

大学生健康教育

DAXUESHENGJIANKANGJIAOYU

主 编 南敏镐

副主编 许荣振

石哲龙

金光日

杨雨燕



黑龙江朝鲜民族出版社

大学生健康教育

主 编：南敏镐

副主编：许荣振 石哲龙
金光日 杨雨燕



黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/南敏镐主编. —牡丹江:黑龙江朝鲜民族出版社, 2002

ISBN 7-5389-1110-3

I. 大... II. 南... III. 大学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087751 号

2002 08 25 000000

书 名/ 大学生健康教育

编 者/ 南敏镐

许荣振 石哲龙 金光日 杨雨燕

责任编辑/ 金水山

责任校对/ 宋纪文

封面设计/ 尹 豪

出版发行/ 黑龙江朝鲜民族出版社

印 刷/ 牡丹江书刊印刷厂

开 本/ 850 × 1168 毫米 1/32 · 9.75 印张 · 230 千字

版 次/ 2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数/ 1 - 2 000 册

书 号/ ISBN 7-5389-1110-3/G · 294

定 价/ 15.00 元

内 容 提 要

健康,是当代人才的重要基础素质,是人们关心的热点。增进身体健康是历史赋予大学生的使命,也是广大教育工作者的神圣职责。然而,不良的生活方式常常危害着大学生自身的健康。肝炎、肺结核和精神疾病等使不少大学生辍学。成人感和不成熟感、独立感和依恋感所形成的心理障碍时时刻刻困扰着他们。性的成熟引起的性冲动以及性道德所要求的克制常使他们不知所措。由被动学习向主动学习的转化,从个人期望角色向社会期望角色的调整,给大学生所带来的精神压力有时甚至会形成挫折心理。疾病防治和急救知识的贫乏,常使大学生在遇到问题时束手无策。而正确解答大学生在校园生活中面临的上述种种问题,就是健康教育的目的。

本书根据国家教委颁发的健康教育文件精神,参照兄弟省、市高校的经验以及结合我校具体情况而编写,供大学生及其广大青年读者学习和了解健康教育之用。

前 言

健康与长寿,这是人们对生命的基本要求。然而,现代文明社会的不良生活方式及行为,严重影响着人类的健康与长寿。

《中国教育改革和发展纲要》要求各级各类学校按计划上好体育课和健康教育课。1990年颁布《学校卫生工作条例》以来,有不少高校相继开设健康教育讲座或者选修课。1993年国家教委提出了大学生健康教育的基本要求并对健康教育的内容与方法提出了教学规范和要求。1999年6月在北京召开的第三次全国教育工作会议上,更是强调指出了学校教育应突出健康教育的要求。

随着形势的发展、教育改革的深入,健康教育已势在必行。大学生不同于中小学生,他们绝大多数来自四面八方,入学集中居住在宿舍,过着校园群体生活。这就决定了大学生健康教育的必要性、可行性和实效性。

健康教育作为多学科交叉的边缘学科,是一门自身理论体系综合性很强的新型学科。健康教育教学内容的设定,应满足必修课教学的要求,在有限的时间内努力做到让学生深入理解,内容应简练实用,体现科学性、指导性、趣味性以及群众性。

本书参照了北京普通高校试用教材《大学生健康教育教材》、吉林大学生健康教育系列丛书《生活健康之友》,并参照了其他国内外有关健康与健康教育的文献与资料编写而成。本书主要内容有:健康与健康教育;健康管理;运动与健康;运动与卫生;心理卫生与健康;行为、环境与健康;饮食与营养;疾病与健康;性心理与性卫生;自救与互救等十个章节。

在本书的编写过程中,曾得到延边大学农学院张正植教授、延边大学体育学院姜允哲教授、延边大学医学院金元哲教授的精心指导、积极支持和热情协助,在此谨致以衷心的感谢!

