



主编
方有林

大学生健康

导航

塑造健康人生 成功走向社会

Da Xue Sheng
Jian Kang
Dao Hang



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

大学生健康导航

主 编 方有林
副主编 邓月英 姚志鹏

上海中医药大学出版社

责任编辑 王德良
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书出版编目 (C I P) 数据

大学生健康导航/方有林主编—上海：上海中医药大学出版社，2006.3
ISBN 7·81010-956-1

I.大... II.方... III.大学生—健康教育
IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第015965号

大学生健康导航

主编 方有林

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)
(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)
新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海市印刷七厂印刷
开本 787 mm×960 mm 1/16 印张 20.25 字数 322 千字 印数 4100 册
版次 2006 年 3 月第 1 版 印次 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-956-1/D·21

定价 28.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

序

大学生是祖国的未来,民族的希望。特别是在高等教育大众化的今天,对大学生进行健康教育,就是为大学生播撒健康、幸福的人生种子,也是为中华民族的可持续发展奠定坚实基础的一个重要环节。因此,大学生健康教育问题,更成为各级教育部门和教学单位关注的热点。

如何在高等教育阶段有效地实施健康教育,是摆在高等学校面前一个重要、严肃的课题。呈现在我们眼前的这本《大学生健康导航》,就是我院参与大学生健康教育的年轻教师对这个课题的研究心得之一。这个研究成果,探索了将健康人生种子植根到大学生心中的途径和方法。因为走近大学生,做他们的朋友,才有可能被大学生接受和认同。为了能让健康教育的“维生素”更好地被大学生所吸收,成为大学生人生健康的营养剂,本书的撰稿人——一群年轻教师花了不少心血。概之有四:

一是沉下去并且走进了大学生精神世界后的记录。书中记录的现象和问题,让我们看到了这些教师自觉地俯下了身子,与大学生交朋友,走进大学生内心世界的行动——倾听他们的“成长烦恼”,了解他们的“郁闷”所在,商讨多侧面、多维度提升健康素质的“路线图”……他们用文字的形式将大学生共同关注的热点、难点问题收集、整理、归纳在一起。

二是年轻教师们特殊“采风”后酿出的一缸“蜜”。年轻教师们对这些带有普遍意义的现象或问题作出了心理学、教育学、生理学、解剖学、文化学、美学、医学或营养学等学科的理论阐释,对关注、关心、关联、关涉和关系大学生健康成长的诸多要素进行了研究和探讨,从一个侧面体现了我院一批年轻教师比较扎实的理论素养和宽阔

视野。

三是具有较强针对性和实效性健康教育教学形式的新探索。从大学生中带有代表性的现象和问题出发,用较能吸引读者阅读兴趣的语言形式和编排体例,吸引大学生的注意力,找到维持大学生往下阅读的一种方式,让他们欲罢不能。这种十分重视教学形式和教学内容并与之匹配和融合的做法,在高等教育教学中不是十分普遍。连细节都不放过,而且在这方面也要做文章的教师,他们的备课认真和扎实可想而知,他们生动活泼、循循善诱的授课可见一斑。

四是设计了日常易见、可能容易忽视的一些现象或疑问作为大学生不断探究和思考的起点。“思考和关注”不拘泥于课本知识的简单复述,更强调知识的融会贯通和解决实际问题的能力。大学生通过对开放性问题的探讨,拓展阅读相关书目或网站,将教师授课中涉及到的健康教育知识进行深加工,融进到自己的知识体系和人生素养之中,成为自己终身享用的“点金术”。

不可否认,优点背后也必然附着不足或仍需完善的方面。如,知识完整性不足,逻辑严密性有待强化,等等。不过,这些问题在我们参阅当今诸多同类教科书中完全可以得到较好解决。因此,可否不作为求全责备的依据。

无论如何,年轻教师的探索是有益的。我愿教师们在探索中创新,并且通过教师的创新精神引领更多的学生加入到对未知领域的探究中来。

期待我院年轻教师有更多新的成果涌现。

上海商学院党委书记、院长,研究员

方名山

2006年1月21日

目 录

第一篇 引 语 篇

第一章 健康之道

- | | |
|----|----------------------------|
| 1 | 一、没病=健康? ——健康观念的演变 |
| 3 | 二、“德润身”,“大德必得其寿”——析“道德健康” |
| 7 | 三、“灰色状态”——来自亚健康威胁 |
| 10 | 四、没有副作用的“保健药”——心理健康及标准 |
| 15 | 五、学生成长的“冷面杀手”——心理发展特点及障碍调适 |
| 22 | 六、有健康才有生命质量——生活质量与生命质量 |
| 23 | 七、健康是“革命”的本钱——健康与成才 |

