

● 栗庆山 高春梅 主编

大学生 健康教育

Daxuesheng Jiankang Jiaoyu



国防工业出版社

National Defense Industry Press

大学生健康教育

栗庆山 高春梅 主编

国防工业出版社

·北京·

内 容 简 介

《大学生健康教育》是根据教育部、卫生部有关文件精神组织编写的。

全书包括绪论、人体结构与生理、生命活动的基本特征、健康体检、青年期的生理与心理特征、大学生心理健康、性的卫生知识、生活方式与健康、环境与健康、毒品与禁毒、传染病概论、常见传染病的防治、流行性感冒、结核病、性传播疾病、艾滋病、学校突发公共卫生事件防控、药物的基本知识、常见病的防治、急救医学基础知识、献血卫生知识。

本书系统完整,适合大学生群体特点,符合时代要求,既可作为健康教育读本,也可作为大学生公共基础课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/栗庆山,高春梅主编. —北京:国防工业出版社,2013.8

ISBN 978-7-118-09011-6

I. ①大... II. ①栗...②高... III. ①大学生-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198565 号

※

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

北京嘉恒彩色印刷责任有限公司

新华书店经售

*

开本 710×960 1/16 插页 1 印张 21 $\frac{3}{4}$ 字数 364 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—10000 册 定价 34.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)88540777

发行邮购:(010)88540776

发行传真:(010)88540755

发行业务:(010)88540717

《大学生健康教育》

编委会

主 编 栗庆山 高春梅

副主编 景中军 梁绪玲 马欲晓 李海燕
王鲁奎

编 写 栗庆山 高春梅 景中军 梁绪玲
马欲晓 李海燕 王鲁奎

前 言

身心健康是所有人共同追求的目标,社会进步促进了人类健康的发展。但随着科学技术发展,自然环境和社会环境发生了改变,影响人类健康的因素也在发生改变。

影响人类健康的因素是综合的,包括生物学因素、心理因素、环境因素和社会因素。尤为突出的是社会发展带来了新的问题,如某些传染病发病居高不下,新发传染性流行对人群的侵袭;生活水平提高后的膳食结构改变、酗酒和药物滥用对身体的危害;人口密度增加、人口老龄化、文化多元化和社会竞争压力加大导致的心理问题;资源紧张、环境污染对生存条件的威胁等。这些新的因素都会给人类健康带来严重影响。

如何消除危险因素,维持和促进人群的健康,既关系到人类的健康繁衍,又影响到社会的发展。流行病学证明,广泛开展健康教育,是促进人类健康的重要措施之一。

高校在校生源复杂,群体密集,流动性较强,免疫水平参差不齐,是突发公共卫生事件的易发群体。另外,在校生的主体正处在青春发育后期,身体和心理不成熟,面临着学习、择业和考研压力,身心健康状况不容乐观。近二十多年来,发生在大学生群体中的各类事件,引起了全社会的高度关注。因此,在高校学生中系统地开展健康教育意义非凡,这有助于他们树立现代健康意识,培养良好的生活习惯,自觉避免危险因素的干扰,维持健全的身心状态。

根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020年)和教育部《学校卫生工作条例》有关文件精神,我们在认真总结十多年健康教育经验的基础上编写了本书,以期更好地开展大学生健康教育。在编写过程中,我们查阅了大量资料文献,认真听取了有关专家的意见和建议,反复论证

本书内容,力争突出其实用性和时代特点。

本书侧重了健康新概念、良好生活习惯培养、心理健康与疾病、传染病的防治和常见病的自我保健等内容的编写。同时对当今社会出现的新问题,如结核病、艾滋病和吸毒等对青少年身心的危害进行了探讨。本书系统完整,通俗易懂,科普性强,可作为参考书使用。

