

普通高等教育公共课系列规划教材

高等学校健康教育教程

编著 权正良

► *GaoDengXueXiao
JianKangJiaoYuJiaoCheng*



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

教育部《普通高中课程方案(实验)》

高中数学必修2教育课程

主编 阮其江



普通高中课程标准实验教科书

普通高中课程标准实验教科书



人民教育出版社

普通高等教育公共课系列规划教材

高等学校健康教育教程

编著 权正良

► GaoDengXueXiao
JianKangJiaoYuJiaoCheng



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高等学校健康教育教程/权正良编著. —西安:西安交通大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5605-3708-5

I. ①高… II. ①权… III. ①健康教育-高等学校-教材 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168301 号

书 名 高等学校健康教育教程
编 著 权正良
责任编辑 魏照民 赵怀瀛

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32 印 张 6.375 字 数 152 千字
版次印次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3708-5/R·150
定 价 15.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社营销中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668133
读者信箱:xj_rwjg@126.com

版权所有 侵权必究

序 言 PREFACE

高等学校健康教育作为健康教育学的组成部分,是随着我国高等学校教育体制改革而不断发展和完善的。进入 21 世纪以来,在人们崭新的健康观念已经形成的情况下,为了贯彻《学校卫生工作条例》和共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,促进大学生健康水平的提高,我们编写了这本教材。

这本《高等学校健康教育教程》是在 2002 年《高等学校健康教育教材》第二版的基础上撰写而成的,其目的是让青年学生更好地学习和掌握现代疾病预防知识,加强自身素质。本教材共分 12 个章节,教学需用 32 学时,由西安交通大学从事健康教育研究与健康促进的人员编写,既适于我国高等学校各类专业学生学习和使用,也可作为我国从事高等学校健康教育与健康促进工作者的参考书。本书在编写过程中,得到了陕西省大中专院校保健医学会、西安交通大学出版社、西安交通大学医学院及第一附属医院部分专家教授的指导和支持,在此表示衷心的感谢。

由于作者的理论水平有限,书中难免有误,敬请专家同仁和读者批评指正。

权正良

2010 年 2 月于西安交通大学

目 录 CONTENTS

第一章 绪 论

- 第一节 高等学校健康教育概述····· (002)
- 第二节 生物医学模式的转变与健康教育的发展····· (003)
- 第三节 学习健康教育的指导思想····· (012)
- 第四节 健康教育研究的任务····· (013)
- 第五节 健康教育的意义····· (014)

第二章 大学生身心发育特征和疾病特征

- 第一节 身心发育特征····· (017)
- 第二节 疾病特征····· (020)

第三章 大学生常见的心身疾病

- 第一节 消化性溃疡····· (029)
- 第二节 血管性头痛····· (030)
- 第三节 支气管哮喘····· (030)
- 第四节 原发性高血压····· (031)
- 第五节 月经失调····· (031)
- 第六节 肠道易激综合征····· (032)
- 第七节 神经性厌食····· (033)
- 第八节 恶性肿瘤····· (033)

第四章 影响大学生心理健康的几种常见疾病

第一节	抑郁症	(037)
第二节	神经症	(040)
第三节	失眠	(050)
第四节	头痛	(052)
第五节	眩晕	(054)

第五章 大学生性心理卫生

第一节	遗精与手淫	(058)
第二节	婚前性行为与性道德	(060)
第三节	男性生理卫生	(063)
第四节	青年女性的生理卫生	(064)
第五节	性病的危害	(067)

第六章 口腔健康与口腔疾病的防治

第一节	我国口腔医学概况	(072)
第二节	饮食与口腔健康	(073)
第三节	口腔常见病	(074)
第四节	口腔卫生保健	(084)

第七章 大学生常见传染性疾病的防治

第一节	传染病概述	(087)
第二节	细菌性痢疾	(091)
第三节	病毒性肝炎	(092)
第四节	肺结核疾病	(096)
第五节	麻疹	(098)
第六节	甲型 H ₁ N ₁ 流感	(099)

第八章 艾滋病防治与健康教育

第一节	艾滋病防治的基本概况	(103)
第二节	世界艾滋病毒感染状况	(104)
第三节	艾滋病对人类造成的危害	(105)
第四节	我国艾滋病疫情概况	(107)
第五节	学习预防艾滋病健康教育的基本原则	(110)
第六节	学校开展艾滋病健康教育的迫切性	(111)
第七节	学校艾滋病健康教育与健康促进	(112)
第八节	大学生艾滋病健康教育评价的指标与方法	(113)

