

# 大学生自我保健指导

主编 丁宝君



天津人民出版社

# 大学生自我保健指导

主编 丁宝君  
编委 丁宝君 董新华  
王登山 周文俊  
孙淑芳 辛鸿彩  
孙湘兰 娄爱国

天津人民出版社

(津)新登字001号

**大学生自我保健指导**

主编 丁宝君

天津人民出版社出版发行

(天津市赤峰道130号)

河北省昌黎印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 13.75印张 267千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数: 1—8,500

ISBN 7-201-01065-4/G·471

定 价: 6.70元

## 序 言

加强学校卫生工作，向学生宣传卫生保健知识，对于全面贯彻党的教育方针，培养社会主义建设者和接班人，都具有十分重要的意义。

经国务院批准正式发布的《学校卫生工作条例》中，要求“学校应当把健康教育纳入教学计划”。这充分说明党和国家对健康教育的重视。

随着医学模式从“生物医学模式”逐步向“生物——心理——社会医学模式”转变，使人们对健康概念有了新的认识，“健康不仅是身体没有缺疾，而且还有完整心理、生理和社会适应能力”。而目前我国大学生的健康水平与同龄青年相比，并不令人满意。由于他们承受着更多的心理矛盾，比一般青年心理疾病发生率高；又由于他们的年龄特点和自我保健能力较差，所以又是各种传染病的易感人群。因此，使他们了解自身，提高卫生知识水平，自觉改变不利于健康的习惯、行为及精神因素，创造美好的环境，达到促进个体和群体健康的目的，既是国家对大学生的期望，也是高校医务人员当务之急。

本书的编者都是长期从事高校卫生保健工作的领导和专

家，书中结合自己多年丰富的学校卫生工作经验，吸收了当代医学科学的新知识、新成就，围绕着大学生的身心健康，以问答形式介绍了他们关心的问题，因此，有着明显的新颖性、科学性和针对性。其中，把生理卫生和心理卫生、把性科学知识和性传播疾病、把卫生习惯和戒烟戒酒等作为重点向大学生介绍，是非常及时和需要的。所以，本书无疑将成为大学生们维护健康的顾问，克服心理障碍的良师，解除性困惑的益友。

趁《大学生自我保健指导》出版之际，我衷心祝愿高校卫生保健工作在贯彻《学校卫生工作条例》中不断发展。

吴彤章

1991年11月23日

# 目 录

## 一、青春期生理篇

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1.什么是青春期? .....         | (1)  |
| 2.大学生的生理特点是什么? .....    | (2)  |
| 3.青春期是由什么启动发育的呢? .....  | (3)  |
| 4.青春期发育是由什么调控的呢? .....  | (4)  |
| 5.青春期发育的表现和特点是什么? ..... | (5)  |
| 6.青春期发育为什么有早有迟? .....   | (7)  |
| 7.为什么妇女会有月经? .....      | (8)  |
| 8.男性遗精是怎么回事? .....      | (9)  |
| 9.为什么会发生遗精? .....       | (10) |
| 10.青春男女体型有什么差异? .....   | (11) |
| 11.为什么说青春期大脑活力最强? ..... | (12) |
| 12.青春期甲状腺为什么肿大? .....   | (13) |
| 13.青春期为什么出现嗓音变化? .....  | (14) |
| 14.女同学喉结突出是怎么回事? .....  | (16) |
| 15.青春期为什么爱长“青春蕾”? ..... | (17) |
| 16.脸上爱长胡子怎么办? .....     | (18) |

