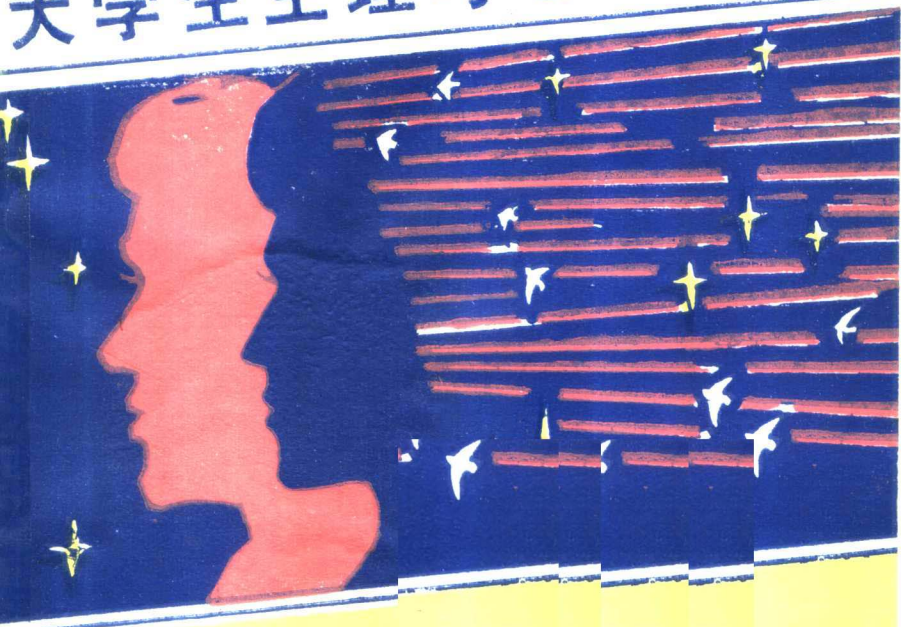


●大学生健康教育丛书

大学生生理与心理卫生



●席子明 荣金玉 主编

●河南大学出版社

大学生健康教育（自修教材）

大学生生理与心理卫生

席子明 荣金玉 主编

河南大学出版社

大学生生理与心理卫生

席子明 荣金玉 主编

责任编辑 史锡平

河南大学出版社出版

(开封市明伦街85号)

河南省新华书店发行

河南大学印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32印张: 8字数: 173千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数 1—25000册 定价: 2.40元

ISBN 7-81018-499-7/R·8

加強學校健康教育
提高大學生自我保
健能力

李長足

总 编 委 名 单

总主编 张好松 靳世杰 龚延铎 郝友仁

编 委

(按姓氏笔划为序)

丁敬先	王素真	王广印	王玉珍	牛文昭	石景亮
朱学勤	刘志璋	吴天金	吴志宏	吴继伟	李凤清
李庆方	李毓芬	李体凡	李 岚	何国梁	邵相保
阎汝海	宋崇玉	邢丘克	金丽芳	岳凤仙	武鸿英
荣金玉	张好松	张合祥	张汉卿	张伟新	张克勤
张锁泽	张金生	张本来	张作善	张 延	陈西乾
俞 雄	郝友仁	柳新义	席子明	柴文琦	康玉敏
袁维树	龚延铎	高秀兰	郭春宣	郭世杰	郭玉芳
彭松柏	贾书铭	贾翠英	靳世杰	谢澍潇	穆树人

序

“2000年人人享有卫生保健”，是世界卫生组织（World Health Organization）提出的全球性战略目标，其目的是“谋求全人类达到最高可能的健康水平”。该组织章程规定：“健康是每个人的权利，各国政府对其人民的健康负有责任。”目前我国初级卫生保健的试点工作进展迅速，成效显著，充分体现了我国社会主义制度的优越性。卫生保健不仅指医疗服务，还指每个人都具有过富裕的社会生活与经济生活所需要的健康状况，了解影响健康的各种因素，克服不良的卫生习惯和行为，消除不正常的心理状态。

健康教育是发挥医学职能的先决条件，是实施社会保健、加强民族精神文明建设的重要途径。我国要实现人人享有卫生保健的宏伟目标，当务之急是要在全民族中开展健康教育。大学生的健康教育，又是全民族健康教育的重要一环。大学是人才荟萃之地，是培养和造就“四化”建设栋梁之材的摇篮。大学生年轻聪慧，好学上进，能够承上启下，在全民族精神文明建设和健康教育普及中起着桥梁作用。良好的民族素养和健康的精神风貌将靠他们去发扬和光大。

