



大学生

DAXUESHENG
JIANKANG
JIAOYU

栗庆山 高春梅 主编

健康教育



国防工业出版社

National Defense Industry Press

大学生健康教育

栗庆山 高春梅 主编

国防工业出版社

·北京·

内 容 简 介

《大学生健康教育》是针对当前高校学生的青春期发育特点,有计划、有目的、系统地开展健康教育而组织编写的教材。

全书包括绪论、人体结构和生理、生命活动的基本特征、运动生理、青年期的生理与心理特征、大学生心理健康、生活方式与健康、毒品与禁毒、环境与健康、性的卫生知识、性传播疾病、传染病概论、常见传染病的防治、结核病、艾滋病、常见病的防治、药物的基本知识、急救医学基础知识、献血卫生知识教育。

本教材系统完整、科普性强,适合大学生这一群体特点,可作为大学生公共基础课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 栗庆山, 高春梅主编. —北京: 国防工业出版社, 2009.9 重印
ISBN 978-7-118-05901-4

I. 大... II. ①栗... ②高... III. 大学生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 122365 号

※

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

腾飞印务有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×960 1/16 插页 1 印张 21 字数 375 千字

2009 年 9 月第 2 次印刷 印数 10001—20000 册 定价 30.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422

发行邮购:(010)68414474

发行传真:(010)68411535

发行业务:(010)68472764

《大学生健康教育》

编委会

主 编 栗庆山 高春梅

副主编 梁绪玲 孔宪丽 明国林 马欲晓

编 写 栗庆山 高春梅 梁绪玲 孔宪丽
明国林 马欲晓

前 言

随着社会进步和科学技术的发展,人类对自身和周围环境的认识逐步深入,对影响人类健康的因素探索,正从单一因素向多因素转化,从单纯生物因素向生物—心理—社会因素转化。另外,伴随着社会发展,新的问题也不断出现。如生活节奏加快,竞争压力加大,价值观念更新,社会财富分配悬殊,人际关系复杂化和文化多元化,人口密度加大,人口老龄化,独生子女问题,酗酒和药物滥用,环境污染,某些传染病再度流行等。这些新的因素都会给人类健康带来严重影响。

如何消除危险因素,维持人群的健康,是全社会普遍关心的大事,因为它既关系到人类的健康繁衍,又影响到社会的发展。广泛开展健康教育,是促进人类健康的重要途径之一。

高校在校学生来源复杂,集体居住生活,流动性较强,面临着学习、就业和考研压力,身心健康状况令人忧虑。尤其是近几年发生在大学生群体中的各种事件,更应引起高度重视。因此,在高校学生中有计划、有目的、系统地开展健康教育势在必行,这有助于他们树立现代健康意识,养成良好的生活习惯,自觉避免危险因素的侵袭,维持健全的心理状态和培养高尚的道德情操。

根据国务院《中国教育改革和发展纲要》和教育部《学校卫生工作条例》有关精神,我们编写了本书,以期更好地开展大学生健康教育。在编写此书的过程中,我们认真总结了十多年的教学经验,精选教材内容,反复论证教材的实用性,咨询了省内外有关部门和专家。同时,按照国务院和教育部的有关文件精神,查阅了大量资料文献,参考了有关著作。

本书内容新颖,时代气息浓厚,符合高校学生的心理特点;侧重了健康新概念、良好生活习惯培养、心理健康与疾病、传染病的防治和常见病的自我保

健等内容的编写。同时,对当今社会出现的新问题,如结核病、艾滋病和吸毒等对青少年身心危害严重等问题进行了深入探讨。本教材系统完整,通俗易懂,科普性强,同时兼顾了一定广度和深度,可作为参考书使用。

在本书的编写过程中,得到了有关领导和部门的大力支持,在此表示衷心感谢。本书作者尽管在编写中精心努力,但受水平和时间所限,不足之处在所难免,竭诚欢迎广大读者给予指正。

