

(第三版)

DAXUESHENG JIANKANGJIAOYU DUBEN



大学生 健康教育读本



主编 江伟康

复旦大学出版社

大学生健康教育读本

(第三版)

主 编:江伟康

副主编:鲁肇文 梅良德 徐 康

编 委:(以姓氏笔画为序)

王礼康 王祖德 江伟康 刘易之

严 宏 张丽华 陈 英 邵功华

胡功华 费小强 顾 展 徐 康

梅良德 鲁肇文

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育读本/江伟康主编. —3版. —上海:复旦大学出版社, 2002. 8

ISBN 7-309-03291-8

I. 大… II. 江… III. 大学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 053880 号

大学生健康教育读本(第三版)

江伟康 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65118853(团体订购)

86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 王龙妹

装帧设计 马晓霞

总编辑 高若海

出品人 贺圣遂

印刷 同济大学印刷厂

开本 787 × 1092 1/32

印张 9.25

字数 207 千

版次 2006 年 6 月第三版第八次印刷

印数 316 501—324 500

书号 ISBN 7-309-03291-8/R · 729

定价 13.80 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

第一版序

大学生应该是德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人,既要有崇高的理想、高尚的情操、扎实的专业知识和技能,又要有健康的心身。在大学普遍开展健康教育以提高大学生的心理素质,这既是发展德育和智育的基础,也是关系到提高中华民族素质的一项具有战略意义的重要工作。

应该看到,由于健康教育工作的薄弱,因而不少大学生对维护健康不够重视,又缺乏应有的保健知识,甚至对不良的生活方式习以为常,在不同程度上损害了健康。大学生又是一个特殊的青年群体,面临多种选择、机遇和激烈的竞争,他们正处于个性发展和人生观形成的过程中,很容易产生心身疾病。因此,普及健康教育,提高健康素质,已刻不容缓。

经国务院批准,国家教委和卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》,已成为学校卫生工作的基本法规。条例中明确指出普通高校应当开设健康教育课和讲座,这一规定已引起高校领导和卫生工作者的普遍重视,相继开设了讲座和选修课。为了提高大学生健康教育的质量,加强教材内容的科学性、实用性,使教学逐步走向规范化,上海市高校保健医学研究会的同志根据《大学生健康教育的基本要求(试行)》编写了《大学生健康教育读本》一书,因而可以用作大学生健康教育的试用教材,无疑是非常及时的。

普及医学科学知识是健康教育的重要任务,但健康教育



更重要的是要促进人们改变观念,纠正不良行为,以期达到和实现大学生健康教育的总目标,这也是每一个教育工作者的愿望。

上海市教育委员会副主任

夏秀蓉

1995年4月20日

第二版前言

健康教育所产生的社会效益,已取得共识。因而有些地区已对不同阶层的群众开展了健康教育活动,并编写了通用的读本。健康教育的效果,很大程度上取决于学习者的自觉性和认识行为改变的持久性,因而,大学生健康教育大多是采取选修课的方式。已出现选修人数日趋增多的倾向。

上海市高校保健医学研究会曾在 1991 年组织编写了《健康人生》一书,推荐作为大学生健康教育的参考教材。其中引述了相当部分西方国家由于经济发达和生活富裕伴随的健康问题,希望对我国人民和大学生提供有益的启示,以防患于未然。

随着社会、经济的迅速发展,文明和科技的进步,人们已感受到各种心理上的压力。大学生作为一个更敏感的人群,同样受到社会制度、文化习俗、时代潮流、社会环境和人际关系等因素的影响,将经受体力、智力、能力的全面考验。

从医学社会学的角度看,过去仅在西方发达国家面临的医学卫生问题,有些在我国已初露端倪。需要不失时机地开展教育和指导,这更显示出健康教育和健康促进的紧迫性。

1993 年初,国家教委印发了《大学生健康教育的基本要求(试行)》,使健康教育的内容和方法有了共同遵循的规范,促进了全国高校健康教育的发展。

鉴于以上情况,上海市高校保健医学研究会经数次讨论,



决定组织有志于健康教育和有健康教育实践经验的部分中、高级医务人员,按照《大学生健康教育的基本要求(试行)》的范围,撰写一本密切联系当前大学生面临的健康问题的读本,如生长、发育的变异,心理的困扰,人际交往中的病态心理,性的健康,婚恋问题和行为与健康等。

