

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

大学生

(第二版)

健康教育

主 编 周 弘

副主编 周宏峰

上海大学出版社

大学生健康教育

(第二版)

da xue sheng jian kang jiao yu

主 编 周 弘

副主编 周宏峰

上海大学出版社

· 上 海 ·

内 容 提 要

本书是为了适应我国高等学校健康教育发展的需要,根据教育部、卫生部的指示精神,结合大学生所面临的健康问题,本着注重素质培养、整体优化教育的原则而编写的高校健康教育教材。本教材共分九章,分别为健康,性健康教育和计划生育,传染性疾病的防治和预防接种,食品与营养,应急处理,血液知识和无偿献血,运动与健康,吸烟、酗酒和药物滥用,常见疾病的防治。

本书可作为高校健康教育教材,也可作为在校大学生医学卫生的普及读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 周弘主编. —2 版. —上海:
上海大学出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-81118-658-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 144648 号

责任编辑 王悦生 封面设计 柯国富

大学生健康教育(第二版)

主 编 周 弘

副主编 周宏峰

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人:

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海市第二教育学院印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 890×1240 1/32 印张 13 字数 386 000

2010 年 8 月第 2 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~7100

ISBN 978-7-81118-658-1/G·547 定价: 23.00 元

本书编委会

主 编 周 弘

副 主 编 周宏峰

编写人员 (以姓氏笔画为序)

马奕琛 石朝辉 刘爱莉 许玉洁

苏江涛 陈晓蕾 徐良栋 寇丽茹

薛 瑾

目录...

CONTENTS

第一章 健康 >>>

第一节 健康概述	1
第二节 心理健康	8
第三节 健康教育的意义	40

第二章 性健康教育和计划生育 >>>

第一节 性健康与性健康教育	44
第二节 性生理	48
第三节 青春期保健	57
第四节 性传播疾病	60
第五节 艾滋病	68
第六节 计划生育与生育调节	72
第七节 计划生育法律、法规、条例、 意见(摘录)	80

第三章 传染性疾病的防治和预防接种 >>>

第一节 传染病学总论	86
第二节 病毒性肝炎	98
第三节 脊髓灰质炎	115
第四节 病毒性胃肠炎与轮状病毒胃肠炎	122
第五节 传染性非典型肺炎	125

第六节	细菌性痢疾·····	131
第七节	流行性感 冒·····	134
第八节	肺 结 核 ·····	140
第九节	水 痘 ·····	142
第十节	禽 流 感 ·····	147
第十一节	预防接种·····	151
第四章	食品与营养 >>>	
第一节	营养学基础·····	159
第二节	食物的营养价值·····	167
第三节	营养与营养相关疾病·····	170
第四节	特定人群营养·····	176
第五节	社区营养 ·····	184
第六节	食品污染及其预防·····	187
第七节	食源性疾病·····	192
第五章	应急处理 >>>	
第一节	现代救护新概念·····	199
第二节	心肺复苏 ·····	201
第三节	意外事件的现场处理·····	207
第四节	常见突发疾病·····	215
第六章	血液知识与无偿献血 >>>	
第一节	血液知识 ·····	220
第二节	无偿献血 ·····	225
第三节	成分献血 ·····	233
第七章	运动与健康 >>>	
第一节	运动与健康的关系·····	235
第二节	运动与亚健康·····	237
第三节	“办公室病”与教室内的运动 ·····	239

第四节	有氧运动与无氧运动·····	243
第五节	运动损伤的防治·····	244
第六节	运动中常见的生理反应和运动性 疾病·····	250
 第八章 吸烟、酗酒及药物滥用 >>>		
第一节	吸烟·····	256
第二节	酗酒·····	262
第三节	药物滥用·····	265
 第九章 常见疾病的防治 >>>		
第一节	急性上呼吸道感染·····	268
第二节	支气管哮喘·····	272
第三节	病毒性心肌炎·····	282
第四节	原发性高血压·····	287
第五节	糖尿病·····	296
第六节	尿路感染·····	304
第七节	甲亢·····	313
第八节	风湿性疾病·····	321
第九节	系统性红斑狼疮·····	330
第十节	急性肾小球肾炎·····	337
第十一节	失眠·····	342
第十二节	痤疮·····	347
第十三节	手足癣·····	355
第十四节	便秘·····	360
第十五节	颈椎病·····	367
第十六节	腰腿痛·····	374
第十七节	耳鼻喉部疾病·····	379
第十八节	眼科常见病·····	394
第十九节	口腔常见病·····	402

