

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU
DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

大学生

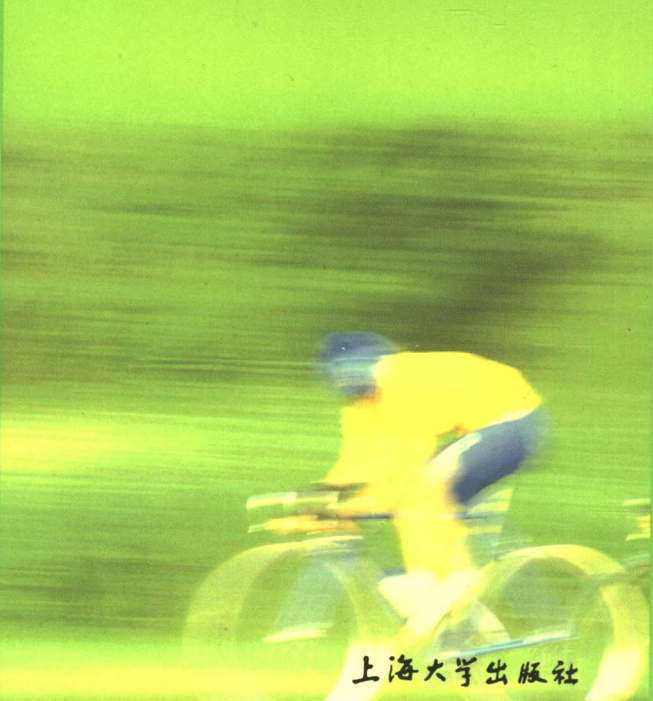
(第二版)

健康教育

主 编 陈 英

副主编 洪 琪

徐启政



上海大学出版社

大学生健康教育

(第二版)

主 编 陈 英

副主编 洪 琪 徐启政

上海大学出版社

· 上 海 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/陈英主编. —2版. —上海: 上海
大学出版社, 2004. 7 (2006. 8 重印)

ISBN 7-81058-438-3

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(2004)第 074754 号

责任编辑 欧阳华 封面设计 (谷夫平面设计工作室)

大学生健康教育(第二版)

主编 陈 英

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人: 姚铁军

*

南京展望文化发展有限公司排版

江苏句容市排印厂印刷 各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 10 字数 298 千字

2004 年 7 月第 2 版 2006 年 8 月第 3 次印刷

印数: 17 101-23 200 册

ISBN 7-81058-438-3/G·150 定价: 16.00 元

主 编 陈 英

副 主 编 洪 琪 徐启政

编写人员 (按姓氏笔画为序)

刁德智	万国平	冯志敏	戎 忠
张玉萍	杨东颖	张列琤	陆永林
陈 英	李秋华	洪 琪	徐启政
虞惠娟			

主 审 徐世延

序

21世纪高层次人才的培养,要求突出素质教育,只有健康的体魄与良好的心理素质才能铸就真正的跨世纪人才。

大学期间是青年大学生德、智、体、美全面发展阶段,又是知识与能力交互促进、养成良好生活方式的重要时期。然而,长期以来,由于学校健康教育工作的薄弱,大学生中不少人在维护自身健康方面知之甚少,对影响健康的因素缺乏了解,以致不同程度地损害了身心健康。

随着市场机制的形成,大学生往往较早地参与了机遇的选择和激烈的竞争,于是很容易出现一些身心疾病。据最近的调查资料显示,我国3亿青少年人群中,约15%的人有不同程度的心理障碍。因此,在高校中建立并完善健康教育体系,是大学生素质教育的一项基本内容,应该贯穿于大学生活的全过程。

我校学生人数众多,近年来因身心疾病和学习交往中的压力而申请休、退学者时有发生,自杀身亡者也有多起。出于对年轻学子身心健康的深深关爱,我校医院医务人员编写了这本《大学生健康教育》,作为大学生健康教育教材,我认为这对于提高大学生的身体素质和心理素质是十分有益的。

