、应激与疾病、学习卫生、行为卫生、营养与饮食卫生、环境卫生与健康、体育运动与健康、运动处方的理论与应用、运动损伤的处理、急症处理及安全知识简介、常见疾病的防治及器官捐献常识等内容。本书全面介绍了高校健康教育的基本理论与操作实践,从祖国医学和本土文化对自我观念、自我意识的影响形成中论述心理健康的重要意义,探索具有中国特色的健康意识和健康观念,以帮助大学生形成健康第一、终身体育的健康意识,确定新的健康教育理念,构建“知一行一意”的健康教育模式。

本书可作为高校教育专业本、专科和高校公共体育与健康课程的教材,也可作为科普读物供广大读者阅读,还可作为大、中、小学教师的参考用书。

身心健康是人类不懈的追求,是生命质量的基石和保障。

健康是一个极具时代特征的综合概念。世界卫生组织(WHO)于1989年将健康的概念调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”20世纪末该组织又提出要在2000年实现“人人健康”的战略目标,健康教育被列为实施这一战略目标的最重要的举措。

健康教育是在人们对健康认识的发展的基础上形成和成熟起来的一门“研究传播健康知识和技术、影响个体和群体行为、预防疾病、消除危险因素、促进健康的科学”。作为一门课程,其主要目标是传授健康知识、明确和认识健康行为规范,学校健康教育课程首先要达到的目的就是提高学生的健康知识水平。

健康教育之所以越来越受到重视,是因为随着疾病谱和死亡谱的变化,人们深刻认识到人的行为和生活方式是影响健康的重要因素。因此,迫切需要对人们进行以健康为目的的有计划、有组织、有步骤的教育活动,促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危害因素,以便预防疾病,提高生活质量。健康教育课程就担当了这样的重任。

健康教育还要让人们了解什么是健康的心理,如何调整自己的心理状态,如何保持心理健康,这也是健康教育的重要任务。随着社会的高速发展和生活节奏的加快,就业、恋爱、婚姻等问题使人们面对的心理压力越来越大。个人主观愿望和现实、理想和实际生活的差距,都会引起人们的心理紧张,甚至导致心理障碍和心理疾病的发生。

应该指出的是,健康教育和体育教育结合起来的必要性日益增强。不少人缺乏经常运动的习惯,对运动增进身心健康的作用不了解。他们习惯了的生活方式使其体质、心理健康状况都与年龄不相符合,容易出现高血脂、脂肪肝、神经衰弱、运动能力低下等不健康的状况,同时也给未来的生命质量埋下了隐患。健康教育正是要提高广大学生对自身健康状况的了解水平及对获取健康的途径的认识,从而使其在认识和行动上做到珍爱生命。

健康教育的另一目的还在于改善人们对待个人和公共卫生的态度,提高自我保健能力,加强对社会保健的责任感,养成有益于个人、集体和社会的健康行为和生活习惯。学校是人口相对集中的地方,一些传染病容易在校园内流行。同时,一些不健康的行为也很容易在校园内流行,如看内容不健康的录像和书籍、赌博、酗酒、吸烟、甚至吸毒等。这些都是不健康的行为。因此,在对健康认识提高的前提下,要将认识付诸行动贯穿在每一天的学习和生活中;在减少自身不健康行为的同时,

用自己的行动去影响周围,为全社会健康环境的改善发挥积极的作用。

值得称道的是,陈叶坪老师以及本书的其他作者们,在从事繁忙的教学工作的同时,还以很高的热情支持健康教育的普及工作,在大学体育课、专业选修课中开设健康教育课程,普及健康知识。我向陈叶坪老师和她的同事们表示敬意。

我非常愿意向你推荐,陈叶坪老师主编的这部著作,其内容全面、知识丰富,相信阅读此书后你一定获益良多。它还将有助于你不断提高身心健康水平,提高生命质量,以充沛的精力完成紧张的学习和工作,迎接激烈的竞争和挑战。

邓树勋

2005年5月于华南师范大学

健康是生命的完好状态,是机体与环境的动态平衡。

平衡即适应。物竞天择,适者生存。在优胜劣汰的自然选择和社会竞争面前,人类力争与环境平衡,使个体得以生存、种族得以延续。

人作为社会性动物,既要适应自然,又要适应社会。对自然环境的适应主要是身体健康问题(当然也有心理问题,如对山水和风花雪月的感受就与个人性情及文化修养有关),而对社会环境的适应则主要是心理健康问题(当然也有身体问题,如在过分拥挤的人群中体质好者承受力较强)。