在大学生迈入大学校门之始，他们所面临的一切是陌生的，欣喜和胆怯交融，壮志和疑虑相随。学习、生活中的挫折，又会使他们不知所措。因而及时引导他们从心理上去适

应大学环境，熟悉大学生活，在学习专业知识的同时，增强保健意识，身心健康的学习和生活，对他们的现在和未来都将起到极其重要的作用。就是说对大学进行健康教育是十分必要的。

为了给各院校提供一份健康教育参考材料，推动我省大学卫生保健工作的有效开展，河南省学校卫生学会组织编写了这套《大学生健康教育》教材。本书在高中生理卫生知识课程的基础上，力图实现“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”的转变，系统地介绍大学生“生理、心理卫生”、“体育与营养卫生”及“常见病防治”等知识。全书内容简洁明了、深入浅出、通俗易懂，融知识性、趣味性与实用性为一体，可以作为大学生健康教育方面的良师益友。本书的编写目的是帮助大学生们消除影响健康的诸种因素，顺利地渡过紧张的大学生活，养成良好的卫生习惯和精神素养，成为祖国“四化”建设需要的，德、智、体、美、劳全面发展的高级专门人才，为振兴中华焕发出更多的光和热，作出更大的贡献！

张凯亭

1990年5月1日于郑州

前 言

我国高等院校担负着为“四化”建设培养德、智、体、美、劳全面发展的高级专门人才的光荣任务，这样的人才不但要掌握专门科学知识，而且还必须具有一个强健的体魄。因此，对大学生进行健康教育，使之掌握一定的医学常识，提高自我保健能力，养成科学的良好的卫生习惯，是高等教育不可缺少的一项重要内容。

随着医学科学的发展，原来的“生物医学模式”正逐步向“生物—心理—社会医学模式”转变。这种转变使我们更清楚地认识到，威胁人们健康的许多疾病，主要是由于不卫生的行为和不文明的生活方式所造成的。健康教育的任务就是唤醒人们对健康的再认识，提高全民族的卫生意识和自我保健能力，自觉改变不利于健康的习惯和行为，提高公德观念，增进个体和群体健康水平。世界卫生组织明确提出：“健康教育是引导、鼓励人们养成并保持有利于健康的生活。合理明智地利用已有的保健服务措施，自觉自愿地从事改进个人和集体卫生状况或环境的活动。”卫生部长陈敏章同志指出：“健康不单纯是发展生产的手段，而且是发展生产的目的。健康的身心，是人民幸福的首要条件。作为社会主义国家，卫生工作既要为发展国民经济服务，也要对人民健康负责；既要重视生产投资，也要重视健康投资。否

则，就违背了共产党人为人民谋求幸福的根本宗旨。”

目前，对大学生进行健康教育，已引起各级教育行政部门的重视。为适应大学生健康教育的需要，我省学校卫生学会在省教委领导下，组织高校从事学校卫生保健工作的同志，编写了《大学生健康教育》一套教材，包括《大学生生理与心理卫生》、《大学生体育锻炼与营养饮食卫生》、《大学生常见病防治》三项内容。各院校可以作为选修教材，也可以作为大学生的自修读物。

对大学生进行健康教育还是一个新课题，尚无成熟的经验。我们组织编写这本书，只是一种尝试，加上时间仓促和编者水平有限，难免有疏漏和不妥之处，衷心欢迎同志们提出批评，以便进行修正补充。

本书在编写和出版过程中，得到河南大学出版社的大力支持，在此由衷地表示谢意。

《大学生健康教育》总编委

1990年5月1日

目 录

第一章 人体解剖与生理概述

- 一、细胞与组织..... (1)
- 二、运动系统..... (2)
- 三、循环系统..... (6)
- 四、呼吸系统..... (10)
- 五、消化系统..... (13)
- 六、泌尿系统..... (17)
- 七、神经系统..... (20)
- 八、皮肤和感官..... (24)
- 九、内分泌腺..... (29)
- 十、生长发育的一般规律..... (31)

第二章 大学生生理特点及卫生..... (36)

- 一、青春期发育..... (36)
- 二、女大学生月经期卫生..... (44)
- 三、男大学生青春期卫生..... (46)
- 四、大学生青春期保健..... (49)

第三章 大学生心理发展特点..... (51)

- 一、大学生认知发展的特点..... (51)
- 二、大学生情感发展的特点..... (56)
- 三、大学生自我意识发展的特点..... (57)
- 四、大学生个性发展的特点..... (61)

第四章 大学生心理健康的标准与途径..... (67)