本书于1995年8月出版了第一版,至今已有3年的教与学的实践经验和体会,感到有必要进行一次修订。还由于随着社会的变革,大学生们自我实现的愿望更趋强烈,深感健康对自身是何等重要,渴望获得更多的自我保健知识和技能。为此,在听取了部分教师和学生意见的基础上,于近期对本书作了修订。旨在使本书内容能进一步满足大学生的健康需求,突出确立健康的自我意识,增强自我监测、自我处理、自我保健能力,促使他(她)们更积极、主动地参与健康活动,成为自身健康的主宰。

本次修订中,对原书内容进行了补充,在第一章中充实了三级预防的概念,第三章中对情感智商和择业问题进行了专题讨论,第九章中增设了常见意外事故的处理,第十章中对非处方药作了介绍,使本书有了新内容和新发展。

考虑篇幅不宜太多,对原书各章节均作了适当的修改和删减,从而使本书的内容更贴近大学生的生活,更能满足学生们的健康愿望。

本书在编写和修订过程中得到上海医科大学徐苏恩教授、黄敬亨教授,上海市高校保健医学研究会顾展理事长的关注和支持,本书的再版承蒙上海医科大学出版社的大力帮助,在此谨表谢忱。

尽管在编写和修订过程中,作者们作了努力,但难免仍有



疏漏和不周到之处,欢迎各方人士提出宝贵意见,供第三版时改进。

江伟康

1998年3月

第三版前言

从本书第二版出版至今已有 4 年的时间。在这期间,社会各方面都有了巨大变化。经济腾飞带来的激烈竞争和生活节奏的加快,使人们面临巨大的精神压力与体能负荷。大众的健康意识和健康需求已有了明显的增长。在此同时,随着社会环境的复杂化与多元化,人们在选择生活的内容与形式、理念与兴趣、行为与习惯等等方面,也呈现了千姿百态的格局。面对一系列的新问题,提倡什么,反对什么,怎样来造就健康的素质,作为大学生的健康读本不能不有所表态。一句话,新读本应该具有明显的时代特征。

为此,我们决定对第二版作较大的修改。修改之一,尽量减少以往读本中人云亦云的老生常谈,多探讨些大学生们关心而敏感的问题;修改之二,变更视点,从单层面的防病保健转向多层面全方位的素质陶冶;修改之三,避免自以为是、居高临下式的说教,代之以有创意的启发和平等的探讨。

在本书修改期间,读到了加拿大籍华人谢华真教授的新作《健商 HQ——健康高于财富》一书。作者以极大的热情呼吁人们关注自己的健康,首次以“健商”(相当于衡量智力的智商)这一名词来量化地表达健康素质。书中的许多观点正好与我们不谋而合。它无形中推动了我们,使我们按中国的国情修改好自己的读本。

以上只是我们良好的愿望。由于水平有限,错漏之处仍



属难免,望前辈和同仁不吝指教,也欢迎大学生和我们共同讨论。

编者

2002年3月

目 录

第一章 健康之道	1
第一节 健康是人的基本素质.....	2
第二节 健康需要积累.....	3
第三节 健康是一个主动的过程.....	5
第二章 心理健康	7
第一节 大学生心理健康的标准与评价.....	7
第二节 大学生心理活动的主要特点	10
第三节 情绪与健康	19
第四节 压力与疾病	26
第五节 人际交往与心理健康	32
第六节 职业与心理健康	40
第七节 大学生常见的心理障碍与自我调适	45
第三章 生活方式与健康	54
第一节 远离“三害”——吸烟、酗酒、吸毒	55
第二节 饮食营养——并非多多益善	73
第三节 运动——健康的聚宝盆	87
第四节 生活节律——无形的指挥棒	94
第五节 科学用脑——开发智慧的处女地	104
第六节 生活方式病——早期预防	112



