



当代大学生 健康教育教程

主编 梁维君

湖南师范大学出版社

当代大学生 健康教育教程

主编 梁维君

编委 于风江 周桂凤
刘桃成 易尚辉
肖琳琳 柳 强
汪耀珠 钟贵良
邹享玉 姜晓东

秘书 凡学龙 陶荣琴



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生健康教育教程 / 梁维君主编. —长沙: 湖南师范大学出版社,
2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5648 - 0552 - 4

I. 当… II. 梁… 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 (2011) 第 184576 号

当代大学生健康教育教程

梁维君 主编

◇责任编辑: 宋 瑛

◇责任校对: 欧继花

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88853867 88872751 传真/0731. 88872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙利君漾印刷厂

◇开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

◇印张: 17.5

◇字数: 393 千字

◇版次: 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 0552 - 4

◇定价: 29.50 元

前 言

健康是人类永恒的主题。联合国首个《人类发展报告》指出：健康是人的权利与尊严，也是人类共同的财富与文明。世界卫生组织（WHO）前总干事哈夫丹·马勃博士说：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康便丧失一切。”党的十七大报告提出：健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福，追求健康成为我们共同的发展目标。国家《卫生事业发展“十一五”规划纲要》指出：加强全民健康教育，积极倡导健康生活方式。

大学生是祖国的未来和希望，肩负着祖国建设和民族振兴的重任。他们欲完成时代赋予的光荣使命，必须德、智、体、美全面发展，而身心健康是首要保证。培养全面发展的高素质人才是高等教育的重要任务，高校应根据大学生的身心特点，有计划、有目的地开展健康教育，帮助他们树立健康第一、终身锻炼的现代健康意识和卫生观，自觉选择健康行为和生活方式。这不仅可为其成长奠定基础，而且将推动和促进大学和谐校园的建设，甚至是关系到中华民族健康素质全面提升的一项重要举措。

1990年6月，前国家教委和卫生部颁布了《学校卫生工作条例》，条例提出在大学里开展大学生健康教育的要求。近二十年来，全国各高校相继开设了健康教育课程，并将其纳

入公共必修课群。我校自 2004 年开设的健康教育课程，受到 7 届近 4 万名学生的热烈欢迎。实践证明，该课程对他们树立正确的人生观、价值观，养成良好的行为及生活方式，具备良好的心理素质和应变能力起到了积极的作用。

我们以“大卫生观”和“生物-心理-社会”医学模式为视角，站在“预防为主”的高度，精心组织医学院长期从事健康教育的专家、教授编写了这本《当代大学生健康教育教程》。该教材以“健康”为主线，紧紧抓住传染病、常见病、多发病的防治以及大学生青春期面临的卫生问题，探索具有中国特色的大学生健康意识和健康理念，构建“知一行一意”的健康教育模式。该教材与时俱进，结合灾害医学，首次将地震、台风、洪涝等自然灾害下的现场自救与互救编入教材，开全国大学生健康教育之先河，实用性及针对性强，具有重要的现实意义。该书可作为大学生健康教育的教材，亦可作为大学健康教育工作者的参考书。愿高校健康教育工作者不断创新健康教育理念，不断改革教学内容及方法，为探索新时期大学生健康教育的新模式作出积极贡献。

梁维君

2011 年 7 月

目 录

第一章 健康概论	(1)
第一节 健康和健康相关因素	(1)
一、健康的定义	(1)
二、医学模式的转变及健康的现代概念	(3)
三、健康的标准和亚健康	(4)
四、影响健康的因素	(5)
第二节 健康教育与健康促进	(7)
一、健康教育概述	(7)
二、健康促进	(11)
三、健康教育与健康促进的意义、目的和任务	(14)
第二章 行为与健康	(16)
第一节 人类行为概述	(16)
一、行为的概念	(16)
二、行为的分类	(16)
三、行为的发展	(17)
四、行为与健康的关系	(19)
第二节 健康相关行为	(20)
一、健康行为的概念	(20)
二、影响健康行为的因素	(20)
三、健康相关行为的分类	(21)
四、几种不良行为	(23)
第三章 大学生常见的心理疾病	(31)
第一节 心理健康的概念	(31)
一、什么是心理健康	(31)
二、评估心理健康的标准	(31)
三、相关概念的区分及内涵	(32)
四、正常心理与异常心理	(32)
第二节 大学生常见的心理疾病	(33)
一、心理疾病概述	(33)
二、心理疾病的主要分类	(33)