第一章 健康 >>>

● ● ● ● ●

第一节 健康概述

一、健康的定义

1978年,WHO在前苏联的阿拉木图宣言中提出健康的定义:“Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.”“健康是身体上、心理上和社会适应的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”简单地说,健康是指不但没有身体疾患,还要有完整的心理状态和良好的社会适应能力。1989年,世界卫生组织又提出了有关健康的新概念:除了生理健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德健康,只有这四个方面健康才算是完全健康。

(一) 健康的具体内容

(1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。

(3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好。

(4) 自我控制能力强,善于排除干扰。

(5) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(6) 体重适当,身体匀称。

- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑,步伐轻松自如。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

(二) 健康的分类

1. 生理健康

生理健康是健康的基础,指一个人有能力完成日常生活事务,并且还可以为不可预见的未来储存能量,完全是个体在生物性的组合。大学生的体质已发展到较高水平,各系统、各器官的功能已发育成熟,智能发育也已达到了相当高的水平,因此大学生应追求良好的生理健康。

WHO 把生理健康的标准简单地概括为——吃得快,便得快,睡得快,说得快,走得快。

2. 心理健康

心理健康包括两层含义:一是指心理健康状态,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;二是指维持心理健康、减少行为问题 and 精神疾病的原则和措施。

要达到心理健康,应满足以下条件:① 心理与环境相统一;② 心理与行为相统一;③ 人格具有稳定性。WHO 将心理健康的标准概括为——良好的个性,良好的处事能力,良好的人际关系。

3. 道德健康

道德健康最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。不健康标准是损人利己或损人不利己。

4. 社会适应健康

社会适应健康是指不同时间内在不同岗位上担任各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色,适应不良是指缺乏角色意识(如在单位是好工作人员,在家不一定是好父亲或好母亲)。

(三) 生理健康的指标

(1) 体重基本稳定:一个月内体重增减不超过 4 kg,超过者为不正常。

(2) 体温基本在 37℃ 左右:每日的体温变化不超过 1℃,超过 1℃ 者为不正常。

(3) 脉搏每分钟在 75 次左右：一般不少于 60 次，不多于 100 次，否则为不正常。

(4) 正常成年人每分钟呼吸 16~20 次：呼吸次数与心脉跳动的比例为 1:4，每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常。

(5) 大便基本定时：每日 1~2 次，若连续 3 天以上不大便或一天 4 次以上为不正常。

(6) 一昼夜的尿量在 1 500 mL 左右：连续 3 天 24 小时内尿量多于 2 500 mL，或一天内尿量少于 500 mL 为不正常。

(7) 每日进食量保持在 1~1.5 kg 左右：连续一周每日进食超过正常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 1/3 为不正常。

(8) 成年女性月经周期在 28 天左右：超前或推后 15 天以上为不正常，常有痛经伴随。

(9) 正常成年男女结婚后能生育：夫妻生活在一起未避孕，3 年内不育为不正常。

(10) 每日能按时起居：睡眠 6~8 小时，若不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

(四) 心理健康的标志

(1) 身体、智力、情绪十分协调。

(2) 适应环境，人际关系中彼此谦让。

(3) 有幸福感。

(4) 在学习中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

(五) 与健康相关的其他一些因素

1. 人体节奏与健康

在日常生活中，几乎每个人都有这么一种感觉：有时体力充沛，情绪饱满，精神焕发；而另一些时候感到浑身疲乏，情绪低落，精神萎靡。人体有奇妙的生命节奏，一般来说，人体生理活动应与外界环境相适应：饮食要定时定量，起居要规律有序，工作应有张有弛，这样身心才会健康。

2. 现代生活方式与健康

现代生活方式在很大程度上影响着人们的寿命与健康，就是说，健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家

