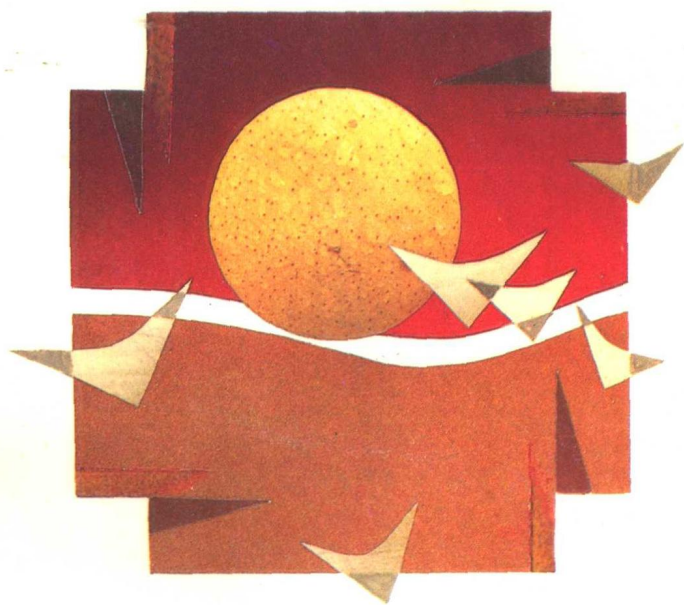


愿青年朋友身心健康……

大学生保健指南

《大学生保健指南》编写组 编著



DAXUESHENG BAOJIAN ZHINAN

科学出版社

大学生保健指南

《大学生保健指南》编写组 编著

科学出版社

1988

内 容 简 介

本书介绍大学生比较关心的有关身心健康、健美、卫生保健等若干问题，涉及到青春发育、心理卫生、运动与健美、个人与环境卫生、防治疾病等诸多方面的内容。本书取材丰富、通俗易懂、紧密联系实际，对大学生自我保健、增进身心健康具有较大的参考价值。本书还可作为大学、中学高中开设卫生保健讲座的参考教材。

大 学 生 保 健 指 南

《大学生保健指南》编写组 编著

责任编辑 张国金

科学出版社出版

北京朝阳门内大街 137 号

北京海淀昊海印刷厂印刷

1988 年 12 月第 一 版 开本：787×1092 1/32

1988 年 12 月第一次印刷 印张：9

印数：0001—20000 字数：197,000

ISBN 7-03-001089-2/R·47

定价：3.80 元

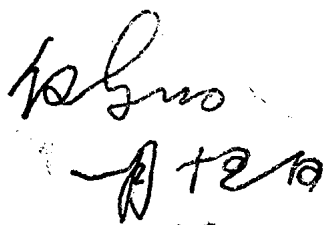
发挥智能潜力
促进身心健康

钱信忠
己未年九月

何东昌序

大学生要成为身心健康的人，这好象是不应成为问题的。但这方面状况并不十分令人满意，要引起从事大学工作的同志和同学们自身十分的重视。首先是大学生的体质健康水平要提高，今后考大学要求体育要合格。进了大学还要进一步增强体质。对大学生由于学习生活及年龄特点容易发生的问题要注意解决。心理健康问题因为过去重视政治运动更是长期受到忽视，以致发生了一些不该发生甚至是悲剧性的事情，有必要加以唤起人们的重视，其中还有女学生的一些特殊心理问题需要结合实际加以研究。

《大学生保健指南》编写组对此作出了可贵努力。希望他们编写的这本书能够帮助高等学校改进自己的教育工作。



何东昌

序 言

大学生的心身健康正处于青春发育的后期。这个时期，他们的身体发育逐渐趋于定型，心理发展也同时趋向成熟。这是人的一生中非常关键、非常重要的时期。它对于每一个大学生将来的生活、体魄、性格和意志的形成，对于环境适应能力 and 应变能力的培养等等，都将产生重大的影响。

当代的大学生思想活跃，求知欲强，迫切希望自己能够获得充实、提高和完善，这是一个显著的特点。但是，他们在身体发育和心理发展上，毕竟还不成熟，有待于进一步加强和培育，这又是另一个特点。