## 二、心理卫生篇

17. 什么是心理现象, 它是怎样产生的?..... (20)
18. 为什么心理活动是大脑的功能?..... (20)
19. 什么是感觉, 它的生理基础是什么?..... (21)
20. 大学生的心理特点是什么?..... (22)
21. 什么是心理卫生?..... (24)
22. 一个人健康的标志是什么?..... (24)
23. 没有疾病就是健康吗?..... (25)
24. 心理健康的标准是什么?..... (25)
25. 目前大学生常见的心理障碍有哪些?..... (27)
26. 怎样保持人生快乐?..... (29)
27. 大学生为什么要求心理保健?..... (31)
28. 影响大学生人格健康的心理障碍是什么?..... (32)
29. 什么是行为类型, 它与健康有什么关系?..... (34)
30. 什么是感情, 它是怎样产生的?..... (35)
31. 什么是情绪, 它与健康有什么关系?..... (36)
32. 什么是性格, 怎样完善自己的性格?..... (36)
33. 什么是气质, 怎样看待自己的气质?..... (38)
34. 什么是幻想, 常有幻想好吗?..... (39)
35. 什么是智力, 怎样开发自己的智力?..... (40)
36. 为什么会做梦?..... (41)
37. 梦多是有病吗?..... (42)
38. 什么是生物、心理、社会医学模式?..... (43)
39. 什么是心身医学?..... (43)
40. 什么是心身疾病, 常见的有哪些?..... (44)
41. 什么是应激, 常见的应激有哪些?..... (44)

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 42.什么是焦虑,对学习有什么影响?.....  | (46) |
| 43.什么是人格变态?.....         | (47) |
| 44.什么是抑郁,怎样摆脱抑郁情绪?.....  | (48) |
| 45.什么是神经官能症,怎样治疗?.....   | (48) |
| 46.什么是孤独,怎样防止孤独的打扰?..... | (49) |
| 47.大学生怎样保持良好的人际关系?.....  | (49) |
| 48.为什么乐极能生悲?.....        | (51) |
| 49.大怒对身体有什么害处?.....      | (51) |
| 50.如何发泄和克制悲痛?.....       | (52) |
| 51.如何调节自己的情绪?.....       | (53) |
| 52.如果你遇到挫折怎么办?.....      | (54) |
| 53.如果你受了委屈怎么办?.....      | (56) |
| 54.为什么“愁一愁,白了头”?.....    | (56) |
| 55.为什么“笑一笑,十年少”?.....    | (57) |
| 56.怎样克服敌意?.....          | (58) |
| 57.有了犯罪冲动怎么办?.....       | (58) |
| 58.有了轻生念头怎么办?.....       | (59) |
| 59.颜色给人心境带来什么影响?.....    | (60) |
| 60.大学生中男女同学怎样相处?.....    | (60) |
| 61.有“异性恐惧感”怎么办?.....     | (61) |
| 62.在校学生应如何对待恋爱问题?.....   | (63) |
| 63.什么是失恋,失恋后怎么办?.....    | (64) |
| 64.怎样摆脱“单相思”的苦闷?.....    | (66) |
| 65.热恋中怎样注意保健?.....       | (67) |
| 66.心理测验是怎么一回事?.....      | (68) |
| 67.怎样用音乐调节情绪?.....       | (70) |
| 68.什么是心理咨询?.....         | (71) |



|                         |      |
|-------------------------|------|
| 69. 什么时候去做心理咨询?         | (71) |
| 70. 什么是心理治疗, 心理治疗方法有哪些? | (72) |
| 71. 什么是暗示治疗?            | (73) |
| 72. 为什么“心病”还得“心医”治?     | (74) |