三、神经症	(36)
四、人格障碍	(46)
五、精神病性障碍	(50)
六、心理疾病的预防与自我调适	(53)
七、如何正确对待心理疾病	(54)
第四章 食物与健康	(55)
第一节 人体需要的营养素	(55)
一、能量	(55)
二、蛋白质	(56)
三、脂类	(57)
四、糖类	(58)
五、维生素	(59)
六、常量元素和微量元素	(61)
七、膳食纤维	(63)
第二节 合理营养	(64)
一、平衡膳食	(64)
二、大学生的合理膳食	(65)
第三节 营养相关疾病	(66)
一、肥胖	(66)
二、高血压	(67)
三、糖尿病	(68)
四、癌症	(69)
第四节 食品污染与食物中毒	(69)
一、食品污染	(69)
二、食物中毒	(73)
第五章 非传染性疾病	(76)
第一节 常见症状和体征的识别与处理	(76)
一、发热	(76)
二、咳嗽	(77)
三、胸痛	(78)
四、恶心与呕吐	(79)
五、呕血	(80)
六、便血	(81)
七、腹痛	(82)
八、腹泻	(83)
九、便秘	(84)
十、头痛	(85)
十一、血尿	(87)

十二、尿频、尿急与尿痛	(87)
第二节 内科疾病	(89)
一、呼吸系统	(89)
二、循环系统：病毒性心肌炎	(95)
三、消化系统	(96)
四、泌尿系统：尿路感染	(101)
五、代谢疾病：低血糖症	(102)
六、无偿献血常识	(103)
七、癌症常识	(105)
第三节 外科疾病	(112)
一、急性阑尾炎	(112)
二、急性胰腺炎	(114)
三、泌尿系结石（尿石症）	(115)
四、疝	(116)
五、急性胆囊炎	(117)
六、慢性前列腺炎	(118)
七、甲沟炎	(119)
八、痔	(119)
九、肛裂	(121)
十、乳房疾病	(121)
第四节 妇科疾病	(124)
一、非特异性外阴炎	(124)
二、滴虫阴道炎	(125)
三、外阴阴道假丝酵母菌病	(125)
第五节 常见口腔科疾病	(126)
一、龋病	(126)
二、牙髓病和根尖周病	(128)
三、牙龈病	(129)
四、牙周炎	(130)
五、复发性口腔溃疡	(131)
六、口腔单纯性疱疹	(131)
七、冠周炎	(132)
第六章 传染性疾病	(134)
第一节 传染病概述	(134)
一、传染病的定义	(134)
二、传染病的流行过程	(134)
三、传染病的临床表现	(135)
四、传染病的治疗	(135)

五、传染病的预防	(136)
第二节 艾滋病	(137)
一、病原体	(137)
二、流行过程	(137)
三、流行概况	(138)
四、临床表现	(138)
五、治疗	(138)
六、预防	(139)
第三节 结核病	(140)
一、病原体	(140)
二、流行过程	(140)
三、流行现状	(140)
四、临床表现	(140)
五、治疗	(141)
六、预防	(141)
第四节 细菌性痢疾	(142)
一、病原体	(142)
二、流行过程	(142)
三、流行特征	(142)
四、临床表现	(142)
五、治疗	(143)
六、预防	(143)
第五节 麻疹	(143)
一、病原体	(143)
二、流行过程	(143)
三、流行特征	(143)
四、临床表现	(144)
五、治疗	(144)
六、预防	(144)
第六节 日本血吸虫病	(145)
一、病原体	(145)
二、流行过程	(145)
三、流行特征	(145)
四、临床表现	(146)
五、治疗	(146)
六、预防	(146)
第七节 流行性感胃	(147)
一、病原学	(147)

二、流行过程	(147)
三、临床表现	(148)
四、治疗	(148)
五、预防	(148)
第八节 病毒性肝炎	(149)
一、病原学	(149)
二、流行过程	(150)
三、临床表现	(151)
四、治疗	(152)
五、预防	(153)
第九节 禽流感	(154)
一、病原体	(155)
二、流行特征	(155)
三、临床表现	(155)
四、治疗	(155)
五、预防	(157)
第十节 手足口病	(157)
一、病原体	(157)
二、流行过程	(158)
三、临床表现	(158)
四、预防	(158)
第十一节 传染性非典型肺炎	(159)
一、病原体	(159)
二、流行过程	(159)
三、临床表现	(161)
四、治疗	(162)
五、预防	(162)
第十二节 狂犬病	(163)
一、病原体	(163)
二、流行过程	(164)
三、临床表现	(164)
四、治疗	(164)
五、预防	(165)
第七章 现场急救及突发灾害事故应对	(166)
第一节 现场急救概述	(166)
一、现场急救的概念	(166)
二、现场急救的特点	(166)
三、现场急救的意义	(167)

