

吉林省教育厅编

主编：于志凯 刘 强 修维辰 吕宪波

21世纪高校课程教材

大学生健康教育



 吉林大学出版社

21 世纪高校课程教材

大学生健康教育

主编 于志凯 刘 强
修维辰 吕宪波

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/于志凯编著. —长春: 吉林大学出版社,
2002.7

ISBN 7-5601-2745-2

I. 大... II. 于... III. 大学生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 053133 号

大学生健康教育

于志凯 刘 强 修维辰 吕宪波 主 编

孟亚黎 责任编辑

孙 群 封面设计

吉林大学出版社出版发行

(长春市解放大路 125 号)

长春市永昌福利印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11 字数: 256 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5601 - 2745 - 2/G·431 定价: 14.50 元

《大学生健康教育》

编辑委员会

主 任 于志凯

副主任 刘 强 高 新

委 员 (以姓氏笔画为序)

万玉娟	门志清	王志刚	王 薇	王立武	王淑文
王晓薇	王秀芹	刘 英	江 山	闫喜民	吕宪波
朴万出	齐东华	权 华	曲跃年	宋佑政	李文才
李景宏	李春子	张世平	张铭礼	张 莉	张桂芝
苗 顺	杨伟新	邵春清	金英华	林京生	修维辰
荣茂昌	徐长岭	曹 文	常 晶	黄贞子	崔 晶
靳国庆	焦淑丽	薛振平			

主 编 于志凯 刘 强 修维辰 吕宪波

副主编 聂素滨 赵 波 王立武 祝 雁 王 薇 徐长岭

赵清秀 门志清 黄英华 李景宏

主 审 王志刚 江 山 张铭礼

副主审 李春子 张世平 杨维新 苗 顺 朴万出 宋佑政

任占奎 刘清涛 牛 健 李文才 荣茂昌

编 委 (以姓氏笔画为序)

于秀英	门志清	王志刚	王 薇	王立武	王淑凌
牛 健	代文伟	安 彤	许广里	许广慧	江 山
李春子	李景宏	吕宪波	佟文霞	张铭礼	张世平
张 莉	杨维新	康北林	祝 雁	徐长岭	郝曙光
高荣芝	黄铁银	夏 阳	黄东梅	崔 晶	潘素芝

前 言

健康教育是一门既有自然科学属性,又有社会科学属性的交叉学科,是有计划、有组织、有系统和有评价的社会和教育活动,能促使人们自觉地养成健康的行为习惯,消除影响健康的危险因素,预防疾病,提高生活质量。

1990年国务院批准颁布的《学校卫生工作条例》(以下简称《条例》)中规定“对学生进行健康教育,培养学生良好的卫生习惯”是学校卫生工作的重要任务之一;又规定“学校应当把健康教育纳入教学计划……普通高等学校……应当开设健康教育选修课或者讲座”,和“学校应当开展学生健康咨询活动”。1991年吉林省教育委员会和吉林省卫生厅联合下发的“关于吉林省高等学校实施《条例》的通知”中明确提出贯彻《条例》要以健康教育为突破口。可见健康教育是高校课程建设中不可缺少的重要组成部分。中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想”,为我们进一步落实《条例》提出了新的要求。为了保证教材质量和适应新世纪人才培养的要求,省教育厅组织有关专家重新编著了“21世纪高校课程教材”——《大学生健康教育》。此教材根据《大学生健康教育基本要求》,又增加了一些新知识和重点教育内容,

使之进一步适应 21 世纪大学生课程建设的需要。该教材突出了知识性、科学性、前瞻性和针对性,完全适合高等学校开展大学生健康教育选修课、必修课或讲座的教学需要。

需要说明的是,目前,由教育部全国高等学校体育委员会指导编写和经高等学校体育教材审查委员会审定的教材《体育与健康》已经出台。为了适应教材改革和避免内容重复授课,将健康教育课中有关大学生体育与健康的内容删掉,全部在体育理论课讲授。

本教材分别由下列人员撰写:第一章:王志刚、张铭礼;第二章:江山;第三章:王淑凌、黄东梅、代文伟;第四章:王志刚;第五章:江山;第六章:高荣芝;第七章:王立武、于秀英;第八章:吕宪波、黄铁银、安彤、康北林;第九章:杨维新;第十章:张世平、佟文霞;第十一章:吕宪波、牛健、许广里、许广慧;第十二章:吕宪波、王志刚、徐长岭、夏阳、王薇、李景宏、崔晶、李春子、潘素芝、张莉、祝雁、郝曙光、门志清。全书由王志刚和江山拟定提纲、修改和统稿。

该书在编著过程中,得到国家教育部体卫艺司领导及有关专家的支持和帮助,在此表示诚挚的谢意!