在本书的编写过程中,得到了有关领导和部门的大力支持,在此表示衷心感谢!尽管我们精心努力,但不足之处在所难免,竭诚欢迎广大读者给予指正。

栗庆山 高春梅

2013年7月

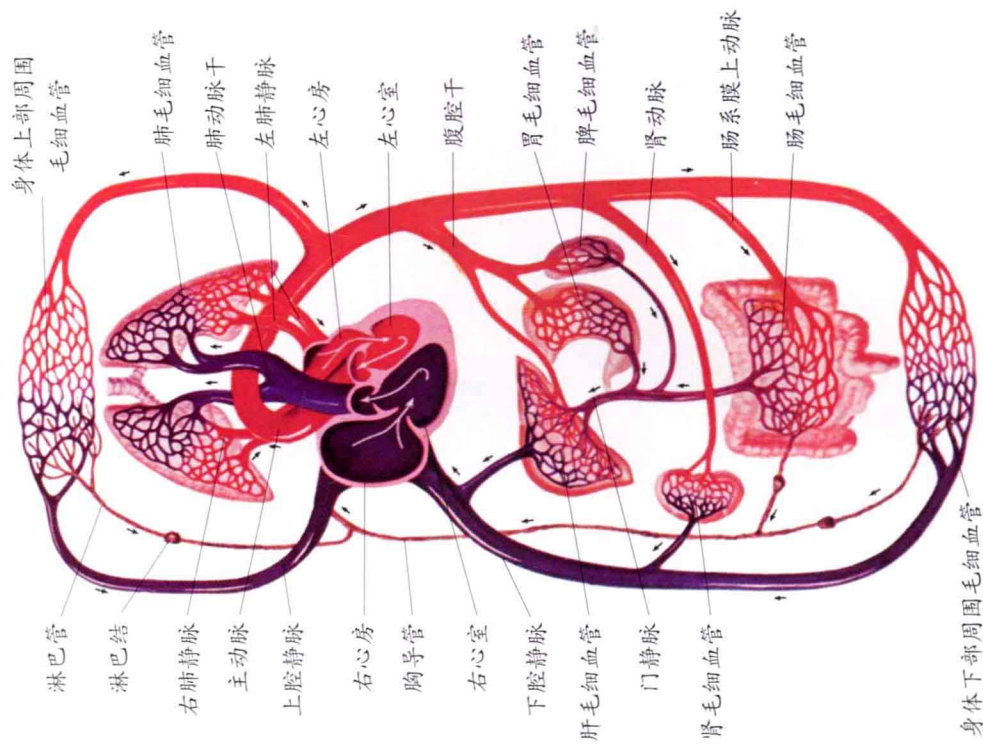


图 2-24 大、小循环示意图

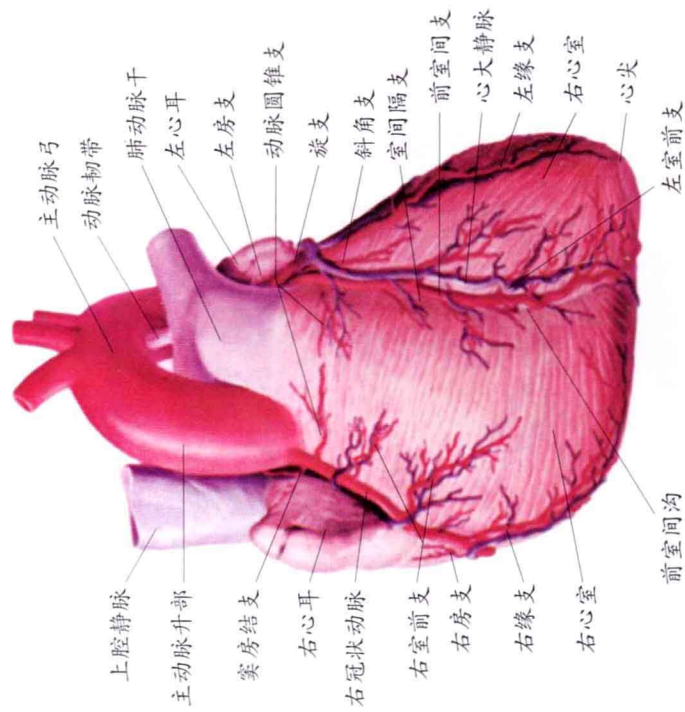


图 2-23 心的外形和血管

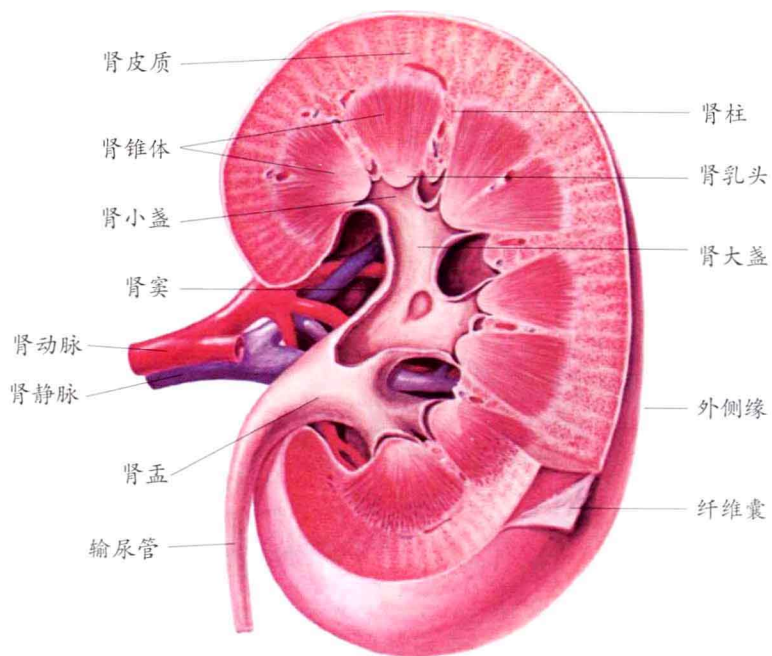


图 2-26 肾的结构

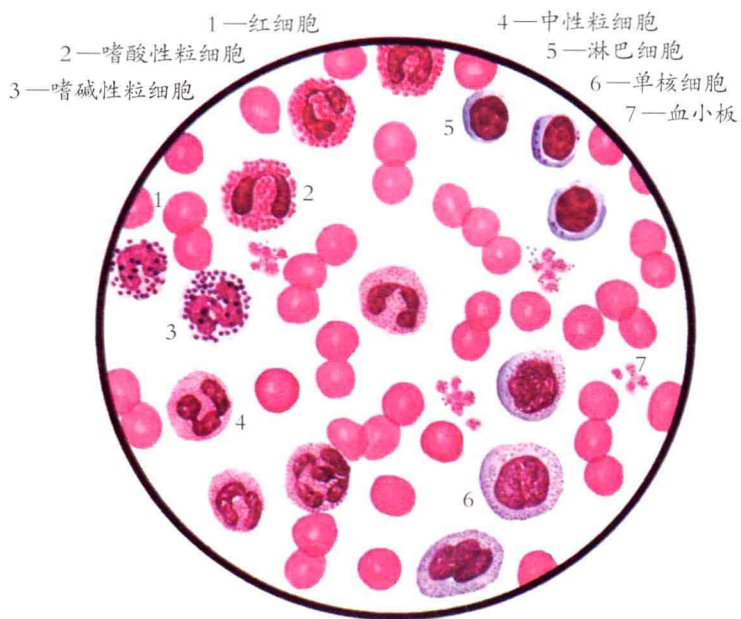


图 2-30 各种血细胞

目 录

第一章 绪论	1	二、食管的结构与功能	23
第一节 健康的概念和内容	1	三、胃的结构与功能	24
一、健康的概念	1	四、小肠的结构与功能	25
二、健康的内容	1	五、大肠的结构与功能	26
第二节 影响健康的因素	2	六、肝的形态与功能	26
一、遗传因素	2	七、胆道系统	27
二、环境因素	2	八、胰腺的结构与功能	28
三、心理因素	3	第五节 脉管系统	28
