

大学生 健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

甄铁梅 贾玉梅 主 编



DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU



大连理工大学出版社

大学生

健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

甄铁梅 贾玉梅 主 编



DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 甄铁梅, 贾玉梅主编. —大连 :
大连理工大学出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5611-6252-1

I. ①大… II. ①甄… ②贾… III. ①大学生—健康
教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 096220 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://www.dutp.cn>

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm	印张:15.75	字数:327 千字
2011 年 6 月第 1 版	2011 年 6 月第 1 次印刷	

责任编辑:汪会武

责任校对:李 雪

封面设计:波 朗

ISBN 978-7-5611-6252-1

定 价:26.00 元

《大学生健康教育》编委会

主 编 甄铁梅 贾玉梅

副主编 孙 莉 逯 越 罗学娅
汤 莉 白 光

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洁	王庆美	白 光
礼 巍	孙 莉	孙慎侠
汤 莉	张迎霞	罗学娅
贾玉梅	郭 慧	盖晓红
逯 越	甄铁梅	

前言

近十年来,健康教育的形势发生了很大变化。一方面是健康教育的重要性越来越被社会所认识,健康教育的基本理论和工作方法已经渗透到各个领域。另一方面,由于人的健康相关行为的复杂性,人们生活方式的变化和健康需求的增加,使健康教育的任务更加艰巨。

目前 WHO 在全世界大力推进健康促进战略,在 2002 年世界卫生报告中将改善人们的行为作为当前减少疾病风险的最重要策略。如何在这一战略下更好地发挥健康教育的作用,如何将改善人们健康相关行为的任务落到实处,这也是对健康教育自身的挑战。

1993 年国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》,要求高校应当把健康教育正式纳入教学计划,并对开展健康教育的目标、要求、内容以及师资培训、教材使用和教学的组织形式等提出了具体要求。在大学生中开展健康教育,能够帮助学生自觉选择健康的行为方式,消除或减少危险因素的影响,提高大学生的自我保健、预防疾病和心理承受能力,对提高大学生的健康素质和生活质量有着重要意义。

基于上述情况,我们在原有的《大学生健康教育学》(1997 年)和《大学生健康教育导论》(2001 年)教材的基础上,参考国内主要院校有代表性的教材,组织了一些在高校工作多年、具有健康教育经验、业务能力强,有较高理论水平的副高职以上教师和医师共同撰写了这本教材。本着科学、精简、通俗、实用的原则,对原有教材的部分内容进行了修订,并增添了一些新的内容,希望它能成为促进大学生身心健康的有价值的参考书。

本书编写分工如下:甄铁梅、汤莉(第一章和第四章);贾玉梅(第二章的第二节和第三节),盖晓红(第二章的第一节和第四节);孙莉(第三章);白光(第五章和第六章);逯越(第七章);孙慎侠(第八章);王庆美(第九章的第一节和第二节),于洁(第九章的第三节和第四节),礼巍(第九章的第五节),郭慧(第九章的第六节);张迎霞(第十章);罗学娅(第十一章)。

由于时间仓促及编者的水平有限,书中难免有错谬和不足之处,恳请各位专家、同仁及广大读者批评指正。

编者
2011 年 5 月 6 日

| 目 录 |

第一章	健康与健康教育	1
第一节	健康的概念	1
	一、健康新概念	1
	二、健康的影响因素	1
第二节	健康教育与健康促进	3
	一、健康教育概念	3
	二、健康教育与健康促进	4
第三节	大学生健康教育	4
	一、大学生健康教育的总体目标	5
	二、大学生健康教育的基本要求	5
第二章	大学生心理健康	6
第一节	大学生心理健康概述	6
	一、心理健康的概念	6
	二、大学生心理健康的标准	7
	三、大学生心理健康的影响因素	9
第二节	大学生常见的发展性心理问题	12
	一、入学适应不良问题	12
	二、学习方面的心理问题	14
	三、人际交往问题	17
	四、恋爱心理问题	19
	五、不良人格	24
	六、情绪困扰	26
第三节	大学生常见的心理障碍	29
	一、人格障碍	29
	二、神经症	30
	三、功能性精神病	33
第四节	大学生心理健康维护	35
	一、社会要正确看待大学生群体存在的心理问题	35