### 三、性科学知识篇

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 73. 为什么要普及性科学知识?           | (76) |
| 74. 为什么要对大学生进行性教育?         | (77) |
| 75. 怎样才算性心理健康?             | (78) |
| 76. 什么是性适应?                | (79) |
| 77. 大学生怎样正确对待性冲动?          | (81) |
| 78. 男性生殖系统是由哪些器官组成的?       | (82) |
| 79. 女性生殖器官包括哪些部分?          | (83) |
| 80. 什么是第二性征?               | (85) |
| 81. 什么是性感区?                | (85) |
| 82. 为什么睾丸每天能产生上亿个精子呢?      | (86) |
| 83. 卵子和精子结合是怎样决定性别的?       | (87) |
| 84. 阴阳人是怎么回事?              | (88) |
| 85. 为什么当“人墙”的足球队员总是用手护着下身? | (89) |
| 86. 阴茎是怎样勃起的?              | (90) |
| 87. 睡眠中阴茎为什么会勃起?           | (91) |
| 88. 月经初潮过早是病吗?             | (91) |
| 89. 18岁还未来月经怎么办?           | (93) |
| 90. 什么是青春期功血症?             | (94) |
| 91. 同寝室女同学为何月经同步?          | (95) |
| 92. 来月经为何牙龈肿胀和出血?          | (96) |
| 93. 月经来潮为什么情绪烦躁?           | (97) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 94. 痛经是什么原因? .....           | (98)  |
| 95. 女同学白带增多是病吗? .....        | (99)  |
| 96. 月经期要注意什么? .....          | (100) |
| 97. 什么是隐匿性阴茎? .....          | (102) |
| 98. 怎样才算阴茎过小? .....          | (104) |
| 99. 阴茎大小能影响性功能吗? .....       | (104) |
| 100. 什么叫隐睾? .....            | (105) |
| 101. 手淫究竟有没有危害? .....        | (106) |
| 102. 怎样才算手淫过度? .....         | (107) |
| 103. 手淫与神经衰弱、少白头有何关系? .....  | (109) |
| 104. 少女手淫对体态和乳房发育有妨碍吗? ..... | (110) |
| 105. 尿道流白是怎么回事? .....        | (111) |
| 106. 血精是怎么回事? .....          | (112) |
| 107. 怎样对待包皮过长和包茎? .....      | (112) |
| 108. 男性青春期的时候会有精索静脉曲张? ..... | (113) |
| 109. 患精索静脉曲张会影响生育吗? .....    | (114) |
| 110. 什么是窥阴癖? .....           | (115) |
| 111. 未婚先孕会给女性带来什么创伤? .....   | (115) |
| 112. 未来的父母亲应注意哪些医学问题? .....  | (116) |
| 113. 什么是性传播疾病? .....         | (118) |
| 114. 什么是艾滋病 (AIDS)? .....    | (119) |
| 115. 患了艾滋病有什么表现和危害? .....    | (120) |
| 116. 怎样预防艾滋病? .....          | (121) |
| 117. 何为世界艾滋病日? .....         | (122) |
| 118. 艾滋病患者为什么容易得癌症? .....    | (123) |
| 119. 什么是梅毒? .....            | (123) |
| 120. 什么是淋病? .....            | (125) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 121. 什么叫非淋病性尿道炎？ .....    | (126) |
| 122. 什么是软下疳？ .....        | (126) |
| 123. 什么是性病性淋巴肉芽肿？ .....   | (127) |
| 124. 生殖器总出现疱疹是怎么回事？ ..... | (128) |
| 125. 性病疣是怎么回事？ .....      | (129) |