由于时间仓促,书中不足之处在所难免,恳请诸位提出宝贵意见。

编 者

2002 年 6 月

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 健康新概念	(1)
一、健康(health)新概念	(1)
二、健康新标准	(3)
第二节 健康教育与健康促进	(4)
一、健康教育(health education)的概念	(4)
二、健康促进(health promotion)的概念	(5)
三、健康教育的意义、目的和任务	(7)
四、高等学校健康教育的基本要求	(11)
五、健康教育及其相关学科	(14)
六、高等学校健康教育评价指标体系	(15)
第三节 我国学校健康教育的现状	(21)
一、我国学校健康教育的发展	(21)
二、我国学校健康教育的发展趋势	(22)
第四节 影响健康的因素	(31)
一、环境因素	(32)
二、个体生物学因素	(35)
三、行为和生活方式因素	(37)
四、卫生保健因素	(39)
第二章 大学生的生长发育与健康	(41)
第一节 身体外型的变化	(41)
一、身高	(42)
二、体重	(49)

三、第二性征·····	(55)
第二节 内脏器官的变化·····	(56)
一、神经系统·····	(56)
二、循环系统·····	(57)
三、呼吸系统·····	(58)
四、生殖系统·····	(59)
第三节 能量代谢的变化·····	(59)
一、大学生的能量代谢特征·····	(59)
二、大学生能量代谢的正确导向·····	(60)
第三章 大学生的心理发展与健康·····	(62)
第一节 大学生心理健康的标志·····	(62)
一、大学生心理健康标志·····	(62)
二、影响大学生心理健康的因素·····	(66)
第二节 大学生的心理发展与特点·····	(69)
一、大学生心理发展的基本情况·····	(69)
二、不同年级大学生的心理特点·····	(73)
第三节 大学生的心理卫生·····	(76)
一、学习心理卫生·····	(77)
二、择业心理调适·····	(80)
三、人际关系心理卫生·····	(82)
第四章 大学生的饮食文化与健康·····	(89)
第一节 能量·····	(89)
一、能量·····	(89)
二、人体的能量消耗·····	(90)
三、来源与供给量·····	(91)
四、代谢状况评价·····	(93)
第二节 营养素·····	(94)
一、蛋白质·····	(94)
二、碳水化合物·····	(98)

三、脂类	(100)
四、维生素	(103)
五、无机盐	(113)
六、水	(121)
第三节 中国膳食	(124)
一、中国的膳食指南	(124)
二、中国居民膳食指南	(127)
三、中国居民平衡膳食宝塔	(132)
第四节 大学生膳食	(138)
一、大学生营养	(139)
二、大学生膳食制度	(140)
第五节 食物中毒的预防	(142)
一、食物中毒的概念	(143)
二、食物中毒的危害性	(143)
三、食物中毒的特点	(143)
四、食物中毒的原因	(144)
五、食物中毒的预防	(145)
六、世界卫生组织安全制备食品 10 条原则	(146)
第五章 行为与大学生健康	(148)
第一节 健康行为	(148)
一、健康行为的概念	(149)
二、健康行为的内容和要求	(150)
三、培养大学生健康行为的现实意义	(155)
第二节 不良嗜好行为	(156)
一、不良行为	(156)
二、吸烟行为	(156)
三、酗酒行为	(161)
第三节 预防吸毒	(167)
一、什么是毒品	(167)

二、什么是吸毒	(167)
三、吸毒的危害	(167)
四、毒品泛滥状况	(169)
五、预防吸毒的策略	(170)
第六章 性与大学生健康	(172)
第一节 男女性器官的结构与功能	(173)
一、男性性器官的结构与功能	(173)
二、女性性器官的结构与功能	(176)
第二节 性成熟带来的身心变化	(180)
一、性的概念	(180)
二、性健康教育	(181)
三、生理变化	(182)
四、心理变化	(185)
第三节 性道德与婚前性行为	(187)
一、性道德	(187)
二、婚前性行为	(188)
第四节 计划生育与避孕	(189)
一、计划生育是我国的一项基本国策	(189)
二、我国现行的计划生育政策	(190)
三、避孕的原理和方法	(190)
四、生殖健康	(192)
五、优生优育	(196)
第五节 艾滋病	(198)
一、为什么要关注艾滋病	(200)
二、什么是艾滋病	(202)
三、什么是艾滋病病毒	(203)
四、艾滋病病程分几个阶段	(203)
五、艾滋病是如何在人群中传播的	(205)
六、什么情况下不会感染艾滋病	(205)

