

21世纪

高等学校通识教育系列教材

大学生健康 上册

——生理卫生与疾病防治篇

主编 郭晋武 谭晓东

是谁杀死了我们人类？
是我们养成的不良习惯
杀死了我们自己。

本书力求深入浅出，学以致用，
为学生提供全新的健康知识。让健康
陪你走过大学时代，伴你今生今世。

在医疗科学发达之前，人类将
生命交到上帝和其他神明的手里；
在医疗科学发达之后，
人类把生命交到了科学家的手中。
而今，人类健康和生命的
主动权将握在自己手中。

健康并不代表一切，但失去
了健康，便丧失了一切。
健康不能等到失去时才被珍视，
而在拥有它时却珍惜它，
用科学的生活方式致惜它，
才能让健康与我们终身相伴。



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



21 世纪高等学校通识教育系列教材

<http://www.wdp.com.cn>

大学生健康 上册

——生理卫生与疾病防治篇

● 主编 郭晋武 谭晓东



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康(上册):生理卫生与疾病防治篇/郭晋武,谭晓东主编. —武汉:武汉大学出版社,2005. 10

21 世纪高等学校通识教育系列教材

ISBN 7-307-04673-3

I. 大… II. ①郭… ②谭… III. ①大学生—生理卫生—健康教育—教材 ②大学生—疾病—防治—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097324 号

责任编辑:春风 林林

责任校对:刘欣

版式设计:支笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:13.375 字数:356 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-04673-3/G·762 定价:18.00 元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

编审委员会

主任委员：顾海良
刘经南

委 员：陶德麟
韩德培
马克昌
谭崇台
刘纲纪
朱 雷
冯天瑜
彭斐章
郭齐勇
陆耀东
杨弘远
查全性
宁津生

21世纪

高等学校通识教育系列教材

总

序



顾海良

进入新世纪，中国高等教育发展形成的共识之一，就是要着力教育创新。教育创新共识的形成，是以对时代发展的新特点的理解为基础的，以对当今世界和我国教育发展的新趋势的分析为背景的，以实现中华民族的伟大复兴和社会主义教育事业发展的历史任务为目标的，深刻地反映了高等教育确立“以人为本”新理念的必然要求。

教育创新的首要之义就在于，教育要与经济社会发展的实际相结合，要与我国社会主义现代化建设对各类高层次人才培养的需要相适应，努力造就具有创造精神和实践能力的全面

发展的人才。为了达到教育创新的这些要求，高等教育不仅要实行教育理论和理念的创新，而且还要深化教育教学改革，着力提高教育教学质量和水平。特别要注重学科与专业设置的调整和完善，形成有利于先进科学技术发展和提高国民经济发展水平的学科专业和教学内容；要注重人才培养结构的优化，形成既能适应现代化建设对各级各类高层次人才的需求，又能体现和反映高校优秀的办学特色、办学风格和办学传统的人才培养模式。教育教学创新的这些措施，必然提出怎样对传统意义上的以“学科”、“专业”为主体的教育教学结构进行整合，并使之与现代社会发展要求相适应的“通识”教育相兼容和相结合的重大问题。

高等教育人才培养模式中的“专”、“通”关系问题，并不是现在才提出来的。至于与“专业”教育相对应的“通识”教育的思想，出现得更早些。在亚里士多德那里，就有与“自由”教育相联系的“通识”教育的思想。这里所讲的“通识”教育，通常是指对学生普遍进行的共通的文化教育，使学生具有一定广度的知识和技能，使学生的人格与学识、理智与情感、身体与心理等各方面得到自由、和谐和全面的发展。

世界高等教育的发展曾经经历过时以“通识”教育为主、时以“专业”教育为主，或者两者并举、并立的发展时期。从高等教育发展历史来看，早期的高等教育似倚重于“通识”教育。随着经济、科技和社会分工的不断发展和进步，高等教育也相应地细分为不同学科、专业，分别培养不同领域的专业人才，“专业”教育的比重不断增大。20世纪中叶以来，经济的迅猛发展、科技的飞速进步、知识的不断交叉融合，使学科之间更新频率加快，高度分化和高度综合并存，“专才”与“通识”的需求同在。但是在总体上，“通识”似更多地受到重视。这是因为，新时代高等教育培养的人才，应该