## 四、疾病防治篇

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 126. 得了病怎么办？ .....          | (131) |
| 127. 发热常见原因有哪些？ .....       | (132) |
| 128. 头痛常见原因有哪些？ .....       | (133) |
| 129. 眩晕由哪些原因引起的？ .....      | (133) |
| 130. 什么是呕血，有哪些原因？ .....     | (134) |
| 131. 什么是咯血，有哪些原因？ .....     | (135) |
| 132. 哪些病引起咳嗽？ .....         | (135) |
| 133. 急性腹痛是由哪些疾病引起的？ .....   | (136) |
| 134. 什么是传染病？ .....          | (137) |
| 135. 发现传染病怎么办？ .....        | (137) |
| 136. 流行性感冒有哪些特征？ .....      | (139) |
| 137. 流行性腮腺炎对大学生有什么危害？ ..... | (140) |
| 138. 麻疹为什么会在大学生中流行？ .....   | (140) |
| 139. 你知道肝炎在我国流行情况吗？ .....   | (141) |
| 140. 肝炎患者为何厌食油腻？ .....      | (142) |
| 141. 肝炎病人多吃糖好吗？ .....       | (142) |
| 142. 会不会第二次患“甲肝”？ .....     | (143) |
| 143. 同宿舍的人患了肝炎怎么办？ .....    | (143) |
| 144. “甲肝”与“乙肝”有何不同？ .....   | (144) |
| 145. 丙、丁型肝炎有什么特点？ .....     | (145) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 146.为什么大学生中肺结核易流行？ .....   | (146) |
| 147.同宿舍的人患了肺结核怎么办？ .....   | (146) |
| 148.霍乱怎样预防？ .....          | (147) |
| 159.细菌性痢疾是怎样引起的？ .....     | (148) |
| 150.为什么治疗痢疾要彻底？ .....      | (149) |
| 151.怎样预防细菌性食物中毒？ .....     | (149) |
| 152.胃炎是怎么回事？ .....         | (150) |
| 153.为什么大学生中溃疡病比较多？ .....   | (152) |
| 154.幽门弯曲菌与溃疡病有什么关系？ .....  | (152) |
| 155.怎样保护您的胃？ .....         | (153) |
| 156.排尿时为什么会晕厥？ .....       | (154) |
| 157.什么是尿路感染，怎样防治？ .....    | (155) |
| 158.急性肾炎是怎样得的？ .....       | (155) |
| 159.贫血为什么常在女大学生中多见？ .....  | (156) |
| 160.献血对人体有害吗？ .....        | (157) |
| 161.有O型血的人是“万能输血者”吗？ ..... | (158) |
| 162.什么是精神分裂症？ .....        | (159) |
| 163.神经衰弱是怎么回事？ .....       | (159) |
| 164.蹲久了猛站起来，为什么头晕眼花？ ..... | (161) |
| 165.为什么冠心病要从青少年开始预防？ ..... | (162) |
| 166.病毒性心肌炎能预防吗？ .....      | (163) |
| 167.心脏有杂音就是得了心脏病吗？ .....   | (165) |
| 168.什么是心脏神经官能症？ .....      | (166) |
| 169.足癣为什么不易治好？ .....       | (167) |
| 170.为什么脚上会长鸡眼？ .....       | (168) |
| 171.皮肤汗斑应如何预防和治疗？ .....    | (168) |
| 172.阴囊处奇痒是怎么回事？ .....      | (169) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 173. “桃花癣”是怎么回事？ .....    | (170) |
| 174. 冬季“烂嘴角”怎么办？ .....    | (171) |
| 175. 得了寻常疣怎么办？ .....      | (171) |
| 176. 瘢痕疙瘩能否消除？ .....      | (172) |
| 177. 面部疖肿为何不能挤压？ .....    | (173) |
| 178. 牛皮癣能传染吗？ .....       | (173) |
| 179. 口臭的原因有哪些？ .....      | (174) |
| 180. 如何保持口腔和牙齿卫生？ .....   | (175) |
| 181. 为什么青少年易患龋齿？ .....    | (176) |
| 182. 什么是牙本质过敏？ .....      | (177) |
| 183. 牙周炎的原因是什么？ .....     | (178) |
| 184. 为什么有的同学牙齿不白？ .....   | (179) |
| 185. 拔牙后应注意哪些问题？ .....    | (179) |
| 186. 耳鸣是怎么回事？ .....       | (180) |
| 187. 常戴耳机为什么听力减退？ .....   | (181) |
| 188. 怎样保护听力？ .....        | (182) |
| 189. 洗澡、游泳时耳内进水怎么办？ ..... | (183) |
| 190. 过敏性鼻炎是怎么回事？ .....    | (183) |
| 191. 鼻衄的原因有哪些？ .....      | (184) |
| 192. 酒糟鼻是怎么回事？ .....      | (184) |
| 193. 怎样预防近视眼？ .....       | (185) |
| 194. 视力恢复后可以再减退吗？ .....   | (186) |
| 195. 怎样选择和使用近视眼镜？ .....   | (186) |
| 196. 戴隐形眼镜要注意什么？ .....    | (187) |
| 197. 有色眼镜对眼睛有害还是有利？ ..... | (189) |
| 198. 近视眼戴眼镜会越戴越厉害吗？ ..... | (189) |
| 199. 什么是眼镜综合症？ .....      | (190) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 200.麦粒肿和霰粒肿有什么区别？ .....  | (190) |
| 201.红眼病是怎么回事，怎么防治？ ..... | (191) |
| 202.营养对眼睛有什么影响？ .....    | (192) |
| 203.为什么有的人辨不清颜色？ .....   | (193) |
| 204.雪盲、电光性眼炎是怎么回事？ ..... | (193) |
| 205.对数视力表有什么优点？ .....    | (194) |
| 206.验光用什么方法准确？ .....     | (195) |

