

DAXUESHENG JIANKANG FANGAN

大学生 健康方案

李清亚 辛虹 赵素芬 主编

开启大学生健康之门——
珍惜青春好时光



河北科学技术出版社

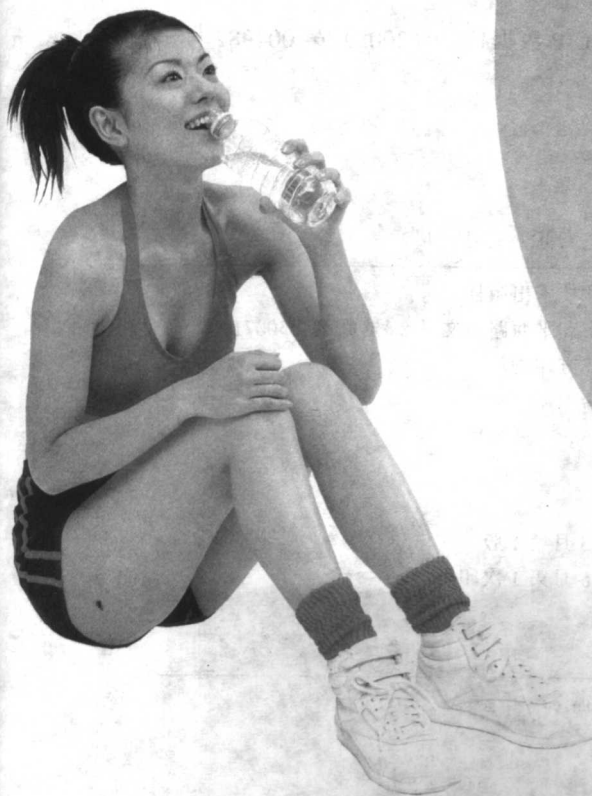
DAXUESHENG JIANKANG FANGAN

大学生

健康方案



李清亚 辛虹 赵素芬 主编



河北科学技术出版社

主 编 李清亚 辛 虹 赵素芬
副主编 吕天增 刘炳秀 霍东长
编 者 王晓慧 吕 军 许 蕾 黎 玮
陈 铎 吴燕青

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生健康方案/李清亚, 辛虹, 赵素芬主编. —石
家庄: 河北科学技术出版社, 2005.1

(健康生活金钥匙)

ISBN 7 - 5375 - 3046 - 7

I. 大... II. ①李... ②辛... ③赵... III. 大学生 -
健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 004982 号

健康生活金钥匙

大学生健康方案

李清亚 辛 虹 赵素芬 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 石家庄北方印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 11.25

字 数 265000

版 次 2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 20.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



前 言

健康，是人类最宝贵的财富，自古以来就是人类追求的最大目标。

大学生的身体健康以及由身体健康引发的诸多问题，日益引起大学生们以及社会各界的广泛关注。来自许多高等院校的资料表明，大学生身体健康状况令人堪忧。大学生身体健康状况不良，不仅直接影响到他们在大学期间的学习和生活，而且还将对他们毕业后的工作和家庭生活的幸福造成不良影响。所以，对大学生进行系统地健康教育是非常必要的，这有助于他们树立现代健康意识，培养良好的生活习惯，具备良好的心理状态和高尚的道德情操，具有强壮的体格和健全的人格，以充沛的体力和旺盛的精力顺利完成繁重的学习任务，充满自信地迎接未来各种严峻的挑战。从这一愿望出发，我们编写了此书。在编写时力求内容新颖、科学适用，并兼顾广度和深度。初稿完成后，在部分大学生中进行了传阅，得到了大学生们的充分肯定。在此，对给予作者很大支持的大学生们表示感谢。