一、大学生心理卫生概况·····	(68)
二、大学生心理健康的标准·····	(69)
三、心理卫生与健康·····	(74)
四、大学生心理卫生的途径和方法·····	(77)
第五章 大学生性意识与性心理卫生·····	(81)
一、大学生性心理的发展·····	(81)
二、大学生性心理的表现·····	(83)
三、大学生性心理卫生·····	(86)
四、大学生的性教育·····	(89)
五、性病的预防·····	(90)
第六章 大学生的交往心理与卫生·····	(96)
一、同性大学生的交往心理与卫生·····	(96)
二、异性大学生的交往心理与卫生·····	(106)
第七章 大学生审美心理与卫生·····	(120)
一、大学生的审美特征·····	(120)
二、大学生审美心理与身心健康·····	(123)
三、大学生审美的心理卫生·····	(125)
四、大学生审美的心理过程·····	(128)
五、审美对大学生心理的影响·····	(129)
六、大学生审美心理的引导·····	(131)
第八章 大学生创造心理与卫生·····	(135)
一、大学生的创造心理·····	(135)
二、创造心理与心理卫生·····	(136)
三、创造心理因素·····	(138)
四、大学生创造心理的自我培养·····	(145)
第九章 大学生心理挫折及调适·····	(148)

一、大学生心理挫折的原因·····	(148)
二、大学生心理挫折的心理体验及行为表现·····	(153)
三、大学生心理挫折的调适·····	(158)
第十章 大学生常见的心理障碍及矫正·····	(164)
一、大学生常见的心理障碍·····	(164)
二、大学生常见心理障碍的矫正·····	(186)
第十一章 大学生学习过程生理和心理卫生·····	(192)
一、用眼卫生, 保护视力·····	(192)
二、用脑卫生·····	(196)
三、学习过程中的心理卫生·····	(200)
四、学习负荷的评价及学习能力的提高·····	(204)
五、作息制度卫生·····	(208)
第十二章 大学生考试心理与心理卫生·····	(212)
一、大学生考试心理·····	(212)
二、大学生考试中的作弊心理·····	(216)
三、考试心理与疾病·····	(217)
四、考试过程的心理障碍与心理卫生·····	(219)
第十三章 大学生常见心理疾病和心理生理疾病的防 治·····	(222)
一、概述·····	(222)
二、大学生心理适应·····	(226)
三、心理治疗·····	(228)
四、心理咨询·····	(229)
五、大学生常见的心理疾病·····	(230)
六、大学生常见的心理生理疾病·····	(235)

第一章 人体解剖与生理概述

解剖生理学，是研究人的形态、结构及其生理功能的一门科学。

一、细胞与组织

(一)细胞

人体是由细胞构成的。细胞是由细胞膜、细胞质和细胞核三部分构成。

1、细胞膜：是细胞表面的一层薄膜，由蛋白和类脂质构成。

2、细胞质：是充实在细胞膜和细胞核之间的物质。内有许多微小的结构（如线粒体、内质网、中心体、包含物等），各自担负重要的生理功能。

3、细胞核：位于细胞的中央或一侧，细胞核与细胞的分裂、遗传有密切关系。

(二)组织

由结构、功能相同的细胞及细胞间质构成。人体的组织可分为以下四大类：

1、上皮组织：是由密集的上皮细胞排列而成。呈膜状，覆盖在身体的表面、体腔和体内各种管腔脏器内壁。具有保护、吸收、分泌和进行物质交换的功能。

2、结缔组织：在人体内分布很广，从流动的血液和淋巴，到坚固的软骨和骨都属于结缔组织。具有营养、支持、连接以及防御功能。

3、肌组织：主要有肌细胞组成。根据构造和功能的不同，可分为横纹肌、平滑肌和心肌。

(1)横纹肌：又称骨骼肌，肌纤维较粗有横纹，收缩力强，多分布于躯干、四肢等处，并附着于骨上，可受人的意识支配，又叫随意肌。

(2)平滑肌：主要由平滑肌细胞组成。平滑肌收缩慢而持久，不受人的意识支配，所以又叫不随意肌。

(3)心肌：是构成心脏的肌肉，为有横纹的不随意肌。

4、神经组织：主要由神经元组成。每个神经元具有细胞体和细胞突两部分。细胞突分两类：一类叫树突，另一类叫轴突，神经元的突起也叫神经纤维，许多神经纤维集成束称为神经。神经细胞突的末端，与所支配的组织器官相联系，形成各种特殊结构，叫神经末梢，根据其功能不同可分为感受器和效应器。感受器能感受刺激产生兴奋，效应器分布于肌肉和腺体，能使肌肉运动和腺体分泌。

二、运动系统

运动系统是由骨骼、骨连接和肌肉三部分组成。骨借关节相连，构成人体支架，肌肉附着于骨，在神经和神经体液调节下收缩和舒张产生各种运动。

(一)概述

人体骨骼由206块骨组成。颅骨：脑颅骨8块，面颅骨14块，舌骨1块，听骨6块。躯干骨：椎骨26块，胸骨1块，肋骨24块。四肢骨：上肢骨64块，下肢骨62块。

骨的构造：骨由骨质、骨膜和骨髓三部分组成。

1、骨质：是骨的基础，分骨密质与骨松质两种。

2、骨髓：充填在长骨的骨髓腔中和一切骨松质的网眼内，可分为红骨髓和黄骨髓。成年人的红骨髓主要在骨端的骨松质中，有造血功能；黄骨髓在长骨体的骨髓腔内，不能造血，主要起充填作用。

