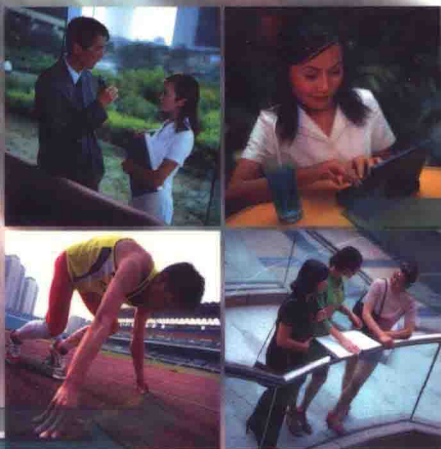


高等学校教材

DAXUESHENGJIANKANGJIAOYU

大学生健康教育

■ 徐 康 主 编
■ 冯晨曦 副主编
■ 杨菊贤 主 审



人民交通出版社

高等学校教材

Daxuesheng Jiankang Jiaoyu

大学生健康教育

徐 康 主 编

冯晨曦 副主编

杨莉贤 主 审

人民交通出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 徐康主编. —北京: 人民交通出版社, 2001. 8

ISBN 7-114-04031-8

I. 大... II. 徐... III. 大学生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055596 号

高等学校教材

大学生健康教育

徐 康 主 编

冯晨曦 副主编

杨菊贤 主 审

正文设计: 孙立宁 责任校对: 戴瑞萍 责任印制: 杨柏力

人民交通出版社出版发行

(100013 北京和平里东街 10 号)

各地新华书店经销

北京凯通印刷厂印刷

开本: 850×1168 $\frac{1}{32}$ 印张: 5.875 字数: 149 千

2001 年 8 月 第 3 版

2001 年 8 月 第 3 版 第 1 次印刷

印数: 0001 - 6000 册 定价: 12.00 元

ISBN 7-114-04031-8

G·00120

内 容 提 要

本书根据大学生健康教育基本要求,对大学生身心健康的有关问题进行了论述,内容包括:健康与健康促进;与基因、心理障碍、生活方式、运动、性有关的健康问题;常见传染性疾病及其他病症的自我识别与防治;现场急救技术和就医用药知识等。

第三版内容在第一版、第二版基础上突出了健康意识及其相关问题的自我保健与其社会责任,强调了健康促进与原级预防的概念,充实了与基因、心理障碍、选择医疗等相关的健康问题,将预防艾滋病/性病教育融贯于本书多个章节之中。

本书共分 10 章,内容新颖、科学、通俗,贴近大学生实际,从中可以学到他们所需要的实用知识和技能,对转变大学生健康观念和行为习惯会有较大帮助。

本书不仅可作为大学生健康教育教材,亦可作为高校、中专、技校、职校学生健康教育读本,也可作为社区健康教育与健康促进讲座的参考材料。

第三版序

世界卫生组织(WHO)前总干事中岛宏博士告诫人们:大约在2015年,发达国家与发展中国家的发病原因将大致相同,与不良生活方式和心理行为习惯有关的疾病将成为头号杀手。现阶段,有关健康的概念和内涵也随之更新,卫生部前部长陈敏章在1996年就已指出,一个以控制与改变不健康生活方式和心理行为习惯的时代已经到来,要大力发展健康医学,应用健康教育和健康促进的手段,改变人们不良的生活方式和心理行为习惯,才能根本提高人民的健康水平。

高校是培养社会主义事业接班人和建设者的摇篮,在对大学生的培养过程中必须重视大学生的身心健康,健康教育则是促进身心健康的有力措施。如何开展高校大学生的健康教育?高校医务工作者为此已进行了多年的探索,从讲授卫生防病知识为主的新生入学卫生教育转变为向着“健康学”方向发展的健康教育课或讲座,如上海海运学院针对海上专业的特点,从1982年起就开展了健康教育课,37.4%的同学接受了选修,学校领导、教务部门和医务人员从教学内容、教学设施、课程安排及教学评估诸方面,都作了积极的探索,也取得了良好的实践经验。1993年上海市高教局转发了国家教委的通知,要求各高校要将健康教育列入教学计划。上海海运学院根据这一要求,由校医院组织编写了《大学生健康教育》这一教材。本教材充分发挥了高校医生在健康教育中的主导作用。

全书以《大学生健康教育基本要求》作为大纲,基本内容包括:健康与健康促进、与基因有关的健康问题、与心理障碍有关的健康问题、与生活方式有关的健康问题、与运动有关的健康问题、与性