教育、体育、卫生工作者，以及家长 and 全社会，都有责任关心和帮助青年一代的健康成长。

大学生们也要从历史赋予自己的重任出发，重视心身健康，加强体魄锻炼，优化素质结构，为振兴中华而在精神、体魄、素质上作好全面准备。

由水利电力部高等教育研究会直接主持，由有关专家、教授和专业工作者集体编写的《大学生保健指南》一书的出版，为实现和达到上述目的作出了努力，是一件非常有意义的工作。我们衷心祝愿它能成为青年们加强心身保健的良师益友，并对促进青年一代的健康成长产生积极的、良好的效果。

国家教育委员会体育卫生司

1988年11月

编写说明

《大学生保健指南》是在水利电力部高等教育研究会直接主持下，由10所部属高校校医院的有关医生提出初稿，经国家教委、北京医科大学、北京卫生防疫站、人民卫生出版社、《健康咨询报》等单位的教授、专家修改，集体编写而成的。本书从当代大学生的体质实际情况出发，结合大学生的生理和心理特点、身心健康保健的需要，吸收了多学科的知识，编写有青春发育篇、心理卫生篇、运动与健美篇、个人与环境卫生篇以及防治疾病篇等诸多方面的内容。本书取材丰富，通俗易懂，可作为大、中学校开设卫生保健讲座的参考教材，也可供广大社会青年（含高中生）作为保健顾问性的阅读资料，是青年进行自我保健、增强体质的实用指南。

本书各篇的执笔人是：青春发育篇——罗平、郭兆和；心理卫生篇——王效道、潘光华；运动与健美篇——张佩芳、张道麟、王澄农、温毅；个人与环境卫生篇——武星户、邵启生、李郁文、刘家燕、张清河；防治疾病篇——申文江、陈敬熙、陈永祥、高万余、税承栋；看病须知——孙敬、李廷、关力达；附录——关力达、廖文科。本书由申文江、谢谋宏两位副教授分别就学术观点和政策性方面的问题进行审校，最后由姜昭武副编审就内容、文字方面进行审改定稿。本书引用了有关方面的一些数据和资料，在此，谨向有关单位和作者表示感谢。由于我们的水平所限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请读者批评指正。

《大学生保健指南》编写组

1988年6月于北京

iii

目 录

何东昌序

序言

编写说明

青春发育篇

一、青春期的生长发育的特点	1
形态发育	2
机能发育	3
性成熟	5
男性的性成熟(5) 女性的性成熟(6)	
二、青春期卫生	7
保护皮肤	7
保护毛发	10
体姿与体型	12
衣着与青春期卫生	13
月经期卫生	15
月经是女性的正常生理现象(15) 月经期卫生(16)	
遗精	17
手淫	19

心理卫生篇

一、大学生与心理卫生	22
心理卫生的重要性	22
大学生的心理障碍	23
应激体验——心理紧张	25
心理性应激反应	26
应激的生理反应	28
二、神经与精神障碍	29
神经症（一）	29
神经衰弱（30） 焦虑症（焦虑性神经官能症） （31）	
神经症（二）	32
强迫性神经症（32） 恐怖症（恐怖性神经症） （33） 疑病症（33） 抑郁性神经症（33）	
人格解体神经症（33） 癔症（34）	
精神病（一）	35
反应性精神障碍（35） 偏执性精神病（36）	
精神病（二）——精神分裂症	37
精神病（三）——情感性精神障碍和器质性精神障碍	39
情感性精神障碍（39） 器质性精神障碍（40）	
人格障碍（变态人格）	40