栗庆山 高春梅

2008年5月

目 录

第一章 绪论	1	一、消化管的一般结构	22
第一节 健康的概念和内容	1	二、食管的结构与功能	23
一、健康的概念	1	三、胃的结构与功能	24
二、健康的内容	1	四、小肠的结构与功能	25
第二节 影响健康的因素	2	五、大肠的结构与功能	26
一、遗传因素	2	六、肝的形态与功能	26
二、环境因素	2	七、胆道系统	27
三、心理因素	3	八、胰腺的结构与功能	28
四、行为和生活方式	3	第五节 脉管系统	28
五、保健服务因素	4	一、心血管系统的组成	28
六、体育锻炼	4	二、心血管系统的生理功能	29
第三节 健康教育	4	第六节 泌尿系统	31
一、健康教育的概念	4	一、肾的结构与功能	31
二、大学生健康教育的目标	5	二、输尿管、膀胱和尿道的结构与功能	32
三、大学生健康教育的要求	5	三、尿量	32
四、大学生健康教育的内容	6	第七节 内分泌系统	33
第二章 人体结构和生理	7	一、激素的作用机制	34
第一节 基本组织	7	二、脑垂体的结构和功能	34
一、上皮组织	7	三、甲状腺的结构和功能	36
二、结缔组织	9	四、胰岛的结构和功能	36
三、肌组织	11	五、肾上腺的结构和功能	37
四、神经组织	13	第八节 血液	38
第二节 运动系统	14	一、血浆	38
一、骨与骨连结	14	二、血细胞	39
二、骨骼肌	18	三、血型 and 输血	39
第三节 呼吸系统	19	第三章 生命活动的基本特征	42
一、呼吸道的结构和功能	19	第一节 生命活动的基本形式	42
二、肺的结构和功能	20		
第四节 消化系统	22		



一、新陈代谢	42	第一节 青年期的生理特征	61
二、兴奋性	43	一、人类生命阶段的划分	61
三、生殖	44	二、青年期的基本特征	62
第二节 生命活动的特征	44	三、青年期的生长发育	62
一、内环境与稳态	44	四、青年期生理发展障碍	65
二、生物节律	45	第二节 青年期的心理特征	66
三、人体功能活动的调节	46	一、青年期的心理发展特征	66
第三节 生命活动的自动控制		二、青年期心理发展的指导	
原理	48	原则	67
第四章 运动生理	51	第六章 大学生心理健康	68
第一节 运动对身体各系统的		第一节 心理健康的概念及	
影响	51	标准	68
一、运动系统	51	一、心理健康的概念	68
二、神经系统	51	二、心理健康的标准	68
三、心血管系统	51	第二节 大学生心理的阶段性和	
四、呼吸系统	52	特点	70
五、泌尿系统	52	一、低年级大学生的心理特点	70
六、造血系统	52	二、中年级大学生的心理特点	71
七、物质代谢和消化功能	52	三、高年级大学生的心理特点	73
第二节 体育运动的自我		第三节 心理健康的维持	73
检查	53	一、保持良好的自我意识	74
一、主观感觉	53	二、调控自己的情绪状态	74
二、客观检查	53	三、建立和谐的人际关系	74
第三节 常见运动性疾病及		四、合理调整自己的生活内容	75
防治	54	五、培养生活情趣	76
一、过度疲劳	54	六、锻炼坚强的意志	76
二、运动性腹痛	55	第四节 心理咨询与心理	
三、运动性贫血	55	治疗	76
四、运动性血尿	56	一、概念	76
五、运动性血红蛋白尿	56	二、内容和条件	77
第四节 体格检查	57	三、基本程序	78
一、体检的重要性	57	四、心理医生的基本条件	78
二、体检项目及方法	57	五、交谈技术	78
三、体格检查评估	60	第五节 大学生常见的神经症	
第五章 青年期的生理与心理		及调适	80
特征	61	一、神经症的概念	80