## 五、求医问药篇

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 207.如何正确回答医生提出的问题？ .....        | (197) |
| 208.如何配合医生检查身体？ .....           | (198) |
| 209.为什么某些生化检查要空腹？ .....         | (199) |
| 210.抽血化验会损害身体健康吗？ .....         | (200) |
| 211.白细胞增多是怎么回事？ .....           | (200) |
| 212.白细胞分类计数是怎么回事？ .....         | (201) |
| 213.血沉增快意义是什么？ .....            | (203) |
| 214.抗“O”升高是怎么回事？ .....          | (204) |
| 215.谷丙转氨酶(SGPT)升高就是肝炎吗？ .....   | (205) |
| 216.什么是乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性？ ..... | (206) |
| 217.乙型肝炎“两对半”检查是怎么回事？ .....     | (207) |
| 218.血脂检查是怎么回事？ .....            | (208) |
| 219.什么是尿三胆试验？ .....             | (208) |
| 220.做大便隐血试验为什么要忌口？ .....        | (209) |
| 221.X线检查会伤害身体吗？ .....           | (210) |
| 222.做钡餐透视要注意什么？ .....           | (211) |
| 223.腰椎穿刺后留下后遗症吗？ .....          | (213) |
| 224.B型超声检查范围有哪些？ .....          | (213) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 225. 进行B超检查对人体有害吗？ .....     | (214) |
| 226. CT是怎么回事？ .....          | (215) |
| 227. 什么是核磁共振检查？ .....        | (216) |
| 228. 心理因素能影响服药效果吗？ .....     | (217) |
| 229. 有些药物用了为什么会成瘾？ .....     | (218) |
| 230. 注射青霉素要注意什么问题？ .....     | (218) |
| 231. 注射链霉素要注意什么问题？ .....     | (219) |
| 232. 链霉素、卡那霉素为什么会引起耳聋？ ..... | (219) |
| 233. 病人应用磺胺类药物要注意什么问题？ ..... | (220) |
| 234. 氯霉素为什么要慎用？ .....        | (221) |
| 235. 什么是药物热？ .....           | (221) |
| 236. 什么人不宜服人参蜂王浆？ .....      | (222) |
| 237. 哪些药物属于被禁用的运动兴奋剂？ .....  | (223) |
| 238. 滥用抗生素有什么危害？ .....       | (223) |
| 239. 吃鱼肝油越多眼睛越明吗？ .....      | (225) |
| 240. 吃药剂量越大效果越好吗？ .....      | (225) |
| 241. 吃速效感冒胶囊为什么会瞌睡？ .....    | (226) |
| 242. 如何使用滴鼻药？ .....          | (226) |
| 243. 为什么不用95%的酒精消毒？ .....    | (227) |
| 244. 中药有副作用吗？ .....          | (227) |
| 245. 怎样煎好中草药？ .....          | (229) |
| 246. 服中药时为什么要忌口？ .....       | (230) |
| 247. 激素是退烧药吗？ .....          | (230) |
| 248. 皮肤为什么会吸收药？ .....        | (231) |
| 249. 打预防针为什么能防病？ .....       | (232) |
| 250. 什么是丙种胎盘球蛋白？有什么作用？ ..... | (233) |
| 251. 晕船（车）用什么药好？ .....       | (234) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 252. 中西药联合应用要注意什么? .....    | (234) |
| 253. 肾功能不良的病人用药应注意什么? ..... | (235) |
| 254. 肝功能不良的病人用药应注意什么? ..... | (236) |