编写过程中，我们参考了大学生们提出的感兴趣的问题，书中主要介绍了健康的概念、大学生生活方式与健康、大学生

恋爱与健康、大学生身体健康与学业、常见传染病的防治、常见病防治、突发疾病与意外伤害的现场急救等内容。

尽管作者编写此书时付出了很大努力，但由于水平有限，不足之处在所难免，欢迎大学生们批评指正。

作 者

2005 年 2 月





目 录

第一章 认识健康——健康是完成学业的保证，健康是事业成功的基石，健康是幸福之门的钥匙

健康理念/3

健康的内容/3

影响健康的因素/6

大学生的生理、心理特征/8

生理特征/8

心理特征/11

大学生心理健康的评价/18

心理健康对大学生健康成长的意义/21

大学生常见的心理问题与调适/22

自我概念的矛盾/22

情绪障碍/25

不良意志品质/29

品德发展中的心理障碍/33

学习中常见的心理问题/34

人际交往中存在的问题/37

应激与大学生健康/41

第二章 生活方式与健康——生活方式影响健康，生活方式影响学业，生活方式影响前途和命运

如何建立良好的生活方式/49

娱乐与健康/51

运动与健康/53

开展体育运动的意义/53

体育运动对身体各系统的影响/55

如何掌握适当的运动量/58

女生的生理特点与体育运动/60

运动损伤及其防治/63

剧烈活动后四不宜/66

常见运动性疾病及防治/67

休闲与健康/72

饮食营养与健康/75

膳食结构与疾病/75

大学生的营养需要/78

大学生平衡膳食的原则/84

养成良好的饮食习惯/86

日常生活中的补脑食物/90

卫生习惯与健康/113

- 起居卫生与健康/114
- 口腔卫生与健康/115
- 环境卫生与健康/118
- 不良行为和生活方式对健康的危害/120
- 吸烟与大学生健康/122
- 饮酒与大学生健康/127
- 吸毒与大学生健康/131
- 滥用药物与大学生健康/134

第三章 恋爱与健康——爱情是把双刃剑。“恋爱”可促人奋进，“恋爱”可助人成功；“恋爱”可使人颓废，“恋爱”可毁人前程

- 男女性器官的形态及功能/140
- 青春期性成熟的标志/147
- 性意识的觉醒与发展/149
- 大学生的性心理特点/150
- 大学生同居及未婚先孕/151
- 性道德/155
- 树立正确的性观念/164
- 性道德修养/166
- 避孕知识/167
- 大学生恋爱心理障碍及调适/169
- 大学生性心理障碍及调适/170