二、常见神经症及调适	80	第四节 常见毒品	117
第七章 生活方式与健康	89	一、鸦片	117
第一节 卫生习惯	89	二、吗啡	118
一、培养良好的卫生习惯	89	三、海洛因	119
二、良好卫生习惯的表现	89	四、冰毒	119
第二节 膳食与健康	90	五、摇头丸	120
一、膳食营养与疾病的关系	90	六、大麻	121
二、平衡膳食	93	七、咖啡因	121
三、养成良好的饮食习惯	95	八、可卡因	121
第三节 吸烟与健康	97	九、度冷丁	122
一、吸烟的危害	97	十、安纳咖	123
二、预防及控制	99	十一、苯环己哌啶	123
第四节 饮酒与健康	100	十二、K粉	124
一、酒对人体的危害	100	第五节 毒品对人体的危害性	124
二、预防及控制	101	一、毒品对人体的一般性危害	124
第五节 药物滥用与健康	102	二、毒品对呼吸系统的危害	125
一、药物滥用的原因	102	三、毒品对消化系统的危害	127
二、药物滥用的危害	103	四、毒品对心血管系统的危害	127
三、避免药物滥用	103	五、毒品对神经系统的危害	127
第六节 科学用脑	104	六、孕妇吸毒对胎儿的危害	128
一、发挥脑的最佳功能	104	七、吸毒对性功能的危害	128
二、节约脑力	105	八、吸毒与传染病	129
三、保护脑力	106	九、吸毒与死亡	129
第八章 毒品与禁毒	108	第六节 毒品对家庭及社会的危害	131
第一节 概论	108	一、对家庭的危害	131
一、毒品的定义、分类及特征	108	二、危害社会安定,诱发各种刑事犯罪	131
二、吸毒的方式	109	三、危害社会发展与进步	132
第二节 世界“三大毒源地”	110	第七节 吸毒与艾滋病	133
一、“金三角”	110	一、艾滋病的传播方式	133
二、“金新月”	111	二、吸毒与艾滋病的关系	134
三、“银三角”	112	三、艾滋病与家庭的关系	134
第三节 毒品的成瘾性、戒毒方法及预防原则	113	第八节 禁毒	134
一、吸毒的成瘾性	113	一、我国禁毒史	134
二、戒毒方法	115	二、我国的禁毒现状及采取的	
三、预防毒品的原则	116		



措施	137	二、性传播疾病的特点	161
三、我国禁毒工作规划和方针	140	三、性传播疾病的流行趋势和 特点	162
第九章 环境与健康	142	四、性传播疾病的流行病学	164
第一节 自然环境恶化的 危害	142	五、性传播疾病的危害与防治	167
一、臭氧层耗损及危害	143	第二节 梅毒	168
二、温室效应及危害	143	一、病原及传播方式	169
三、酸雨及危害	143	二、临床表现及诊断	169
四、水资源紧张及污染的危害	144	三、预防及治疗	171
五、生物多样性遭受破坏	144	第三节 淋病	173
第二节 绿色植物与健康	144	一、病原及传播途径	173
一、增加空气的氧含量	145	二、临床表现及类型	173
二、消除空气中的灰尘	145	三、诊断	175
三、清除空气中的病原体	145	四、治疗及预防	175
四、吸收工业排毒	146	第四节 非淋菌性尿道炎	177
五、降低噪声	146	一、病原特点	177
六、增进身心健康	146	二、传播途径及潜伏期	177
第三节 大学校园环境与健康	147	三、临床表现	178
一、宿舍环境卫生	147	四、非淋菌性尿道炎与淋病 鉴别	179
二、教学环境卫生	148	五、诊断要点	179
第十章 性的卫生知识	149	六、治疗	179
第一节 性器官的形态及 功能	149	七、治愈标准及预防	180
一、男性性器官的组成及功能	149	第五节 软下疳	180
二、女性性器官的组成及功能	150	一、病原及传播方式	180
第二节 青春期的性成熟	154	二、临床表现及诊断	180
标志	154	三、预防及治疗	181
一、女性的性成熟标志	154	第六节 尖锐湿疣	181
二、男性的性成熟标志	154	一、病原与传播方式	181
第三节 性心理及其调适	155	二、临床表现及诊断	182
一、性心理的概念和内容	155	三、治疗	182
二、大学生的性心理与性行为	156	第十二章 传染病概论	184
三、性心理障碍的调适	159	第一节 传染病的概念及 种类	184
第十一章 性传播疾病	161	一、传染病的概念	184
第一节 性传播疾病概论	161	二、传染病的种类	184
一、性传播疾病的定义	161		