四、现场急救的原则	(168)
第二节 生命体征基本知识	(168)
一、意识	(169)
二、体温	(169)
三、呼吸	(170)
四、脉搏	(170)
五、血压	(171)
六、瞳孔	(172)
第三节 现场急救技术	(173)
一、现场的心肺复苏	(173)
二、急救的基本技术	(179)
第四节 常见疾病及意外的急救处理	(187)
一、中暑	(187)
二、溺水	(188)
三、毒蛇咬伤	(189)
四、烧伤急救	(189)
五、食物中毒	(190)
六、触电	(191)
七、鱼刺刺伤急救	(192)
八、煤气中毒	(192)
第五节 突发灾害事故的紧急应对	(193)
一、地震	(193)
二、台风	(197)
三、冰灾	(198)
四、泥石流	(199)
五、空难	(199)
六、海啸	(200)
七、森林火灾	(201)
八、暴雨洪灾	(201)
第八章 药物基本知识	(203)
第一节 药物的分类与常见剂型	(203)
一、药物的分类	(203)
二、药物的常见剂型	(204)
第二节 药物的用法和用量	(206)
一、药物的用法	(206)
二、药物的用量	(209)
第三节 药物的合理使用与不良反应	(210)
一、药物的合理使用	(210)

二、药物的不良反应	(211)
第四节 常用药物介绍	(215)
一、青霉素和头孢菌素	(215)
二、解热镇痛药	(220)
三、镇静催眠药	(221)
第九章 常见检验及检查结果的临床意义	(224)
第一节 概述	(224)
一、影响检验结果的因素	(224)
二、常见检查的注意事项	(225)
三、化验标本的留取	(226)
第二节 常见检验及检查结果的临床意义	(227)
一、血常规	(227)
二、尿常规	(229)
三、粪常规	(230)
四、电解质	(231)
五、肝功能 (SGOT)	(232)
六、肾功能	(233)
七、乙肝二对半检验	(233)
八、血脂检查	(235)
九、肿瘤标志物	(236)
十、糖尿病检查	(237)
十一、甲状腺功能试验化验单	(237)
十二、风湿免疫类	(238)
十三、过敏原检测	(239)
十四、心肌酶	(239)
十五、影像学检查	(240)
附录一 学校卫生工作条例	(243)
附录二 普通高等学校招生体检工作指导意见	(247)
附录三 中华人民共和国传染病防治法	(250)
附录四 公务员录用体检通用标准 (试行)	(263)
参考文献	(265)

第一章 健康概论

21 世纪的健康是人的权利与尊严，也是人类共同的财富与文明。

——联合国首个《人类发展报告》

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。

——胡锦涛《在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告》

第一节 健康和健康相关因素

一、健康的定义

健康是人类永恒的主题。每个人，无论他贫穷或富有，失败或成功，他的一生都必定处于健康或疾病状态。在当今社会，每个民族、国家都将健康作为其追求的社会目标。健康是一个极具时代特征的综合概念。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）1984 年针对“没病就是健康”的健康观提出了新的健康概念：“健康是一种完整的躯体、心理和社会的良好状态，而不仅仅是没有疾病和伤残。”1989 年又将健康的概念调整为：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此概念可以得出，评价一个人的健康状况需看其以下几方面是否正常：生理健康——各器官组织结构是否完整，发育是否正常，功能是否良好，生理生化指标是否正常；心理健康——人格发展是否健全，智力、情感、意志行为活动是否正常，人际关系是否良好，社会适应能力是否强；社会健康——包括家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等。世界卫生组织给健康所下的正式定义：健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。有人认为这是可望而不可即的“乌托邦式”的定义，或认为这不是健康的定义，而是社会的奋斗目标，或称它是从社会学角度来理解健康。实际上不论从哪个角度来看，健康都是个模糊概念。没有病痛当然是健康的基本条件，但病痛的概念并不比健康更清晰，一个具有过敏体质的人，只要不接触过敏原，无论从什么角度来看他都是健康的，但一接触过敏原，轻则出现皮疹或哮喘，重则休克甚至死亡。用与环境的适应程度来定义健康，把人同环境联系起来理解健康，是一个进步。但这一定义偏重于人体的功能，也有它的难题。

如一个健康的教授不一定能适应码头工人的体力劳动，而这两种工作都是社会上日常进行的。用生物学参数来定义健康，应该是精确和方便的，医生诊断疾病与健康就要参考人体各方面的正常值。但实际上这些正常值是从观察人群中调查后用统计学方法计算出来的，其正常范围并未包括全部正常人，只取了中间的95%，正常人并未全部包括在内。因此不少专家认为“正常值”的概念不准确，应改为“参考值范围”。