有关的健康问题、常见传染性疾病的识别和防治、常见病症的自我识别和处理、现场急救技术以及就医与用药知识,共十章,与原来的教材相比,已有较大幅度的更新。本书内容可作为大学生健康教育的教材,也可作为社区健康教育与健康促进讲座的参考资料。

全书观点新颖先进,内容切合大学生的生理和心理行为之特点,还包括日常生活、学习、防病、治病以及自救与互救的必需知识,因此,符合实用性原则。同时,由于观点新颖先进,数据正确,论证可靠,符合逻辑性,因此,具有一定的科学性。

此外,全书编排连接比较自然,书写比较流畅、通俗,具有一定的趣味性。对于某些“禁区”敢于涉及,讲明道理,深入浅出,指出正确的方向与方法。用科学知识消除学生的误解与无知,引导学生走正确的心身健康之路,使其对“黄色”具有一定的免疫能力。

为了取得好的教学效果,下一步还要考虑配套教学参考书和教具、挂图、模型、幻灯片、录像片,也可请有关校外专家进行专题讲座、咨询、义诊。这样,健康教育才能有声有色。如有条件,健康教育还可与有关人员合作开展有关科研项目,进一步深化健康教育。

中华医学会行为医学分会 全国主任委员

中国行为医学科学杂志总编辑

杨菊贤

上海第二医科大学内科学和医学心理学教授

2001年4月30日

前 言

新经济社会促进了人类知识更新速度的加快,同时,又对高等教育方式提出了不同以往的要求。以创新精神和实践能力培养为主要特征的素质教育,已成为我国高等教育的新要求,这种要求必然对我们现有的教学方法提出挑战,其中加快更新教学内容已成为一项非常紧迫的任务,而这中间首当其冲的便是教材。

以前,由于知识更新的速度本身较慢,而且又受到经费和学生人数的影响,上海海运学院教材更新周期较长。因此,对现有教材,特别是体现我院特色的专业教材的升级换代已迫在眉睫。我院有一些具有自己特色的专业,如航运管理、物流、船舶驾驶、轮机专业等,这些专业教材在其他院校已有的优秀教材中不可能涵盖,编写这些专业教材的工作只能由我院自己承担。组织出版具有在国内有一定影响的上海海运学院重点教材已成为提高我院教学质量的重要工作之一。

在我院领导的大力支持下,由学校授权教务处组织的学校教材建设委员会对学校教材建设进行了规划,并编制了重点教材出版“十五”计划。学校对计划内公开出版的系列重点教材予以一定的资助。

上海海运学院拥有一批非常优秀的、在行业内具有较大影响的专业教师队伍,其中不少教师所编著的教材在社会上已具有广泛的影响力。航运界也一直希望我院能够出版更多具有特色的专业教材,以促进我国航运事业的发展。

作为重点教材出版“十五”计划的第一年,经学校教材建设委员会审定,计划出版 12 本教材。在组织出版系列重点教材的过程中,我们注重教材的质量,特意选择我院有造诣的优秀教师编写这些教材,并统一由学校教材建设委员会组织对教材进行审定。因此,这些教材能体现我院学科研究的部分成果。

上海海运学院系列重点教材的出版不仅将对提高我院教学质

量起到重要作用,而且也必将在社会上,特别是航运界产生重要的影响。系列重点教材的出版是上海海运学院对社会知识的一种贡献。

在这里,我们要特别感谢编写这些教材的教师所付出的辛勤劳动,同时也感谢人民交通出版社对我院出版系列重点教材所给予的大力支持。

上海海运学院教务处处长

真虹教授

2001年8月

目 录

第一章 健康与健康促进	1
第一节 健康的概念	1
第二节 现代健康观的内涵	3
第三节 健康促进	7
第四节 疾病预防	8
第二章 与基因有关的健康问题	10
第一节 基因的基本概念	10
第二节 人类基因与健康的关系	11
第三节 人类基因组研究的两面性	16
第三章 与心理障碍有关的健康问题	19
第一节 心理障碍的常见表现	19
第二节 正常和异常心理活动的判别方法	27
第三节 神经症和精神病	29
第四节 心身疾病	30
第五节 心理障碍的预防	33
第四章 与生活方式有关的健康问题	36
第一节 心脑血管病与生活方式	36
第二节 恶性肿瘤与生活方式	40
第三节 糖尿病与生活方式	42
第四节 建立健康生活方式	44
第五章 与运动有关的健康问题	52
第一节 运动的益处	52
第二节 运动性病征	54
第三节 大学生运动性损伤	57