二、学校要做好大学生心理健康教育工作	35
三、大学生心理健康的自我维护	36

第三章 学习卫生与起居卫生 40

第一节 用脑卫生	40
一、大脑的相关知识	40
二、合理使用大脑,充分发挥大脑的潜能	41
第二节 如何提高记忆力	45
一、记忆与遗忘	45
二、提高记忆力的方法	46
第三节 起居卫生	48
一、疲劳与休息	48
二、睡眠生理	48
三、讲究睡眠卫生,提高睡眠质量	49
第四节 考试期间的卫生	51
一、保持有规律的生活节奏	51
二、合理饮食	52
三、注意季节冷暖变化	52
四、保持乐观愉快的情绪	52
第五节 用眼卫生	52
一、眼的视物原理及近视	52
二、近视的原因及防治	54

第四章 营养与饮食健康 57

第一节 食物中的营养素及其功能	57
一、蛋白质	57
二、脂类	59
三、碳水化合物	62
四、矿物质	63
五、维生素	66
六、水	71
七、能量	72
第二节 各类食品的营养价值	73
一、粮谷类	73

二、豆类及制品	74
三、蔬菜水果类	75
四、畜禽肉类	75
五、水产类	75
六、蛋类	76
七、奶类及制品	76
第三节 食品污染及其预防	77
一、生物性污染及其防治	77
二、化学性污染及其防治	80
三、放射性污染及其防治	85
第四节 食物中毒及其预防	86
一、食物中毒概述	86
二、细菌性食物中毒	87
三、有毒动植物食物中毒	89
第五节 合理营养与平衡膳食	92
一、合理营养	92
二、平衡膳食	93

第五章 行为与健康

94

第一节 行为与健康相关行为	94
一、行为	94
二、健康相关行为	95
第二节 培养健康行为	95
一、养成健康习惯	95
二、讲究心理卫生	95
三、积极进行体育锻炼	96
四、营养全面平衡	96
五、生活起居有规律	96
第三节 不良行为和生活方式对健康的危害	96
一、吸烟	96
二、酗酒和嗜酒	96
三、吸毒	97
四、不良的性行为	99

	五、不良的生活方式	99
第四节	自我健康行为的保持与强化	101
	一、知与行的统一	101
	二、运动行为的保持与强化	102
第六章	体育锻炼与身体健康	103
第一节	体育锻炼使身心更健康	103
	一、体育功能及其锻炼的好处	103
	二、心肺功能对健康的重要性	104
	三、体育锻炼对心肺功能及身心的影响	104
第二节	体育锻炼的特点、类型及其选择	105
	一、体育锻炼的特点	105
	二、体育锻炼的类型	106
	三、大学生体育运动的选择	107
第三节	体育运动中应该如何掌握科学合理的运动量	107
	一、运动强度	107
	二、运动时间	108
	三、运动频度	108
第四节	体育锻炼的原则	109
	一、自觉积极性原则	109
	二、讲求实效原则	109
	三、持之以恒原则	109
	四、循序渐进原则	110
	五、全面性原则	110
第五节	体育健康常识	111
	一、常见的运动生理反应及其处理	111
	二、若干健身问题解答	112
第七章	大学生性心理与性健康	114
第一节	人体性器官的结构与生理	114
	一、性生殖器官的结构与生理	114
	二、人类生命的诞生	120
第二节	大学生青春期的生理特征	122
	一、青春期的性发育	122