## 六、运动医学篇

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 255. 为什么生命在于运动? .....          | (238) |
| 256. 运动能增强大脑功能吗? .....         | (239) |
| 257. 运动为何能增强骨骼、肌肉系统功能? .....   | (240) |
| 258. 运动为什么能改善心血管系统功能? .....    | (241) |
| 259. 运动增强呼吸功能的原因是什么? .....     | (242) |
| 260. 运动锻炼为什么能增进食欲? .....       | (242) |
| 261. 为什么锻炼能改善泌尿系统功能? .....     | (243) |
| 262. 运动对血液系统有什么影响? .....       | (244) |
| 263. 什么天气下不宜户外锻炼? .....        | (245) |
| 264. 冬天参加体育锻炼会得关节炎吗? .....     | (246) |
| 265. 冬季锻炼怎样预防感冒? .....         | (247) |
| 266. “感冒发烧活动一下出点汗就会好”对吗? ..... | (248) |
| 267. 早晨空腹锻炼有害吗? .....          | (248) |
| 268. “运动性腹痛”是怎么回事? .....       | (249) |
| 269. 发现肝大还能锻炼吗? .....          | (250) |
| 270. 心律失常还能参加锻炼吗? .....        | (251) |
| 271. 心脏有杂音就不能锻炼了吗? .....       | (252) |
| 272. 有胃病能不能参加锻炼? .....         | (253) |
| 273. 肾炎病人怎样进行体育锻炼? .....       | (255) |
| 274. 肺结核病人怎样进行体育锻炼? .....      | (256) |
| 275. 神经衰弱该怎样锻炼? .....          | (257) |
| 276. 运动后出现蛋白尿是怎么回事? .....      | (258) |



|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 277.运动后出现血尿和酱油色尿是怎么回事? ..... | (259) |
| 278.运动性贫血是怎么回事? .....        | (260) |
| 279.跑步后出现小腿骨痛是怎么回事? .....    | (262) |
| 280.参加运动锻炼会损伤处女膜吗? .....     | (263) |
| 281.月经期间参加体育运动要注意什么? .....   | (263) |
| 282.长跑锻炼怎样保护好双脚? .....       | (264) |
| 283.运动中即将摔倒时应如何自我保护? .....   | (265) |
| 284.“崴脚脖子”后能忍痛活动吗? .....     | (265) |
| 285.腰扭伤后怎么办? .....           | (266) |
| 286.发生运动损伤后能贴伤湿止痛膏吗? .....   | (267) |
| 287.网球肘是怎么回事? .....          | (268) |

## 七、健美篇

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 288.大学生应该有什么样的健美观? .....  | (269) |
| 289.什么样的体重是标准的体重? .....   | (270) |
| 290.姑娘青春期丰满≠肥胖? .....     | (271) |
| 291.学习紧张为啥还发胖? .....      | (272) |
| 292.健美锻炼要注意什么? .....      | (273) |
| 293.怎样锻炼才能减肥? .....       | (275) |
| 294.怎样锻炼才能有助于长高? .....    | (276) |
| 295.人体为什么在逐代增高? .....     | (278) |
| 296.怎样保护皮肤? .....         | (279) |
| 297.保护乳房选戴乳罩要注意些什么? ..... | (280) |
| 298.束胸勒腰有什么害处? .....      | (281) |
| 299.长期穿高跟鞋为什么不好? .....    | (282) |
| 300.长期穿牛仔裤有什么害处? .....    | (283) |
| 301.哪些锻炼能矫正八字脚? .....     | (283) |