四、行为和生活方式	3	一、心血管系统的组成	28
五、保健服务因素	4	二、心血管系统的功能	29
六、体育锻炼	4	第六节 泌尿系统	31
第三节 健康教育	4	一、肾的结构与功能	31
一、健康教育的概念	4	二、输尿管、膀胱和尿道的结构与功能	32
二、健康教育的目标	5	三、尿量	32
三、健康教育的要求	5	第七节 内分泌系统	33
四、健康教育的内容	6	一、激素的作用机制	34
第二章 人体结构和生理	7	二、脑垂体的结构和功能	34
第一节 基本组织	7	三、甲状腺的结构和功能	36
一、上皮组织	7	四、胰岛的结构和功能	36
二、结缔组织	9	五、肾上腺的结构和功能	37
三、肌组织	11	第八节 血液	38
四、神经组织	13	一、血浆	38
第二节 运动系统	14	二、血细胞	39
一、骨与骨连结	14	三、血型 and 输血	39
二、骨骼肌	18	第三章 生命活动的基本特征	42
第三节 呼吸系统	19	第一节 生命活动的基本形式	42
一、呼吸道的结构和功能	19	一、新陈代谢	42
二、肺的结构和功能	20	二、兴奋性	43
第四节 消化系统	22	三、生殖	44
一、消化管的一般结构	22		



