



大学生健康教育

张好松 靳世杰 龚延铎 邵友仁 主编

DA XUE SHENG
JIAN KANG JIAO YU
河南大学出版社

G479
31

大学生健康教育

张好松 靳世杰
龚延铎 邵友仁 主编

河南大学出版社

大 学 生 健 康 教 育

张好松 靳世杰 主编
龚延铎 邵友仁

责任编辑 亦 村

河南大学出版社出版发行

(开封市明伦街85号)

郑州市第二商标印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 14.5 字数: 365千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数: 1—15000 定价: 5.00元

ISBN 7-81018-670-1/G·283

大学生健康教育编委会

顾问 于友先 于邦安 张本来 穆树人

主任 张凯亭

副主任 陈西乾 李 岚

主编 张好松 靳世杰 龚延铎 郇友仁

编委 (以姓氏笔划为序)

丁敬先	万年山	王广印	王玉珍	王尚金	王素真
牛文昭	冯学诗	石景亮	朱学勤	阎汝海	刘志璋
孙阳吉	孙东升	何国樑	宋崇玉	吴天金	吴志宏
吴继伟	李风清	李庆方	李体凡	李秀荣	李毓芬
武鸿英	岳凤仙	荣金玉	邵秦景	俞 雄	张汉卿
张合祥	张克勤	张好松	张伟新	张金生	张 延
张洁心	张锁泽	柳新义	郇友仁	席子明	柴文琦
龚延铎	袁维树	康玉敏	陈国安	黑廷杰	高秀花
郭世杰	郭春宣	彭松柏	游天波	贾书铭	贾翠英
靳世杰	蔡含文	谢秀珍	谢湜潇		

加强高校健康教育
提高大学生自我保护
能力

王爱华

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使他们去发扬和光大。

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。

为了给各高等院校提供一份健康教育教材，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本《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“生理与心理卫生”、“体育与饮食卫生”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，增强保健能力，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，作出更大贡献。

张凯亭

1991年5月11日于郑州

前 言

根据国务院、国家教委有关文件精神及《学校卫生工作条例》的要求，按照中国高校保健研究会的布署，响应世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的伟大号召，河南省学校卫生学会高校分会在省教委的支持和领导下，于1990年出版了我省第一套（大学生健康教育）丛书。发行之后，我们广泛听取了省内外有关人士的意见，在原来的基础上进行了修订。

1991年元月在郑州大学召开了修订编写工作会议，讨论制定了修订编写计划；之后又在河南大学召开了由河南大学出版社有关同志参加的修订及出版会议；1991年3月在开封再次召开了修订及出版会议。全书共分三部分，第一部分由席子明汇编，龚延铎编审；第二部分由柳新义、张延汇编，张好松编审；第三部分由李庆方、牛文昭汇编，靳世杰编审。《大学生健康教育》终于以新的姿态和广大读者见面了。

由于我们业务水平有限，加之修订时间仓促，书中错误之处难免，恳请各位同仁及读者批评指正。

编者

1991年5月1日于汴

目 录

第一部分 大学生生理与心理卫生

第一章 人体解剖与生理概述.....	3
一、运动系统.....	3
二、循环系统.....	5
三、呼吸系统.....	9
四、消化系统.....	12
五、泌尿系统.....	15
六、神经系统.....	18
七、皮肤和感官.....	21
八、内分泌腺.....	26
第二章 大学生生理特点与卫生.....	29
一、生长发育的一般规律.....	29
二、青春期发育.....	30
三、女大学生月经期卫生.....	37
四、男大学生青春期卫生.....	39
五、大学生青春期保健.....	41
第三章 大学生心理发展的特点.....	44
一、大学生认识发展的特点.....	44
二、大学生情感发展的特点及健康 情绪的培养.....	46

三、大学生自我意识发展的特点·····	48
四、大学生个性发展的特点·····	53
第四章 大学生心理健康的标准与途径·····	58
一、大学生心理卫生概况·····	59
二、大学生心理健康的标准·····	60
三、心理卫生与健康·····	65
四、大学生心理卫生的途径和方法·····	68
第五章 大学生性意识与性心理卫生·····	71
一、大学生性心理的发展·····	71
二、大学生性心理的表现·····	72
三、大学生性心理卫生·····	74
四、大学生的性教育·····	78
五、大学生要正确对待恋爱·····	78
第六章 大学生审美心理与卫生·····	80
一、大学生的审美特征·····	80
二、大学生的审美心理与身心健康·····	83
三、大学生审美的心理卫生·····	84
四、大学生审美的心理过程·····	87
五、审美对大学生心理的影响·····	88
六、大学生审美的心理引导·····	89
第七章 大学生学习过程生理和心理卫生·····	93
一、用眼卫生, 保护视力·····	93
二、用脑卫生·····	99
三、学习过程中的心理卫生·····	103
四、学习负荷的评价及学习能力 的提高·····	107
五、大学生考试心理与心理卫生·····	115
六、作息制度卫生·····	122

第八章	大学生心理挫折及调适	126
一、	大学生心理挫折的原因	126
二、	大学生心理挫折的心理体验及行为表现	130
三、	大学生心理挫折的调适	135
第九章	大学生常见的心理障碍及矫正	140
一、	大学生常见的心理障碍	140
二、	大学生常见心理障碍的矫正	159
第十章	大学生常见心理疾病和心身疾病	165
一、	概述	165
二、	大学生遭遇到的应激因素及其对策	170
三、	心理治疗	172
四、	心理咨询	174
五、	大学生常见心理疾病——神经症	176
六、	大学生常见的心身疾病	181