世界卫生组织章程序言中提出的健康定义已为世界上大多数国家承认，但“体格上、精神上、社会上的完全安逸状态”是一个不易掌握的标准。也就是说，人的健康不仅包括生理健康，同时包括心理健康。国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟见解。心理学家麦灵格说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是为了有效率，也不只是为了能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和愉快的气质。”著名健康学者马斯乐指出：“心理健康比生理健康更重要。”

健康是人的第一财富。如果没有健康，智慧就难以表现，知识也无法利用。有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。对于当代大学生来说，健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。对于现代大学生来说，保持心理健康应该做到以下几点：

第一，心理特征与年龄相符合。青少年的认识、情感、意志等心理过程，以及个性特征，要符合年龄增长的规律。既不能像童年时的心理那样简单、幼稚，也不同于成年人那样成熟，而是表现出青少年所应有的特点，这是心理健康的基本条件。

第二，保持乐观而稳定的情绪。乐观而稳定的情绪有助于提高学习和工作效率。在困难和逆境中，保持乐观的情绪会增强自信心。乐观而稳定的情绪是心理健康的重要标志。

第三，热爱学习。学习是青少年时期的主导活动，是为步入成年进入社会打基础的。明确学习目的，培养学习兴趣，就会把学习看作是一种乐趣而主动进行学习，这样，学习就不会成为负担。不仅不会因此增加心理的压力，而且有益于心理健康。

第四，建立良好的人际关系。在家庭、学校及各种环境中，要与父母、老师、同学保持融洽的关系。与人交往中，要平等待人，尊重和理解他人，乐于助人。要和同学建立正当的友谊，寻找自己的知心朋友。在家庭、学校和各种场合中，努力做一个受大家欢迎的人。

第五，自我调节，适应环境。对自己所处的环境不满意或遇到不幸、挫折时，一些人往往会产生忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪，失去心理平衡。这时应采取积极的态度，疏导情绪，调整自己对现实的期待，使自己能够面对现实，以最适当的态度适应环境和处理问题，增长自己的耐受力。

第六，接受自己的性身份。青春期少年要正确认识和对待自己的性身份，做符合自己性别身份的事，并对自己是男性或女性感到满意，决不因为自己的性别而产生自卑感。只有自觉认识和正确对待自己的性身份，才能愉快接受自己的性身份，

保持良好的心理状态。这也是青春期少年心理健康的一个重要标志。

健康的心理状态是人们从事工作学习的重要条件，有健康的心态才会有自信的状态；有健康的心态，才会在前进的路上不卑不亢，勇往直前。健康甚至会决定人生的发展方向和最终结果。健康，毫无疑问的是一种不可交易的财富。

二、医学模式的转变及健康的现代概念

（一）医学模式的转变

健康是一个动态概念，随着社会经济、科学技术及生活水平的变化，人类对健康内涵的认识不断深化。在远古时代，人们认为神灵支配一切，健康自然是神灵所赐予的，只要身体没有疾病就是健康，就应该感谢上苍，可姑且称为“神灵医学”；随后由于人的参与，形成了“巫术—医学模式”；近代由于生物、化学、物理等学科的发展，形成了“生物—医学模式”；现代认识到人除了具有生物的特性，还有心理作用和社会属性，于是形成了“生物—心理—社会医学模式”。世界卫生组织 1948 年在其《宪章》中提出的“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的完满状态”的三维健康观，可以说是人类对健康认识的一次飞跃性进步。

（二）中医对健康的描述

中医认为，一个人健康与否关键在于脏腑和经络是否健康，而脏腑是否健康关键看脾胃的健康状况。中医有个著名论断“脾胃为后天之本”，人出生之后，一切饮食和活动的供应完全在于脾胃的功能，所以中医判断一个人是否健康就在于脾胃是否健康。

（三）现代健康的含义

长期以来我们把健康单纯理解为“无病、无伤、无残”，注重的只是表面。现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性 3 个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。一般认为，平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康是维护健康的四大基石。

同时，由于人是具有社会人和自然人的双重属性，在生活中，常常会遇到许多不利于健康的社会因素的影响和干扰，对人们的身心造成不同程度的损害。根据 WHO1990 年资料表明，致伤残的前 10 位病因中，有 5 种是精神性致残，其中抑郁居首位，并且有增长趋势。在我国精神障碍也是居疾病总负担排名的首位。工作与社会竞争压力的增加以及社会人际关系的复杂，使得越来越多的人面临“慢性疲劳综合症”、“都市生活综合症”的威胁，处于“亚健康”状态。“亚健康”人群也就是处于健康和疾病之间的很大一部分人群。