研究的成果：个人寿命和健康 60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。人的一生从胚胎开始到死亡的全过程，几乎身体的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。

3. 睡眠与健康

很多大学生都存在着不同程度的睡眠障碍，失眠不是单纯的心理因素造成的，这涉及脑内多种激素的变化，复杂而多元化。而最重要的事实是，睡眠的质量关系着生命的健康与质量。

4. 体重与健康

在多数发达国家，主要的饮食失调并非基本营养成分缺乏，而是体内脂肪过多。这是饮食过量加上运动量不足，难以完全消耗过多的热量所致。肥胖会引发许多有碍健康的问题——体重过重的人更容易患心脏病、糖尿病及某些癌症。人们稍不注意就会饮食过量和运动不足，长年如此，体重就逐渐增加。一个人的体重，只有在摄入的热量与身体所需热量相当时，才能保持稳定。假如摄入的热量超过需求，或减少运动量，体重便会随之增加。要保持健康的体重，饮食与运动要进行合理的搭配。

5. 酗酒、吸烟、药物与健康(详见相关篇章)

有关专家经过长期研究后，得出了一个健康公式：

$$\text{健康} = (\text{情绪稳定} + \text{运动适量} + \text{饮食合理}) / (\text{懒惰} + \text{嗜烟} + \text{嗜酒})$$

以上公式说明，有益于健康的是“长寿三要素”，公式中分子越大身体越健康，分母越大身体越差。

二、亚健康概述

(一) 定义

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态(亚即次等之意)，是界乎健康与疾病之间的状态，是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，亚健康状态也是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等等。亚健康人群普遍存在“六高一低”，即高负荷(心理和体力)、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。

细究之,亚健康是个大概念,包含着前后衔接的几个阶段。其中,与健康紧紧相邻的可称做“轻度心身失调”,它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症,但是这些失调容易恢复,恢复了则与健康人并无不同。它约占人群的 25%~28%。

这种失调若持续发展,可进入“潜临床”状态,此时,已呈现出发展成某些疾病的高危倾向,潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中,处于这类状态的超过 1/3,且在 40 岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综,可为慢性疲劳或持续的心身失调,包括前述的各种症状持续 2 个月以上,且常伴有慢性咽痛、反复感冒、体力不支等。也有专家将其错综的表现归纳为三种减退:活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看,城市里的这类群体比较集中地表现为“三高一低”倾向,即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。

国内外的研究表明,现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的 15%左右。有趣的是,人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的也占 15%左右。如果把健康和疾病看做是生命过程的两端的话,那么它就像一个两头尖的橄榄,中间凸出的一大块,正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

亚健康在临床上常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。其在心理上的具体表现是:精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力和学习能力减退、烦躁、焦虑、易惊等。在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿痛等。此外,还有可能出现心血管系统疾病,如心悸、心律不齐等。

亚健康是健康与疾病之间的临界点,也是疾病来临之前具体表现出的一种状态。处于亚健康状态的人,工作、学习的效率低下,对社会、环境的适应能力降低,人体免疫功能也明显下降,如不注意及时加以调治,很容易发展为第二状态,最终会导致器质性病变、心血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病,并导致冠心病、糖尿病、肥胖症、高血压、高血脂、动脉硬化、骨质疏松症和中风等疾病的诱导因子大量产生,且出现低龄化趋势,严重威胁人类的生命健康。而这些情况一旦发生,

就已失去最佳治疗时机。处于亚健康状态的人,除了疲劳和不适,不会有生命危险。但如果碰到高度刺激,如熬夜、发脾气等应激状态下,很容易出现猝死,就是“过劳死”。“过劳死”是一种综合性疾病,是指在非生理状态下的劳动过程中,人的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血压升高、动脉硬化加剧,进而出现致命的状态。

(二) 产生的机制

亚健康状态的形成及不同表现与个体的素质有密切的关系,可认为亚健康是由于社会、心理、生物等因素作用于机体,由应激机制介导的神经内分泌免疫调节功能紊乱,致使机体整体功能失衡的一种状态。现代医学研究证明,亚健康状态是一种人体网络系统的失衡状态,即人体的神经、免疫、细胞因子和内分泌网络系统的功能紊乱。以下是亚健康状态产生的原因:

