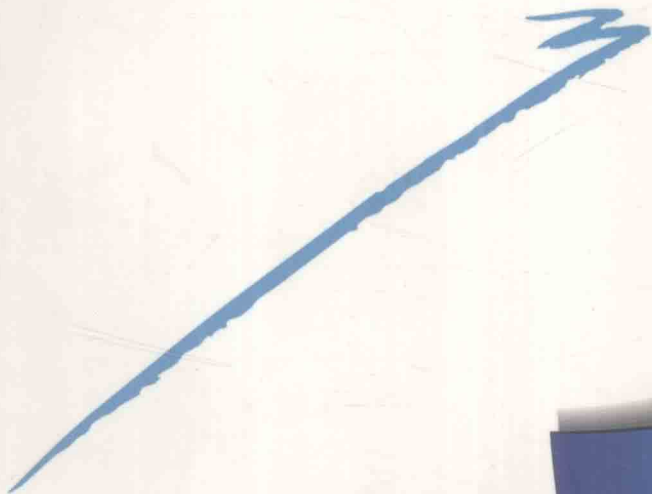




大学素质教育丛书

大学生健康 教育教材

主 编 张龙杰



西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE



大学生健康教育教材

张龙杰 主编

西南师范大学出版社

责任编辑:米加德 郑持军

封面设计:李 好

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育教材/张龙杰主编:—重庆:西南师范大学出版社,2000.6

ISBN 7-5621-1883-3

I. 大... II. 张... III. 大学生-健康教育-教材
IV. G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 30347 号

重庆诚凤印务有限公司

开本:850 mm×1168 mm 1/32 印张:9.625 字数:242 千字

2006 年 6 月第 4 版 2006 年 6 月第 7 次印刷

ISBN 7-5621-1883-3/G · 1150

定价:15.00 元

前言

医学科学的进步、卫生条件的改善和社会经济的发展,使我国的疾病谱发生了根本的改变。医学也由生物模式转变为生物—心理—社会模式。健康的新概念是:不仅生理上健康,还要心理上健康,以及适应社会的能力良好并能为社会作贡献,只有这三者的完善,才是一个真正健康的人。随着我国经济发展和人民生活水平的不断提高,城市居民膳食中过高的热量和动物性脂肪,导致心血管病和糖尿病发病率迅速增加;精神高度紧张,心理失衡,缺乏适度锻炼,使高血压和神经官能性疾病增多;不良生活习惯仍很严重,如我国男性吸烟率位列世界前茅,且其增长势头仍未得到控制;传染病仍威胁着人类健康;吸毒重新出现,性乱使性病死灰复燃,艾滋病亦开始流行。要抑制上述疾病的发生、发展,必须大力提倡健康的生活方式,改变不良卫生习惯和个人嗜好,这是一件移风易俗的难事,需要不失时机的开展教育和指导,不断加强人民群众特别是青少年的健康教育。

21 世纪的科学将进入以生命科学为主导的新时期,人们对自身规律和生存环境倍加重视,对自身的健康也更加关注。大学生正处于青春发育后期的特殊年龄阶段,他们的健康意识、心理素质、卫生习惯、行为生活方式和自我保健能力,对个人的健康乃至整个人生的生活质量至关重要。由于大学生是知识层次较高的群体,开展健康教育具有文化知识的优势,将来可以成为健康教育的传播者和指导者。大学生又是未来各行各业的骨干或决策者,他们的健康素质将影响到环境保护、道德行为等社会的各个方面,这对今后国家的协调发展和提高整个中华民族的健康素质,将会产生深远的不可估量的影响。因而,在高校中开展健康教育具有

更为重要的意义。

党和政府历来十分重视大学生的健康教育工作,经国务院批准,国家教委和卫生部颁发的《学校卫生工作条例》中明确规定,普通高校应当开设健康教育选修课或讲座。重庆市各高校根据国家教委的要求,已普遍开展了各种形式的健康教育。1997年3月全国人大正式通过设立重庆直辖市后,为了提高大学生健康教育的质量,考虑到重庆市各高校开展健康教育的需要,重庆市教委决定组织编写具有重庆特色的大学生健康教育教材,并组成编委会,拟定编写大纲,分工落实编写任务。本书根据国家教委1993年颁发的《大学生健康教育基本要求》总的精神,结合我市高校当前开展健康教育的实际状况,考虑到健康教育的发展趋势和现时需要,以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容,强调系统性、科学性、实用性和可读性。本书既考虑到与中学生理卫生课内容相衔接,又注意了全书知识的相对完整,并突出重点,反映现代医学科学的进展,力求将最新的知识介绍给读者。由于大学生具有较高的文化素质,内容要有一定深度,还考虑到除部分内容可能在课堂上由教师讲授外,多数是学生自学,因而尽量选用了适合大学生阅读的有关资料,注意实用和方便查阅,使他们学后真正感到有所收获并终身受益。