第九章 大学生常见现代社会病的防治

第一节	吸烟危害健康	(116)
第二节	酗酒对健康的危害	(117)
第三节	提倡健康饮酒	(118)
第四节	吸毒的危害	(120)
第五节	自杀	(121)
第六节	开展心理门诊与健康教育课外辅导	(122)

第十章 急救

第一节	中暑	(130)
第二节	触电	(133)
第三节	溺水	(135)
第四节	止血、包扎	(137)
第五节	固定、搬运	(144)

第十一章 我国高等学校健康教育项目管理与发展

第一节	回顾	(148)
-----	----	-------

第二节	健康教育与健康促进的展望·····	(148)
第三节	高等学校健康教育项目管理·····	(149)

第十二章 临床药物应用知识介绍

第一节	药品概况·····	(152)
第二节	药物的分类·····	(152)
第三节	药物的用法和剂量·····	(153)
第四节	药物的不良反应·····	(153)
第五节	常用药物介绍·····	(154)

附 录	2009 年西安市居民健康状况报告·····	(189)
------------	-------------------------------	--------------

主要参考文献	·····	(194)
---------------	--------------	--------------

第一章 绪 论

高等学校健康教育教程

作为预防医学领域的伟大成就之一,健康教育学是预防疾病,研究健康教育基本理论和方法的一门科学。它是研究人类文明与健康之间的科学规律,随着社会的发展而发展,医学模式的转变而转变。如今,健康教育学已成为现代医学的重要组成部分。在校大学生是知识结构层次较高的特殊群体之一,在我国高等学校开展健康教育,对于帮助他们自觉选择健康行为和生活方式,消除危险因素的影响,从而促进其身心健康,改善生活质量,具有一定的积极意义。前人在向疾病做斗争的过程中,不断总结出战胜疾病的经验,并将这些经验经过整理、归纳与研究形成理论,发展成为现代的健康教育。

第一节 高等学校健康教育概述

高等学校健康教育以青春发育后期的大学生为教育对象,运用现代传播手段向他们传授健康知识、传播现代健康信息及保健技术。它不但是提高大学生自我健康认知能力,逐步消除危害因素,促进健康的科学;同时也是由现代医学、社会心理学、人文社会科学等多种学科组成的综合性应用科学。2010年以来,生物医学、心身医学、健康教育学的内容已经得到相当的充实和完善。我国的健康教育与发达国家相比起步较晚,但随着基础医学、预防医学、心理卫生学的发展,健康教育为实现“人人享有卫生保健”的全球战略目标开辟了新途径,为人类防治疾病做出了贡献,同时为我国高等院校学生健康成长起到了促进作用。

高等学校健康教育是以传播健康知识,帮助大学生树立现代健康意识为核心内容的教育。目前它作为一门独立的学科出现,受到了世界各国的重视。我国政府对大学生健康教育高度重视。1984年,原国家教委、卫生部、国家体委和国家民委四大部共同联合发出通知,号召各省开展大学生健康调研工作,以了解我国大学生的健康

状况。此后,5年一次的全国大学生体质调研工作形成制度,并由此收集了大量的资料,有的省还建立了观察点,并有计划、有目的地对大学生健康状况进行评价,国家从财力、技术力量等方面都给予了地方强大的支持。从1986年开始,全国已有数百所高等学校先后开设了健康教育课程,陕西省以西安交通大学医院、西北大学医院为先导,于1993年开设了大学生健康教育课程,并根据学生来自不同地区,不同年龄、性别、心理状况、生理发育等特点,结合当地气候条件积极探索高校学生疾病发生、发展规律,及时向他们传授健康知识、组织咨询活动,并根据实际情况给予治疗。这些都是陕西省贯彻《学校卫生工作条例》、落实健康教育,以期增强高校学生身体素质,并达到预防疾病目的精神的体现。

第二节 生物医学模式的转变 与健康教育的发展

生物医学模式是随着科学技术的发展和人类文明的进步而转变的。多年来,医学工作者以及生物学、人文社会科学等各项领域的科研工作者对健康的概念认识进行了大量的探讨。近百年来,医学模式一直是在生物学基础上发展形成的。“生物医学模式”以生物因素为出发点,用来预防疾病,人类通过生物医学模式,在认识和防治疾病方面取得了显著成绩。但是随着科学技术的进步,生物医学模式已不能适应现代医学的发展需求,显示出了它的局限性。一些与心理、心身健康,社会因素密切相关的疾病,如全国少数大学生患有的心理疾病、心脑血管疾病、恶性肿瘤以及自杀、意外伤害等事故的发生概率比前都有上升的趋势,这都是传统的“生物医学模式”无法解决的。由于在医病的大学生中,患有心理疾病、心身疾病的人占据相当大比例,因此医学工作者提出了“生物—心理—社会”这种新的医