第二节 生命活动的特征	44	三、建立和谐的人际关系	68
一、内环境与稳态	44	四、合理调整自己的生活内容	69
二、生物节律	45	五、培养生活情趣	70
三、人体功能活动的调节	46	六、锻炼坚强的意志	70
第四章 健康体检	49	第四节 心理咨询与心理治疗	71
第一节 健康体检的概念和意义	49	一、概念	71
一、健康体检的概念	49	二、内容和条件	71
二、健康体检的意义	50	三、基本程序	72
第二节 健康体检项目和类别	51	四、心理医生的基本条件	72
一、健康体检项目	51	五、交谈技术	73
二、健康体检类别	51	第五节 大学生常见的神经症及调适	74
三、健康体检和医疗体检对比	52	一、神经症的概念	74
第三节 体检注意事项	52	二、常见神经症及调适	75
第五章 青年期的生理与心理特征	56	第七章 性的卫生知识	83
第一节 青年期的生理特征	56	第一节 性器官的形态及功能	83
一、人类生命阶段的划分	56	一、男性性器官的组成及功能	83
二、青年期的基本特征	57	二、女性性器官的组成及功能	84
三、青年期的生长发育	57	第二节 青春期的性成熟标志	88
四、青年期生理发展障碍	60	一、女性的性成熟标志	88
第二节 青年期的心理特征	61	二、男性的性成熟标志	88
一、青年期的心理发展特征	61	第三节 性心理及其调适	89
二、青年期心理发展的指导原则	62	一、性心理的概念和内容	89
第六章 大学生心理健康	63	二、大学生的性心理与性行为	90
第一节 心理健康的概念及标准	63	三、性心理障碍的调适	93
一、心理健康的概念	63	第八章 生活方式与健康	95
二、心理健康的标准	63	第一节 卫生习惯	95
第二节 大学生心理问题及产生原因	65	一、培养良好的卫生习惯	95
一、常见心理问题	65	二、良好卫生习惯的表现	95
二、心理问题产生原因	67	第二节 膳食与健康	96
第三节 心理健康的维持	68	一、膳食营养与疾病的关系	96
一、保持良好的自我意识	68	二、平衡膳食	99
二、调控自己的情绪状态	68	三、养成良好的饮食习惯	101
		第三节 吸烟与健康	103
		一、吸烟的危害	103
		二、预防及控制	105
		第四节 饮酒与健康	106



一、酒对人体的危害	106	第三节 毒品的成瘾性、戒毒方法及	
二、预防及控制	107	预防原则	127
第五节 药物滥用与健康	108	一、吸毒的成瘾性	127
一、药物滥用的原因	108	二、戒毒方法	129
二、药物滥用的危害	109	三、预防毒品的原则	130
三、避免药物滥用	109	四、正确对待吸毒者	131
第六节 科学用脑	110	第四节 常见毒品	131
一、节约脑力	110	一、鸦片	131
二、保护脑力	111	二、吗啡	132
第九章 环境与健康	114	三、海洛因	133
第一节 影响人类健康的环境		四、冰毒	133
因素	114	五、摇头丸	134
一、生物因素	114	六、大麻	135
二、化学因素	114	七、咖啡因	135
三、物理因素	115	八、可卡因	135
四、社会环境	115	九、度冷丁	136
五、地理环境	115	十、安纳咖	137
六、环境污染	116	十一、苯环己哌啶	137
第二节 绿色植物与健康	117	十二、K 粉	137
一、增加空气的氧含量	117	第五节 毒品对人体的危害性	138
二、消除空气中的灰尘	118	一、毒品对人体的—般性危害	138
三、清除空气中的病原体	118	二、毒品对呼吸系统的危害	139
四、吸收工业排毒	118	三、毒品对消化系统的危害	140
五、降低噪声	119	四、毒品对心血管系统的危害	141
六、增进身心健康	119	五、毒品对神经系统的危害	141
第三节 大学校园环境与健康	120	六、孕妇吸毒对胎儿的危害	142
一、宿舍环境卫生	120	七、吸毒对性功能的危害	142
二、教学环境卫生	120	八、吸毒与传染病	143
第十章 毒品与禁毒	122	九、吸毒与死亡	143
第一节 概论	122	第六节 毒品对家庭及社会的	
一、毒品的定义、分类及特征	122	危害	144
二、吸毒的方式	123	一、对家庭的危害	145
第二节 世界“三大毒源地”	124	二、诱发不良事件和犯罪	145
一、“金三角”	124	三、危害社会发展与进步	146
二、“金新月”	125	第七节 吸毒与艾滋病	147
三、“银三角”	126	一、艾滋病的传播方式	147
		二、吸毒与艾滋病的—关系	147