本书是在重庆市教委的领导下组织编写的。教委主任欧可平教授亲自为教材写序,教委副主任王开达教授非常重视和关心本书的编写工作。参加编写的单位有:重庆市教委体育卫生处、西南师范大学、重庆大学、重庆医科大学、第三军医大学、重庆建筑大学、西南农业大学、西南政法学院、重庆师范学院、重庆交通学院、重庆市卫生防疫站、重庆邮电学院、四川外语学院、四川畜牧兽医学院、重庆工业管理学院、四川美术学院、重庆商学院、重庆建筑专科学校、重庆钢铁专科学校、四川三峡学院和涪陵师范专科学校等。参加编写人员长期在高校医院和医大附属医院从事保健医疗

或教学工作,或从事与卫生有关的领导工作,大多数具有高级卫生技术职称。为保证书稿质量,经健康教育、预防保健、临床医学、心理学等方面的专家把关,稿件严格三审,最后由主编对全书进行统一审阅定稿。因而,本书是有关领导、广大高校和医疗卫生部门共同协作的成果和集体智慧的结晶,我们希望本书能成为大学生身心健康的良师益友。

由于编写时间仓促和限于水平,而且参加编写人员较多,故在文笔风格和内容整体性方面,难免有不足之处,敬请广大读者和同道们不吝指教,以便再版时修改完善。

张龙杰

1998年6月

目录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康的新概念	(1)
第二节 健康促进和健康教育	(5)
第二章 影响健康的生物学因素	(10)
第一节 遗传与疾病	(10)
第二节 病原微生物	(18)
第三章 心理与健康	(29)
第一节 心理的实质	(29)
第二节 大学生的心理特点	(36)
第三节 心理健康的标准	(38)
第四节 人格与健康	(42)
第五节 情绪与健康	(45)
第六节 人际关系与健康	(49)
第七节 大学生常见的心理障碍	(52)
第八节 心理健康的维护	(54)
第四章 环境、行为与健康	(59)
第一节 环境与健康	(59)
第二节 吸烟与健康	(66)
第三节 饮酒与健康	(73)
第四节 吸毒	(77)
第五章 性生理与性卫生	(82)
第一节 大学生的性生理特征	(82)



第二节	月经期卫生	(84)
第三节	遗精与梦遗	(87)
第四节	性欲、性冲动与手淫	(89)
第五节	初恋、婚前性行为与性道德	(91)
第六节	性病的预防	(93)
第七节	艾滋病的预防	(99)
第六章	科学用脑与睡眠卫生	(106)
第一节	大脑皮层的结构、功能及其活动规律	(107)
第二节	理解、记忆与遗忘	(112)
第三节	生物节律与生物钟	(116)
第四节	怎样使脑处于最佳状态	(119)
第五节	睡眠、梦与失眠	(127)
第七章	营养与饮食卫生	(134)
第一节	七大营养素	(134)
第二节	青春期营养特点	(141)
第三节	大学生的合理膳食	(141)
第四节	注意饮食卫生,防止病从口入	(144)
第八章	运动与健康	(145)
第一节	生命在于运动	(145)
第二节	运动对身心健康的影响	(146)
第三节	根据个人实际合理选择运动项目	(148)
第四节	运动必须遵循的原则	(150)
第五节	运动中的自我监护与保健	(151)
第九章	常见症状的自我判断与处理	(152)
第一节	发热	(152)
第二节	咳嗽与咯痰	(155)
第三节	头痛	(157)
第四节	腹痛	(159)