第四章 性与健康	132
第一节 性成熟标志与困惑	132
第二节 正确对待性欲与性冲动	140
第三节 性道德与婚前性行为	147
第四节 爱情、婚姻与家庭	150
第五节 优生优育	161
第六节 几个值得思考的问题	166
第七节 预防性传播疾病	171
第五章 环境与健康	183
第一节 生态环境对健康的影响	183
第二节 重视社会心理环境	201
第三节 校园环境与学生健康	202
第六章 掌握自我保健的技能	209
第一节 健康的自我监测	209
第二节 常见病症的辨别与自我处理	213
第三节 现场复苏知识和技能	229
第四节 意外事故防制	234
第五节 学习情绪放松的技巧	242
第七章 合理利用卫生资源	246
第一节 有效利用信息资源	246
第二节 选择就诊医院	248
第三节 主动配合医疗	253
第四节 学习使用非处方药	262

第一章

健康之道

自古以来,健康长寿是人们一直追求的理想。那么,什么是健康呢?众所周知,健康就是“没有疾病”。这个观念已经被抛弃。世界卫生组织在其宪章中就提出了健康的“三维观”：“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”并提出“健康是基本人权”。这是人类对自身健康认识的一个飞跃,也是医学发展的重要成果。正是根据健康的这一定义,生物—心理—社会医学模式取代了传统的生物医学模式。一系列促进人类健康的理论和学科,如医学心理学、医学社会学等相继产生,并得到长足的发展。但人类对健康的研究和认识仍在继续。20世纪90年代,把“道德健康”列入健康范畴,即从道德观念出发,每个人不仅对个人健康负有责任,同时也应对家庭健康、社会健康承担义务,如减少吸烟、保护环境、协助社会克服危害健康的行为和因素等,这些发挥着健康促进的作用。近年来有关专家提出21世纪将是一个大健康时代,人类迈入健康世纪,这里的“健康”是指身体、心理、社交和谐的“大健康”,其内涵是健(包括心理、生理、社会、环境四要素)、寿、智、乐、美、德六字组



成的“人生最佳境界”。

第一节 健康是人的基本素质

进入新世纪,著名的加拿大籍华人医生谢华真教授提出了“健商”这个概念。把“健康”是无形的,完全受客观因素影响,且无法评估的传统认识中解脱出来,创立一种“健康”可以进行测评,并可经过主观努力向着提高健康水平的目标前进的一种自我保健文化理念。“健商”即健康商数(health quotient, HQ)。它同其他如智商、情商、财商一样,也是一个人基本素质的表现,也是个人特征之一。它反映一个人的健康才智。但是,健商与智商的成因不同,它并不是由先天决定,而是完全靠后天的社会教育和自身努力获取的,可以通过知识教育来改善,通过意志力和情感智力的作用来提高。它所提倡的健康是指人在身体上、精神上、情感上、信仰上、生活环境上和社会环境上的状况良好。它包括了人类所有生存因素上的健康,也指生命质量的状态良好,意味着拥有称心满意的生命。可是在实际生活中,危害他人和自己健康的行为到处可见,这是否说明“健康”这一理念还未深入人心,还未被充分理解。尤其当人们生活愉快,感觉良好时,很自然地就会把有关疾病的思虑抛在一边。更何况对于生理功能处于顶峰时期的青年人,要求他(她)们除了对“健康”采取积极的态度外,还需要做一系列的健康教育和健康促进工作等。

“健商”这一概念的提出,是为了使人们不要把思想停留在健康定义的理解上,而是能更深入地认识健康的内涵;在健康的主要方面如何实施,在健康的策略上如何推进。即是用



科学的知识,指导自己的行为并付之于行动,做到“知识、信念、行为”的统一。

“健康”具有丰富的内涵。通常包括以下几个方面:具有强烈的健康意识;学习丰富的医学知识;确立合理的生活方式;培养良好的心理素质和自我调控能力;掌握自我保健和生活技能。有了这些就是在健康“账户”中有了丰富的“积蓄”,也就是具备了较好的健康素质,就具备了应对人类生存因素可能导致健康问题的基础条件,就能信心十足地主宰自己的健康。