三、艾滋病与家庭的关系	148	二、临床表现	179
第八节 禁毒	148	三、诊断与鉴别诊断	180
一、我国禁毒史	148	四、治疗及预防	180
二、我国的禁毒现状及采取的措施	151	第五节 风疹	181
三、我国禁毒工作规划和方针	154	一、流行病学	181
第十一章 传染病概论	156	二、临床表现	181
第一节 传染病的概念及种类	156	三、治疗及预防	182
一、传染病的概念	156	第十三章 流行性感冒	184
二、传染病的种类	156	第一节 流行性感冒概论	184
第二节 传染病的流行过程	157	一、疫情概况	184
一、传染源	157	二、临床表现	185
二、传播途径	159	三、病原学	185
三、易感人群	161	四、诊断	186
第三节 传染病的预防	162	五、治疗	186
一、预防措施	162	六、预防	187
二、防疫措施	163	第二节 甲型流感	188
三、治疗性预防	164	一、传染源	188
第十二章 常见传染病的防治	165	二、传播途径	188
第一节 病毒性肝炎	165	三、易感人群	188
一、甲型病毒性肝炎	165	四、高危人群	188
二、乙型病毒性肝炎	167	五、临床表现	188
三、丙型病毒性肝炎	171	六、诊断	189
第二节 霍乱	172	七、抗病毒治疗	189
一、流行病学	172	八、预防	190
二、临床表现	173	第三节 人感染禽流感	190
三、实验室检查	174	一、临床表现	190
四、预防与治疗	174	二、预后	191
第三节 细菌性痢疾	174	三、药物治疗	191
一、流行病学	175	四、监测及控制传染源	191
二、临床表现	176	第十四章 结核病	193
三、实验室及其他检查	177	第一节 结核病疫情现状	193
四、诊断与鉴别诊断	177	一、全球结核病疫情现状	193
五、预防与治疗	177	二、我国结核病疫情现状	194
第四节 麻疹	178	三、当前我国流行的新特点	195
一、流行病学	178	四、结核病重新流行的原因	196
		第二节 病原特点及感染机制	197
		一、病原体	197



二、传染源	197	第六节 尖锐湿疣	221
三、传播途径	198	一、病原与传播方式	221
四、人群易感性	198	二、临床表现及诊断	221
第三节 防治措施	198	三、治疗	221
一、结核病控制策略	198	第十六章 艾滋病	224
二、人群预防	199	第一节 艾滋病的概念及流行	
三、个人防护	200	病学	224
四、治疗	200	一、艾滋病的概念	224
第十五章 性传播疾病	201	二、艾滋病的流行病学	224
第一节 性传播疾病概论	201	第二节 艾滋病病毒(HIV)的	
一、性传播疾病的定义	201	病原学特点	228
二、性传播疾病的特点	201	一、HIV 的基本特征	228
三、性传播疾病的流行趋势	202	二、HIV 的分型	229
四、性传播疾病的流行病学	204	三、HIV 的抵抗力	229
五、性传播疾病的危害与防治	206	第三节 艾滋病病毒传播特征和	
第二节 梅毒	208	感染机制	230
一、病原及传播方式	208	一、HIV 的传播途径	230
二、临床表现及诊断	209	二、HIV 传播具备的条件	230
三、预防及治疗	210	三、影响 HIV 传播的因素	231
第三节 淋病	213	四、可能感染艾滋病的	
一、病原及传播途径	213	行为	232
二、临床表现及类型	213	五、不能传播 HIV 的接触方式	232
三、诊断	215	六、HIV 感染机制	232
四、治疗及预防	215	第四节 艾滋病的临床表现	233
第四节 非淋菌性尿道炎	217	一、艾滋病的病程分期	233
一、病原特点	217	二、艾滋病常见临床表现	234
二、传播途径及潜伏期	217	三、机会性感染和肿瘤	235
三、临床表现	218	第五节 艾滋病的诊断	236
四、非淋菌性尿道炎与淋病		一、HIV 感染的实验室检测	236
鉴别	218	二、AIDS 的临床诊断	237
五、诊断要点	219	第六节 艾滋病的治疗	238
六、治疗	219	一、常用治疗方法	239
七、治愈标准及预防	219	二、病因治疗	239
第五节 软下疳	220	三、中草药的应用	240
一、病原及传播方式	220	第七节 艾滋病的预防与控制	241
二、临床表现及诊断	220	一、原则和目标	241
三、预防及治疗	221	二、预防措施	241