(1) 心理失衡。古人云:万事劳其行,百忧撼其心。高度激烈的竞争,就业压力,错综复杂的各种关系,使人思虑过度,素不宁心,不仅会引起睡眠不良,甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节,进而影响机体各系统的正常生理功能。

(2) 营养不全。大学生饮食往往热量过高,营养素不全,加之零食食品中人工添加剂过多,人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,造成很多人体重要的营养素缺乏和肥胖症增多,机体的代谢功能紊乱。

(3) 生存环境恶化。噪声、郁闷科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加,使很多居住在城市的人群生存空间狭小,备受干扰,对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响,使人烦躁、心情郁闷。

(4) 与自然隔离。长期处于封闭房间当中,空气中的负氧离子浓度较低,使血液中氧浓度降低,组织细胞对氧的利用降低,影响组织细胞正常的生理功能。因此,大学生要经常到操场上运动,使用空调时,要及时换气。

(5) 逆时而作。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——即“生物钟”,它维持着生命运动过程气血运行和新陈代谢的规律。大学生喜欢熬夜上网看书,就会破坏这种规律,影响人体正常的新

陈代谢。

(6) 练体无章。生命在于运动,生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性,但是也存在着个体差异。因此,练体强身应该是个体性很强的学问。每个人在不同时期,身体的客观情况都处在动态变化之中。如练体无章、练体不当,必然会损害人体的健康。

(7) 乱用药品。用药不当不仅会对机体产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒,就大量服用抗菌素,不仅会破坏人体肠道内的正常菌群,还会使机体产生耐药性;稍感疲劳,就大量服用温阳补品,本想补充营养,但实际是在抱薪救火。

(8) 内劳外伤。外伤劳损、琐繁穷思、生活无序最易引起各种疾病。人的精气如油,神如火,火太旺,则油易干;神太用,则精气易衰。只有一张一弛、动静结合、劳逸结合,才能避免内老外伤引发各种疾患。

(三) 大学生的不健康的生活方式

(1) 极度缺乏体育锻炼。越缺少运动,越容易疲劳患病。

(2) 有病不求医。由于缺乏专业医生诊治,一些疾病被耽误治疗时机,另一些疾病被自行用药掩盖。

(3) 缺乏主动体检。症状不明显并不意味着健康,相当一部分疾病出现症状时已经病入膏肓了。

(4) 不吃早餐。来不及吃早餐,习惯于将早餐和午餐合并,会造成营养摄入不均衡。

(5) 与家人缺少交流。时间和情绪等因素导致与家庭成员的沟通减少,使得排遣压力的渠道逐渐萎缩。

(6) 长时间处在空调环境中。过度依赖空调,机体调节能力和抗病能力下降,空调中滋生的细菌也随着空调的老化侵袭健康。

(7) 久坐不动。不利于血液循环,会引发脊柱、新陈代谢和心血管方面的病症。

(8) 不能保证睡眠时间。睡眠质量差是神经衰弱的主要诱因。

(9) 面对电脑时间过久。目前大学生中间有大量的“电脑综合征”的不健康症候群体。

(10) 三餐饮食无规律。这是大学生消化系统疾病患病率直线上升

的主要原因。

(四) 大学生应有的健康生活方式

(1) 不抽烟。

(2) 喝酒适量或不喝。

(3) 常运动。

(4) 吃早餐。

(5) 保持适当体重。

(6) 生活规律。

(7) 每天睡眠时间 7~8 小时。

(8) 良好的心态,积极的生活态度,乐观的心境和成功的姿态。

第二节 心 理 健 康

一、大学生心理健康概述

早在 1996 年,联合国专家预言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”随着社会的发展,人的心理问题会逐渐增多,而一个人没有健康的心理,一切智慧、成就、财富、幸福将成为一句空话。心理健康对一个人的成长和发展具有重要作用。

现在,大学生们也普遍意识到,现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争,更重要的是心理素质,是心理与人格的较量。但究竟如何衡量心理健康,如何看待心理问题,又该如何增进心理素质,提高自身应对心理困扰的能力,对于这种种问题,大学生们还存在不少疑虑和困惑,希望本节能对大学生们提供这方面的帮助。