本书以下各章中所谈及的“健康”均着眼于提高素质和确立健康新理念的高度来讨论相关主题。

第二节 健康需要积累

“健康是人生最宝贵的财富”。人人都要积累财富。尽管积累的方式不同,效率不同,但均是为实现某种欲望和目标。一旦目标和欲望得到实现,就会产生满足感。“健康”这个只属于个人的“财富”,绝不可能“一蹴而就”,要靠平时的积累。“欲望”是祈求得到良好的生活质量和满意的生命。因而,“健康”对于每一个人来说是一个永恒的主题。

根据最近长寿医学研究认为:男性体能顶峰在 28 岁,女性为 23 岁。这以后将走下坡路,面临着“健康折旧”的问题。

医学界在研究威胁人类生命和健康的第一位因素——心、脑血管病的防治中早就指出,预防这类疾病的危险因素:肥胖、高血压病、高脂血症、吸烟、糖尿病等应从青少年开始。

近日见诸报端国内大学生的“硫酸伤熊事件”、“携仿真枪



绑架女生事件”等,社会各界对这些事件广泛开展评论,强调心理健康要从人生早期培养的重要性。

基础医学的研究及临床医疗实践和社会医学的实例均告诉人们,健康的积累需要在人生的早期就应实施,“健康高于财富”这一理念,有待每个人去深刻理解。

为了能够实现“健康”的目标,根据人类医疗科技领域的经验总结,人们至少在以下几方面,应有所关注,有所行动,并有所积累。

首先,应对自己的健康背景有所认识,主要是指:遗传因素;家族健康和疾病状况对自身构成的影响;生活习惯;民族文化特征;个性特征及地理、地域环境对个体的影响。

其次,要求自己为了健康素质的提高,要作某种调整和培养。为此人们必须付出时间和精力来学习与健康相关的知识,并对照自身,了解自己的现状和差距以便及时修正。

其三,人们生活在地球的自然环境中,受诸多有损于健康因素的影响,所以人人都应确立合理的生活方式,“避害趋利”,给自身健康提供保障。

其四,在日趋激烈竞争和多元化的社会环境中,人们承受巨大压力,要求青年人具备良好的心理素质和精神状态,并随时经受着考验,包括确立个人信念、警觉性、缓解压力技能和提高情感修养等。

其五,人们在日常生活中面对生活需求的挑战,要求及时作出决定,解决问题与人沟通。只有具有良好的家庭和工作环境、社会支持、人际关系等主要技能的人,才能笑迎生活。

其六,在漫长的人生岁月中,谁也无法避免遭受一些心身方面的病痛。“健康”的人,不仅具有良好的躯体承受能力,还



应具有积极乐观的性格,敢于面对现实,适应不断变化的社会环境、心理压力和处理好变化中的人际关系。需要不断地学习,不断地调整和适应各种变化因素,更要掌握应对技巧和策略。排除来自外界不良因素的伤害。为面对未来“积累资本,积蓄能量”。

第三节 健康是一个主动的过程

健康对于每一个人来讲是终身的追求。可是,谁都承认患病者最能体会健康的重要,这是因为他们已感受到不健康所带来的痛苦、麻烦,直至对生命的威胁。为此他们在付出代价的同时,也必须为维护和恢复健康作出行动,但这毕竟已是“临渴掘井”,甚至是“竭泽取鱼”,为时已晚。为此,世界范围内有众多明智人士竭力呼吁,在全社会开展健康教育和促进健康的活动,使人人能够确立正确的健康文化理念。

健康虽具有社会性,对个人而言,自己的作用具决定意义。当人们从出生到懂事、身心发育、成长和健康行为的形成,家长和老师起着重要的启蒙作用。之后的漫长岁月,健康就由人们自己掌握。家长、老师、朋友,包括医生只能是第二位的。

随着经济发展和科技进步,人们热爱生活,享受生活,关注健康。可是享受生活决不是随心所欲,否则将损害健康,摧残生命。健康决不是天生的,决不会得到谁的恩赐,亦不可能得到借贷,只能决定于自己的行动和付出的努力。也就是人们常说的“未病时防病”,“未老时防老”。在当代,这两句老话具有更丰富的含义和内容,均要以自我保健、主动参与贯穿于