防止性心理异常	44
---------	----

三、生活中的心理应对 45

挫折与心理应对（一）——压抑	45
----------------	----

心理应对（二）——幻想与投射	47
----------------	----

幻想（47） 投射（47）

心理应对（三）——找辙	48
-------------	----

心理应对（四）——补偿与升华	49
----------------	----

补偿（49） 升华（50）

心理健康的标准	50
---------	----

界定心理正常与异常的原则	52
--------------	----

心理健康水平的评估标准	54
-------------	----

适应能力（54） 耐受力（55） 控制力（56）

意识水平（56） 社会交往能力（57） 康复力

（58） 道德感的愉快胜于痛苦（58）

四、维护心理健康 59

维护心理健康（一）——自爱	59
---------------	----

维护心理健康（二）——自知	61
---------------	----

维护心理健康（三）——人际和谐	63
-----------------	----

维护心理健康（四）——适应良好	64
-----------------	----

维护心理健康（五）——积极劳动	66
-----------------	----

心理健康者的特征	67
----------	----

运动与健美篇

一、有助于健美的运动·····	70
适合于大学生的运动·····	70
如何选择适合自己的运动项目·····	71
根据不同阶段进行选择(71) 根据体育兴趣进 行选择(72) 根据个人素质、体型结构、性 别、健康状况、场地设备、师资条件等进行选择 (72)	
锻炼时间和运动项目的安排·····	73
体育锻炼的原则·····	73
长跑使身材颇长健美·····	75
游泳使体形匀称健美·····	76
跳绳使你肌肉结实和灵敏·····	77
常练举重使肌肉健美·····	79
原地跑锻炼·····	80
课外活动运动量宜大·····	81
考前复习阶段如何安排锻炼·····	83
二、健美锻炼·····	84
健美必须以健康为基础·····	84
健美体型要靠体育锻炼来塑造·····	85
怎样做到颈部健美·····	87
怎样把肩膀练宽·····	88

怎样使胸部挺拔丰满·····	89
怎样矫正圆背·····	91
怎样改变小腹突出的体态·····	92
怎样保持臀部线条美·····	93
小腿过粗如何锻炼·····	94
怎样保持女性的身段美·····	95
瘦人怎样练得结实健美·····	96
减肥方法哪种好·····	98
产生肥胖的原因分析·····	99
怎样衡量胖瘦·····	100
用身高和体重的关系来衡量 (100)	
用卡尺测量皮肤脂肪厚度来衡量 (101)	

三、运动保健····· 101

近视眼适合参加哪些运动·····	101
神经衰弱该如何锻炼·····	102
遗精过频的气功疗法·····	104
月经期是否应停止锻炼·····	105
预防感冒可用冷水锻炼·····	106
改善视力的五分钟体操·····	107
踝、腕关节扭伤的体疗·····	109
踝关节扭伤 (109)	
腕关节扭伤 (109)	

个人与环境卫生篇

一、个人卫生.....	110
科学用脑.....	110
怎样科学用脑 (110) 用脑的保健方法	
(111) 科学的记忆方法 (114)	
睡眠的学问.....	116
保证一定的睡眠时间 (116) 开窗睡觉有益	
健康 (117) 枕头的高矮要适当 (118)	
近视眼的防治.....	119
近视眼的类型 (119) 发生近视眼的原因	
(119) 怎样预防近视 (120) 青少年近视眼	
的治疗 (121) 近视眼是否都要戴眼镜 (123)	
怎样选配近视眼镜 (124) 角膜接触镜 (128)	
怎样保护牙齿.....	128
怎样保护面部皮肤.....	130
防止面部皱纹 (130) 浓妆艳抹有害 (131)	
不要拔胡须和鼻毛.....	132
洗漱及饮食用具要单用.....	133
洗澡也要讲科学.....	134
戴口罩的学问.....	135
应定时大便.....	136
定期体检.....	137

服装与鞋的选择.....	138
鞋与鞋跟 (138) 衣服的选择 (139)	
吸烟与健康.....	141
烟草中含有的主要毒害物质 (141) 吸烟对	
机体各系统的毒害作用 (141) 吸烟与癌症	
(143) 吸烟与公害 (144)	
二、环境与健康.....	145
清洁舒适的生活环境.....	145
灰尘污染有害于健康.....	146
生活环境中的致癌物质.....	148
如何减少环境致癌物对人体的接触量.....	149
生活环境中的致敏物质.....	150
不可忽视的室内噪声.....	151
与公共场所环境污染有关的传染病.....	153
天气变化时易发生和发作的疾病.....	154
适宜的室内微小气候.....	155
通风换气, 净化室内空气.....	157
课间操时空气最清洁.....	158
有益于健康的空气负离子.....	159
室内采光与健康.....	160
合理的室内照明.....	161
色觉环境与健康.....	162
三、营养与膳食.....	163
人体必需的营养素.....	163