第二节 传染病的流行过程	185	第六节 风疹	215
一、传染源	185	一、流行病学	215
二、传播途径	187	二、临床表现	215
三、易感人群	189	三、治疗及预防	216
第三节 传染病的预防	190	第十四章 结核病	218
一、预防措施	190	第一节 结核病疫情现状	218
二、防疫措施	191	一、全球结核病疫情现状	218
三、治疗性预防	192	二、我国结核病疫情现状	219
第十三章 常见传染病的防治	193	三、当前我国流行的新特点	220
第一节 病毒性肝炎	193	四、结核病重新流行的原因	221
一、甲型病毒性肝炎	193	第二节 病原特点及感染	
二、乙型病毒性肝炎	195	机制	222
三、丙型病毒性肝炎	199	一、病原体	222
四、丁型病毒性肝炎	200	二、传染源	222
第二节 霍乱	202	三、传播途径	222
一、流行病学	202	四、人群易感性	223
二、临床表现	203	第三节 防治措施	223
三、实验室检查	204	一、结核病控制策略	223
四、预防与治疗	204	二、人群预防	224
第三节 细菌性痢疾	204	三、个人防护	225
一、流行病学	205	四、治疗	225
二、临床表现	206	第十五章 艾滋病	226
三、实验室及其他检查	207	第一节 艾滋病的概念及流行	
四、诊断与鉴别诊断	207	病学	226
五、预防与治疗	207	一、艾滋病的概念	226
第四节 流行性感冒	208	二、艾滋病的流行病学	226
一、流行病学	208	第二节 艾滋病病毒(HIV)的	
二、临床表现	209	病原学特点	230
三、诊断与鉴别诊断	210	一、HIV 的基本特征	230
四、治疗	210	二、HIV 的分型	231
五、预防	211	三、HIV 的抵抗力	232
第五节 麻疹	212	第三节 艾滋病病毒传播特征和	
一、流行病学	212	感染机制	232
二、临床表现	213	一、HIV 的传播途径	232
三、诊断与鉴别诊断	214	二、HIV 传播具备的条件	233
四、治疗及预防	214	三、影响 HIV 传播的因素	233



四、正常人可能感染艾滋病		十一、乳房包块	260
途径	234	第二节 各科常见病及防治	
五、不能传播 HIV 的接触方式 ..	234	原则	261
六、HIV 感染机制	234	一、上呼吸道感染	261
第四节 艾滋病的临床表现	235	二、急性支气管炎	263
一、艾滋病的病程分期	236	三、肺炎	264
二、艾滋病常见临床症状和		四、急性胃肠炎	265
体征	236	五、慢性胃炎	266
三、机会性感染和肿瘤	237	六、高血压	266
第五节 艾滋病的诊断	238	七、风湿性心瓣膜病	268
一、HIV 感染的实验室检测	238	八、病毒性心肌炎	269
二、AIDS 的临床诊断	239	九、神经衰弱	270
第六节 艾滋病的治疗	240	十、焦虑症	272
一、常用治疗方法	241	十一、精神分裂症	273
二、病因治疗	241	十二、急性阑尾炎	273
三、中草药的应用	243	十三、尿路结石	274
第七节 艾滋病的预防与		十四、破伤风	275
控制	243	十五、痛经	275
一、原则和目标	243	十六、功能性子宫出血	276
二、预防措施	243	十七、近视眼	276
三、消毒	244	十八、沙眼	277
四、正确对待艾滋病患者和		十九、龋齿	277
感染者	244	二十、牙周炎	277
第十六章 常见病的防治	245	第十七章 药物的基本知识	279
第一节 常见症状的临床		第一节 概述	279
意义	245	一、药物的作用	279
一、发热	245	二、影响药物作用的因素	280
二、疼痛	247	三、用药注意事项及合理用药 ..	281
三、咳嗽与咯痰	251	第二节 抗生素类	282
四、心悸	251	一、青霉素类	282
五、恶心与呕吐	252	二、头孢菌素类(先锋霉素类) ..	282
六、腹泻	253	三、大环内酯类	283
七、出血	254	四、氨基糖甙类	284
八、便秘	258	五、四环素类	285
九、晕厥	258	六、林可霉素类	285
十、皮肤瘙痒	260	七、抗病毒药	286
		第三节 合成抗菌药	286