(一) 心理健康的含义

1946 年,《世界卫生组织宣言》开宗明义地提出:健康是指身体、心理和社会功能处于完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱状态。按照世界卫生组织对健康的定义,如果个体在身体上没有疾病,这只能说他具备了身体健康;如果个体在心理和社会功能方面处于完好状态,则可称为心理健康。

对于什么是“心理健康”，仁者见仁，智者见智。从心理健康研究的不同角度，许多学者提出了自己关于心理健康的看法。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内，所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活变化节奏，能与人正常交往。狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为出现。前者是从宏观上要求人应该达到的可能状态；后者是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗。

在日常生活中，说一个人心理健康，往往指这个人生活得比较轻松、惬意、快乐、满足等良好的状态，而大多数人会把心理“不健康”和“精神病”、“神经病”联系在一起，并且对之持“退避三舍”、“敬而远之”的态度。事实上，从心理健康到不健康是一个连续体，我们每个人都处在极健康和极不健康的两端连线的某一点上，人的心理状态也是动态变化的，它只是反映某人在某一特定时间内的特定状态。我们所说的心理健康是指在较长的一段时间内持续存在的状态，而不是一时看到的偶发现象。在心理健康和心理不健康之间，并不存在一条不可逾越的鸿沟。它是一个连续体，每个人都在健康与不健康之间。

心理健康(mental health)的概念是由心理卫生(mental hygiene)的概念延伸过来的。就词义讲，卫生一词(英文为 hygiene)是从古希腊神话中健康女神“hygeia”的名字衍化而来的，其原处就含有“健康”之意。现在，心理健康和心理卫生在英文里都是“mental health”。在含义上，心理健康通常指一种积极健康的心理状态，而心理卫生则指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

20 世纪初，美国有一个叫比尔斯(C. W. Beers)的大学生因精神失常被送进精神病院。住院三年期间，他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活，以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见，不胜悲愤。病愈出院后，立志把自己的余生送给精神病患者。他向各方呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并积极从事预防精神病的活动，但收效甚微。于是，他根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成了《自觉之心》(A Mind That Found Itself)，于 1908 年 3 月出版。当时，

美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯(W. James)给此书以高度评价,并为该书作了序。此书一问世,就在美国引起了轰动,受到社会舆论的重视,得到许多著名学者、知名人士的支持。1908年5月6日,在社会各界的支持下,由比尔斯发起,成立了世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”。该协会提出五项目标:① 保持心理健康;② 防治心理疾病;③ 提高精神病患者的待遇;④ 普及关于心理疾病的正确知识;⑤ 与心理卫生有关的机构合作。心理卫生运动由此开始了它的历史。

(二) 心理健康者的特质

虽然人们都经常地、主观地在评估自己的能力、性格、自信心等,但真要评估一下自己的心理健康状况,可能会感到有些困难。而且心理健康也不像生理健康那样可以量化,如体温、脉搏、血压等。正因如此,对心理健康者具有的特点,学者们的看法也不尽一致。综合各家的见解,将心理健康者所具有的特质概括为以下六点:

1. 正确的自我观念

首先,心理健康的人能够体验到自己存在的价值。他们了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备;即使对自己有不满意的地方,也不妨碍其感受自己较好的一面;他们悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切;或者只看到自己的缺点,对自己总是不满意,由于所定的目标和理想太高,主观与客观现实相距甚远,因而总是自责、自怨、自卑。例如有人会对自已说:“我不如期望中漂亮,我真是一无是处。”心理健康的人则会告诉自己说:“我虽然不如理想中漂亮,但我仍有不少优点,我是快乐的。”其次,心理健康的人既有遵循社会规范的愿望,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地看待自己。再次,一个人自己眼中的我和别人眼中的我是否一致也非常关键,两者愈趋于一致,显示心理愈健康;若不一致,则容易造成心理困扰。

2. 情绪适度

心理健康的人,有健康的情绪体验。他的情绪状态是由适当的原因所引起,情绪反应的强度与引起它的情景相称,情绪持续的时间随客