姜治英

2000年4月

第一版前言

为了实现世界卫生组织(WHO)提出的“2000年人人享有卫生保健”的目标,全社会对开展健康教育的重要性已取得共识。高等学校的任务是培养合格的高级人才,具有良好的身体、心理素质及社会适应性是合格人才的基本条件。为此更有必要在大学生中开展健康教育。高校健康教育是根据社会需要,有目的、有计划、有组织地进行健康教育活动。以预防疾病、促进健康作为出发点,通过开展各种活动传播有关健康知识,促使大学生自愿采取有利于健康的行为,自觉选择健康生活方式,最终达到增进健康、提高生活质量的目的。我们根据原国家教委和卫生部联合颁布的《学校卫生工作条例》精神,参照《大学生健康教育的基本要求(试行)》编写了本书,作为大学生健康教育课的教材。

全书共八章,四个模块。第一章为健康概论,围绕健康教育这一中心,讨论健康概念的内涵、分级预防及健康促进的目的、意义和内容;第二章至第四章以身心发育基础知识为主,叙述大学生生理发育、心理发育及性发育的特点及存在的主

要健康问题；第五章至第六章以临床知识为主，包括大学生中常见病的防治、意外情况下的急救知识及一般护理常识；第七章至第八章，以预防医学知识为重点，讨论行为与健康、环境与疾病的关系。各章附有思考题以加深对内容的理解。

本书的编写工作得到了学校领导等各方面的支持和鼓励，并且汲取了已出版的大学生健康教育教材的许多宝贵经验。本书的出版得到了上海大学出版社的热忱关心，初稿文字方面曾经徐世延、陆芝华老师审校，出版社编辑付出了辛勤劳动，编者在此一并表示衷心感谢。限于水平，书中的错误和不足之处恳请读者指正。

编者

2000年3月

再 版 前 言

我国正朝着建设社会主义现代化强国的宏伟目标迈进，我们不仅要推动经济的持续增长，也要坚持经济社会协调发展，促进社会健康、环境健康和人体健康。实践证明，健康教育、健康促进正是实现这一目标的重要手段。

国家教育部及上海市教委都已明确要求各高等学校必须把对大学生的健康教育纳入教学计划，认真组织好大学生健康教育课程建设，增强学生公共卫生意识和健康责任感，增强学生自我保健能力，帮助学生建立健康的生活方式和良好的卫生习惯。

本书于2000年3月出版以来，受到学生及青年朋友的普遍欢迎。我们在广泛听取授课教师、学生及本书部分读者的意见，尤其是经历了去年春季那场突如其来的SARS袭击后，我们认为有必要对本书进行修订，以更贴近与时俱进的健康教育的需要。

随着社会、经济的迅速发展，文明和科技的进步，生活、学习节奏的加快，以及知识更新频率的增加，青年中，尤其是大学生已普遍感受到各种心理上压力的增加，如不进行适当的调适，这些必将成为影响大学生身心健康的重要因素。《大学生健康教育》旨在帮助青年学生进行必要的调适。

健康教育的效果，很大程度上取决于学习者的自觉性和认识行为改变的持久性，因而，大学生的健康教育除要排进教

学计划采取必修课或选修课之外,我们更侧重于进行辅导课、网上教学、函授教学,甚至自学考试等形式。在本次修改过程中,结合多种形式的教学需要,我们对内容及形式进行适当的调整,如在原书基础上增加了每章后思考题的数量。

本次修订中,对原书内容进行了一些补充与调整,增加了第三章基因与健康的内容,满足广大青年学生对基因知识的了解。同时,汲取去年 SARS 袭击以及今年禽流感等新老传染病的复燃的教训,修订中特将“传染病防治”知识进行了补充,并作为本书第七章进行介绍。面对艾滋病传播在我国的增速,为加强对艾滋病防治知识的宣传,又将“艾滋病防治”从原书“性传播疾病”章节中的简介,调整作为传染性疾病而给予比较全面的介绍,对艾滋病传播的历史与现状作了现实的介绍,目的是唤起青年学生对艾滋病预防的重视。