七、为什么性病能促进艾滋病的流行	(207)
八、预防艾滋病 10 条基本知识	(207)
第七章 大学生常见传染病的防治	(209)
第一节 传染病的基本知识	(209)
一、传染病的概念	(209)
二、传染病的基本特征	(210)
三、传染病的流行病学	(212)
四、传染病的预防	(214)
第二节 常见传染病	(216)
一、流行性感胃	(216)
二、肺结核	(218)
三、病毒性肝炎	(221)
四、细菌性痢疾	(225)
第八章 大学生常见疾病的防治	(228)
第一节 症状是疾病的信号	(228)
一、发热	(229)
二、头痛	(230)
三、腹痛	(232)
四、腹泻	(235)
五、咳嗽	(236)
六、胸痛	(238)
第二节 常见疾病的防治	(239)
一、上呼吸道感染	(239)
二、肺炎	(241)
三、急性扁桃体炎	(241)
四、消化性溃疡	(242)
五、慢性胃炎	(244)
六、高血压病	(244)
七、急性肾小球性肾炎	(246)

八、急性阑尾炎	(246)
九、神经衰弱	(247)
十、近视眼	(248)
十一、沙眼	(249)
十二、龋齿	(250)
第九章 大学生急症的自救与互救	(252)
第一节 生命的体征	(252)
一、体温	(252)
二、脉搏	(254)
三、呼吸	(255)
四、血压	(256)
五、意识状态	(258)
第二节 常见急救方法	(260)
一、人工呼吸术	(260)
二、生脏骤停复苏术	(261)
三、临时止血	(263)
四、临时固定	(265)
五、伤口包扎法	(267)
第三节 物理性急症	(270)
一、触电的急救	(270)
二、溺水的急救	(271)
第十章 药物与大学生健康	(274)
第一节 药物的作用	(274)
一、药物的作用	(274)
二、影响药物作用的因素	(275)
三、药物作用方式	(277)
四、药物作用的体内过程	(277)
第二节 药物的应用	(279)
一、合理用药的原则	(279)

二、滥用抗生素的危害	(280)
三、药物的合理给药时间	(280)
四、药物的不良反应	(282)
第三节 药物的贮藏与保管	(282)
一、药品的批准文号及有效期	(282)
二、药品的贮藏与质量别识	(284)
第四节 药品的有关知识	(285)
一、国家基本药物	(285)
二、处方药物	(286)
三、非处方药物	(286)
四、基因工程药物	(286)
第十一章 环境与大学生健康	(289)
第一节 环境与健康	(289)
一、生态环境	(289)
二、微量元素与人类健康	(290)
三、人类与环境	(292)
四、环境问题关系人类生存和发展	(294)
第二节 环境对健康的影响	(296)
一、影响人体健康的环境因素	(296)
二、大气环境污染	(297)
三、水体环境污染	(300)
四、土壤环境污染	(301)
第三节 校园环境与健康	(302)
一、环境噪音标准	(302)
二、照明、采光标准	(303)
三、校园绿化、美化	(304)
四、大学生应做环保卫士	(306)
第十二章 生命科学与人类健康	(307)
第一节 生命科学与医学	(308)

一、生命科学与医学的关系	(308)
二、生命科学与医学模式的转变	(310)
三、生命科学与健康观念的转变	(310)
第二节 生命科学与医学发展	(313)
一、医学的发展	(313)
二、基因工程制药的发展	(314)
第三节 生命科学的现状	(315)
一、生命科学的概念	(315)
二、生命科学的研究内容	(316)
三、生命科学的学科建设	(320)
四、生命科学的现状	(322)
第四节 生命科学的热点内容	(323)
一、现代生物技术	(323)
二、关于人体的有趣数字	(325)
三、基因概念的发展	(325)
四、人类基因组研究	(327)
附录 心理咨询	(329)
一、研究与开展心理咨询的意义	(329)
二、什么是心理咨询	(331)
三、心理咨询的范围	(332)
四、心理咨询的形式	(333)
五、心理咨询的一般方法	(335)
主要参考文献	(337)