第六章 与性有关的健康问题	63
第一节 人类的性和性行为	63
第二节 男女性别差异	71
第三节 性成熟带来的问题	77
第四节 大学生的性和爱	84
第七章 常见传染性疾病的识别和防治	99
第一节 传染性疾病与特征	99
第二节 常见传染性疾病	103
第三节 性传播疾病	113
第八章 常见病症的自我识别和处理	118
第一节 常见症状	118
第二节 常见疾病	124
第九章 现场急救技术	136
第一节 心肺复苏	136
第二节 止血	144
第三节 包扎	148
第四节 骨折固定	150
第五节 搬运和转送	153
第十章 就医与用药知识	156
第一节 选择医院	156
第二节 选择医生与就诊	158
第三节 选择药物与遵循医嘱	160
第四节 走出用药误区	167
后记	176

第一章 健康与健康促进

人类已走完 20 世纪的辉煌里程,在这个世纪里人类创造了一个又一个奇迹,如航天飞机的上天、原子弹爆炸、电脑和互联网应用等等,无一不是惊天动地的创举!当昂首跨进新世纪,回眸 20 世纪时,我们不得不赞叹这是一个多么伟大的物理学时代!

告别 20 世纪,走进 21 世纪,人类将迎来一个什么样的新时代?新千年“人类基因组序列测定”宣布完成,预示了本世纪将是**以生物革命、人体革命为中心的生物学时代**。在这个世纪里,人类得益于生物学研究的成果,人的生命质量和寿命将会有新的突破。但是,作为每一个人要真正求得高质量的生命和更长的生存期,就必须懂得**关心、维护和促进自己的身心健康,建立良好的生活方式**,否则再先进的科学技术也无济于事。

如何关心、维护和促进自己的身心健康,健康教育将是您的好帮手。

第一节 健康的概念

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,并随着社会的进步、医学科学的发展及人对自然的不断认识而逐步深化。

在人类社会早期,生产力水平低下,人们以获得食物、保存和延续生命为目的,对生命现象和疾病了解甚少。医学经历了**医巫混杂的神灵医学模式和经验医学发展时期的自然哲学模式时代**。在**神灵医学模式时代**,健康被视为神灵的恩赐并与生存、生命的延续等同起来,也就是说能够活着并有后代的繁衍就是健康。在这个时代,生殖的地位是至高无上的。到了**自然哲学医学模式时代**,

不少医学家从自己的经验和哲学的角度理解健康。如公元前 5 世纪的古希腊名医希波克拉底认为：“人体存在血液、粘液、黑胆、黄胆四种体液，如各体液配合正常，人就健康；如配合不当，人则生病”的健康观。显然，当今的人们是无法接受这两种健康观念的。

随着社会的发展，生产力水平的提高，物质逐渐丰富，人们为了进一步改善生活质量，抵御和防治疾病，求得更长的生存期，医学逐渐转入了实验医学阶段，建立了以生物机体和机体的生物性为研究着眼点的生物医学模式，提出了健康是生物学上的适应、健康是指没有疾病和无伤残等概念。从历史和现实角度看，生物医学模式无疑是一次巨大的进步，它使医学科学得到前所未有的飞速发展，大大提高了人类的总体健康水平。它的巨大效应主要从两方面来体现：一方面是诊断学、治疗学的飞速进步，使千百年来许多不认识、不能控制的疾病能得以认识和进行有效的治疗；另一方面，由于人类对生物机体和各种致病因素的不断认识，找到了许多预防和控制疾病的方法，如改善居住条件、增添卫生设施和加强饮用水管理、控制排污及综合治理环境污染等。其中，最卓越的成就莫过于曾经是千百年来作为危害人类健康的首要因素——传染病得到了有效的控制。下列两组数据说明了这个问题：1900 年美国每 10 万人口中有 202.2 人死于肺炎和流行性感，到 1985 年下降至 27.8 人；1951 年我国每 10 万城市人口中有 209 人死于结核病，到 1980 年下降至 9.5 人。

生物医学模式下的健康概念至今仍有广泛的影响，但从现代社会角度看，这个概念是极不全面的，正如美国社会医学家沃林斯基所讲的那样“这种定义不是健康的概念，而是无病的定义。”它的缺陷就在于将人的自然属性和社会属性分开，忽视了影响健康的心理、社会、个人行为因素。因此，这个健康概念同样不能适应当今社会，还影响了医学科学的深入和开拓。基于这种认识，1948 年世界卫生组织 (WHO) 提出了新的健康概念：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应良好的总称。”1989 年 WHO 又一次深化了健康概念，为健康的概念注入了

