

大学生 健康知识 教育

主 编

卢文玉 孙百忍

H
E
A
L
T
H

H
E
A
L
T
H

H
E
A
L
T
H

中国人民大学出版社

大学生健康知识教育

主编 卢文玉 孙百忍

中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康知识教育/卢文玉, 孙百忍主编.

北京: 中国人民大学出版社, 1998

ISBN 7-300-02810-1/G. 511

I. 大…

II. ①卢… ②孙…

III. 大学生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 20310 号

大学生健康知识教育

主编 卢文玉 孙百忍

出版发行: 中国人民大学出版社

(北京海淀路 157 号 邮编 100080)

经 销: 新华书店

印 刷: 中国人民大学印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11.75

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

字数: 290 000

定价: 17.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序

在人们的生活中离不开有关身心健康的话题，特别是随着生活水平的不断提高，人们就更加关注健康问题。健康是人生的宝贵财富，是赢得成功的坚实基础。有了健康，才能提高生存质量和国民素质，才能推动社会主义的物质文明和精神文明建设，才能实现奋斗目标、创造美好未来。

国家的未来在于青年，而青年的未来在于科学。青年人不仅要有科学的世界观、科学的专业知识，也应有科学的健康知识。只有德智体全面发展，才能适应未来的需要。

卢文玉和孙百忍两位同志根据自己多年从事校医工作的实践，结合大学生对健康知识的需求，经过一年多的艰苦努力编写了《大学生健康知识教育》这本书。他们针对大学生中的常见病及存在的某些认识问题，从健康的标志出发，本着理论和实践相结合、医学和心理学相结合、治疗和预防相结合、增强自我保健意识和提高自我保健能力相结合的原则，全方位、系统地阐述了健康知识，这对帮助大学生提高健康水平是大有裨益的。

我国著名教育家陶行知先生曾经说过：“我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。”（引自《陶行知文集》）在大学生中开展健康教育是一项很有远见的举措，我们相信一定会取得良好的效果。

中央财经大学党委书记、教授 李保仁

1998年6月

前 言

为了落实教育部、卫生部颁发的《学校卫生工作条例》，把健康教育纳入大学教学选修课的精神，笔者经过一年多的辛勤劳动，终于编写完成了《大学生健康知识教育》这部教材。

我们认为，大学生的健康教育必须全方位、系统地进行，并有一定的深度，而不是肤浅的常识性介绍。因此，在编写本书时，根据笔者从事校医工作多年掌握的信息和大学生的实际需求，将健康的概念和医学心理学的知识作为重要内容，以较大篇幅系统地作了介绍。

另外对青春期知识、饮食营养、常见病的症状、传染病及内外科、皮肤科、五官科、口腔科等各科疾病的诊断、治疗和预防，也系统地作了较为详细的介绍。旨在通过我们的授课和学生的自学能使其全面掌握，以增强自我保护、自我调节的能力，进而达到不生病、少生病，以顺利地完成大学学业，而不至于因病影响学习甚至中途辍学。这样，才能让大学生的心身得以健康发展，并为他们走上社会施展才华提供良好的身心素质。

本书在编写时，参考和引用了国内出版的一些文献资料和书籍，在付梓之际，谨致谢意。

本书由于编写时间短，限于笔者才疏学浅，书中难免有错谬之处，敬请同仁及读者批评斧正。

谨以此书献给中央财经大学建校 50 周年。

作 者

1998 年 5 月于中央财经大学

• ■ •

目 录

第一章 当代健康的概念	(1)
第二章 心理卫生概念	(2)
第一节 心理健康的标准.....	(3)
第二节 正常心理与异常心理的判别.....	(3)
第三节 心理咨询.....	(5)
第四节 心理应激.....	(7)
第五节 心理冲突及调适.....	(7)
第六节 挫折心理反应.....	(9)
第七节 心理防御机制.....	(13)
第八节 心理疾病.....	(18)
第九节 心身疾病.....	(20)
第三章 临床心理学基本概念	(22)
第四章 心理诊断	(29)
第一节 心理诊断概述.....	(29)
第二节 心理诊断方法.....	(29)
第三节 心理测验概述.....	(32)
第五章 心理治疗	(33)
第一节 概述.....	(33)
第二节 精神分析疗法.....	(34)
第三节 认知疗法.....	(38)
第四节 森田疗法.....	(41)
第五节 人本主义疗法.....	(43)