蛋白质(163) 脂肪(165) 糖类(166) 热能(166) 维生素(167) 矿物质(无机盐)(168) 水(169)	
营养素的需要量	169
怎样使膳食合理化	170
注意饮食卫生	171
怎样计算食物中的热量	172

防治疾病篇

急性胃肠炎(174) 慢性胃炎(176) 消化性溃疡病(177) 便秘(179) 感冒(181) 支气管炎(182) 哮喘(183) 风湿病(184) 高血压病(186) 心肌炎(188) 青春期贫血(189) 肾小球肾炎(190) 神经衰弱(191) 失眠(192) 瘰疬(194) 肺结核(195) 细菌性痢疾(196) 伤寒(198) 破伤风(199) 肝炎(200) 流行性乙型脑炎(202) 蛔虫病(202) 华支睾吸虫病(203) 钩虫病(204) 疟疾(205) 急性阑尾炎(206) 青春期单纯性甲状腺肿(206) 骨折(207) 关节脱位(209) 韧带扭伤(209) 腰腿痛(210) 脊柱侧凸(211) 平足症(212) 泌尿系感染(213) 包茎和包皮过长(214) 痛经(215) 经前期紧张综合征(216) 闭经(217) 月经失调(217) 急性扁桃腺炎(218) 急性化脓性中耳炎(219) 慢性鼻炎(220) 外耳道疳(221) 睑腺炎(221) 结膜炎(222) 沙眼(223) 色盲(224) 核黄素缺乏病(224) 臭汗症(225) 疥	
--	--

疮(226) 痱子(227) 冻疮(227) 鸡眼(228) 黄褐斑(229) 扁平疣(229) 荨麻疹(230) 癣(231) 痤疮(232) 龋齿(233) 牙周病(235) 牙痛(236) 中暑(237) 一氧化碳中毒(238) 淹溺(239) 触电(240) 毒蛇咬伤(241) 敌敌畏中毒(242) 休克(243) 昏厥(243) 人工呼吸与心脏按摩(244)

看病须知

一、中医与西医的特点..... 246

中医..... 246

西医..... 247

二、用药常识..... 249

三、常用药物及剂量..... 250

解热止痛、消炎、抗风湿药(250) 镇痛药(250)
镇静安眠药(250) 治疗腹痛药(250) 降压药(251)
降血脂药抗动脉硬化药(251) 呼吸系统用药(251) 消化系统用药(251) 胆肝疾病辅助用药(252) 利尿药及泌尿科用药(252) 抗过敏药(252) 维生素、营养滋补药(252) 抗生素(253)

附录

一、常用人体检验正常值..... 254

二、每百克食物的一般营养成分..... 256

三、国家体育锻炼标准..... 266

四、全国城乡男女青年部分生理指标均值表..... 270

青春发育篇

一、青春期的生长发育的特点

青春期是从儿童发育到成人的过渡时期。它始于生长突增的开始，止于骨骼完全愈合、躯体停止生长，是生长发育的最后阶段，也是决定一生体格、素质、行为、性格和智力水平的关键时期。青春期的始末年龄和发育的先后次序，有很大的个体差异，一般女子从 10—12 岁起到 17—19 岁，男子平均晚 2 年。根据发育的程度和特点，又可将青春期的发育再分为前、中、后三期。前期主要表现为生长突增，一般持续 2—3 年；中期以第二性征发育为基本特点，持续 3—4 年，同时男女分别出现首次遗精和月经初潮；后期一般持续 2—3 年，生长速度从逐步减慢到基本停止，第二性征也逐步发育到成人水平。一般认为，到 24 岁前后生长发育完全成熟。因此，有人将 17—24 岁称为青春期，也称青春后期。大学生正处于青春后期的年龄阶段。

青春期被认为是一个混乱的时期。在这个时期，在内分泌物等因素的作用下，心身都发生许多引人注目的变化，特别是形态、生理、心理、内分泌、性功能、行为、智力等方面均有急剧的变化。可以说，青春期是从幼稚到成熟的定型时期。对于这样一个经历巨大变化的重要时期，大多数青少年都能顺利地渡过。然而，由于这个时期青少年的心身在短期内经历着各种剧烈变化，也常引起较多的心理矛盾和冲