第二章 健康有道

- | | |
|----|--------------------------|
| 27 | 一、HQ: 健商——健康新理念 |
| 29 | 二、健康的钥匙在自己手里——我的健康我作主 |
| 30 | 三、有多少生命可以重来——自杀与生命意识 |
| 35 | 四、“健康基石”——珍惜健康从细节做起 |
| 36 | 五、健康需要“储蓄”——健康是一个不断积累的过程 |

第二篇 心理篇

第三章 认识你自己

- | | |
|----|----------------------------|
| 40 | 一、我是谁? ——谈自我意识 |
| 43 | 二、忽晴忽雨的情绪——谈情绪的两极性 |
| 46 | 三、要面子的大学生——谈谈自尊 |
| 49 | 四、立常志与常立志——与大学生谈志向 |
| 52 | 五、江山易改,秉性难移——漫谈人的气质 |
| 54 | 六、人有千面,各不相同——性格刍议 |
| 57 | 七、拥有最廉价愉悦的人,也是最富有的人——乐观与健康 |

第四章 处理好你的人际关系

- | | |
|----|---------------------------|
| 60 | 一、人生的必修课——人际交往漫谈 |
| 63 | 二、交友贵在交心——如何拥有友谊 |
| 66 | 三、用耳的学问——学会倾听 |
| 70 | 四、因为爱,所以爱——“推己及人”与消除隔阂 |
| 72 | 五、妙手回春的良药——认识幽默 |
| 73 | 六、真作假时假亦真,假作真时真亦假——网络中的交往 |

第五章 学会自我心理按摩

- | | |
|----|----------------------|
| 77 | 一、生于忧患,死于安逸——焦虑利弊谈 |
| 80 | 二、莫因一时冲动而后悔——谈谈冲动与制怒 |
| 82 | 三、心灵的感冒——漫谈抑郁 |
| 85 | 四、为自己加油——自我暗示 |

第三篇 运 动 篇

第六章 健康的摇篮——锻炼

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 92 | 一、体锻:选择时尚,还是选择健康——为未来储备健康 |
| 93 | 二、从“冬练三九,夏练三伏”说起——环境与适应能力形成 |
| 95 | 三、运动之“功”——人体的功能与锻炼 |
| 97 | 四、可能实现的“长命百岁梦”——长寿与锻炼 |
| 98 | 五、运动的能源——认识营养 |
| 100 | 六、身魁体壮? 外强中干? ——身体素质提高谈 |

第七章 体育锻炼中的科学

- | | |
|-----|---------------------------|
| 103 | 一、从“荒唐的处方”说起——体育锻炼中的科学 |
| 105 | 二、橘生淮南为桔，橘生淮北为枳——运动项目选择原则 |
| 108 | 三、太“过”犹“不及”——运动量的测定 |
| 109 | 四、冬季体锻有讲究——冬锻要领 |
| 111 | 五、健康、长寿跑出来——长跑要领 |
| 113 | 六、夏季运动不可缺——兼谈夏季运动的注意事项 |
| 116 | 七、一日之计在于晨——晨练要领 |
| 117 | 八、锻炼要循序渐进——运动与肌肉酸痛 |

第八章 体质健康的测定与评价

- | | |
|-----|--------------------------|
| 119 | 一、体质红绿灯——体质健康的标志 |
| 121 | 二、体质 C 字表——《标准》测试项目和评价指标 |

第四篇 爱情篇

第九章 健康的性心理活动和行为

- | | |
|-----|--------------------------|
| 130 | 一、“异性相吸，同性相斥”——如何看待性好奇 |
| 132 | 二、“谈性色变”，正耶？否耶？——正确认识性教育 |