考虑到篇幅不宜太多,对原书各章节均作了适当的修改和删减。原书中一些很经典的知识,考虑到过于专业及篇幅的限制,本次进行了较多的删减,特对原书作者顾全大局的精神表示感谢。

本书在编写和修订过程中得到了上海市教委体卫艺科处刘祥瑞老师及多位兄弟高校校医院院长的关注和支持。本书的再版承蒙上海大学出版社及张景老师的大力帮助,在此谨表谢忱。

尽管在编写和修订过程中,作者们作了努力。但限于能力与水平,难免有疏漏和不周到之处,欢迎各方人士提出宝贵意见,供下次修订时改进。

陈英

2004年3月

目 录

第一章 健康概论	1
第一节 什么是健康	1
第二节 疾病的三级预防	6
第三节 健康教育	8
第四节 健康促进	13
第二章 生理发育与健康	22
第一节 生命的历程	22
第二节 人体的解剖与生理	29
第三节 人体防御系统	47
第四节 大学生生理发育特征	50
第五节 大学生患病的一般特征	54
第三章 基因与健康	61
第一节 基因与人类基因组	61
第二节 基因与转基因食品	63
第三节 基因与疾病	64
第四节 基因工程与器官移植	67
第五节 基因研究与伦理	69

第四章 心理发育与健康	73
第一节 青年期自我意识发展及特点	73
第二节 心理健康	81
第三节 青年常见异常心理及表现	88
第四节 青年异常心理的矫正	91
第五章 性与性教育	98
第一节 性发育成熟的标志	98
第二节 性与性心理	100
第三节 性心理的异常表现	103
第四节 性与性的社会问题	107
第五节 性健康教育	111
第六节 计划生育与避孕	114
第七节 常见性传播疾病	123
第六章 几种常见病的防治	133
第一节 常见内科疾病	133
第二节 常见外科疾病	154
第三节 口腔疾病	163
第七章 传染性疾病的防治	170
第一节 传染病的概述	170
第二节 几种常见传染性疾病的防治	181
第三节 艾滋病的预防	189
第四节 新发传染病	201
第八章 健康相关行为	205
第一节 行为与健康	205
第二节 吸烟与健康	208

第三节	体育运动与健康	212
第四节	营养卫生与健康	219
第五节	用脑卫生与健康	239
第九章	急救处理与护理知识	248
第一节	心肺复苏术	248
第二节	溺水急救	251
第三节	出血与止血	252
第四节	包扎及骨折固定	256
第五节	护理知识初步	264
第十章	环境与健康	271
第一节	社会环境与健康	271
第二节	生态环境与健康	272
第三节	环境污染与健康	276
附录 1	常用西药一览表	292
附录 2	常用中成药一览表	295
附录 3	临床常用检验正常值	297
	主要参考文献	300

第一章 健康概论

健康是人类永恒的主题,也是人类亘古不变的追求。从原始人在恶劣的自然环境中的残酷生存竞争,到当代一浪高过一浪的滋补、健美热潮,人类追求健康的历程几乎与人类生存和发展的历史一样漫长。

第一节 什么是健康

人类对于健康的认识,与对许多其他事物的认识一样,经历着不断完善的过程。当今世界,社会进步使得大多数人摆脱了贫困、愚昧和落后,现代生活使人们有可能更为全面地认识健康概念。传统观念和世俗文化认为健康就是没有疾病、身体强壮。这样的健康观越来越显得不确切和不全面。医学模式的变迁产生了现代健康观,并由此形成相应的具体健康标准。