新的内容——道德健康。至此,现代健康观应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观使医学模式也从单一生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。

现代健康概念中的心理健康和社会性健康是“健康”组合的有力补充和发展。它摆脱了千百年来对健康的片面性认识,使人的自然属性和社会属性得到了统一;它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者有机地结合起来。这种认识带来的效应是:使被动治疗转变为积极预防疾病;预测疾病从以单纯的生理标准扩展到心理、社会标准,从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。

第二节 现代健康观的内涵

躯体的、心理的和社会性的健康组合成了现代健康观,它们对于每个个体都是不可分割的。但为了了解健康的内涵,有必要对每个方面作一简要的剖析。

一、躯体健康

从普通意义上理解,躯体健康就是要有一个发育正常而又强健的体魄,没有疾病和不虚弱。WHO曾提出几项标准可供参考:

- (1) 体重合适,身体匀称而挺拔;
- (2) 能抵抗普通感冒和传染病;
- (3) 眼睛明亮,反应敏锐;
- (4) 头发具有光泽而少头屑;
- (5) 牙齿清洁无龋,牙龈无出血而颜色正常;
- (6) 肌肤具有弹性。

关于躯体健康,有一个常识性问题需要纠正,即在公众的心目中躯体健康与不健康之间的分水线是生病。实际上,在健康与疾病之间不存在明确的界线。因为,一个人体内可能潜伏着病理性缺陷或功能性不全,而表面上仍是“健康”的,只有出现症状或体征

时才被认为“生病”。事实上,有些病一旦出现症状已经病入膏肓,如癌症、中风、心肌梗塞等。鉴于这些原因,我们提倡定期健康普查,以达到早期发现、早期治疗的目的。

二、心理健康

心理健康又称心理卫生、精神卫生,到目前为止它还没有一个世界公认的、一致的标准。然而,可以肯定的是心理健康的人有一些基本特征。

1. 具备心理健康的物质条件

心理能否健康,最基本的条件或基础是要有一个发育正常的大脑,没有大脑这一物质基础就谈不上“心理”二字。而要有健康的心理仅具备大脑是远远不够的,必须同时具备发育良好、与年龄相符的智能条件。一个低智商者、一个患有脑的严重疾病者是不可能有一个正常的心理状态出现的。

2. 有明确的自我意识

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值,既了解自己,又能接受自己,有自知之明。这样的人对自己的能力、性格、优缺点有一个客观的、恰当的认识,因此,对自己不会提出苛刻的和不切实际的要求、目标、理想,即使对自己无法补救的缺陷也能安然处置,使自己常常处于一种满意状态。

3. 有良好的人际关系

心理健康的人乐于与人交往,在与人的交往中享受生活、工作的乐趣。他不仅能接受自己,也能接受他人,能认可别人存在的重要作用和作用。同时,他也能为他人所理解和接纳,处在一个协调和谐的人际关系中。在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。

4. 正视现实并接受现实

心理健康的人能面对现实、接受现实,并能主动地适应现实,表现为积极主动的适应行为。他对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理

想,又不会沉湎于不切实际的幻想之中。

5. 热爱生活和工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在工作和生活中尽可能享受人生的乐趣,而不会认为是重负。他们在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智,从工作的成果中获得满足和激励。面对工作中和生活上的暂时挫折,抱积极、乐观的态度,不畏艰难、不气馁。

6. 有情绪的自控能力

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极的情绪总是占优势,虽然也有一时的不良情绪体验,但一般不会长久。能适度表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,谦而不卑、自尊自重,在社会交往中不妄自尊大,也不退缩畏惧。对于无法得到的东西不贪求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要,知足常乐。

7. 人格完整和谐

心理健康的人,其人格结构如气质、能力、性格、信念、动机、人生观等各方面能平衡发展。人格健全的人能将自身的精神面貌完整、协调、和谐地表现出来,思考问题的方式是适中和合理的,待人接物恰当灵活,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应。能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