参加本教材撰写的成员有南敏镐、许荣振、石哲龙、金光日、杨雨燕、金哲洙、金民英、郑基永、玄虎军、柳松赞、金首旭、金成洙、丁福德、朴正汉、黄京胜、金京春、金东浩、韩钟国、李在浩、崔光日等教师。

由于我们经验不足,水平有限,尤其医学卫生知识的浅薄,书中不妥或错误之处在所难免,敬请同行和广大读者赐教。

编 者

2002年2月

目 录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康的概念	(1)
一、健康概念的演变	(1)
二、健康的概念	(2)
第二节 影响健康的因素	(3)
一、环境因素	(4)
二、机体的生物学因素	(6)
三、生活方式因素	(7)
四、卫生保健设施因素	(9)
第三节 健康教育的概念	(10)
一、健康教育的涵义	(10)
二、健康教育与促进健康教育	(11)
第四节 健康教育的目的、任务和要求	(13)
一、健康教育的目的、任务	(13)
二、大学生健康教育的要求	(13)
三、大学生健康教育效果的评价	(17)
四、健康教育的社会意义	(19)
第二章 健康管理	(22)
第一节 健康管理的基本条件	(22)
第二节 健康管理要因	(23)
一、健康诊断	(23)
二、健康咨询	(23)

三、健康与休息·····	(24)
第三章 运动与健康·····	(25)
第一节 运动与健康·····	(25)
一、精神健康·····	(25)
二、身体与精神的关系·····	(25)
三、运动与健康·····	(26)
四、运动与疲劳·····	(28)
五、运动项目的选择·····	(28)
第二节 体育锻炼与健康·····	(29)
一、锻炼身体的动机·····	(29)
二、何谓体质、体力·····	(30)
三、青年人锻炼身体时的注意事项·····	(31)
四、如何掌握运动量的大小·····	(33)
五、运动时如何做好自我监测·····	(33)
第四章 运动与卫生·····	(36)
第一节 什么叫运动卫生·····	(36)
一、运动卫生的概念·····	(36)
二、运动类型与选择·····	(37)
三、如何掌握运动量·····	(38)
四、身体活动中男、女性别差别·····	(40)
五、运动不足与健康·····	(42)
六、全身耐力与健康·····	(44)
七、全身耐力与肥胖·····	(45)
八、体育锻炼对身体的影响·····	(46)
九、体育运动必须遵循的原则·····	(48)
第二节 运动处方·····	(49)
一、运动处方的由来·····	(49)
二、运动处方的概念·····	(50)
三、运动处方的原理·····	(51)

四、运动具备的条件·····	(52)
五、运动处方的内容·····	(53)
六、健身运动负荷的价值阈·····	(53)
七、价值阈的标准·····	(54)
八、体力降低的要因·····	(55)
第五章 心理卫生与健康 ·····	(57)
第一节 心理卫生的起源与发展 ·····	(57)
一、心理卫生的概念·····	(57)
二、祖国医学中的心理卫生·····	(58)
三、近代心理卫生的兴起与发展·····	(58)
第二节 心理健康的标准 ·····	(59)
一、影响心理健康的因素·····	(59)
二、心理卫生的内容·····	(61)
三、心理健康的标准和心理评价·····	(63)
第三节 如何促进个人的心理健康 ·····	(65)
一、如何促进个人的心理健康·····	(65)
二、心理疾病·····	(67)
三、心理因素与治疗·····	(69)
四、祖国医学的心理治疗·····	(70)
五、现代医学的心理治疗·····	(70)
六、心理咨询和心理治疗·····	(72)
第四节 大学生常见的心理障碍 ·····	(73)
一、健康心理的培养·····	(73)
二、情绪的性质与基本形式·····	(75)
三、大学生的情绪特点·····	(75)
四、情绪健康者的心理特点·····	(77)
五、精神压力与健康·····	(77)
六、适当的精神压力是有益的·····	(79)
七、“压力为我所用”的基本策略·····	(80)

第六章 行为、环境与健康	(82)
第一节 行为与健康	(82)
一、行为的涵义	(82)
二、大学生的行为特点	(82)
三、健康行为教育	(85)
四、影响健康的行为	(88)
五、不良生活方式及其危害	(89)
第二节 环境与健康	(95)
一、自然环境与健康	(96)
二、社会环境与健康	(98)
三、环境健康教育的意义	(100)
四、水的效能	(101)
五、利用自然力的锻炼	(103)
六、出汗与健康	(107)
七、环境与人类健康的关系	(108)
八、生态系统与生态平衡	(108)
九、当今世界十大环境问题	(110)
第三节 学习与起居	(111)
一、充分发挥大脑的潜能	(112)
二、如何提高记忆力	(115)
三、休息与睡眠	(118)
四、疲劳与休息	(119)
五、睡眠与梦	(121)
六、失眠	(123)
七、考试焦虑症	(125)
八、考试期间的卫生	(126)
九、作息制度中的体育	(127)
第四节 视力与口腔	(128)
一、大学生的视力状况	(128)