第六节	催眠暗示疗法	(44)
第七节	行为主义疗法	(46)
第八节	音乐疗法	(48)
第九节	情感转移疗法	(50)
第十节	个性调整法	(52)
第六章	常见心理生理障碍性疾病	(55)
第一节	心理生理障碍	(55)
第二节	神经症	(60)
第七章	人格障碍与性心理障碍	(79)
第一节	人格障碍	(79)
第二节	性心理障碍	(91)
第八章	精神性疾病	(99)
第一节	精神分裂症	(99)
第二节	情感性精神障碍	(107)
第三节	偏执性精神障碍	(109)
第九章	精神药物治疗	(114)
第一节	抗精神病药	(114)
第二节	抗抑郁药	(115)
第三节	抗焦虑药	(117)
第四节	抗躁狂药	(119)
第十章	青春期生理心理特征及其生理变化	(120)
第一节	青春期概说	(120)
第二节	青春期的生理变化	(121)
第三节	青春期的心理变化	(121)
第四节	第二性征的标志	(122)
第五节	青春期的变化与激素作用	(122)
第六节	青春期女孩身高体重正常值	(123)
第七节	正常月经周期	(124)

第八节	月经与排卵·····	(125)
第九节	月经期间身体变化与保健·····	(126)
第十节	闭经与闭经原因·····	(126)
第十一节	月经过多对身体的影响·····	(128)
第十二节	青春期功能性子宫出血·····	(128)
第十三节	痛经与痛经的原因·····	(128)
第十四节	经前期紧张综合症的防治·····	(129)
第十五节	青春期面部痤疮的防治·····	(130)
第十一章	大学生饮食营养知识·····	(131)
第十二章	常见症状的病因和诊断·····	(138)
第一节	发热·····	(138)
第二节	头痛·····	(140)
第三节	咳嗽和咯痰·····	(144)
第四节	胸痛·····	(145)
第五节	咯血·····	(148)
第六节	呕吐·····	(150)
第七节	腹痛·····	(152)
第八节	腹泻·····	(155)
第九节	腹胀·····	(157)
第十节	便秘·····	(159)
第十一节	血尿·····	(160)
第十二节	眩晕·····	(162)
第十三节	心悸·····	(165)
第十四节	贫血·····	(166)
第十五节	鼻衄·····	(169)
第十三章	传染性疾病的诊断和治疗·····	(171)
第一节	传染性疾病的概念·····	(171)
第二节	流行性感冒·····	(174)

第三节	流行性腮腺炎·····	(176)
第四节	病毒性肝炎·····	(178)
第五节	细菌性痢疾·····	(182)
第六节	霍乱·····	(185)
第七节	肺结核病·····	(189)
第十四章	常见内科疾病的诊断和治疗·····	(196)
第一节	急性气管、支气管炎·····	(196)
第二节	慢性支气管炎·····	(198)
第三节	支气管哮喘·····	(203)
第四节	病毒性心肌炎·····	(205)
第五节	高血压病·····	(209)
第六节	胃炎·····	(217)
第七节	消化性溃疡·····	(222)
第八节	肾盂肾炎·····	(230)
第九节	贫血·····	(236)
第十节	面神经炎·····	(247)
第十一节	美尼尔病·····	(249)
第十五章	外科常见病的诊断和治疗·····	(253)
第一节	急性淋巴结炎·····	(253)
第二节	破伤风·····	(254)
第三节	急性阑尾炎·····	(257)
第四节	急性胆囊炎·····	(258)
第五节	肾结石·····	(259)
第六节	痔疮·····	(260)
第七节	烧伤·····	(261)
第八节	龟头包皮炎·····	(263)
第十六章	常见性病及艾滋病的诊断和治疗·····	(265)
第一节	梅毒·····	(265)

第二节	淋病·····	(269)
第三节	非淋菌性尿道炎·····	(272)
第四节	尖锐湿疣·····	(273)
第五节	艾滋病·····	(274)
第十七章	常见皮肤病的诊断和治疗·····	(283)
第一节	单纯疱疹·····	(283)
第二节	带状疱疹·····	(284)
第三节	传染性软疣·····	(286)
第四节	扁平疣·····	(287)
第五节	毛囊炎·····	(288)
第六节	疖与疖病·····	(289)
第七节	丹毒·····	(290)
第八节	疥疮·····	(291)
第九节	荨麻疹·····	(292)
第十节	冻疮·····	(295)
第十一节	维生素缺乏症·····	(296)
第十八章	常见妇科病的诊断和治疗·····	(300)
第一节	痛经·····	(300)
第二节	外阴炎·····	(301)
第三节	滴虫性阴道炎·····	(302)
第四节	盆腔炎·····	(303)
第十九章	常见五官口腔科病的诊断和治疗·····	(305)
第一节	沙眼·····	(305)
第二节	流行性出血性结膜炎·····	(306)
第三节	急性化脓性中耳炎·····	(307)
第四节	急性鼻炎·····	(308)
第五节	急性化脓性鼻窦炎·····	(308)
第六节	急性扁桃体炎·····	(309)