在我国,关注健康者多,懂得健康者少。人们对健康有诸多误解,其典型表现是只讲身体健康,而忽视心理健康。可喜的是随着科学的发展和健康卫生知识的普及,国人越来越认识到在身体健康的同时,心理的健康同样重要。

人是身与心的统一体。心理健康不但能减少躯体疾病,有利于身体健康,还有助于提高学习和工作效率,建立良好的人际关系,增进个人幸福感,促进社会的安定团结。

个体无论是身体健康还是心理健康都与早期接受的学校教育与家庭教育息息相关。研究表明,越是在生命早期,个体的身体状况、心理素质等受环境的影响越大,成年后欲改变它们就会比较困难。大量事实表明,我国儿童、青少年的身心健康状况令人担忧。在本人从事心理咨询的20余年临床工作中,接触了许多不同类型、不同程度的身体和心理疾病患者,经分析,其患病根源大多与童年和青年时期的经历有关,家庭、学校的教育方法不当和养育环境不良是其主要原因。

在全国教育科学“八五”、“九五”、“十五”规划的课题研究中,我们始终以心理健康教育为主题,研究对象由大学延伸到中小学、幼儿园,由学校发展到家庭、社会。经多年研究,我们发现导致学生心理健康问题的环境教育因素主要有以下三个方面。

(1) 片面强调智力开发,忽视体能以及品德和良好性情的培养,超时的学习过多占用了孩子们进行丰富多彩的游戏活动的时间。那些从小缺乏户外运动和群体活动的孩子,长大后不但体质较弱,而且易发生心理障碍。

(2) 在保护过度的同时,批评和惩罚等负性刺激过多,缺乏民主、平等、宽松、和谐的心理氛围。那些从小老实听话、胆小退缩、情绪长期受压抑的孩子,长大后常常成为心理疾病的高发群体。

(3) 影响极大而又无孔不入的社区和媒体,有意无意地提供了大量不利于儿童成长的有害刺激,使其受到潜移默化的不良影响。

20 世纪八九十年代,笔者曾先后在美国、英国、澳大利亚等国学习、工作,或从事合作研究或担任客座教授,见闻所及,感触良多。他山之石,可以攻玉。现借鉴发达国家经验,开出以下救治孩子的处方。

(1)健康教育要从娃娃抓起,从日常行为抓起,让孩子在活动中,在“玩”中开发体能、智能和创造力,培养良好性情和健全人格,进而学会交往、学会生存。

(2)家长和教师要转变观念,树立以人为本和全人教育的思想,培养身心俱健的一代新人;要以表扬鼓励为主,减轻学生过重的课业和心理负担,使孩子的精神得到解放。

(3)要整顿娱乐场所,加强对影视和网络的管理,搞好家庭、学校、社区、媒体的综合治理,让孩子在积极向上的环境中健康成长。

(4)在各级学校普遍开展健康教育和心理辅导活动,在社会上设立专业儿童保健和心理咨询机构,预防、矫治儿童躯体和心理疾病。

近年来,随着教育的不断深入和素质教育的全面推进,健康教育特别是心理健康教育,越来越受到教育行政部门及广大教育工作者的高度重视。更值得庆幸的是,在我们的教师队伍中,有许多人在为青少年的健康成长默默耕耘着。此书作者陈叶坪老师从 20 世纪 80 年代中期开始,就工作在学校健康教育第一线,积累了丰富的教学和科研经验。这本书不仅是学生的良好教材和科普读物,而且是学校领导、德育工作者和广大教师的一本有价值的参考书。

郑日昌

2004 年 10 月于北京师范大学

健康,自盘古开天地,就与人的生存与发展息息相关。健康是生命的完好状态,是机体与内外环境的动态平衡。人不仅要有健康的身体,还要有良好的心理状态与适应社会的能力。在飞速发展的当今社会里,社会的竞争其实是人才的竞争。21世纪的大学生所面临的社会挑战,不仅仅要具备丰富的知识,更重要的是要为具备足够的生命长度和生命宽度作好准备,体现人生最高的“质量”。生命的长度是对人生在时间上的度量,即寿命;生命的宽度是对人生在价值上的度量,即成功。然而这两者都离不开一个共同的基础,那就是健康。