第五节	腹泻	(161)
第六节	胸痛	(163)
第七节	黄疸	(165)
第八节	血尿	(166)
第九节	咯血、呕血与便血	(168)
第十节	水肿	(171)
第十一节	肥胖与消瘦	(173)
第十章	传染病的预防及处理原则	(179)
第一节	传染病的基本特征及流行环节	(179)
第二节	流行性感冒	(181)
第三节	病毒性肝炎	(184)
第四节	肺结核	(190)
第五节	细菌性痢疾	(193)
第六节	霍乱	(196)
第七节	疟疾	(199)
第八节	传染性非典型肺炎	(202)
第九节	人感染高致病性禽流感	(205)
第十一章	大学生常见疾病的防治知识	(209)
第一节	急性上呼吸道感染	(209)
第二节	肺炎	(212)
第三节	急性胃肠炎	(216)
第四节	慢性胃炎与消化性溃疡	(218)
第五节	病毒性心肌炎	(221)
第六节	高血压病	(224)
第七节	尿路结石与尿路感染	(227)
第八节	急性阑尾炎	(230)
第九节	神经症、抑郁症与精神分裂症	(232)
第十节	近视眼	(238)



第十一节 龋齿	(242)
第十二节 常见皮肤病	(245)
第十二章 急症自救与互救	(251)
第一节 现场急救的一般原则	(251)
第二节 心肺复苏术	(254)
第三节 外伤救护的四项基本技术	(257)
第四节 急性中毒	(262)
第五节 电击伤	(265)
第六节 淹溺	(266)
第七节 中暑	(267)
第八节 烧烫伤	(270)
第十三章 用药常识	(272)
第一节 药物的作用与不良反应	(272)
第二节 合理用药及注意事项	(276)
第三节 药物分类及常用药物	(278)
第四节 中药与中成药	(284)
附录	(291)
人体检验正常值	(291)
乙肝两对半出现模式及临床意义	(293)

第一章

健康



健康教育

第一节 健康的新概念

健康是生活的源泉,是人们由来已久的共同追求。古希腊伟大思想家苏格拉底曾说过:“健康是人生最为可贵的。”马克思认为“健康是人的第一权利”,我国著名经济学家于光远也曾指出“健康地生存是人生的第一需要”。世界卫生组织自1950年起将每年的4月7日定为世界卫生日,主题都是围绕健康这个内容。例如:1953年的主题为“健康就是金子”,1985年是“健康的青年——我们最好的资源”,1988年为“健康地生活——皆可成为强者”。可见,健康是何等的重要!

人人都十分珍惜自己的健康,然而,何谓健康?怎样理解健康的内涵?过去曾有过许多不同的解释。在古代,由于人们对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅,加上受到宗教桎梏的束缚,医学经历了医、巫混杂时期的神灵医学模式时代,对健康的认识仅停留在没有疾病的基础上,健康被视为神灵的恩赐并与生存、生命的延续等同起来。随着社会的发展,生产力水平的提高,医学的进步,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,对健康的定义有了发展,人们认为健康应该是“人体各器官系统发育良好,体质健壮,功能正常,精力充沛,具有良好的劳动效



能的状态,并通常能用人体测量、体格检查和各种生理生化指标来衡量”。生物医学模式使医学科学得到前所未有的发展,大大提高了人类的总体健康水平。由此而产生的诊断学、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到认识和进行有效的治疗。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,例如,千百年来危害人类健康的首要因素——传染病得到了有效的控制。这种建立在人体生理功能基础上的单纯的生物医学模式无疑是一个巨大的进步,至今仍有广泛的影响,但它忽视了人的心理性和社会性,因而,这个概念是极不全面的,影响医学科学的发展和深入。

人类的活动离不开生理活动,也离不开心理活动和社会活动。过去,对于造成疾病的原因,只是从生物学方面寻找答案,认为是细菌、病毒、寄生虫等致病生物,一些物理、化学因素以及营养、遗传、免疫等方面引起生物体的器官和功能损害所造成的,对人类的威胁主要来自病原微生物和寄生虫的侵袭。但随着社会的发展和现代医学的进步,不仅认为上述因素会造成疾病,还弄清了一切不良的心理和社会因素,如长期的忧虑、悲伤、恐惧等不良情绪,强烈的精神创伤,不良的社会环境,过于紧张的生活节奏等,在某些疾病的发生和发展中起着重大的作用,如心脑血管病、肿瘤等社会病、身心疾病成为严重危害人类健康的疾病,使生物医学模式逐渐向“生物、心理、社会医学模式”转变,出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观。基于这种认识,1948年世界卫生组织(WHO)提出了新的健康概念:“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态,而不单是没有疾病和不虚弱,而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”同时,世界卫生组织还提出了健康的10个标志。这些标志包括:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力