三、消毒	241	一、磺胺类	263
四、正确对待艾滋病患者和 感染者	242	二、喹诺酮及其他类	264
第十七章 学校突发公共卫生 事件防控	243	第四节 解热镇痛抗炎药	264
第一节 学校突发公共卫生事件 种类	243	一、基本作用	264
一、学校常见的传染病	243	二、常用类型	265
二、学校常见食物中毒	243	第五节 镇静催眠药	265
第二节 高校学生群体的 易感性	244	一、作用特点	265
一、来源复杂	244	二、常用类型	266
二、群体密集	244	第六节 作用于呼吸系统的药物	266
三、免疫差异	244	一、分类	266
四、人群流动	244	二、常用药物	266
第三节 突发公共卫生事件防控	244	第七节 作用于消化系统的药物	267
一、坚持预防为主的原则	245	一、抗酸药及治疗溃疡病药	267
二、强化监督和管理	245	二、胃肠解痉药	268
三、严格执行监测和报告 制度	245	三、助消化药	268
四、常见传染病防控	245	四、止泻药	268
五、食物中毒预防	245	第八节 抗过敏药	269
六、学校突发卫生事件的应急	246	一、概念	269
第十八章 药物的基本知识	256	二、常用药物	269
第一节 概述	256	第九节 维生素类	270
一、药物的作用	256	一、脂溶性维生素	270
二、影响药物作用的因素	257	二、水溶性维生素	271
三、用药注意事项及合理用药	258	第十节 激素类	271
第二节 抗生素类	259	一、糖皮质激素的作用	271
一、青霉素类	259	二、常用激素类药物	272
二、头孢菌素类(先锋霉素类)	259	三、适应症	272
三、大环内酯类	260	四、注意事项	272
四、氨基糖甙类	261	第十九章 常见病的防治	273
五、四环素类	262	第一节 常见症状的临床意义	273
六、林可霉素类	262	一、发热	273
七、抗病毒药	263	二、疼痛	275
第三节 合成抗菌药	263	三、咳嗽与咯痰	279
		四、心悸	279
		五、恶心与呕吐	280
		六、腹泻	281
		七、出血	282
		八、便秘	286



九、晕厥	286	建立	307
十、皮肤瘙痒	288	第二节 常用的急救技术	308
十一、乳房包块	288	一、心肺脑复苏术	308
第二节 各科常见病及防治原则	289	二、出血急救术	311
一、上呼吸道感染	289	第三节 常见急症的急救	313
二、急性支气管炎	291	一、晕厥	313
三、肺炎	292	二、休克	314
四、急性胃肠炎	293	三、急性酒精中毒	316
五、慢性胃炎	294	四、急性心肌梗死	316
六、高血压	294	五、电击伤	318
七、风湿性心瓣膜病	296	六、中暑	319
八、病毒性心肌炎	297	七、溺水	320
九、神经衰弱	298	八、急性中毒	321
十、焦虑症	300	九、鼻出血	322
十一、精神分裂症	301	十、烧伤	324
十二、急性阑尾炎	301	第二十一章 献血卫生知识	329
十三、尿路结石	302	第一节 无偿献血的概念及意义	329
十四、破伤风	303	一、概念	329
十五、痛经	303	二、意义	329
十六、功能性子宫出血	304	第二节 献血者的健康标准	329
十七、近视眼	304	一、基本标准	329
十八、沙眼	305	二、不能或暂不能献血的情况	330
十九、龋齿	305	第三节 献血与健康的关系	331
二十、牙周炎	305	第四节 献血后的反应及预防	332
第二十章 急救医学基础知识	307	一、精神因素引起的反应	332
第一节 急救组织的建立	307	二、空腹献血引起的反应	332
一、现场急救组织的建立	307	第五节 中华人民共和国献血法	332
二、各级医疗部门急救组织的			