	二、性生理发育成熟的重要标志	124
	三、大学生青春期阶段应注意的性卫生保健	125
第三节	大学生青春期的性心理	127
	一、人类性的内涵	127
	二、大学生性心理困扰及其调适	128
	三、培养和维护大学生健康的性心理	130
第四节	大学生的性道德教育与婚前性行为	132
	一、性道德和婚前性行为	132
	二、培养健康文明的恋爱行为, 摆正恋爱与学习的关系	135
	三、培养大学生性责任感	135
第五节	性传播疾病与避孕	135
	一、性传播疾病	135
	二、性传播疾病的预防	138
	三、避孕原理与方法	138
第八章	常见传染病及防治 141	
第一节	传染病的基本知识	141
	一、什么是传染病	141
	二、传染病的种类	141
	三、传染病的基本特征	142
	四、临床特点	143
	五、传染病传播过程中的基本环节	145
	六、传染病的预防措施	146
第二节	常见传染病	147
	一、流行性感冒	147
	二、病毒性肝炎	149
	三、艾滋病	155
	四、结核病	158
第九章	常见疾病及防治 161	
第一节	呼吸系统常见疾病	161
	一、普通感冒	161
	二、肺炎	163

第二节	消化系统常见疾病	164
	一、慢性胃炎	165
	二、消化性溃疡	166
第三节	循环系统常见疾病	168
	一、高血压病	169
	二、病毒性心肌炎	173
第四节	泌尿系统常见疾病	174
	一、急性肾小球肾炎	174
	二、尿路感染和尿道综合征	175
第五节	外科常见疾病	177
	一、腹股沟疝	177
	二、乳房纤维腺瘤	177
	三、急性阑尾炎	178
	四、包茎、包皮过长	179
	五、尿路结石	179
第六节	耳鼻喉常见病	180
	一、鼻部疾病	180
	二、耳部疾病	183
	三、咽、喉部疾病	185

第十章 急症自救与互救

190

第一节	心肺复苏术	190
	一、心脏骤停的判断标准	190
	二、初级心肺复苏程序与操作	191
第二节	淹溺	194
	一、病因及发病机制	194
	二、临床表现	195
	三、现场急救	195
第三节	电击伤	197
	一、触电原因及触电方式	197
	二、临床表现	198
	三、现场急救	198

第四节	急性酒精中毒	200
	一、中毒机制	200
	二、临床表现	201
	三、急救措施	201
第五节	急性一氧化碳中毒	202
	一、病因及发病机制	202
	二、临床表现	202
	三、现场急救	203
第六节	中暑	203
	一、诱因及发病机制	203
	二、中暑表现	204
	三、急救措施	205
第七节	出血与止血	205
	一、出血的种类	205
	二、急救止血	206
第八节	骨折与固定	208
	一、骨折的致病因素	208
	二、骨折的分类	209
	三、骨折的主要症状	209
	四、急救措施	210

第十一章 药物基础知识与应用

213

第一节	药物的基础知识	213
	一、药物的分类	213
	二、药物的名称	214
	三、药物的剂型	215
	四、药物的体内过程	216
	五、药物的基本作用	219
	六、药物的选择作用	219
	七、药物的治疗作用和不良反应	219
第二节	合理用药常识	222
	一、药物方面	222

二、机体方面	224
三、自我安全用药常识	226
第三节 常用药物知识	229
一、抗微生物药物	229
二、解热镇痛抗炎药	235
三、作用于呼吸系统的药物	236
四、作用于消化系统的药物	236
五、抗组胺类抗过敏药物	237

参考文献

238

第一节 健康的概念

一、健康新概念

世界万事万物中,如果说人是第一宝贵的,那么在人的所有财富中,生命与健康应该是最宝贵的。正如古希腊大哲学家赫拉克利特的名言所说:“如果没有健康,智慧就不能表现出来,知识无法利用,才能无从施展,力量不能战斗,财富变成废物”。可见,健康对于我们每一个人来说都是非常重要的。那么何谓健康呢?在不同的历史时期,人们赋予健康的内涵不尽相同。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康。1948年,世界卫生组织(WHO)在其《宪章》中提出的健康定义是:“健康不仅是没有疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年,WHO关于健康的概念有了新的发展,把道德修养纳入了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面,也涉及人的精神方面。即将道德修养作为精神健康的内涵,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。因此,健康是生活质量的基础,健康是人类自我觉醒的重要方面,健康是生命存在的最佳状态,健康是人类最宝贵的财富。