世界卫生组织(简称WHO)曾提出“21世纪人人健康”,2001年“雅加达全球健康”会议又补充“为了健康,运动起来”。我国在迎接21世纪之际号召全民“健康第一,全民健身”,在全国掀起关注健康的热潮,这从高校教学改革中已得到充分体现。新的“普通高校德育大纲”还明确指出“要把健康教育作为德育教育的重要组成部分”,特别是心理健康教育。大学生正处在生长发育的第二飞跃期,心理的发育常常滞后于生理机能的完善,加上健康知识的缺乏和健康概念的模糊,他们经常处于“犹抱琵琶半遮面”的两难境地,对一些常见的生理与心理健康问题不知如何应对,不得不饱受“象牙塔里的煎熬”。在快节奏的现代生活中,体力活动的减少、体能的消耗要用体育、娱乐活动来替代,稍不注意,当身体疲惫不堪、脑子运转不灵,常常“死机”之时,人们一不小心就会掉进亚健康状态,不知如何是好。当我们说“I'm sick”时,通常就意味着“I'm ill”,需要寻医问药了。

健康是人类的第一财富,虽然有了健康不等于有了一切,但是没有健康就可能失去一切。由于医学模式和疾病谱的改变,由生物因素引起的传染病种类逐渐减少,而由心理因素、行为习惯、生活方式和环境因素等引起的不健康和亚健康状态进而形成的心脑血管疾病、肿瘤及慢性呼吸道、消化道疾病等非传染性疾病种类日趋增多。而这些疾病都是由于长期不健康行为所致。健康教育,可以激发人们接受并利用健康信息,掌握健康知识和技能,形成有益的行为习惯和进行有效的运动,避免有害的行为,消除负面的心理影响,从而使人们拥有健康。换言之,健康主要掌握在人们自己手中,即自我保健。因此,WHO把健康教育列为初级卫生保健(PHC)的八大要素之首。

健康专家洪昭光教授提示大家:“儿童时期成长健康,青壮年时期发展健康,中老年时期维护健康。”在自然-人-社会动态大系统中,健康成为人类表示生命存在、生命质量、生命价值的范畴,它的外延和内涵具有时代和文化特征并不断发展变化

和深入。当代大学生应站在时代和文化的高度,从生理、心理、社会三个维度去珍惜生命之存在、提高生命之质量、创造生命之价值,用系统发展的观点把握健康的概念,确立自己的健康观,树立自己的健康目标。让我们的大学生们今天健康地走出学校,明天为社会的健康发展贡献自己的力量。此时,健康就是迈向成功的最坚实的基础。

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》指出,健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育应树立健康第一的指导思想。面对大学校园特有的学习和生活环境,如何针对新形势下青少年成长的特点,加强生理和心理的健康教育,培养学生的适应能力、竞争意识和合作精神,使他们更加适应现代社会的需要,将是高校健康教育迫切需要解决的新课题。

本书力求切合大学生实际,通过健康常识的传授、对本土文化的分析和中医养生理论的阐释等,教育学生树立现代健康观念,认识健康方式,了解健康内容,形成健康行为,达到终生健康目的。

相信该书的出版会对大学生的健康行为和身心素质的教育有一定的作用。如果说米卢形成了中国人“快乐足球”的理念,那么我们只想使大学生初步形成现代健康观念。倘若能达到这一目的,我们深感足矣!

陈叶坪

2004年9月于湖北孝感

第一编

第一章 健康的内涵	(3)
第一节 健康的概念	(3)
一、健康概念的历史演变	(3)
二、健康的新概念	(6)
三、健康的标准	(7)
第二节 文化与健康的关系	(8)
一、中西文化对自我观念的影响	(8)
二、自我观念与健康行为	(10)
第三节 亚健康	(11)
一、亚健康的概念	(11)
二、亚健康状态的形成	(12)
三、亚健康状态的分类	(13)
四、亚健康的预防和消除	(15)
五、寻求健康生活	(15)
六、21 世纪大学生健康生活的策略	(18)
理解·讨论·探究	(19)
建议阅读书籍	(19)
第二章 健康教育	(20)
第一节 健康教育概述	(20)
一、健康教育的含义	(20)
二、健康教育的特点	(21)
三、健康的指标	(21)
四、健康教育的意义	(22)
第二节 大学生健康教育与健康促进	(23)
一、大学生健康教育的基本要求	(23)
二、学校健康促进的实施	(24)
三、大学生健康教育效果的自我评价	(25)