具有很强的应变能力和适应能力，应该具有更为宽厚的知识基础和相当广博的知识层面，应该具有更强的信息获取能力和多方面的交流能力。显然，仅仅依靠知识领域过窄的专业教育，是难以培养出这样的人才的。

我国大学本科教育专业一度划分过细，学生知识结构单一，素质教育薄弱，人才的社会适应性多有不足。随着国家经济体制改革的深入、产业结构调整步伐的加快和国民经济的飞速发展，国家和社会对人才需求的类型和结构发生了急剧变化，对人才的规格和质量的要求也不断提高，划分过细的专业教育易于造成人才供给的结构性短缺。经济全球化发展和我国加入 WTO，对我国高等教育人才培养提出了更为严峻的课题，继续走划分过窄、过细的专业教育之路，就可能出现一方面人才短缺、另一方面就业困难的严峻局面，将严重阻碍我国经济社会的发展，也将使我国高等教育陷于困境。我国教育界的有识之士和国家教育主管部门，已经深切地认识到这种严峻的形势。教育部前几年就在多方征求意见的基础上，推出了经大幅度修订的新的本科专业目录，使本科专业种类调整得更为宽泛些。各高等学校也在进一步加大教学改革力度，研究和修订教学计划，改革教学内容，努力使专业壁垒渐趋弱化，基础知识教育得到强化。这些都将有利于学生拓宽知识面，涉猎不同学科和专业领域，增强适应能力，全面提高综合素质。

在高等教育“通”、“专”关系的处理上，教育创新提供了解决问题的根本方法。通过教育创新，一方面能构筑高水平的通识教育的平台，另一方面也能增强专业教育的适应性，目的就是做好“因材施教”，实现“学以致用”。在这一过程中，除了要解决好选人制度即招生制度创新和教师队伍建设创新外，还要注重教学内容、教学方式和方法，以及教材建设等方面的创新。武汉大学有着坚持教育教学改革的优良传

统，在教学内容、教学方式和方法改革、教材建设等方面做出了很多有益的努力。学校投入大量的精力和经费加强名师、名课、名教材建设，其中通识教育指导选修课程建设得到全国许多高校教师的积极支持和高度赞赏。

近些年来，我们经过精心组织与策划，奉献给广大读者的这套通识教育系列教材，力图向大学生展示不同学科领域的普遍知识及新成果、新趋势或新信息，为大学生提供感受和理解不同学术领域和文化层面的基本知识、思想精髓、研究方法和理论体系，为大学生日后的长远学习提供广阔的视野。我们殷切地希望能有更多更好的通识教材面世，不仅要授学生以知识、育学生之能力，更要树学生之崇高理想、育学生之创新精神、立学生以民族振兴志向！

（作者系武汉大学党委书记、教授、博士生导师）

前 言

在社会人群中，大学生是一个特殊的群体，他们具有较高的文化素质，同时又处在人生的一个重要年龄阶段，其生理上虽然已基本发育成熟或接近成熟，但心理上则尚未完全成熟并面临人生诸多重大问题和抉择，如求学、择业、建立事业、性与婚恋等等，所遇到的各种矛盾、冲击、困惑及烦恼较多，此外一些不良生活方式和行为的逐渐形成，对其健康也存在着潜在的影响。

根据这些特点，编写本书的目的就是希望能为大学生系统地介绍有关生理、心理及行为健康知识，并帮助他们调整和改进不健康的行为，消除危险因素，尤其是能将生理卫生和心理卫生知识转化为良好的健康行为，以提高大学生的自我保健能力与整体健康水平。

本书由郭晋武、谭晓东主编。全书共分上、下两册，上册为“生理卫生与疾病防治篇”，下册为“心理卫生与行为健康篇”。上册各章编写人员是：第一章、第二章、附录——郭晋武；第三章——孙震、谭晓东；第四章——汪春红；第五章——闵国宣；第六章——郭晋武、陈红霞；第七章——王埃胜；第八章——谭晓东、郭晋武、罗兰、丁琨、陕光、彭翌、孙震；第九章——曾祥生；第十章——周敬学、谢晓丽、郭艳荷、刘继红、江白桦、黄甦、罗韵文、关秀萍、项立奇、王蜀鄂；第十一章——邬瑾、王东盛；第十二章——周敬学、王东盛、郭艳荷、黄甦、邬瑾、郭晋武（插图：陈宝联）；第十三章——江白桦、刘继红；第十四章——熊伟、吴家馨；第十五章——熊伟、郭晋武；第十六章——郭晋武、刘虹。