第七节	急性咽炎·····	(311)
第八节	龋病·····	(311)
第九节	智齿冠周炎·····	(313)
第二十章	临床化验检查正常值与临床意义·····	(315)
第一节	临床血液检查·····	(315)
第二节	血液生化检查·····	(321)
第三节	血清学检查·····	(324)
附录:	·····	(330)
附 1	中国精神疾病分类(CCMD-2-R) ·····	(330)
附 2	艾森克个性问卷(成年) ·····	(339)
附 3	生活事件量表 ·····	(344)
附 4	NOSIMH 心理卫生自评表(SCL-90) ·····	(348)
附 5	SIMH 心理卫生自评表(SAS) ·····	(352)
附 6	SIMH 心理卫生自评表(SDS) ·····	(353)
附 7	常用体检正常值 ·····	(355)
主要参考文献	·····	(362)

第一章 当代健康的概念

对健康这个概念，我们普通人习惯地认为：没有病就是健康。难道不对吗？然而这是不全面的，正确的概念是世界卫生组织给健康所下的定义：“健康是身体上、精神上和社会上的完满状态，而不只是没有疾病和虚弱现象。”

世界卫生组织还提出了健康的 10 个标志：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；

(3) 善于休息，睡眠良好；

(4) 应变能力强，能适应外界的各种变化；

(5) 能抵抗普通感冒和传染病；

(6) 体重合适，身材匀称而挺拔；

(7) 眼睛明亮，反应敏锐；

(8) 头发具有光泽而少头屑；

(9) 牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；

(10) 肌肤富有弹性。

综上所述仅是对健康这个概念和标志作了一个广义界定。而在我们现实生活中还应该包括健康的生活方式、健康的人际交往、健康的心理素质、健康的情绪状态等。

第二章 心理卫生概念

心理卫生又称精神卫生，是探讨人类如何改进和保持心理健康的原则和措施的一门学问。

在世纪之交的当今社会现实生活里，我们国家从计划经济步入市场经济的过程中，尽管人们的物质生活有了极大的提高，生活得到了很大的改善。然而，市场经济规律牵动和改变着整个其他领域，经济、人才、知识等等激烈的竞争给人们带来的精神紧张和压力越来越大。在此我们必须注意心理卫生，才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。因此，讲求心理卫生对人有着十分重要的现实意义，这是因为心理活动和生理活动是相互制约、不可分割的，心理状态和社会适应能力也是分不开的。如果人的心理不健康就可通过心理影响生理的病变，即心身疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、胃及十二指肠溃疡病以及癌症病变的发生。另外，人的心理一旦失常，人的社会适应能力也会受到影响，直接影响人的学习和日常生活。将给个人和家庭带来极大的痛苦和不幸，而且还会给社会造成危害。

健康的心理卫生应该是以积极、有效的心理活动，平稳、恰当的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。它是依据个体不同年龄阶段的心理特征和心理发展规律，通过教育、训练等有效措施以促进个性健康成长，保持心理健康，预防精神病、神经症、变态人格、心身疾病和行为适应不良症的发生，以及对自然环境和社会环境作更好的适应。

第一节 心理健康的标准

关于心理健康的标准，目前较公认的、较权威的是《简明不列颠百科全书》的界定。该书对心理健康的定义是：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状态，但不是指绝对的完美状态。心理健康的具体标准为：

- (1) 认知过程正常，智力正常；
- (2) 情绪稳定、乐观，心情舒畅；
- (3) 意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；
- (4) 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；
- (5) 养成健康习惯和行为，无不良行为；
- (6) 精力充沛地适应社会，人际关系好。

第二节 正常心理与异常心理的判别

判别心理正常和异常的标准主要有以下几个方面：

一、以经验作为标准

所谓经验标准有两种含义：其一是指病人自己的主观经验。他们自己感到忧郁、不愉快、心理不适，或自己不能自我控制某些行为等等，因而主动寻求医生的帮助。这种判断标准在某些神经症病人身上常有应用，但也有某些病人由于坚决否认自己在身心方面确实存在着的异常现象而恰好构成了判定其心理与行为异常的标准。其二是指旁观者以自身的经验作为参照来判别正常和异常。上述以自身经验为标准来判别他人行为正常或异常的作法，与医生利用临床经验来对病人进行心理诊断是不能相提并论的。

二、以个人行为是否符合社会规范作为标准

这是以个人的行为是否符合社会规范来划分常态和变态的。凡是符合社会规范、为社会所接受者，即为正常；否则即为异常。这种判别标准只符合一般常识的看法，不能作为普遍适用的原则。应按不同文化背景，不同地域，不同民族、阶级、阶层的人行为的现实规范其标准。因此，任何有关异常或变态的定义都不能仅仅根据某个社会个体的顺从性来考虑。