第一章 绪 论

健康教育(health education)是面向全民,解决当前几乎所有卫生保健问题的重要干预对策之一。学校健康教育是全面贯彻教育方针的一项创新事业,体现了先进的公共卫生观念,促使学生全面提高综合素质,与学校教育方针完全一致。1990年,国务院批准颁布了《学校卫生工作条例》,明文规定普通高等学校要开设健康教育课程,普及保健知识,增强学生的自我保健意识和能力,提高学生身心健康水平。《中共中央、国务院关于深化教育改革的决定》中提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想”,健康教育是实现这一思想的理想模式。这是对学校卫生工作的深层次定位,是一项具有战略意义的决策,将对我国的教育事业产生深远的影响。

第一节 健康新概念

一、健康(health)新概念

自古以来,健康就是人类生命史上一个令人全神贯注的重要课题。人人希望健康,并且把健康和幸福联结在一起,把健康和社会进步联结在一起。然而,什么是健康?健康的问题如何理解?并不是每个人都能正确理解的。

健康是人类生命存在的正常状态,是经济发展、社会进步、民族兴旺发达的保证。实现“人人享有卫生保健”是全人类共同的理想和目标。中国宪法规定:维护全体公民的健康,提高各族人民的健康水平,是社会主义建设的重要任务之一。自古以来,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。可以说,自有人类以来

就已经出现,它反映着人的生命活动的质量。健康,是人类最宝贵的财富;健康,是社会昌盛的保障;健康,是生命幸福美满的基础。

健康是一个动态的概念。随着社会的发展、科学技术的进步和生活水平的提高,人类对健康的认识也在不断深化。受一定历史阶段生产力、生产关系、科技水平、传统观念、世俗文化和哲学思想的影响,长期以来,人们认为“无病、无残、无伤”的单因单果的关系的认识是不准确,不全面的。现代意义上的健康,包括着多层面的涵义。世界卫生组织(WHO)1948年在宪章中阐明了健康的概念,1978年在《阿拉木图宣言》中又重申了这个概念:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。”这个概念,不仅阐明了生物因素与健康的关系,而且强调了心理、社会因素对人体健康的影响。换句话说,疾病的发生不单是生物因素(如细菌、病毒、寄生虫、遗传等)所引起,而许多疾病(如高血压、心脑血管疾病、糖尿病、癌症等心身疾病)多是由于心理与社会因素所致。因此,只有在躯体的、心理的、社会的各层面之间保持相对平衡和良好状态,才能称得上完全的健康。否则,虽然体壮如牛,但心理缺陷、精神痴呆、生活质量低下,也谈不上健康。《阿拉木图宣言》中指出“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标”。可见,健康是人类的一项基本需求和权力,也是社会进步的重要标志和潜在动力。

最近,有人主张把“道德健康”列入健康范畴,即从道德的观念出发,每个人不仅对健康负有责任;同时,也对社会健康承担义务。一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个方面都健康,才算是完全健康的人。这是世界卫生组织(WHO)最近发布的健康概念。

健康概念,不仅在内容上包括着多层面的含义,而且它把健康由“生物医学”模式,推向了“生物—心理—社会”医学模式,是对人类健康的一大贡献。我们不能仅把它看做是一个学术概念问题,而应看做是每一个国家、每一个社会、每一个人实现健康的努力方

向。健康新概念揭示了人体的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一。强调人的机体必须与社会环境和自然环境相互协调,而人在协调过程中往往处于主动地位,这是认识健康、实现健康的基础,而自身行为和生活方式对健康和社会更具有举足轻重的作用。这种认识必将从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病,预测疾病从单纯的生物指标扩展到心理、社会指标;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。也就是说,既考虑到人的自然属性,又侧重于人的社会属性;既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识是健康概念的更新。

新的健康概念更深一层的意义,在于它指出不能单单把追求躯体的健康看做生活的最终目的,而应看做是争取生命更高尚更丰富所具备的必要的物质条件。或者说,健康是提高生命质量的基础,其价值远不止是为了维持个体的生存和寿命的延长,而是为了提高生命的社会价值。只有身体健康的人,才能精力充沛、生机勃勃地投身于火热的事业当中,去实现自己的理想与目标;只有一家人的健康,才能给家庭带来富裕、安乐和幸福;只有一个企业的职工人人健康,才有利于发展生产、繁荣经济;只有社会群体的健康,才更有利于促进社会发展、国家兴旺。

由此可见,健康往往是与学习、生活、劳动、贡献等项内容联系在一起。从一定意义上讲,健康是社会、经济发展的重要条件。因此,尽可能提高群体的健康水平是一项最重要的社会性目标,而实现这一目标的新战略措施是开展健康教育。

二、健康新标准

怎样的身体状态才算是真正的健康呢?具体的标准是什么?最近世界卫生组织(WHO)提出了人体健康的 10 条标准:

- (1)有足够充沛的精力,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;