一、磺胺类	286	二、各级医疗部门急救组织的建立	297
二、喹诺酮及其他类	287	第二节 常用的急救技术	298
第四节 解热镇痛抗炎药	287	一、心肺脑复苏术	298
一、基本作用	287	二、出血急救术	301
二、常用类型	288	第三节 常见急症的急救	303
第五节 镇静催眠药	289	一、晕厥	303
一、作用特点	289	二、休克	304
二、常用类型	289	三、急性酒精中毒	306
第六节 作用于呼吸系统的药物	289	四、急性心肌梗死	306
一、分类	289	五、电击伤	308
二、常用药物	290	六、中暑	309
第七节 作用天消化系统的药物	290	七、溺水	310
一、抗酸药及治疗溃疡病药	290	八、急性中毒	311
二、胃肠解痉药	291	九、鼻出血	312
三、助消化药	291	十、烧伤	314
四、止泻药	292	第十九章 献血卫生知识教育	319
第八节 抗过敏药	292	第一节 无偿献血的概念及意义	319
一、概念	292	一、概念	319
二、常用药物	292	二、意义	319
第九节 维生素类	293	第二节 献血者的健康标准	319
一、脂溶性维生素	293	一、基本标准	319
二、水溶性维生素	294	二、不能或暂不能献血的情况	320
第十节 激素类	295	第三节 献血与健康的关系	321
一、糖皮质激素的作用	295	第四节 献血后的反应及预防	322
二、常用激素类药物	295	一、精神因素引起的反应	322
三、适应症	295	二、空腹献血引起的反应	322
四、注意事项	295	第五节 中华人民共和国献血法	322
第十八章 急救医学基础知识	297		
第一节 急救组织的建立	297		
一、现场急救组织的建立	297		

第一章 绪 论

第一节 健康的概念和内容

一、健康的概念

“健康”一词的原始意思是强壮、结实和完整。随着社会的进步和科学技术的发展,人类对自身的认识也逐步深入。世界各国的医学家们发现,人类的疾病谱、死亡谱与半个世纪以前相比,已经发生了根本的变化。传染病发病率、死亡率明显下降,一些非传染性慢性疾病如心血管疾病、脑血管疾病、精神病、肿瘤等,逐渐成为威胁人类健康和生命的主要疾病。同时发现这些疾病的发病率、死亡率与个体的心理、行为、社会因素、生活方式关系密切。这种新情况的出现,使传统的医学模式遇到了挑战,因而,健康的概念也进一步深化。

1978年世界卫生组织(WHO)将健康定义为: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。世界卫生组织所提倡的身体、心理和环境适应三位一体的模式,深化了健康的概念,揭示了健康概念的精髓。完全符合现代医学模式,即生物—心理—社会的医学模式,因此是确切的定义。

二、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。可大体分为生理健康和心理健康两大部分。

(一)生理健康

单纯从生理学上谈健康,首先是人的发育正常,所有脏器没有缺陷;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,牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;头发光泽无头屑;肌肉和皮肤有弹性,走路轻松匀称。只有生理上健康才能增强对各种疾病的抵抗力,而



生理学上的健康与心理学上的健康是相互依存的。例如患脑血管疾病后,影响了记忆力,智力活动下降,脑动脉硬化后,脑功能改变而使心理行为出现异常反应。心理上的变化也会引起一系列生理上的变化,强烈刺激、持久的情绪低落会引起器官病变或功能失调,造成生理方面的疾病。

(二) 心理健康

心理健康与生理健康一样,是健康不可分割的部分。对心理状况的划分通常用“常态”和“变态”或“正常”与“异常”来表示。其界限是相对的,要达到心理健康大体上应满足以下三个方面。

(1) 心理与环境相统一。每一个体的意识水平、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,要做到心一言一行一致。

(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。

第二节 影响健康的因素

人的身心发育过程是机体不断适应外界环境的过程,既是机体和外界环境矛盾统一的过程,也是遗传性和适应性矛盾统一的过程。影响人体健康的因素归纳起来主要有以下几方面。

一、遗传因素

在个体的生长发育过程中,遗传因素起着决定性的作用,它是构成机体潜在特征的要素,个体的体型、长相、性格和气质等,都会受到其父母遗传起因的影响,这其中也包括某些遗传性疾病的影响,如色盲、精神病等。但遗传程度又受后天环境的影响。如子女的身高在良好的物质生活条件下都会超过父母的平均水平。这种后天获得的优良体质和体格特征继续若干年后,都能遗传给下一代。因此,在人一生中注意卫生保健,养成健康的行为和生活方式,提倡科学健身、科学婚姻及优生优育,都会促进遗传变异向良好方面进化。