强,能适应环境的各种变化;⑤能抵抗一般性感冒和传染病;⑥体重得当,身材均匀;站立时,头、肩、臂的位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁、无空洞、无痛感;牙龈颜色正常,不出血;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。尽管这个“定义”并非十全十美,但它对于扭转人们对健康概念的片面误解,无疑具有十分重要的意义。

现代健康观不仅要求躯体健康,而且要求心理健康。这是因为,人不仅是具有生物性的有机实体,而且是各种复杂心理活动的社会成员。健康的心理标志有3个方面:第一,具有健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极因素,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信,而且有自知之明,能正确评价自己;第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;第三,健康的人对未来没有恐惧感,有明确的生活目标,切合实际,不断进取,有理想和追求。心理因素的异常改变可诱致植物神经系统和内脏机能变化,表现出某一器官或组织的功能性改变,称为“心身症”;如果进一步发展导致躯体的功能失调,同时发生组织结构损害,可引起“心身疾病”。溃疡病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进、偏头痛、神经性皮炎、口吃,甚至癌症都属于心身疾病的范畴。因此,保持心理健康对人体健康是必不可少的。

人具有自然人和社会人的双重属性。现代健康观强调人体的整个统一性,既考虑到人的自然属性,又强调人的社会属性;人体的一切疾病和生命活动不仅是一种生物现象,更重要的是一种十分复杂的社会现象。因此,人体健康必须包含社会适应健康。社会适应良好指的是,一个人的心理活动,各种行为都能适应当时环境的变化,为他人所理解,为大家所接受,行为和社会身份相符。

近年来,由于科学技术的迅猛发展,带来了物质生活条件的改



善。为使 2000 年人人享有初级卫生保健,世界卫生组织关于健康的概念又有了新的发展,把道德修养纳入了健康的范畴。因为道德修养事实上本应是健康的一部分。比如,不能用损害他人利益的办法来满足自己的需要;有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念;能够自觉地遵守社会道德准则,并按照社会规范的要求约束自己;能够按照社会规范的要求,来支配自己的思想和行为;能为人们的幸福作贡献等。据美国一项持续 25 年的跟踪调查发现,敌对情绪强烈者,其死亡率竟高达 14%,而性格随和者死亡率仅为 2.5%。由此可见,加强道德修养对人类健康、长寿是多么的重要。

1979 年国际初级卫生保健大会发表的阿拉木图宣言中指出:“健康是基本人权”。近来世界卫生组织宣布:“2000 年世界上人人都要享有健康。”没有健康就没有充沛精力去为事业而拼搏,也不能承受社会和各种生活的各种冲击。

在我国,随着整个人民生活水平的不断提高,人们对健康的要求会愈来愈高,对医学服务的需求也会愈来愈高,这就要求人们对健康的概念有正确全面的认识,强调每一个人对自己个体健康和社会健康所负有的责任感,充分发挥人们在自我保健、家庭保健和社区保健中的主观能动性,这是一个带有战略性转变的发展趋势。国外在进行健康教育时反复强调如下观点,即“自己可以是健康最好的朋友,也可以成为健康最大的敌人”,要“多依靠自己,少依赖医生”,“要想获得健康,必须学会驾驭健康”,健康的真正主人是自己。这就是 1987 年世界卫生组织制定的《2000 年人人健康全球策略》中指出的“人们将懂得自己有力量来摆脱可以避免的疾病桎梏,来创造自己的及家庭的生活并明白疾病并不是不可避免的”意义所在。

总之,现代健康观指的是躯体健康、心理健康、社会健康和道德健康的全面健康。当人们在研究健康概念的演变和树立现代健康观的同时,人们还应有这样的认识:适应现代社会的健康概念并