二、近视的类型·····	(129)
三、近视的预防·····	(130)
四、近视的矫治·····	(131)
五、重视口腔卫生·····	(132)
六、口腔卫生的重点要求·····	(132)
七、牙刷与牙膏的选择·····	(133)
八、正确的刷牙方法·····	(134)
九、保护牙齿的其他问题·····	(135)
第七章 饮食与营养 ·····	(137)
第一节 食物中的营养及其功能 ·····	(137)
一、人体需要的热能·····	(137)
二、保证生命之源的蛋白质·····	(138)
三、起燃料作用的碳水化合物(糖类)·····	(140)
四、保持活力的脂肪·····	(141)
五、无机盐与微量元素·····	(142)
六、更新细胞的维生素·····	(143)
七、水是生命之泉·····	(146)
第二节 主要食品的营养与卫生 ·····	(146)
一、谷类·····	(146)
二、豆类·····	(147)
三、肉类·····	(147)
四、蛋类·····	(148)
五、水产类·····	(149)
六、蔬菜和水果·····	(149)
七、奶类·····	(150)
八、食用油脂·····	(150)
第三节 防止食品污染 ·····	(151)
一、食品污染的危害·····	(151)
二、防止食品污染的原则·····	(152)

三、食物中毒·····	(153)
第四节 合理的营养与膳食制度·····	(154)
一、合理的营养原则·····	(154)
二、科学的膳食制度·····	(155)
三、三餐分配·····	(156)
四、大学生的饮食制度·····	(156)
五、餐次与与间隔·····	(157)
第五节 合理烹调·····	(158)
一、主食品在烹调过程中的营养损失·····	(158)
二、副食品在烹调过程中的营养损失·····	(159)
三、主食的合理烹调·····	(159)
四、副食品的合理烹调·····	(159)
第六节 养成良好的饮食习惯·····	(160)
一、健康饮食习惯·····	(160)
二、保持青春的十条诀窍·····	(162)
三、饮食与健康的关系·····	(164)
四、营养素与健康·····	(166)
五、饮食与智力·····	(169)
六、现代饮食的五大要求与健康·····	(171)
七、热量消耗量与需要量的测定·····	(173)
八、四季调食·····	(174)
九、营养状况的评价·····	(174)
十、怎样判断缺乏何种维生素·····	(176)
十一、食物中毒对人体健康的危害·····	(181)
十二、食疗的原则·····	(183)
第七节 关于饮食与健康的几点重要认识·····	(184)
一、控制体重、避免肥胖·····	(184)
二、关于纤维素·····	(185)
三、胆固醇的“功”与“过”·····	(186)

四、低钠食品的意义·····	(187)
五、饮水与卫生·····	(188)
六、食品与防癌·····	(188)
第八章 疾病与健康 ·····	(190)
第一节 现代生活方式的特点 ·····	(190)
一、什么是生活方式·····	(190)
二、现代生活方式的特点·····	(191)
第二节 损害大学生健康的主要传染病 ·····	(192)
一、病毒性肝炎·····	(192)
二、感染性腹泻·····	(196)
三、流行性感冒·····	(198)
四、流行性乙型脑炎·····	(199)
第三节 大学生的常见病 ·····	(200)
一、内科常见病·····	(200)
二、外科常见病·····	(207)
三、皮肤科常见病·····	(212)
四、眼科常见病·····	(214)
五、耳鼻喉科常见病·····	(215)
六、口腔科常见病·····	(218)
第四节 现代文明病 ·····	(220)
一、肥胖症·····	(220)
二、心血管疾病·····	(222)
三、高血压·····	(225)
四、糖尿病·····	(227)
五、运动与血糖·····	(229)
第五节 电器用品、娱乐文化活动 ·····	(230)
一、电器用品及“电器病”·····	(230)
二、娱乐文化及“麻将综合症”·····	(234)