二、环境因素

环境对人类健康影响极大,几乎所有影响人类健康的因素都与环境有直接关系。根据人类所处的环境可分为自然环境和社会环境两大方面。



(一) 自然环境

自然环境包括阳光、空气、水、土壤、气候,以及各种物理、化学和生物等因素,是人类赖以生存和发展的物质基础,是人类健康的根本。人类与自然环境之间是相互依存、相互影响的。保持自然环境与人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。众所周知,有益于健康的居住环境比有效的医疗服务更能促进健康。在优美适宜的环境中能使人的心情舒畅,内分泌协调,精力充沛,对青少年儿童的身心成长健康更为重要。但当外界环境受到污染或气候突然变化,环境刺激超过机体的适应能力时,机体与外界环境之间的平衡被破坏,人体健康就会受到影响,出现病理状态。因此,各级行政部门和学校要高度重视校园环境的规划和建设,积极创造良好的校园环境条件,促使学生身心健康。

(二) 社会环境

每一个个体时刻都与社会的组织结构和意识结构发生联系。社会组织结构是指家庭、单位、医疗保健设施和其他社会团体。社会意识结构是指信仰、道德观念、风俗习惯、文化生活以及政策法规等。这两类社会因素都可能成为影响人体健康的因素。家庭是人类物质和精神生活的结合体,对青少年身心健康成长起决定性作用。

三、心理因素

人类有着非常复杂的内心世界,既有生理、生化等物质活动,又有情绪、思维、意志等心理活动,因此人的身心健康不仅受生理因素影响,也受心理因素制约。现代医学临床实践和科学研究证明,消极的情绪,如焦虑、怨恨、忧郁、悲伤、恐惧、惊慌、紧张、愤怒等,可以引起人体各系统功能失调,导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退、尿急、腹泻、月经失调等。相反,积极的、稳定的心理状态是保持和增进健康的必要条件,同时也能经得起成功和挫折的考验。

四、行为和生活方式

行为是人类为生存和种族延续所进行的一切活动的总称,包括人的一些本能性活动和高级的社会活动。行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康的因素都与行为有关。

生活方式是社会及其组成人群中占优势的行为模式。是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。在现代社会,人们越来越清楚地认识到,不良的生活方式是影响人类健康的重要因素。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死因谱的变化进行过详细的调查,认为 20 世纪 70 年代以后,心脑血管病、恶性肿瘤与人们滥用酒精、



药物,过度饮食,缺乏体育锻炼料,吸烟等不良行为有关。

五、保健服务因素

一是医疗保健服务,如提供较好的医疗保健设施,能及时诊治危害健康的疾病;二是卫生保健服务,能及时得到卫生保健指导和帮助,以及预防疾病的发生、发展和促进健康;三是自我保健服务,每个人都能得到自我保健教育,培养自我保健意识和能力,懂得如何保持和增进健康,如何对待“异常”,并能及时进行自我诊治和寻求医疗保健帮助。医疗和卫生保健服务是健康的重要基础,而自我保健是医疗卫生保健服务措施真正落实到每个具体的人的重要前提,是实现健康的重要保证。

六、体育锻炼

科学的体育锻炼不但能够增强人体各系统器官的功能,提高大脑皮层及神经系统的协调指挥能力,全面促进机体的新陈代谢和体格的正常发育,而且还能促进机体的生理、心理及免疫等产生一系列良好的变化。经常性的体育锻炼,可提高神经活动过程的强度、平衡性和灵活性,使人的感知力、记忆力、想象力和观察力得到提高,对事物的认识反应迅速、思维敏捷、精力充沛、注意力集中;还可以陶冶情操,锻炼思维,培养顽强、果断的意志,增强集体观念,使人们达到身心健康的目的。

第三节 健康教育

一、健康教育的概念

世界卫生组织召开的第35届世界卫生大会指出,健康教育是帮助并鼓励人们建立达到健康状态的愿望,知道怎样才能实现健康的目的。每个社会成员都应尽力做好自身和集体应做的努力,并在必要时寻求适当的帮助。健康教育通过有计划、有组织、有系统的教育活动,传播有关健康的知识,促使人们自愿采用有利于健康的行为,消除或降低危险因素对健康的影响,从而提高生活质量和生命质量。健康教育和卫生宣传的根本区别在于后者仅仅着眼于卫生知识的传播,而前者则在传播卫生知识的同时,强化了行为意识和干预措施的落实。

健康教育是健康与教育的有机结合,其核心问题是积极教育人们树立正确的健康观,养成良好的行为和生活方式,促使个体和群体改变不健康的行为和生活方式,增强自我保健和群体保健的意识和能力,创造一种全民族乃至世界范围