学模式。新的医学模式主要表现在人们已不满足于治疗而要求以保健为主,从而使自己的身心处于更加良好的健康状态的趋向。卫生工作将由原来的防病治病转向人群健康教育和提高人体素质的方向上来。现代医学模式强调了卫生服务目标的整体体现,即从局部到整体,从医病到医人,从个体到群体,从原有的医学范畴扩展到健康教育学、社会医学、医学伦理学、医学心理学、哲学等广阔的领域。疾病治疗要配合心理治疗,乃至群体治疗。所以,高等学校健康教育的内容也应随着医学模式的转变而变化,立足服务于高校学生,完善学校卫生工作制度,并不断扩大到社区健康服务中。

一、健康教育的概念

20 世纪以来,健康教育虽然已在各国开展,但对健康教育的概念世界各国尚无一致的定义。世界卫生组织(WHO)1954 年在健康教育专家委员会上的报告中指出:“健康教育是诱导、鼓励人们养成并保持有利于健康的生活,合理并明智地利用已有的保健设施,自觉自愿地从事改进个人和集体卫生状况或环境的活动。”1988 年第十三次世界健康教育大会提出:“健康教育是研究以传播保健知识技术,影响个体或群体行为,预防疾病,消除危害因素,促进健康的一门科学。”目前,国内健康教育专家认为,健康是指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。这一提法得到了业内同行的普遍认可。

二、大学生群体与大众健康教育

大学生是一个知识层次高、知识面广、易接受健康教育的群体,他们学习健康教育对自己、对社会都是大有裨益的,将来走上工作岗位后,可以再将学到的健康知识传播给社会大众,以引导公众关心健康事业,增强个人对健康的责任感,提高个体或群体对健康的全面认识,最终达到提高全民健康水平的目的。

三、人人享有卫生保健的含义

1981 年在世界第三十四届卫生大会通过了世界卫生组织提出的“人人享有卫生保健”这一全球战略。人人享有卫生保健的含义是：

- (1) 每个人都享受到“初级保健”。
- (2) 卫生保健从家庭、学校、工厂和农村等最基层单位开始。
- (3) 人们将用比现在更好的方法预防疾病，减少可避免的疾病和伤残的痛苦。
- (4) 在居民中间均匀地分配一切卫生资源。
- (5) 所有的家庭充分参与保健活动，享受基本卫生保健服务。
- (6) 人人接受健康教育，懂得自我保健知识，并充分享受自己创造的条件，获得幸福和健康。

我国政府自 2003 年以来，已经开始在城市开展社区卫生服务，在农村发展新型合作医疗，新政策的实施得到了人民群众的衷心拥护。

四、健康教育战略与目标

1978 年国际基层卫生保健会议在发表的《阿拉木图宣言》中重申了“人人享有卫生保健”的目标，并明确指出实现这个目标，初级卫生保健是关键。改革开放以来，我国人民对健康越来越具有新的认识，在 1983 年世界卫生组织召开动员高等学校支持“人人享有卫生保健”的国际大会时，我国政府就已采取有效的措施来实现上述战略目标。高等学校健康教育就是其中一部分重要工作。西方有的学者预言，未来的医疗保健将着重强调自身负责、自身预防和自我保健。1993 年国家教委向全国下发了《关于大学生健康教育基本要求》的通知后，各地都根据其实际情况开展了形式多样的教学工作。西安交通大学在陕西省率先开设了健康教育课程。原西安医科大学根据

医学院校大学生的特点编写了《医学生健康教育》教材,并且开始实行门诊健康教育咨询,使学生对自我保健有了全新认识。为了保证“人人享有卫生保健”战略目标的实现,世界卫生组织和其各成员国共同提出了全球卫生策略,具体内容如下:

(1) 健康是一项人权,是全世界人民追求的一项目标。

(2) 当前世界各国公民在健康方面存在着的巨大差异,是全世界共同关心的问题。这些差异必须尽快地缩小,为此要求各国在其内部和与他国之间合理地分配卫生资源,以便所有人都能得到初级卫生保健及支持性服务。

(3) 人民有权利,也有义务单独或集体地参加卫生保健计划和实施工作(我国卫生部 2009 年 11 月在全国已制定出人民群众看病就医的基本用药目录,这是落实卫生保健计划的重要一步)。