第九章 性心理与性卫生	(236)
第一节 性成熟带来的身心变化	(236)
一、性生理的发育	(236)
二、性心理的发展	(238)
三、大学生的性行为	(240)
第二节 人的气质类型与恋爱方式	(242)
一、恋爱与美德	(242)
二、四种美在爱情中的作用	(243)
三、要求爱人美的个体差异	(243)
四、交往中的生理美与精神美的作用	(244)
五、普希金的爱情悲剧	(244)
六、诸葛亮选妻重精神美	(245)
七、恋爱中情感的发展形式	(245)
八、人的气质与恋爱方式	(246)
第三节 正确对待性欲和性冲动	(247)
一、青年恋爱情感的特点	(247)
二、失恋心理	(251)
第四节 性道德及婚前性行为	(251)
第五节 性传染疾病	(253)
一、淋病	(254)
二、梅毒	(254)
三、艾滋病	(255)
第六节 优生与计划生育	(256)
一、近亲结婚的危害	(256)
二、计划生育	(257)
三、优生	(258)
四、节育原理及常用方法	(259)
五、人流对健康的影响	(260)

第十章 自救与互救	(261)
第一节 昏厥	(261)
第二节 窒息	(262)
第三节 心肺复苏	(263)
第四节 触电	(265)
第五节 溺水	(266)
第六节 人工呼吸	(267)
第七节 一氧化碳中毒	(270)
第八节 脑震荡	(271)
第九节 药物中毒	(272)
第十节 中暑	(273)
第十一节 止血	(274)
第十二节 关节脱臼	(278)
第十三节 骨折	(279)
第十四节 踝关节扭伤	(281)
第十五节 挫伤	(283)
附录：身体机能的测量	(285)
一、测体温	(285)
二、测脉搏	(286)
三、测血压	(286)
四、测呼吸	(287)
五、测意识	(288)

第一章 健康与健康教育

第一节 健康的概念

一、健康概念的演变

健康是一个综合性概念。在不同的历史发展阶段中,人类对健康的认识和要求也有所不同,且与社会物质生产、科学技术、社会结构等变化密切相关。

在人类社会的早期,生产力十分低下,一旦失去健康便无法生存。此时的健康意义与生命等同。随着生产力的发展和物质的丰富,人们开始考虑减轻病痛和伤害,改善其生活,求得更长的生存期。在而后很长的一个历史时期,人们常常仅在患病时才寻医问药,并认为医治疾病、延年益寿主要是医生的责任。健康与否,则以是否患病以及疾病的严重程度来衡量。

到 20 世纪中叶,科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现,为人类认识自身提供了多种手段和方法,使人类对健康的认识和要求不断地更新、扩展,并赋予更丰富的内涵。早在 20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔(W·W Bauer)等指出:“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的状态。”1948 年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)再次指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常、免于疾病的单一概念,明确、概括地指出了人类在生命活动过程中生理、心理、社会活动等多方面的要求,并在 1978 年初级卫生保健(Primary Health Care, PHC)大会所发表的《阿拉木图宣言》中加以重申。由此可见,健康的概念在不同的历史发展阶段中不断演变,

反映出强烈的时代特征。当今,“健康不仅是免于疾病和虚弱,而是保持体格、心理、社会方面的完美状态。”这是一个广泛适用的概念。世界卫生组织还提出了健康的十个标准:有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界的各种变化;能抵抗普通感冒和传染病;体重适中,身材匀称而挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发有光泽而少头屑;牙齿清洁无龋,牙龈无出血且颜色正常;肌肤富有弹性。

现在,世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力,促进健康不仅是卫生部门的责任,也是社会成员共同的任务。个体不但要对自己的健康负责,并向社会求得医疗服务,更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们加强增进健康的强烈意识,重视健康的价值。随着社会经济和科技文化的发展,以及人类对客观世界的认识不断深化,健康将被赋予更新的含义。现在可以预见,21世纪最大的突破将在生命科学领域;追求高质量的健康生活,是社会发展的必然趋势;人们对健康的认识必将日臻确切并更符合客观和自身规律。

二、健康的概念

健康是医学中最主要的概念。但是,究竟什么是健康,国内外学者有过不同的看法。

“健康”一词在古代英语中有强壮、结实和完善之意。医学界有的学者曾认为:“健康就是没有疾病。”其实,这是消极的意义。例如,有的人身体强壮,又有抵抗力,能应付物理环境变化,但是精神不健全,也不是完美的健康。

随着科学技术的发展,除了传统医学外,又出现了预测医学、体质医学、未来医学、行为医学、分子医学、医学社会学和人体医学等等。从而,人们趋向形成一个整体论的健康观念,即积极的健康定义。世界卫生组织于1948年在其宪章中所提出的健康的定义