全书由主编统改、定稿。

本书不仅可以作为大学生通识教育选修课或健康讲座的教材，也可以作为个人的自我保健手册或参考书。由于时间仓促，水平所限，错误在所难免，殷切期望各位专家及同道批评指正，并请各位读者谅解。

在编写过程中，我们参考了国内外的一些有关文献，但由于篇幅所限，未能一一列出，特此致歉。

本书的编写得到了武汉大学出版社和教务部的大力支持，在此表示诚挚的感谢。

编 者

2005年5月

目 录

第一章 健康的概念	1
第一节 健康的定义	1
第二节 当代大学生的健康状况	4
第三节 如何保持和增进健康	6
第二章 大学生的生理与疾病特征	15
第一节 大学生的生理特征	15
第二节 大学生的疾病特征	22
第三章 生活起居卫生与学习卫生	26
第一节 居室环境与健康	26
第二节 用脑卫生	31
第三节 睡眠卫生	41
第四节 电脑与健康	48
第四章 饮食、营养与健康	52
第一节 概述	52
第二节 各类营养素	54
第三节 合理营养和中国居民膳食指南	66
第四节 营养与疾病	77
第五章 运动与健康	83

第一节 运动与健康的关系	83
第二节 科学安排运动锻炼的基本原则	86
第三节 常见运动损伤与预防	94
第六章 性生理健康	98
第一节 概述	99
第二节 人类的性——性的解剖与生理	103
第三节 避孕与性	119
第四节 青春期的性与健康	125
第七章 性传播疾病防治	142
第一节 概述	142
第二节 艾滋病	144
第三节 其他常见性传播疾病	149
第八章 常见传染病的防治	157
第一节 传染病的概念及一般原理	157
第二节 病毒性肝炎	165
第三节 流行性感冒	177
第四节 肺结核	182
第五节 细菌性痢疾	189
第六节 急性胃肠炎	193
第七节 严重急性呼吸道综合征 (SARS)	198
第九章 心血管疾病、癌症的防治	211
第一节 心血管疾病的危险因素和预防	211
第二节 高血压病	215
第三节 冠心病	218
第四节 病毒性心肌炎	221

第五节 癌症·····	223
第十章 大学生常见疾病的防治·····	234
第一节 内科常见病·····	234
第二节 外科常见病·····	246
第三节 皮肤科常见病·····	253
第四节 五官科常见病·····	260
第十一章 大学生常见症状的自我判断与处理·····	277
第一节 发热·····	277
第二节 咳嗽·····	279
第三节 头痛·····	281
第四节 胸痛·····	283
第五节 腰背痛·····	284
第六节 关节痛·····	287
第七节 急性腹痛·····	290
第八节 恶心、呕吐、腹泻·····	293
第十二章 现场救护与常见急症的自我处理·····	297
第一节 心跳呼吸停止的现场救护·····	297
第二节 电击·····	307
第三节 中毒·····	308
第四节 淹溺·····	311
第五节 中暑·····	312
第六节 骨折·····	313
第七节 外伤出血·····	317
第八节 鼻出血·····	321
第九节 咽喉、气管和食管异物·····	324
第十节 烧烫伤·····	326

第十一节	动物咬伤·····	329
第十二节	毒虫咬螫伤·····	331
第十三章	口腔卫生与视力保护·····	334
第一节	口腔卫生·····	334
第二节	视力保护·····	341
第十四章	用药常识·····	349
第一节	药物的不良反应·····	350
第二节	影响药物作用的因素·····	352
第三节	药品使用说明书中的常识·····	355
第四节	自行用药时的注意事项·····	359
第五节	常用中药知识·····	361
第十五章	求医看病与医学检查知识·····	366
第一节	求医看病·····	366
第二节	医学检查、检验知识·····	372
第十六章	自我保健与自我护理·····	381
第一节	概述·····	381
第二节	生命体征的自我测量·····	383
第三节	自我护理知识·····	386
第四节	定期体检·····	392
第五节	预防免疫——大学生应该接种哪些疫苗·····	395
附录一	锻炼活动指数自测·····	402
附录二	常用检验正常参考值·····	404
附录三	个人健康档案·····	409
主要参考文献	·····	411