三、以个人对环境顺应与否作为标准

顺应是指良好的适应过程及其效果。如果适应的后果没有成效就称为顺应不良。按照这个标准，如果一种行为对个人或对社会造成不良影响，那么它便是变态。例如，刚刚步入大学的新生，因难以全面独立适应新生活而导致辍学或退学；一位男子在遭受挫折后，以酗酒、吸毒、自杀或制造事端来对待自己和他人。所有这些行为如果伴有痛苦和功能紊乱的话，都可认为是变态。

四、统计学标准

这是以统计学上常态分配的概念来区分常态与变态。在取大样统计中，一般心理特征的人数频率多为常态分配，居中间的大多数人为正常，居两端者为异常。因此，确定一个人的行为正常与否就是以其心理特征是否偏离平均值为依据。将统计学标准应用到心理测验中，所提供的数据较为客观，而且作为一种规范化的检查方法也容易为大家所掌握。但这种以纯数量为根据的判别方法也有局限性。

五、以病因与症状是否存在作为标准

有些异常心理现象或致病因素在正常人身上是不存在的。若在某人身上发现这些致病因素或疾病的症状则被判别为异常。如麻痹性痴呆、药物中毒性心理障碍等不是人人都有的，此时物理、化学检查，心理生理测定就有较强的鉴别力。这一标准比较客观，但适用的范围比较狭窄，如对神经症、人格障碍等的判别上就无

能为力。

综上所述,在心理正常与异常的划分上,很难找出一个通用、客观的标准。上述五种标准中,没有一个能在单独使用时完全解决问题的。事实上,在患有严重精神病时,以上所有标准都是适用的。但是从心理正常范围过渡到心理异常范围的临界状态(边缘状态)时,则哪一个标准都难以判定,只有具备更为丰富的临床经验和实际知识,通过对量与质的辩证分析才能正确作出判别。

第三节 心理 咨 询

一、心理咨询的概念

心理咨询就是咨询者就来访者提出的问题,在心理学与医学理论指导下,运用心理学的技能共同分析、讨论,找出问题的结症,经过咨询者的启发和指导,协商找出摆脱困难的办法,以纠正错误的认知,克服情绪的障碍,纠正不良行为,恢复社会适应能力,维护心身的健康。这一定义指出咨询的六大特征,即:

(1) 咨询是两人间讨论和征求意见;

(2) 咨询者要在心理学五大理论(精神分析论、行为理论、心理生理理论、人本主义理论和认知理论)指导下分析问题;

(3) 关键是找出来访者的心理症结;

(4) 咨询就是治疗,二者不可分;

(5) 咨询方法要用心理学五大方法,即人际交往技能(会谈话),心理、行为评估诊断技能,心理咨询技能,心理治疗技能和心理护理技能;

(6) 咨询的目的是纠正来访者的错误认知,改变其不良行为,克服其情绪障碍,恢复其社会适应以促进身心健康。

二、门诊心理咨询的方法与步骤

门诊心理咨询是心理咨询最重要的方式。其方法和步骤大致

如下：

(1) 心理医生与来访者建立友善关系。这是心理咨询与医院其他科室看病的主要区别。如果心理医生与咨询对象建立了友善关系，那么后面的心理诊断、心理治疗就成功了一半。

(2) 详细了解病史，认真作检查，以便排除器质性病变。

(3) 对咨询对象进行心理诊断，包括智力测验、人格测验及精神疾病的一些诊断量表测查等，并从社会的、心理的和生物的方面去寻找致病的原因。

(4) 在明确诊断及主要病因的基础上，心理医生为咨询对象制定一个较好的、切实可行的具体治疗计划，动员咨询对象与心理医生合作，共同战胜疾病。

(5) 对咨询效果作必要的追踪观察和提供预防措施。

三、心理咨询的范围

心理咨询的范围包括以下几个方面：

(1) 在学习、工作、家庭生活以及在升学、择业、恋爱、交友等方面所遇到的心理问题。这是心理咨询的主要内容之一。

(2) 各种神经症的诊断及治疗，如癔症、抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、疑病症、神经衰弱等。

(3) 性心理障碍，如阳痿、早泄、性欲异常等的诊治；性心理变态，如同性恋、异装癖、恋物癖、窥淫癖、露阴癖等的诊治。

(4) 各种心身疾病，如冠心病、高血压、溃疡病、支气管哮喘等疾病的探讨与治疗。

(5) 某些早期精神病的诊断、治疗，或康复期精神病人的心理指导，促使其更好地适应社会生活，预防复发。

(6) 给长期患有慢性躯体疾病、久治不愈的患者提供心理支持与指导。

(7) 提供各种心理卫生知识以及各种心理测查如智力测验、人格测验和临床评定。