作为生活在各种社会条件下的人,在其自己漫长的生活经历中,都会遭遇到各种不利的影晌,如失恋、失业、战争、居住拥挤、孤独、环境污染及不良卫生习惯等,造成暂时的甚至是永久的心理创伤。因此,人人都经受过诸如悲伤、紧张、抑郁、恐惧等不良情绪的体验,严重者可出现明显的心理障碍,甚至造成意外死亡。如目前造成高校学生因病休退学的第一位原因是心理性疾病,造成意外死亡的第一位因素也是心理性疾病。许多研究表明,长期存在不良的心理情绪是很多疾病的致病因素,如原发性高血压、冠心病、癌症等。可见,心理与肉体健康是难以分割而又相互依存的。躯体的疾病可扰乱心理的平衡,而心理的创伤也影响着躯体的健康。

鉴此,健康不能没有心理健康的参与,维护和促进健康,在某种意义上讲更需要维护和促进心理健康。

三、社会性健康

社会性健康是健康组合中最活跃、涉及范围最广泛和最不确定的部分。最活跃是因为社会的每个发展和变革都会注入新的内容;涉及范围最广是因为社会性健康不仅涉及每个个体,还涉及一个群体乃至整个社会的健康评价,并受到社会环境的各方影响;最不确定性是因为每一个特定条件下的社会都有不同的政治、经济、文化、道德观,在全球范围内难以形成一个公认、统一的评价标准。

社会性健康由社会适应良好和道德健康两部分组成。社会适应良好指个体应对所处的社会环境有一个正确的认识,使自我与社会环境之间保持良好的协调和均衡关系。处理好人与人之间的关系,人与环境的关系是社会适应良好的主要表现。扮演好各种社会角色,如同窗、朋友、邻居、公民、恋人、配偶、子女或父母等,并承担起相应的责任,是处理好人际关系的基础。道德健康是指人与人交往过程中应遵循的健康行为准则,它着重于健康的维护和促进。个体的道德不仅要求对自己的健康维护和促进负责,如建立良好的生活方式,保持良好的心境等等,而且还要求个体对他人的健康负有责任,将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉的行为。如为拯救他人的生命,自觉履行公民义务献血;为维护他人的健康,不在公共场所吸烟、吐痰等。保障社会存在和发展,而又能满足每个人的需要是衡量行为是否道德的最基本原则。一个道德健康者起码应在不伤害社会 and 他人利益的前提下,满足自己的需要和发展自己的个性。如在竞争激烈的经济社会里,提倡公平竞争是符合道德原则的,否则个人乃至整个社会都将付出沉重的代价。如过去的 20 年中,因少数人遵循的不健康性观念,致使人类 3000 余万人感染上艾滋病,近千万人丧生。

社会性健康进入健康的概念已有 53 年历史,但从来没有像今天这样受到全世界广泛重视。因为人类已认识到维护和促进健康

与积极推动社会性健康、建设一个健康的社会休戚相关。1997年第四届国际健康促进大会上发表的“21世纪健康促进的雅加达宣言”明确指出:健康的先决条件为和平、住房、教育、社会安定、社会关系、食品、收入、妇女就业、稳定的经济制度、可持久的资源、社会公正、尊重人权和平等,而贫困是对健康的最大威胁。

第三节 健康促进

健康促进意味着什么?首先我们应该明白,它不再是一个普通意义上的动词,而是一个涉及许多内容的概念。世界卫生组织给健康促进下的定义是:“健康促进是指促进人们维护、控制和改善他们自身健康的过程。”健康促进包含以下内容:

(1) 是涉及整个人群的健康,包含人们日常生活的各个方面,而不是仅限于造成疾病的某些特定危险因素。

(2) 主要是直接作用于影响健康的病因或危险因素的活动。

(3) 是采用多学科、多手段的综合方法促进群体健康,包括传播、教育、立法、财政、组织、社会开发及当地群众自发性参与维护健康的活动。

(4) 特别强调群众的有效和积极参与,要求进一步启发个体和群众对自身健康问题的认识,并作出有利于健康的决策。

(5) 主要作用于卫生和社会领域,而非单纯的医疗服务,它包括广泛的专业合作。

健康促进概念似乎涉及广泛内容,但其实质内涵主要包括健康教育及其他能促使行为与环境有益于健康改变的一切支持系统,其中,环境包括社会的、政治的和自然的环境。健康促进目的在于促使个体、家庭、社会发展各自的健康潜能,其中包括培养有利于健康的生活方式和行为,促进社会的、经济的、环境的以及个人有利于健康因素的发展。健康促进的发展不仅取决于个人行为,家庭与社会对个人行为的选择和干预也起到重要作用,社会与经济政策也是如此。同时也强调非卫生部门的积极参与对促进健