第一章 绪 论

第一节 健康的概念和内容



一、健康的概念

“健康”一词的原始意思是强壮、结实和完整。随着社会的进步和科学技术的发展,人类对自身的认识也逐步深入。世界各国的医学家们发现,人类的疾病谱、死亡谱与半个世纪以前相比,已经发生了根本的变化。传染病发病率、死亡率明显下降,一些非传染性慢性疾病如心血管疾病、脑血管疾病、精神病、肿瘤等,逐渐成为威胁人类健康和生命的主要疾病。同时发现这些疾病的发病率、死亡率与个体的心理、行为、社会因素、生活方式关系密切。这种新情况的出现,使传统的医学模式遇到了挑战,因而,健康的概念也进一步深化。

1978年世界卫生组织(WHO)将健康定义为:健康不仅是没有疾病和衰弱现象,而是一种躯体上、精神上和社会上的完满状态。世界卫生组织所提倡的身体、心理和环境适应三位一体的模式,深化了健康的概念,揭示了健康概念的精髓。完全符合现代医学模式,即生物—心理—社会的医学模式,因此是确切的定义。



二、健康的内容

根据健康的定义,健康的内容应包括躯体健康、心理健康和良好的社会适应能力。可大体分为生理健康和心理健康两大部分。

(一) 生理健康

单纯从生理学上谈健康,首先是人的发育正常,所有脏器没有缺陷;体重要适当,身材均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;反应灵敏,眼睛明亮,眼睑不发炎,牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;头发光泽无头屑;肌肉和皮肤有弹性,走路轻松匀称。只有生理上健康才能增强对各种疾病的抵抗力,而



生理学上的健康与心理学上的健康是相互依存的。例如患脑血管疾病后,影响了记忆力,智力活动下降,脑动脉硬化后,脑功能改变而使心理行为出现异常反应。心理上的变化也会引起一系列生理上的变化,强烈刺激、持久的情绪低落会引起器官病变或功能失调,造成生理方面的疾病。

(二) 心理健康

心理健康与生理健康一样,是健康不可分割的部分。对心理状况的划分通常用“常态”和“变态”或“正常”与“异常”来表示。其界限是相对的,要达到心理健康大体上应满足以下三个方面。

(1)心理与环境相统一。每一个体的意识水平、思维方式必须顺应整个社会环境,与社会发展趋势相一致。

(2)心理与行为相统一。行为是心理活动的表现,正常的心理表现为正常的行为,要做到心一言一行一致。

(3)人格具有稳定性。在个性、道德培养方面,要做到高尚、独立、不随意模仿,逐步形成一种符合自身条件的人格特性。

第二节 影响健康的因素

人的身心发育过程是机体不断适应外界环境的过程,既是机体和外界环境矛盾统一的过程,也是遗传性和适应性矛盾统一的过程。影响人体健康的因素归纳起来主要有以下几方面。



一、遗传因素

在个体的生长发育过程中,遗传因素起着决定性的作用,它是构成机体潜在特征的要素,个体的体型、长相、性格和气质等,都会受到其父母遗传起因的影响,这其中也包括某些遗传性疾病的影响,如色盲、精神病等。但遗传程度又受后天环境的影响,如子女的身高在良好的物质生活条件下都会超过父母的平均水平。这种后天获得的优良体质和体格特征继续若干年后,都能遗传给下一代。因此,在人一生中注意卫生保健,养成健康的行为和生活方式,提倡科学健身、科学婚姻及优生优育,都会促进遗传变异向良好方面进化。



二、环境因素

环境对人类健康影响极大,几乎所有影响人类健康的因素都与环境有直接关系。根据人类所处的环境可分为自然环境和**社会环境**两大方面。