二、健康的影响因素

影响健康的因素有很多,但归纳起来主要有以下四个方面。

1. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和获得性免疫缺陷综合征(艾滋病)、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

(1)行为因素

行为是影响健康的重要因素,几乎所有的影响健康因素的作用都与行为有关。例如,吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

(2)生活方式

生活方式是一种特定的行为模式,是建立在社会经济、生活条件、文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上形成的一种稳定的生活方式,包括饮食习惯、社会生活习惯等。

据美国研究者调查,只要有效地控制生活方式和行为危险因素,如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少40%~70%的早死、三分之一的急性残疾、三分之二的慢性残疾。

2. 环境因素

人们的健康与疾病始终与环境因素密切相关。环境有内部环境和外部环境之分,内部环境指机体的生理环境,外部环境指自然环境和社会环境。内部环境与外部环境交互影响,相互作用,推动着人的心理和生理的发展。

(1) 自然环境

自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等,是人类赖以生存和发展的物质基础,是人类健康的根本。自然环境无论是原生环境还是改造而成的次生环境,都存在大量的对健康有益因素或危害因素。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。生态破坏会失去有益因素而增加危害因素,环境污染给人类带来疾病,乱砍滥伐给人类带来水土流失和洪水灾害。人们在改造世界的同时,往往也制造出许多新的危害健康因素。这也充分说明,即使是自然环境问题,也受着社会因素的支配和影响。

(2) 社会环境

社会环境包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等,它们对健康有重大影响。其中,社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障;法律、法规的制定约束对人的健康权利的维护;经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行;文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯;人口拥挤会给健康带来负面的影响;民族影响着人们的饮食结构、生活方式;职业决定着人们的劳动强度、方式、环境等。社会环境还包括人际关系、社会状态等。

3. 生物遗传因素

(1) 遗传

目前,人类的遗传性缺陷和遗传性疾病有近3000种(约占人类各种疾病的1/5)。据调查,目前全国出生缺陷总发生率为13.7%,严重智力低下者有200万人。有些疾病,如血友病、镰状细胞贫血症、蚕豆病、精神性痴呆等直接与遗传因素有关;但多数疾病,如某些精神障碍性疾病、高血压、糖尿病、肿瘤等是遗传因素与环境因素、生活方式和行为综合作用的结果。

(2) 病原微生物

从古代到20世纪中期,人类死亡的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着医学模式的改变,行为与生活方式因素日显突出。

(3) 个人的生物学特征

个人的生物学特征包括年龄、性别、形态和健康状况等。例如,不同的人处在同样的危险因素下,对健康的危害性大不相同。

4. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是防治疾病促进健康的有效手段。卫生方针的正确与否,医疗卫生

机构布局是否合理,就医是否及时、方便,医疗资源的利用是否公平,以及医疗技术水平的高低和卫生服务质量的好坏,都会影响人们的健康和疾病的转归。1977年,WHO提出了“人人享有卫生保健”的战略目标,得到了国际社会的认可。我国卫生体制改革中提出的“社区卫生服务中心”就是体现以人为本,以健康为中心,实现公平、平等和人人享有卫生保健宏伟目标的重要措施。

世界卫生组织对全球的主要死因进行归类,据1991年调查显示,行为、生活方式占60%,环境因素占17%,生物遗传因素占15%,医疗卫生服务因素占8%。我国部分城乡的死因调查也得出相近的结论。由此可见,行为生活方式已成为引起死亡的主要危险因素。

第二节 健康教育与健康促进

一、健康教育概念

健康教育是人类最早的社会活动之一。远古时代,个体的生存和种族的延续面临比今天更大的挑战,将前人或自身在实践中积累起来的关于避免伤害、预防疾病的行为知识和技能传授给同伴和下一代,无疑是最为重要的社会活动。随着社会经济和科学技术的发展,人类在与疾病做斗争的过程中不断总结经验,积累知识,一些最重要、最基本的健康相关行为逐渐成为全社会都必须遵守的行为规范,但大量的健康知识和技能依然需要通过信息传播和宣传教育等活动来扩散和传承。那么何谓健康教育呢?目前,各国学者都认为对健康教育很难获得一个公认的、准确的定义。鉴于各国经济水平、文化传统、卫生政策和保健要求等方面的不同,对健康教育的理解和要求也各不相同。