第二部分 大学生体育锻炼与饮食卫生

第十一章	体育锻炼和医务监督	185
一、	体育锻炼	185
二、	体育锻炼的医务监督	191
三、	体育锻炼中的自我监督	194
第十二章	运动性伤痛的简易疗法	195
一、	按摩	195
二、	拔火罐	199
三、	冷疗法	199

四、热疗法·····	200
五、运动损伤的中草药疗法·····	201
第十三章 营养素·····	204
一、蛋白质·····	204
二、碳水化合物·····	207
三、脂质·····	209
四、矿物质·····	210
五、维生素·····	210
第十四章 食疗单方·····	212
一、防治神经系统疾病的单方·····	212
二、防治呼吸系统疾病的单方·····	213
三、防治消化系统疾病的单方·····	214
四、防治血液循环系统疾病的单方·····	215
五、防治泌尿系统疾病的单方·····	217

第三部分 大学生常见病防治

第十五章 内科疾病·····	223
感冒·····	223
急性气管支气管炎·····	224
大叶性肺炎·····	225
支气管哮喘·····	226
胸膜炎·····	228
食物中毒及其预防·····	229
急性乙醇中毒·····	232
急性胃肠炎·····	234
慢性胃炎·····	235
胃及十二指肠溃疡·····	236

胰腺炎.....	237
蛔虫病.....	238
钩虫病.....	240
绦虫病和囊虫病.....	241
急性肾小球肾炎.....	243
急性泌尿系感染.....	245
维生素C缺乏症(坏血症).....	247
维生素A缺乏症(夜盲症).....	248
维生素B ₂ 缺乏症.....	249
维生素B ₁ 缺乏症(脚气病).....	250
缺铁性贫血.....	250
血小板减少性紫癜.....	252
神经衰弱.....	253
瘧病.....	255
精神分裂症.....	257
高血压病.....	258
病毒性心肌炎.....	261
期前收缩.....	265
急性心功能不全.....	267
风湿性关节炎.....	268
第十六章 传染性疾病.....	271
细菌性痢疾.....	271
阿米巴痢疾.....	273
伤寒·副伤寒.....	275
霍乱·副霍乱.....	276
甲型肝炎.....	277
乙型肝炎.....	279
流行性感冒.....	281

麻疹.....	283
流行性腮腺炎.....	285
流行性脑脊髓膜炎.....	286
肺结核.....	288
流行性乙型脑炎.....	290
疟疾.....	291
斑疹伤寒.....	293
流行性出血热.....	294
狂犬病.....	296
第十七章 外科疾病.....	299
疔肿.....	299
甲沟炎.....	300
急性淋巴管炎和淋巴结炎.....	301
蜂窝组织炎.....	302
急性阑尾炎.....	303
胆囊炎.....	304
胆结石.....	305
肠梗阻.....	307
疝.....	309
泌尿系结石.....	311
精索静脉曲张.....	314
附睾炎.....	315
前列腺炎与精囊炎.....	316
包茎和包皮过长.....	317
体表良性肿瘤.....	318
乳腺囊性增生病.....	320
乳房纤维腺瘤.....	320
坐骨神经痛.....	321

破伤风.....	322
烧伤.....	323
冻伤.....	325
痔.....	327
肛裂.....	329
第十八章 皮肤性疾病.....	331
鸡眼.....	331
扁平疣.....	332
传染性软疣.....	333
体癣与股癣.....	334
足癣.....	335
银屑病.....	336
湿疹.....	337
带状疱疹.....	339
寻麻疹.....	341
隐翅虫皮炎.....	343
神经性皮炎.....	344
药物性皮炎.....	345
痤疮.....	347
疥疮.....	348
第十九章 妇科疾病.....	350
阴道炎.....	350
输卵管卵巢炎.....	353
痛经.....	354
闭经.....	355
功能失调性子宫出血.....	356
第二十章 五官科疾病.....	358
麦粒肿.....	358

霰粒肿.....	359
沙眼.....	359
急性结膜炎.....	360
急性中耳炎.....	361
急性扁桃腺炎.....	363
急性咽炎.....	365
慢性咽炎.....	366
急性喉炎.....	367
慢性鼻炎.....	369
鼻窦炎.....	370
鼻出血.....	373
口腔溃疡.....	374
冠周炎.....	376
龋齿.....	377
第二十一章 艾滋病、性病.....	379
艾滋病.....	379
梅毒.....	380
淋病.....	382
第二十二章 意外损伤和突发性急症	
的抢救.....	384
人工呼吸方法.....	384
胸外心脏挤压方法.....	386
晕厥.....	386
晕车与晕船(晕动病).....	387
一氧化碳中毒.....	388
触电和雷击.....	390
淹溺.....	392
中暑.....	394

毒蛇咬伤.....	396
第二十三章 急性外伤与战伤的现场救护.....	398
出血与止血.....	398
包扎.....	401
骨折与固定.....	404
搬运伤员的方法.....	406
特殊战伤或外伤的急救.....	407
第二十四章 保健常识.....	409
烟草烟雾的毒性及吸烟对人体的危害.....	409
靠烟酒解乏的习惯不可取.....	412
酒醉莫用浓茶解.....	413
感冒后饮酒易引起急性肝坏死.....	414
健康的十大标志.....	414
保持健康十法.....	415
防癌十法.....	416
愿失眠者早入梦乡的方法.....	416
蒙头睡觉为什么有害.....	417
合理安排一日三餐.....	418
偏食、择食有碍于健康.....	418
哪些人不易吃糖.....	419
味精并非吃的越多越好.....	420
注意不能与柿子同吃的食物.....	421
饮食与视力的关系.....	422
冷饮三忌.....	422
看电视应该注意些什么.....	423
口臭的原因及治疗的方法.....	424
刷牙的正确方法与最佳时间.....	425
在你洗澡时应注意的问题.....	425