非一成不变,随着科学技术的发展,生物和社会环境的改变,会注入新的内涵。正如杜波斯(美)所说的那样“健康意味着不断适应变化不定的生物和社会环境”。

第二节 健康促进和健康教育

健康教育是有组织、有计划、有系统地通过传播媒介与教育的方法,向全社会普及卫生科学知识,强化人们的健康意识,建立或改变与健康相关的行为方式,促进人群健康的活动。而健康促进的含义更广,它是指一切能够促使人们的行为方式和生活条件,向有益于健康方向改变的综合体,它包括健康教育在内,还包括有关组织、政策、经济、环境的支持和群众参与。

一、健康促进

健康是人人应享有的基本需求和权利,也是社会和经济发展的基础。健康促进是健康发展的一个要素,它是促使人们把握和改善健康的全过程。

1997年雅加达第四届国际健康促进大会提出21世纪健康问题将面临新的挑战:人口学趋势如都市化、老龄人口和慢性病的增加、缺乏运动的行为增多、对抗菌素和其他常用药物的耐受、吸毒以及民事和家庭暴力的增加等,威胁着亿万人民的健康和幸福;新出现和复燃的传染病以及对精神健康问题的进一步认识都要求社会作出快速的反应;各种跨越国家的因素也对健康有重大影响,如不负责任地滥用资源而引起的环境退变等。上述变化影响到价值、一生的生活方式和世界各地的生活条件,需要以新的行动方式来迎战健康的新威胁,带领健康促进迈向21世纪。

健康促进战略能发展和改变人们的生活方式以及决定健康的

社会、经济和环境状况,是实现健康方面更为公平的一项可行的措施。第一届国际健康促进大会确定的渥太华宪章中五项战略是成功的基础:建立公共卫生政策;创造支持性环境;强化社区行动;发展个人技能;重新调整卫生服务。现有明确证据表明,健康发展的综合性多种措施最有效。健康促进主要包含以下内容:

I. 健康促进是涉及整个人群的健康,包括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。

II. 健康促进主要是作用于影响健康的病因或危险因素的活动,协调人类与他们的环境之间的战略。

III. 健康促进是采用多学科、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活动,规定个人与社会各自对健康所负的责任。

IV. 健康促进特别强调群众的有效和积极参与,群众参与是长期效果的关键。要使健康促进有效,必须启发个体和群众对自身健康问题的认识,掌握不同年龄阶段所需的卫生知识、处理慢性病和伤害事故的能力等。进行健康学习能促进群众参与,接受教育和有关信息是实现群众有效参与和增强个人及社区保健能力的关键。

V. 健康促进主要作用于卫生和社会领域,而非单纯的医疗服务。

VI. 健康促进的目标在于减少目前健康状况的差异,保证机会和资源的均等,促使人们达到最佳的健康状况,这包括创造有利于健康的环境,获得信息、生活技巧及选择健康的机会。

雅加达宣言确定 21 世纪健康促进的重点是:增加对健康发展的投入;确定社会对健康的责任;巩固和扩大健康合作伙伴关系;增强社区及个人的能力;确保健康促进的基础设施。为了加速全球健康促进的进程,建立了一个全球性健康促进联盟。联盟的行动重点包括:提高人们对健康决定因素的认识;支持健康促进的协

作与网络的发展;动员各种健康促进的资源;积累最好的实践经验;使共享知识成为可能;促进一致行动;推动健康促进的透明度和公共可评价性。

健康促进概念涉及内容似乎很广,但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、政治、经济和自然环境。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,其中包括生活方式与行为,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,同时也强调非卫生部门的积极参与对促进健康发展的积极作用。

二、健康教育的意义和目的

健康教育是一种以健康为目标,以促使人们自觉采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量为目的的有计划、有组织、有系统的社会教育活动。世界卫生组织于1978年在《阿拉木图宣言》中曾指出,健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为主要的,是能否实现初级卫生保健任务的关键,而初级卫生保健是在全世界可预见的将来达到满意健康水平的关键。在制定初级卫生保健的8项任务中,首要任务便是健康教育,说明健康教育在实现所有健康、社会和经济目标中的重要地位和价值。正如世界卫生组织总干事中岛宏博士在第13届世界健康大会开幕式上所说:“我代表世界卫生组织向大家保证:我们将给予你们的领域以优先权,给这种优先权的理由是充分充分的,而且也是全世界迫切需要的。”健康需要教育,教育是为了健康。

健康教育的目的是通过健康促进和健康教育活动过程达到改善、维护和促进个体和社会的健康状况。随着第一次卫生保健革