(4) 政府对人民的健康负有责任。

(5) 各国若要提高本国公民健康水平,就必须在卫生事业方面自力更生,发挥本国的积极性,但不一定是各国自给自足,卫生策略的制定和实施可选择国际合作。

(6) 实现“人人享有卫生保健”需要卫生部门与其他社会经济部门协调一致地工作,特别要搞好同农业、畜牧业、工业、教育、住房、公共工程及交通等部门的协作。

五、必须更加充分和更好地利用世界资源来促进卫生事业的发展

以上这些基本政策充分体现了医学的社会化,并强调了政府的责任。公平分配卫生资源、人民大众参与和各部门协作的基本卫生方针等政策对我国卫生工作改革、实现卫生工作的宏伟目标起着重要的指导作用。在我国,城市社区卫生服务和农村新型合作医疗制度已经落实,部分高等学校社区卫生六位一体服务也已经实施。

六、开展健康教育调查研究

(1)《学校卫生工作条例》规定,新生入学后必须进行全面的体格复查工作。医务人员必须严格执行国家所规定的标准对新生体检,以对学生和国家负责。

(2)高等学校必须建立健全大学生健康卡服务,并将其纳入学生档案管理,健康档案由学生所在学校医疗机构保管。

(3)对学生进行定期健康检查,将检查的结果记入健康卡,一般每两年体检一次为宜。毕业生离校前必须进行体格检查,学校须对健康检查的各种资料及时整理、分析,必要时报行政管理部门审批。

(4)有条件的学校可以建立体质调研观测点,收集资料,掌握学生健康状况的各种数据,为今后的健康教育、科研工作提供可靠依据。

(5)学生在校期间,如果发生大的流行性传染病,如传染性非典型肺炎、甲型 H_1N_1 流感及其他传染性疾病等,学校必须执行传染病管理条例,及时上报行政管理机构,并采取消毒、隔离、治疗等措施。

七、健康教育在医学中的地位

健康教育与医学科学及其他自然科学一样,随着人类文明的不断进步而发展,到今天已经形成很多分支,但归根到底,它的任务就是从不同角度、用不同方法研究正常机体和患病机体的生命活动,为防治疾病、保障健康服务。高等学校健康教育以处于青春发育后期的大学生为主要对象,帮助他们树立现代健康意识,它与医学科学及其他自然与社会科学之间有着密切的内在联系。在基础医学方面,它和生物医学相互配合,并以医学心理学、生理学、生物化学、心身医学、医学伦理学、社会医学等为基础。由于学习健康教育的过程又是运用所学和所了解的这些科学知识的過程,因此健康教育是预防医学和临床医学之间的桥梁。对大学生来说,学习健康教育知识是预

防各种疾病发生的重要途径之一。

八、高等学校健康教育的效果评价

根据《学校卫生工作条例》第十三条的要求,教育部于1993年1月18日下发了《大学生健康教育基本要求》,1998年又下发了《关于高等学校医疗保健机构工作规程》。这两个文件都对健康教育、心理咨询、服务对象、受教育内容做了重要规定。为了使高等学校健康教育更进一步科学化、规范化、专业化,向教育学方向扩大发展,教育主管部门应定期有组织,有计划地对学校健康教育工作做出全面评估与评价。我国高等学校健康教育评估与评价内容包括行政参与、教学计划与教学工作安排,通过评估和评价了解学生对健康教育知识的掌握情况,帮助他们养成良好的生活习惯、提高社会适应能力、增强自我防病和保护意识。

(一)学校行政决策与管理

对于学校开展健康教育工作,主管校长及教务处、学生处负责人必须加以重视,把高等学校健康教育作为一项重要工作来抓。健康教育专项经费应列入学校教育工作计划,这一点对学校开展健康教育工作十分重要。西安交通大学医院开展学生健康教育工作,校党政领导及学生处、教务处负责人都十分重视,这项活动得到了国家“振兴行动计划”支助项目30万元,建立了健康教育工作室和网站。网站的开通,使在校学生接受了健康教育,并不断扩大宣传这些防病知识,后来在此基础上成立的大学生预防保健中心,2009年在防治甲型H₁N₁流感中发挥了重要作用。

(二)诸多部门支持

在学校党政部门的直接领导下,学校宜成立学生健康教育机构,全面开展学生健康教育工作。校医院是传授健康教育的重要场所,教务处、学生处都应共同参与健康教育工作。