目前常被引用的健康教育概念有:“健康教育是通过促进健康的生活方式,推动社会健康活动,改善有益于健康生活的条件,从而增进健康”;“健康教育是激发人们接受并利用健康信息,形成有益的习惯,避免有害的行为,从而使自己更健康”;“健康教育和一般教育一样,关系到人们的知识、态度和行为的改变,它致力于引导人们养成有益于健康的行为,使之达到最佳的状态”;“健康教育是通过影响人们的认识态度和价值观念,促进大众学习并运用医学知识技能,提高自我保健能力,从而创造健康的社会环境”等等。世界卫生组织健康教育处前处长马勒博士(Dr. Moarefi)提出的健康教育概念是:“健康教育帮助并鼓励人们达到健康状态的愿望,知道怎样才能达到这样的目的,使每个人都尽力做好为本身和为集体应做的一切,并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”以上这些概念,在不同的国家、地区以及国际卫生组织等范围内被广泛引用。

在1988年和1991年召开的第十三届、第十四届世界健康教育大会上,100多个国家的健康教育专家和代表,再次探讨了健康教育的含义,着重指出:健康教育绝不是一般卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题,是人们建立和形成有益于健康的生活方式和行为。

根据我国卫生水平、社会结构、经济文化及人民生活基本方式等情况,健康教育的定义可这样阐述:健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

健康教育是通过改善人们的健康相关行为来防治疾病,增进健康。尤其是在当前预防和控制慢性非传染性疾病(如高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等)和艾滋病(AIDS),在缺少生物学预防手段和治愈方法的疾病工作中尤为重要。

二、健康教育与健康促进

“健康促进”一词早在20世纪20年代已见于公共卫生文献,近20年来才引起广泛的重视。

健康促进的定义较多,但目前国际上比较公认的有两个,其一是《渥太华宪章》中指出的:“健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程。”这一定义表达了健康促进的目的和哲理,也强调了范围和方法。另一定义是劳伦斯·格林(Lawrence W. Green)教授等提出的:“健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与生态学支持的综合体。”这里所指的教育是指健康教育,生态学是指健康与环境的整合,健康与环境的整合需要通过跨部门的合作来完成。在这一定义中,健康教育在健康促进中起主导作用,这不仅因为健康教育在促进行为改变中起重要作用,而且,对激发领导者拓展健康教育的政治意愿,促进群众的积极参与以及寻求社会的全面支持都起到极其重要的作用,没有健康教育也就没有健康促进。然而,健康促进的概念比健康教育更为广泛。健康促进是通过倡导、促成、协调和多部门的行动,促进人民提高和改善自身健康的过程。健康促进是一个动力学和发展的概念。

健康教育必须以健康促进的战略思想为指导,健康教育欲改善人们的行为,需要得到健康促进的支持;健康促进包含健康教育,健康促进需由健康教育的推动而得以落实和实现。

第三节 大学生健康教育

世界各国的健康教育,无一不是从学校开始。这是因为学校可以有计划、有目的地安排教育活动。国内外健康教育专家公认,健康教育的重点人群是儿童和青少年,而儿童和青少年时期主要是在学校中度过,学校健康教育的重要性就显而易见。许多国家通过各种途径加强从幼儿园到大学的健康教育。我国中小学的健康教育是近十几年才逐渐发展起来的,所以,本应在大学前进行的健康教育大多未能完成,致使大学生健康意识、卫生知识和习惯等方面与其学历及年龄极不相称,为此,在大学开展健康教育势在必行。

国家和社会十分关心大学生的身心健康。1990年,国家教委和卫生部颁布了《学校卫生工作条例》,明文规定普通高校应开设健康教育选修课或讲座;1993年,国家教