第四章 健康与学业——科学用脑可提高学习效率，科学用脑有益于身心健康

学习过程中用脑卫生与健康/179

如何发挥大脑的最佳功能/179

如何节约用脑/184

如何保护脑力/199

学习过程中用眼卫生与健康/202

第五章 常见传染病的防治——传染病如同洪水猛兽。大学生过的是集体生活，一旦出现疫情，将会造成大面积传播。了解一些传染病知识很有必要

传染病概述/209

常见传染病的防治/217

病毒性肝炎/217

肺结核/224

流行性感/227

细菌性痢疾/229

麻疹/231

风疹/232

伤寒/234

霍乱/235

传染性非典型肺炎/236

常见性传播疾病的防治/241

梅毒/245

淋病/248

尖锐湿疣/252

艾滋病/253

第六章 常见病防治——为了顺利完成学业，必须有一个健康强壮的身体，对于“头痛脑热”要及时诊治，否则将会小病变大病

常见症状的临床意义和初步处理/261

头痛/261

发热/264

咳嗽/266

腹痛/267

腹泻/269

便秘/271

心悸/272

恶心、呕吐/273

晕厥/275

常见病的防治/276

上呼吸道感染/276

急性扁桃体炎/278

急性支气管炎/279

肺炎/279

急性胃肠炎/281

急性阑尾炎/282

慢性胃炎/283

高血压病/284

病毒性心肌炎/286

风湿性心瓣膜病/287

尿路结石/289

荨麻疹/290

痛经/291

近视眼/292

常见的心身疾病、心理障碍与行为障碍/293

心身疾病/293

心理障碍/295

行为障碍/302

第七章 突发疾病与意外伤害的现场急救——突发意外在所难免。关键是处理措施是否得当，处理得当可使人转危为安，处理不当则会使人丧命或造成终生残疾

常用急救技术/308

心肺脑复苏术/308

出血急救术/312

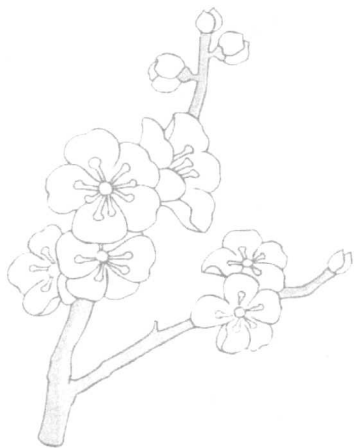
常见急症的急救/315

休克/315

中暑/317
急性酒精中毒/318
食物中毒/319
触电/323
溺水/325
鼻外伤/328
颅脑损伤/329
脊柱创伤/333
腹部损伤/335
四肢创伤/338
切割伤/343
刺伤/344
扭伤/345
鼻出血/345
包皮嵌顿/346
烧烫伤/347

第一章

认识健康——健康是完成学业的保证，健康是事业成功的基石，健康是幸福之门的钥匙



健康理念

什么是健康呢？长期以来，人们习惯单纯从生物医学模式的角度出发，认为“健康就是没有疾病”，“健康是生物学上的适应”，“健康是机体内稳定”。然而，随着社会的进步和科技的发展，尤其是医学模式由生物医学模式转变为现代医学模式即“生物—心理—社会”医学模式后，人们对健康的理解也得到了进一步深化。联合国世界卫生组织将健康确切定义为：健康不仅是没有疾病和衰弱现象，而是一种躯体上、精神上和社会上的完满状态。从这个定义可以看出一个健康的人，即一个人的健康状态应该是躯体健康和心理健康的统一。心理健康是躯体健康的重要保证，也是人类健康的最终标准。

健康的内容

根据健康的定义，健康的内容应包括躯体健康、心理健康和良好的社会适应能力。可概括为生理健康和心理健康两大部分。

◆生理健康

生理健康首先是人的发育正常，所有脏器没有缺陷，有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，善于休息，睡眠良好，能抵抗一般性疾病。体重适当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调，反应灵敏，眼睛明亮，眼睑不发

炎，牙齿清洁，牙龈颜色正常，无出血现象。头发有光泽，肌肉、皮肤有弹性，走路轻盈。世界卫生组织将生理健康的标准简单概括为：吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

吃得快：吃得快并非是提倡人们吃饭时狼吞虎咽，不辨滋味。而是指吃饭不挑食、不偏食，进餐时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

便得快：能畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

睡得快：上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。如睡得时间过多，且睡醒后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无病理干扰，是快眠的重要保证。

说得快：说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

走得快：行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛、旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，缺乏自信，则往往感觉四肢乏力，步履沉重，行走缓慢。

大学生的体质已发育到较高水平，各系统、各器官的功能已发育成熟，体质和智能发育也已达到了相当的水平，因而大学生应该追求良好的生理健康。

◆心理健康

心理健康包括两方面含义：一方面指心理健康状态，即处

于这种状态时不仅自我情况良好，而且与社会和谐适应；另一方面指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

一个健康的人要有充沛的精力，能从容地适应日常学习和生活，不会感到疲劳和紧张。应该积极乐观，勇于承担责任，能上能下，心胸开阔，不至于因为一点小事就耿耿于怀；精神饱满，情绪稳定，有较强的自我控制能力和排除干扰的能力；有较强的应变能力，反应速度快，并有高度的适应能力。

◆要达到心理健康应满足

①心理与环境相统一：即每个人的意识水平、思维方式必须顺应整个社会环境，与社会发展趋势相一致。

②心理与行为相统一：行为是心理活动的表现，正常的心理表现为正常的行为，除了要做到言行一致外，应保证言行与内心一致。

③人格具有稳定性：在个性、道德培养方面，要做到高尚、独立，不随意模仿，逐步形成一种符合自身条件的人格特性。

◆世界卫生组织将心理健康标准概括为

①良好的个性。性格温和顺，言行举止得到众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。

②良好的处世能力。看待问题、处理事情都能以现实和自我为基础，能被大多数人所接受。不管风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性，能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

③良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈，能有选择地