第一章 健康的概念

在古代，人类的生存环境十分恶劣，人类抗御环境中有害物袭击的能力非常有限。一个人如果失去健康便几乎无法生存，因此那时健康的意义与生命等同，疾病则被视为恶魔。人得了病，通常是乞求上天和神灵保佑；如果是得了重病，那就只能坐以待毙。

随着社会的发展、生产力水平的提高和物质的丰厚以及社会实践经验的积累，人们开始考虑和寻求减轻病痛和伤害的途径，以求得生命的延长。那时人们只是在患病时才寻医求药，并且认为医治疾病、延年益寿是医生的责任。

在科学技术高速发展、人民生活水平不断提高以及医疗条件明显改善的今天，人类的平均寿命在不断延长，现代人比以往任何时候都更注重健康的水平。人们发现：不良的生活方式是造成疾病和死亡的最主要因素，并逐渐认识到：健康和生命实际上是掌握在每个人自己手中的。

第一节 健康的定义

世界卫生组织原总干事马勒博士曾指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”健康的重要性不言而喻。那么“健康”究竟意味着什么？是不是“没病就等于健康”？

一、对健康的误解

许多人认为“健康就是没有疾病”，这实际上是健康的一种消

极定义。健康与没有感染疾病不是同义语，因为尽管宿主的外表看起来很健康，但可能常常有病原体的潜在感染或有其他潜在的有害健康的因素。例如，癌细胞可以在某些人的身上处于沉静状态好几个月甚至好几年，而没有任何感觉和症状。又比如一个人的身体非常强壮，对各种传染病有较强的抵抗力，但他却终日忧心忡忡，抑郁不安，甚至有自杀的企图，这恐怕很难说他是“健康”的。

有些人认为经过全面的健康体检，结果都正常就说明自己非常健康，这种看法显然也是不全面的。一个人在主观上感觉良好或暂时未被医生检查出有什么疾病，并不能表明他就处于健康的状态，有资料表明，在非致命性的原发性心衰患者中，有 $1/4$ 是自己未觉察到或是未被医生检查出来的，有的甚至完全没有痛苦的感觉或未引起任何注意，但在 5 年内有 $1/3$ 可复发，其中有一半是致命性的。同时，一般体检都难以检测心理和社会因素对健康的影响。

还有一些人将体格健壮与健康画等号，认为身强力壮就是健康。果真如此的话，那些获得世界冠军的运动员，大都具有十分强健的体魄，应该说是够健康的了，可他们却可能因受到流感病毒的侵袭而患病，处于不健康的状态，更有一些运动员会在运动场上猝然死去（如美国女排的著名运动员海曼以及我国男排队员陈钢等），我们对健康的定义重新进行思考。

因此，健康不仅仅是生物及医学上的概念，而且还是心理学、社会学甚至哲学上的概念。所以，对健康的一些误解不能适应现代健康学的发展，我们应当接受和采纳世界卫生组织（WHO）提出的健康定义。

二、健康的积极定义

“健康”（Health）一词在几百年前的古代英语中有“强壮（Hale）”、“结实（Sound）”和“完整（Whole）”的意思。也就是说，健康历来就被人们看做是一种强健、完满的状态。世界卫生组织于 1948 年在其宪章序言中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是

个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”1978年9月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》又对健康的定义作了重申，提出“健康不仅是没有疾病及体质虚弱，而且是身心健康、社会幸福的完满状态”的概念。这一定义的积极意义就在于，把健康看成不仅是没有疾病和身体虚弱，而且还包括心理和社会生活的良好状态。最近，世界卫生组织还进一步提出有关健康的10条标志，即：

1. 精力充沛，对所担负的繁重工作和日常生活不感到过分紧张疲劳。

2. 乐观、积极，勇于承担责任。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，适应环境能力良好。

5. 能抵抗一般性感冒等传染病。

6. 体重适当，身体匀称。

7. 反应敏锐，眼睛明亮。

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

世界卫生组织还提出了人类新的健康标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分，具体可用“五快”（肌体健康）和“三良好”（精神健康）来衡量。

“五快”是指：

1. 吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。

2. 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。

3. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

4. 说得快：思维敏捷，口齿伶俐。