以往人们对健康的理解是不全面的。人体的生理和心理是统一的，人体与自然

环境和社会环境也是统一的。WHO 对健康的定义让我们对健康有了更准确的定义和更高的健康目标。健康包括了正常的生理功能、健康的心理、良好的人际关系和社会适应能力。

WHO 在庆祝其成立 40 周年之际声称：WHO 做了三件对人类健康产生巨大影响的事，其中之一就是对健康下了一个科学的定义。

另外，也有学者把道德健康作为健康的内容之一。

三、健康的标准和亚健康

(一) 世界卫生组织提出的身心健康八大标准

1. 食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。
2. 便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。
3. 睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。
4. 说得快：语言表达正确，说话流利，表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常。
5. 走得快：行动自如、转变敏捷，证明精力充沛旺盛。
6. 良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。
7. 良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。
8. 良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

(二) 亚健康

1. 亚健康定义与表现

世界卫生组织（WHO）认为：亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检验结果为阴性，但人体有各种各样的不适感觉。这是新的医学理论、新概念，也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物，它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

亚健康状态多表现为：由于过度脑力劳动、精神长期紧张所致的疲劳综合征，如精力不足、注意力分散、胸闷气短、心悸、失眠、健忘、颈肩腰背酸痛、遇事紧张等；由于内分泌失调、更年期综合征、人体衰老所引起的烦躁、盗汗、潮热、抑郁、头晕目眩、月经不调、性机能减退等；重病恢复期及长期慢性病所引起的各种不适等。

亚健康状态的诸多表现，在中医理论中属“虚劳证精气不足型”。中医运用填精、补气、生血、强神、壮肾阳的手段，来调理人体阴阳气血和心、肝、脾、肺、肾五脏功能，使之恢复于正常状态，克服“虚劳征”。常常精选如黄芪、人参、地黄、当归、枸杞子、大枣等具有补气血、壮肾阳、滋阴精、生津液、固卫表、安五脏、强精神、活血脉等作用的中药材，针对各种不同状态的“亚健康”辨证地施治。

2. 亚健康状态自测

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间的一种游离状态，所以对于亚健康状态的诊断很难界定。比如疲劳、失眠，健康的人经过适当的休息与调理就可以得到纠正与克服，但若长期处于疲劳、失眠状态就可视为亚健康。

对此，有人专门罗列出30种亚健康状态的症状提供给人们作自我检测。如果在以下30项现象中，您感觉自己存在6项或6项以上，则可视为进入亚健康状态。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 精神焦虑，紧张不安； | (2) 忧郁孤独，自卑郁闷； |
| (3) 注意力分散，思维肤浅； | (4) 遇事激动，无事自烦； |
| (5) 健忘多疑，熟人忘名； | (6) 兴趣变淡，欲望骤减； |
| (7) 懒于交际，情绪低落； | (8) 常感疲劳，眼胀头昏； |
| (9) 精力下降，动作迟缓； | (10) 头晕脑胀，不易复原； |
| (11) 久站头晕，眼花目眩； | (12) 肢体酥软，力不从愿； |
| (13) 体重减轻，体虚力弱； | (14) 不易入眠，多梦易醒； |
| (15) 晨不愿起，昼常打盹； | (16) 局部麻木，手脚易冷； |
| (17) 掌腋多汗，舌燥口干； | (18) 自感低烧，夜常盗汗； |
| (19) 腰酸背痛，此起彼伏； | (20) 舌生白苔，口臭自生； |
| (21) 口舌溃疡，反复发生； | (22) 味觉不灵，食欲不振； |
| (23) 反酸暖气，消化不良； | (24) 便稀便秘，腹部饱胀； |
| (25) 易患感冒，唇起疱疹； | (26) 鼻塞流涕，咽喉疼痛； |
| (27) 憋气气急，呼吸紧迫； | (28) 胸痛胸闷，心区压感； |
| (29) 心悸心慌，心律不整； | (30) 耳鸣耳背，晕车晕船。 |

四、影响健康的因素

影响健康的因素成千上万，但归纳起来主要有以下4类：

(一) 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 (behavior factor)

行为是影响健康的重要因素，几乎所有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 (life style)

生活方式是一种特定的行为模式，这种行为模式受个体特征和社会关系所制约，是在一定的社会经济条件和环境等多种因素之间的相互作用所形成的。建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上的稳定的生活方式，包括饮食习惯、社会生活习惯等。近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的61%。据美国调查，只要有效地控制行为危险因素——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，1/3的急性残疾，