- 135 | 三、走近女性——女性性心理漫谈
- 137 | 四、与男性零距离——男性性心理知识
- 138 | 五、“不可随便”的行为——性行为谈

第十章 徜徉爱河边的理智

- 140 | 一、现代爱情——漫谈爱情素质
- 143 | 二、爱的艺术——恋人相处有讲究
- 145 | 三、爱的心理——热恋男女的心理特点
- 147 | 四、爱的烦恼——恋爱中男人对女人的误解
- 148 | 五、爱的苦恼——恋爱中女性对男性的误解
- 150 | 六、爱的平衡——失衡心理的调节
- 153 | 七、爱的失衡——“第三者”问题
- 154 | 八、爱的痛失——谈失恋

第十一章 性道德与婚前性行为

- 156 | 一、恋爱期间的性接触——性道德初议
- 158 | 二、同居或试婚——性道德再议
- 161 | 三、网络恋情——三议性道德
- 163 | 四、同性恋——四议性道德
- 165 | 五、安全套进校园——性行为刍议

第五篇 保健篇

第十二章 生活模式与健康

- 170 | 一、生命的自然律动——从“生物钟”到生活模式
- 172 | 二、休息越多精神越差？——休息的学问
- 173 | 三、考试与学习情绪放松——缓解紧张和压力
- 175 | 四、滋长蔓延的“节日病”——暴饮暴食与过度娱乐
- 176 | 五、享乐还是自杀——酒精、烟草所带来的危害
- 178 | 六、“电脑症候群”——关注“E”健康

第十三章 饮食、营养与健康

- 180 | 一、时尚饮食习惯：正耶？误耶？——饮食误区与营养调配
- 182 | 二、食不厌精，脍不厌细——吃得要讲究
- 183 | 三、粗细搭配总相宜——吃得要全面
- 184 | 四、维生素的功与过——吃比补好
- 186 | 五、“病从口入”新解——吃出来的病
- 187 | 六、零食的利与弊——零食宜节制
- 188 | 七、饮水与健康——水里学问多

第十四章 青春美与保健

- | | |
|-----|-------------------------|
| 190 | 一、减肥与健康——兼谈减肥的误解 |
| 192 | 二、浓妆淡抹总相宜——化妆、美容正误辨 |
| 194 | 三、“美丽‘冻’人”与健康——谈谈保暖 |
| 196 | 四、暴露≠性感——衣着穿用学问多 |
| 197 | 五、“似水柔情”的粉色——颜色、色调和身心保健 |

第六篇 休闲篇

第十五章 健康的驿站——休闲

- | | |
|-----|------------------------|
| 200 | 一、压力与休闲——漫谈休闲 |
| 203 | 二、放松、娱乐和发展——休闲活动的功能 |
| 205 | 三、舒服真的不如躺着？——培养健康的休闲态度 |
| 207 | 四、一夜不睡，十日不醒——夜生活综合征 |
| 209 | 五、休假归来话健康——休假与假期综合征 |
| 211 | 六、网住你的心——“e”时代里的网络疾病 |

第十六章 休闲：不是“高消费”的同义词

- | | |
|-----|------------------------|
| 213 | 一、寸土之牧歌——盆景艺术谈 |
| 214 | 二、跋山涉水乐趣多——休闲与旅游 |
| 216 | 三、池旁垂钓收益多——垂钓与性格 |
| 218 | 四、聪明的游戏，智慧的体操——谈棋牌游戏 |
| 219 | 五、狂歌曼曲皆心言——休闲与音乐 |
| 221 | 六、轻歌曼舞总关情——休闲与舞蹈 |
| 223 | 七、方寸之内，同样精彩——集邮与收藏 |
| 224 | 八、超越时空的休闲——“实”“惠”的休闲读书 |

第十七章 休闲与审美

- | | |
|-----|----------------------|
| 226 | 一、休闲也是一种审美——休闲与审美的关系 |
| 228 | 二、天人合一——休闲与自然美 |
| 230 | 三、衣食起居皆有美——休闲与社会美 |
| 233 | 四、听与视的畅想——休闲与艺术美 |
| 236 | 五、操千曲而后晓声——休闲与审美能力培养 |