理解·讨论·探究	(26)
建议阅读书籍	(26)
第三章 心理健康概述	(27)
第一节 心理健康的概念与标准	(27)
一、心理健康的概念	(27)
二、心理健康的判断标准	(28)
三、心理健康的内涵	(28)
第二节 认识心理障碍产生的根源——挫折	(30)
一、挫折的含义及构成挫折的条件	(30)
二、构成挫折的客观因素与主观因素	(31)
三、挫折对心理健康的影响	(33)
第三节 认识自我	(36)
一、个体气质类型的测量	(36)
二、个体性格类型的测量	(40)
三、个体人格成熟度的测量及评分方法	(42)
四、个体心理健康水平自测	(47)
理解·讨论·探究	(51)
建议阅读书籍	(51)
第四章 大学生心理健康	(52)
第一节 大学生心理发展概况	(52)
一、大学生心理发展的特殊性	(53)
二、当代大学生建立心理防御机制的必要性	(56)
三、大学生心理保健的基本方法	(60)
第二节 大学生的爱情心理教育	(62)
一、爱情心理的构成要素	(62)
二、大学生是否可以谈恋爱	(64)
三、大学生恋爱的特点	(65)
四、影响大学生恋爱的基本因素	(66)
五、大学生爱情心理障碍的调适	(68)
第三节 大学生择业心理	(72)
一、职业与个性	(72)
二、当代大学生择业的普遍心态	(75)
三、大学生择业的指导思想	(76)
理解·讨论·探究	(78)
建议阅读书籍	(78)

第 二 编

第五章 青春期卫生	(81)
第一节 生命的孕育	(81)
一、生殖器官的结构与功能	(81)
二、受精	(83)
三、妊娠	(83)
四、分娩	(84)
第二节 优生、优育	(84)
一、遗传与变异	(84)
二、遗传病	(85)
三、优生与遗传病的预防	(85)
第三节 避孕	(86)
一、安全期避孕	(86)
二、药物避孕	(87)
三、工具避孕	(88)
四、未婚女性的生殖健康问题	(89)
五、人工流产	(90)
六、未婚女性避孕指导	(91)
第四节 女性常见病防治	(91)
一、经前期综合征	(91)
二、痛经	(92)
三、功血	(92)
四、闭经	(93)
五、滴虫性阴道炎	(93)
六、外阴阴道念珠菌病	(94)
七、乳腺结构不良	(95)
理解·讨论·探究	(97)
建议阅读书籍	(97)
第六章 应激与疾病	(98)
第一节 病因	(98)
一、疾病的概念	(99)
二、西医病因说	(99)
三、中医病因说	(100)
第二节 应激与心身疾病	(100)

一、应激的概念	(100)
二、心身疾病的概念	(101)
三、心理-社会因素与心身疾病发病率	(101)
四、心理因素与心身疾病	(102)
五、临床各科疾病中的心理因素	(103)
第三节 心身疾病的防治原则	(108)
一、心身疾病的预防原则	(108)
二、心身疾病的治疗方法	(109)
理解·讨论·探究	(110)
建议阅读书籍	(110)
第七章 学习卫生	(111)
第一节 适应大学学习生活	(111)
一、大学新生的人学准备	(111)
二、适应大学生活	(115)
第二节 用脑卫生	(117)
一、大脑功能	(117)
二、科学用脑	(117)
三、提高记忆力	(118)
四、影响大脑功能的有害因素	(120)
第三节 睡眠卫生	(122)
一、睡眠的作用	(122)
二、睡眠卫生	(122)
三、如何战胜失眠	(124)
第四节 用眼卫生	(125)
一、用眼卫生	(125)
二、近视	(126)
三、如何防止屈光不正	(130)
四、沙眼的预防	(130)
理解·讨论·探究	(131)
建议阅读书籍	(131)
第八章 行为卫生	(132)
第一节 健康行为概述	(132)
一、行为的含义	(132)
二、人类行为的发展	(133)
三、健康行为及影响因素	(134)

第二节 健康相关行为	(136)
一、健康促进的行为	(136)
二、危害健康的行为	(137)
三、疾病行为	(137)
四、医际行为	(139)
第三节 不良生活方式与危害	(140)
一、吸烟	(140)
二、酗酒	(143)
三、吸毒	(145)
四、恋网综合征(IAD)	(147)
第五节 口腔卫生	(151)
一、口腔卫生与龋病	(151)
二、常见口腔疾病的防治	(154)
三、洁牙	(155)
理解·讨论·探究	(155)
建议阅读书籍	(156)
第九章 营养与饮食卫生	(157)
第一节 营养素及功能	(157)
一、营养学基础知识	(157)
二、人体需要的六大营养素及其功能	(158)
三、营养与健康	(162)
第二节 平衡膳食与合理营养	(163)
一、平衡膳食与合理营养的概念	(163)
二、平衡膳食的基本要求	(164)
三、调配平衡膳食指南	(164)
四、合理的膳食制度	(165)
五、合理烹调	(166)
六、大学生合理的膳食与营养	(166)
第三节 大学生膳食指南与常见的饮食误区	(168)
一、大学生膳食要点	(168)
二、注意饮食卫生,培养良好的饮食习惯	(170)
三、饮食与健康知识	(171)
四、饮食误区	(175)
理解·讨论·探究	(179)
建议阅读书籍	(179)