一、医学模式与现代健康观

全面准确的健康观的形成,与医学模式的变化关系密切。人类在长期与疾病斗争过程中,对疾病认识逐渐深入。在生物科学基础上形成了一种生物医学模式,通过这种模式,每种疾病都可以从人体某些器官、细胞上发现其形态或功能方面的变化,由此可确定疾病的病理机制,从而采取相应的治疗措施。生物医学模式的建立促进了医学科学的发展,使

得传染病、寄生虫病等不再是人类健康的主要威胁。然而,尽管生物医学水平不断提高,现代社会中与行为、心理、社会因素有关的疾病,诸如心脑血管疾病、恶性肿瘤、公害病、职业病、交通事故、自杀、吸毒、酗酒以及精神病等,反而呈逐年上升的趋势。这说明生物医学模式不足以解决经济发达社会中的功能性和社会性的疾病问题。这类疾病的本质是人体失去生理或心理平衡,不能良好地适应环境,因此应从心理活动与生理活动相互影响和制约中全面加以认识。同时,人类既有复杂的生理活动,又有复杂的社会心理活动,因此,人类疾病与健康是个体生理现象和社会心理现象共同活动的结果。以致病原因而论,不仅物理的、化学的、生物的刺激可导致疾病的发生,更重要的是由于心理社会因素的影响也可以引起机体功能的紊乱。从治疗方面而论,不仅药物、理疗等方法可以治病,心理因素也同样可以治疗疾病。人类疾病所呈现的多重性质,使医学模式由单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。

在生物—心理—社会医学模式的基础上,产生了现代健康观。其核心内涵为世界卫生组织(WHO)1945年在其宪章中给出的健康定义:“健康是种躯体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”1978年WHO在《阿拉木图宣言》中重申前述定义,并强调“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。”1989年WHO又为健康的概念注入新的内涵,即道德健康。

现代健康观突破了千百年来由于社会经济发展水平局限而产生的对健康的片面认识。它既强调健康对人的价值,又重视人对健康的作用,两者有机结合树立了“人人为健康,健康为人人”的正确观念。现代健康观的外延是:由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心理、社会标准,由个体诊断延伸为群体甚至整个社会的健康评价。

二、躯体健康的标准

从字面理解躯体健康是发育正常而健壮的体魄,没有疾病,不虚

弱。WHO 提出六项具体标准：

- (1) 体重适中，身材匀称而挺拔；
- (2) 可以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，头屑少；
- (5) 牙齿清洁无龋，牙龈无出血且颜色正常；
- (6) 肌肤具有弹性。

三、心理健康的含义

心理健康不同于躯体健康，目前尚无国际公认的统一标准。大体而言，心理健康的人具有下列特点。

心理健康的人能有意识地控制他们的生活。他们能够驾驭自己的行为，掌握自己的命运，而不是由意识不到的、不能控制的力量驱使。

心理健康的人了解并且接受自己的实际情况。他们能够意识到其优点和缺点，一般也是容忍并认可它们。尽管他们能胜任各种社会角色，如同学、朋友、邻居、公民、子女、恋人、配偶、父母等，他们愿意以自己的本来面目出现在社会中，而不假装成不是他们的某种东西。

心理健康的人坚定地立足于现在。尽管人们不能排除过去经历的影响，但心理健康的人并不生活在过去之中，他们不会为过去的挫折而无休止地悔恨，也不会为过去的成功而陶醉。未来的目标固然重要，但心理健康的人也不会用未来代替现在。

心理健康的人注重保持生活的张力。生活的张力是通过接触日益增多的感觉和形象刺激进行的。心理健康的人并不渴望安静和平稳，而是渴望生活的挑战和刺激，渴望新的目标和新的经验。

四、社会性健康

健康与疾病和社会的关系非常密切。早在 1953 年就有人指出健康是个社会概念。在心理健康方面，这是很明显的，判断一个人心理是

否正常或健康,和社会环境有很大的关系。在躯体健康方面,虽然对明显而严重的疾病的判断似乎和社会标准无关,然而,对于许许多多并无症状的病损、对于某些先天性缺陷而言,确定某人是否健康就不能不参考那人所生活的社会环境和社会标准。社会因素对人们的健康有巨大影响,如社会化的医疗保健事业提高着人们的健康水平,而工业、农业的污染则损害人们的健康。