3、骨膜：是骨表面的一层坚韧的纤维膜。骨膜中有丰富的神经、血管及造骨的细胞，对骨的营养和再生有重要作用。

骨的功能：(1)支持功能：构成人体支架，使身体各部位维持一定形态和姿态。(2)保护功能：保护体内重要器官。如颅骨保护脑，胸廓保护心肺等。(3)运动功能：骨在肌肉牵引下产生运动。(4)造血功能：红骨髓能制造血细胞。

(二)全身骨骼

全身骨骼按其所在人体的部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。

1、颅骨：包括脑颅骨和面颅骨。

脑颅骨共8块，其中包括额骨、筛骨、蝶骨、枕骨各一块，颞骨、顶骨各2块。

面颅骨共14块，其中包括上颌骨、腭骨、颧骨、泪骨、鼻骨和下鼻甲骨各2块，下颌骨、犁骨各1块。

2、躯干骨：由脊柱、肋骨和胸骨构成。

脊柱是躯干的支柱，上接颅底，下接左右髋骨。它是由

7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎及骶尾骨各1块组成。

正常人脊柱有四个生理弯曲，颈部与腰部向前凸，胸部与骶部向后凸。这些弯曲起着弹性作用，使人体在运动时减少头部振动。

胸廓是由胸骨、肋软骨、肋骨和胸椎组成，成年人的胸廓象圆锥形的笼子，上口小，下口大，前后径小于左右径，有保护心、肺等胸腔脏器的作用。

肋骨共12对，长而扁平，弯曲成弓形，由后上向前下斜行。

3、四肢骨

上肢骨：包括肩甲骨、锁骨、肱骨、前臂骨和手骨。

下肢骨：包括髌骨、股骨、胫骨、小腿骨及足骨。

足骨包括7块跗骨、5块跖骨和14块趾骨。足骨借关节及韧带紧紧相连，形成足弓。足弓有弹性，能使人站得稳，走路时减轻震动。如足弓浅或消失叫“平足”，走路时容易疲劳和疼痛。

(三)骨连接

1、关节的一般构造：每个关节都是由关节面、关节囊和关节腔组成。

(1)关节面：两骨相接触的面称为关节面，表面覆盖有关节软骨，非常光滑，可减轻运动时的摩擦。

(2)关节囊：包绕在关节周围的膜叫关节囊，分两层，外层是纤维层，厚而坚韧，内层叫滑膜，能分泌滑液，有润滑关节的作用。

(3)关节腔：为关节囊的空腔。

2、全身关节

(1) 上肢关节：上肢关节有肩关节、肘关节、腕关节。其肩关节由肱骨头与肩甲骨的关节盂组成。肱骨头大，关节盂浅，关节囊松，是全身活动范围最大的关节。能做屈、伸、展、收、旋转及环旋运动，由于构造上的特点，比较容易发生脱臼。

(2) 下肢关节：由髋关节、膝关节及踝关节等。其踝关节由胫骨、腓骨的远侧端和距骨组成。周围有许多韧带，能做屈、伸运动。这里易发生扭伤。

(3) 头部关节：下颌关节是头部唯一的可动关节，由下颌骨的关节突和颞骨的下颌窝组成，能向上、下、左、右、前、后运动，关节囊结构较松，有的人容易发生脱臼。

(四) 肌肉

人体的肌肉按其构造和功能不同，可分为横纹肌、心肌和平滑肌，本节主要讨论横纹肌。

横纹肌主要由横纹肌组织构成，形态多样，可分为长肌、短肌、阔肌、环形肌四种。长肌多分布于四肢，典型的肌肉呈纺锤形，中间大的部分叫肌腹，两端多半形成肌腱（有的是扁平腱膜），跨越关节附着在两骨上。

肌肉的主要功能是通过收缩和舒张牵拉骨骼产生运动。任何一种运动都是由一些肌肉收缩，同时另一些肌肉舒张，而相互协同的结果。肌肉收缩产生运动，同时也产生制动。运动和制动相互制约，从而使动作协调、恰当、准确。

肌肉的发达与锻炼有密切的关系，经常锻炼可以使肌肉发达有力；反之，长期不参加运动或失去神经支配，肌肉就会萎缩。因此，在临床上对肢体活动障碍的病人，应鼓励或帮助其多活动，防止肌肉萎缩或促进已萎缩肌肉的恢复。