第 三 编

第十章 环境卫生与健康	(183)
第一节 环境与健康	(183)
一、环境对人体健康的影响	(183)
二、环境污染对人体健康的危害	(186)
三、学校环境的卫生防护	(187)
四、绿化对环境保护的作用	(188)
五、环境对人体运动能力的影响	(188)
第二节 校园环境与健康	(189)
一、教室卫生	(189)
二、宿舍卫生	(190)
三、图书馆卫生	(191)
四、文化娱乐场所的卫生	(191)
五、校园环境绿化	(192)
第三节 社会环境与健康	(192)
一、社会环境对健康的影响	(192)
二、大学生的社会适应	(195)
理解·讨论·探究	(195)
建议阅读书籍	(195)
第十一章 体育运动与健康	(196)
第一节 体育运动与健康的关系	(196)
一、人体运动健康概论	(196)
二、运动对生理功能的影响	(197)
三、体育运动对心理素质的影响	(201)
第二节 体育运动基本原则	(202)
一、完全自觉、积极主动地参加运动	(202)
二、因人制宜、行之有效地选择项目	(203)
三、循序渐进、持之以恒的锻炼原则	(203)
第三节 运动健身的误区	(204)
一、苗条就是美丽与健康	(204)
二、月经期不宜进行体育锻炼	(206)
三、冬练三九,夏练三伏	(206)
四、雾天锻炼,一样有益于健康	(208)
五、减肥的误区	(209)

六、锻炼过程中不应喝水	(211)
七、空腹运动无碍健康	(213)
八、一日之计在于晨,闻鸡起舞好处多	(213)
九、锻炼后吃饭不香是正常现象	(215)
十、运动后大量喝水	(215)
十一、运动后饮酒可以加速消除疲劳	(216)
理解·讨论·探究	(216)
建议阅读书籍	(216)
第十二章 运动处方的理论与应用	(217)
第一节 运动处方的概述	(217)
一、开设运动处方的目的和意义	(217)
二、运动处方的概念	(218)
三、运动处方的分类	(218)
第二节 运动处方的基本要素	(218)
一、运动目的	(219)
二、运动类型	(219)
三、运动强度	(220)
四、运动时间	(221)
五、运动的时间带	(222)
六、运动频度	(222)
七、注意事项及微调整	(223)
第三节 运动处方的制定	(224)
一、制定运动处方的步骤	(224)
二、运动处方各步骤的具体内容	(224)
三、运动处方的制定	(228)
第四节 运动处方的实施	(229)
一、运动处方的实施	(230)
二、实施过程中运动量的监控	(231)
第五节 健身运动处方示例	(232)
一、健身跑运动处方	(232)
二、健身跑运动处方范例	(234)
理解·讨论·探究	(235)
建议阅读书籍	(235)
第十三章 运动损伤的处理	(236)
第一节 运动与运动损伤	(236)

一、造成运动损伤的主要原因	(236)
二、运动损伤的预防原则	(237)
第二节 运动损伤的处理原则	(239)
一、开放性软组织损伤的处理原则	(239)
二、急性闭合性软组织损伤的处理原则	(239)
三、慢性软组织损伤的处理原则	(240)
四、运动损伤的应急处置方法	(240)
第三节 运动创伤的常用处理方法及药物	(242)
一、运动损伤的一般处理方法	(242)
二、常用的创伤药物	(243)
第四节 运动创伤各论	(245)
一、开放性软组织损伤的处理	(246)
二、闭合性软组织损伤的处理	(247)
三、常见的运动损伤及处理	(248)
四、常见运动病症的处理	(251)
理解·讨论·探究	(254)
建议阅读书籍	(255)

第 四 编

第十四章 急症处理及安全知识简介	(259)
第一节 紧急救护新概念	(259)
一、现代救护特点与第一目击者	(259)
二、现场评估、判断病情	(260)
三、紧急呼救	(262)
第二节 现场急救技术	(263)
一、现场急救的原则和意义	(263)
二、常用急救方法	(263)
三、常见急症的防治处理	(266)
第三节 理化因素致病的急救	(270)
一、淹溺	(270)
二、电击伤	(270)
三、中暑	(271)
四、煤气中毒	(272)
第四节 野外旅游意外事故的处理	(274)
一、旅游意外事故	(274)