第七篇 医 疗 篇

第十八章 基因、转基因与人类健康

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 240 | 一、“基因时代”离我们有多远? ——基因与人类生活 |
| 242 | 二、小细胞里乾坤大——基因与染色体 |
| 244 | 三、人类科学史上的重大工程——人类基因组计划 |
| 245 | 四、人类的第二张身份证? ——人类基因与遗传方式 |
| 250 | 五、肿瘤发病中的遗传因素——遗传现象与遗传机理 |
| 253 | 六、遗传缺陷 $\neq$ 疾病——遗传咨询概述 |
| 255 | 七、医学治疗的新帮手——基因疗法 |
| 256 | 八、克隆=神话? ——转基因技术的研究与发展 |
| 258 | 九、一把趋利避害的“双刃剑”——漫谈转基因食品的安全性 |

第十九章 性与疾病传播

- | | |
|-----|---------------------|
| 264 | 一、人类的劲敌——认识艾滋病 |
| 268 | 二、远离艾滋——避免高危行为 |
| 271 | 三、艾滋病与性——艾滋病的重要传播途径 |
| 274 | 四、性病搜索——与性有关的其他疾病 |
| 277 | 五、毒品与艾滋病——艾滋病蔓延的新途径 |
| 281 | 六、相互关爱,共享生命——正视艾滋病 |

第二十章 急救、自救与健康资源

- | | |
|-----|-------------------------|
| 285 | 一、沉着、冷静,不莽撞——谈急救的基本知识 |
| 287 | 二、赢得时间就赢得了生命——现场复苏知识与技能 |
| 291 | 三、不打无准备之“仗”——常见病症的急救 |
| 294 | 四、损伤急救早知道——常见损伤的急救 |
| 296 | 五、临阵不慌——突发事件的急救知识 |
| 301 | 六、留心处处有“健康”——如何选择医院和医生 |
| 302 | 七、做自己的健康顾问——学会使用非处方药物 |

后记

第一篇 引语篇

名人名言

上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

——孙思邈

第一章 健康之道

一、没病=健康？

——健康观念的演变

有一个比喻是这样说的：一个人来到世界上的生活就像一长串的数字——以阿拉伯数字“1”开头，后面有若干个“0”的数字。其中的“0”代表一个人通过奋斗后获得的诸如金钱、地位、财富、房子……其中的“1”代表健康。如果没有第一个阿拉伯数字“1”，“1”后面所有的“0”都是没有意义的。这个比喻形象地道出了健康对于个体的人来说，是再重要不过的了。

（一）健康的定义

健康既然对于我们来说是如此的重要，那么，到底什么是健康呢？

有一种回答：“没病就是健康。”

这种回答对不对呢？可以说，既对，又不对。为什么呢？因为，健康是一个综合的、历史性的概念，在人类各个历史发展阶段中有不同的内涵。

在人类社会发展的早期，生产力水平极其低下，人们在与大自然的搏斗

过程中,若失去了健康就无法生存,此时人们对健康的理解就等同于生命。随着生产力水平的逐渐提高和社会物质资料的日趋丰富,人类才有可能考虑抵御和消除疾病或伤痛,不断改善生活质量,以获得更长的生存期,在这个漫长的历史时期,人们衡量健康的标准是以其是否患病为尺度的,认为不生病就是健康。

随着生产力的发展,人类对生命的认识有了提高,开始把人和自然联系起来,健康就是“没有疾病”的观念被逐步改变。我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有关于人类疾病的“三因说”即外因(风、寒、暑、湿、燥、火)、内因(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)及不内外因的病因学说,它和阴阳五行、气血经络、脏腑等其他学说共同构成了中医理论体系。古希腊医生希波克拉底(Hippocrates)认为,健康是指身体内四种体液:血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡,疾病病因不是鬼神,而是人体体液不平衡,并且采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。从此开始的一个时期内,人们对健康的理解开始关注造成疾病的外在因素,因而对健康概念的理解拓展了。

20 世纪,随着慢性疾病和非传染性疾病的增加,人类的疾病谱发生了很大的变化,人们逐步认识到生命状态与自然环境、社会环境以及人本身的生物遗传因素和后天心理行为因素、生活方式等密切相关的联系,应将生命置入“自然—人—社会”这一动态系统中加以综合认识。健康与生理、心理、社会整体关联。

1948 年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在其宪章中提出了人类健康的新概念,即“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态”。这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常现象而免于疾病的观念。1978 年世界卫生组织在世界初级卫生保健(Primary Health Care, PHC)大会发表《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权。达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标,而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”

(二) 健康的标准

1995 年世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个