社会性健康是健康概念中最活跃、涉及范围最广和最不确定的内容。“最活跃”是因为社会的所有发展和变革都将对健康概念注入新的因素;“涉及范围最广”是因为社会性健康不仅涉及每个个体,还涉及所在群体乃至整个社会的健康评价,并受到社会环境各方面的影响;“最不确定”是因为每个特定社会都会有不同的政治、经济、文化、道德观,在全球范围内难以形成公认和统一的评价标准。

大体而言,社会性健康由社会适应良好和道德健康两部分构成。社会适应良好意味着个体对所处的社会环境有正确的认识,使自我与社会环境之间保持良好的协调和均衡关系。社会适应良好的主要表现是处理好人与人的关系和人与环境的关系。扮演好各种社会角色,并承担起相应责任是处理好人与人关系的基础。道德健康是指人与人之间交往过程中应遵循的健康行为准则,维护和促进健康。个体的道德健康不仅要求对维护和促进自己的健康负责,如建立良好的生活方式、保持良好的心境等,而且要求个体应对他人健康负有责任,将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉的行为。如为维护他人健康而不在公共场所吸烟、吐痰,自觉履行公民义务而献血,拯救他人生命等。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。道德健康者起码应在不伤害社会和他人利益的前提下,满足自己的需要和发展自己的个性。

五、关于亚健康

习惯上,人们往往认为人体不是处于健康状态便是处于疾病状态。即使仅考虑躯体健康,这种观点也失之偏颇。WHO 一项全球范围的

调查显示,全世界真正健康的人仅占5%,经医生诊断有病的占20%,其余75%的人则处于似病非病的第三状态。日常生活中也有这种体验,如果一段时间生活节奏加快,工作压力增大,身心难以适应,就会感到头昏脑涨、浑身乏力、寝食不安和精神萎靡等,而从体格检查、化验和其他特殊检查又不能判明人体生物学上的异常。因此,健康和疾病很难截然分开。

亚健康是近年来医学界提出的新概念。它指人体虽无明确的疾病,却呈现活力降低、功能减退的一种生理状态。亚健康的表现多种多样,主要为身体和心理出现某些不适的症状,如神经衰弱、慢性疲劳综合征、低血糖、低血压及抑郁症等,有时还会表现像胃病或心脏功能不良,但经检查却未能发现异常。这种生理状态由于患者自感不适,检查却未见异常,介于疾病和健康之间,因而得名亚健康,也称为第三状态。亚健康状态虽然不是疾病,但却是现代人身心不健康的一种表现。亚健康状态可能维持很长时间,但最终不是向健康方向发展便是转向疾病。

亚健康可能出现在任何人群中,但在大学生这个特殊人群中表现尤为突出。导致大学生亚健康主要有如下因素:①大学生突然来到一个陌生的环境,难免会产生对故乡和亲人的思念,从而导致机体的不适。②同学之间、同乡之间由于年龄和阅历的局限及个人情感的差别,可能因为种种原因而发生矛盾,心理素质差的学生就会感到压抑。③同学之间的学习能力和学习成绩都非常接近,一旦稍不努力或由于其他客观原因就可能使成绩落后于他人,相应会产生巨大的精神压力。④随着考试管理机制的不断完善,考试给学生的压力也愈来愈大,考前烦躁是普遍现象。⑤由于部分学生在节假日和周末进行娱乐活动不注意节制,人为地破坏了大脑皮层的兴奋和抑制的交替规律,导致人体生物钟紊乱。⑥人的情绪、机体反应敏捷性,甚至智力等都具有周期性,处于低潮期时,容易进入亚健康状态。明确导致大学生亚健康的因素,便可以从心理、生活行为、体育锻炼甚至药物等多方面进行预防。