

# 大学健康教育

DA XUE JIAN KANG JIAO YU

邓庆华 主编

长沙交通学院医院

## 前 言

校医院根据国家教委、卫生部颁发的《学校卫生工作条例》以及国家教委颁布的《大学生健康教育基本要求(试行)》精神,结合本校和湖南省部分高校大学生的身心健康情况,组织校医院院长、副主任医师,副院长、副主任医师杨学峰,副主任医师肖世铁,主治医师刘风云、胡莉莉,主管药师姜淑琴编写了《大学健康教育》,作为大学生新生入学健康教育教材。从1993年使用至今,得到了大学生的认可和支持。

本书由邓庆华担任主编。杨学峰担任副主编。邓庆华编写了第一、二、三、四、六章,并同姜淑琴合编了第十一章;杨学峰编写第五、九章;刘风云、肖世铁、胡莉莉分别编写了第七、八、十章。

本书编写过程中,自始至终得到学院领导和教务处全体同志的关怀和支持,得到了校医院全体医务人员和同仁的帮助和支持,在此表示衷心感谢。

由于编者水平有限,书中不足之处,敬请读者和同行不吝指正。但愿本书能继续为学校开展健康教育作出一点贡献。

编 者

2001年7月

## 内 容 提 要

本书系根据国家教委、卫生部 1990 年 4 月 25 日颁发的《学校卫生工作条例》以及国家教委办公厅教体字 1993 年 1 号文件《大学生健康教育基本要求(试行)》的有关要求编写。主要内容有:健康和健康教育,大学适应,大学生身心发育,心理健康,人际关系,性心理卫生,大学生常见传染病,内外科常见病及其防治和保健,眼睛保健和用药知识。本书可作为大中专院校健康教育的课本及参考书。

主 编

吴 宁 1995

# 目 录

|                |    |
|----------------|----|
| 第一章 健康和健康教育    | 1  |
| 第二章 大学适应       | 4  |
| 第二章 大学生身心发育    | 10 |
| 第一节 生理特征       | 10 |
| 第二节 心理特征       | 12 |
| 第四章 心理健康       | 14 |
| 第五章 人际关系       | 21 |
| 第六章 大学生常见传染病   | 24 |
| 第一节 病毒性肝炎      | 24 |
| 第二节 肺结核        | 26 |
| 第三节 流行性感冒      | 28 |
| 第四节 细菌性痢疾      | 29 |
| 第七章 内科常见病      | 30 |
| 第一节 急性支气管炎     | 30 |
| 第二节 肺炎双球菌肺炎    | 31 |
| 第三节 急性胃肠炎      | 32 |
| 第四节 胃和十二指肠溃疡病  | 33 |
| 第五节 中暑         | 34 |
| 第六节 一氧化碳中毒     | 36 |
| 第七节 神经衰弱       | 37 |
| 第八章 外科常见病      | 39 |
| 第一节 损伤         | 41 |
| 第二节 外科感染       | 48 |
| 第三节 急腹症的诊断     | 50 |
| 第四节 运动保健常识     | 52 |
| 第九章 眼睛保健       | 58 |
| 第一节 视觉器官的构造和功能 | 58 |
| 第二节 眼科常见病      | 58 |
| 第三节 用眼卫生       | 61 |
| 第十章 性心理与卫生     | 62 |
| 第一节 性成熟带来的身心变化 | 62 |
| 第二节 性欲和性冲动     | 63 |
| 第三节 性道德        | 64 |



## 第一章 健康与健康教育

健康,对于大学生十分重要。从宏观上讲,它关系到党的教育方针的实施,关系到国家各条战线接班人的素质培养。从微观上说,健康教育关系到培养的学生是健康有用之才还是病夫无用之体;关系到国家、人民、社会、家庭对大学生投资的回报;关系到大学生德智体是否全面发展。

健康教育的主要目的是改变人们的不健康行为,培养、建立和巩固有益于健康的行为和生活方式。进行健康教育,首先是大学生自身的需要。根据大学每年一次的新生复检结果,大学生在中、小学甚至更早时候就已开始患病,有的甚至比较严重。据长沙交通学院1988—1998年新生体检统计,每年因心脏病、肝炎、肺结核、手术退学或保留入学资格,回家治疗一年的大学生为4—6人,占新生入学总数的0.4—0.7%。1995—1998年,共化验肝功、乙肝二对半4799人,查出急性乙型肝炎20人,占新生总数的0.4%。乙肝二对半中的一、三、五阳50人;一、三阳114人;一、五阳31人;一、四、五阳46人;一、四阳18人;单纯表面抗原阳性48人;单项转氨酶升高49人。OT试验强阳性、x光照片诊断肺结核9人。心电图诊断频发性室性早搏6人;根据病史、心脏检查、心电图诊断心脏病11人;B超诊断肝硬化1人。连续三天测血压、血压均高于140/90mmHg 24人,最高者达170/110mmHg。新生入学二个月内、癌病、癫痫发作5人。还有骨折、胃肠手术后遗症、小儿麻痹后遗症、胸廓畸形、脊柱侧弯、腰椎间盘突出、泌尿系结石、胆道结石、全身性白癜风、严重面部痤疮并感染、鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、近视、屈光不正、砂眼、低血压、心理障碍等病,可见新生疾病多而广泛。大学生入学后因病缓考、休学、退学占学生总数的1%左右。因此大学生渴望进行健康教育,他们都想通过健康教育,如何了解自己、保护自己;如何“无病早防、有病早治”;如何选择运动项目,锻炼身体;如何养成卫生习惯,克服不良行为。

健康教育是我国教育方针的要求。1993年国家教委颁布了《大学生健康教育基本要求(试行)》之后,各省教委转发。从此,健康教育在全国各高等院校如雨后春笋,蓬勃开展。

### 一、健康的概念

健康是人类生命存在的正常状态,是从事政治、经济、军事、文化、建设、劳动、工作、学习等一切活动的基础,也是大学生德、智、体全面发展必不可少的一个重要组成部分。

健康是一个动态的概念,随着社会的发展,人类的进步,人类对健康的内涵认识不断深化。当生物医学模式朝着生物——心理——社会医学模式转变的时候,健康的含义不再是传统的“单纯的躯体健康”,而是“体魄健壮、心理健康、社会适应良好”全面综合的健康,三者相辅相成,互为影响,缺一不可。

从解剖、生理、病理观察研究,躯体健康主要指体格、体形、表外和五脏六腑。如精神饱满、容光满面,耳聪目明、四肢发达、肌肉结实、行动自如、无病无痛、不虚不弱。

心理健康一般指内心世界，思维情感，对胜败、挫伤、委屈、喜怒哀乐、考试评优、困难环境的承受力；对突发事件，如天灾人祸，大病降临、车辆事故、父母伤病、离群失恋、成绩下降、分配受挫的应激性和适应性。凡心理承受力差、应激性低、适应性慢的人均易产生心理障碍，甚至心理疾病，导致躯体受损而患病。社会适应主要指对外界社会的适应性和人际关系。社会交往中最重要的是同事之间的关系。如大学生则是同学之间的关系，特别是同班、同组、同宿舍、同教室的同学，同本系、本年级、老乡及其它同学关系。其它关系也应处理好，如师生关系，同学校各机关干部、职工关系，同医生、护士、饮食人员关系等；以及同父母、亲朋戚友、邻居、社会各界的关系。处理好坏，直接影响到学习成绩、工作顺利、前途命运；直接影响到心情愉快和健康，甚至关系到躯体健康。要做到身体健康，一方面需要锻炼身体，有一付健壮的体格；另一方面，需要加强思想修养，有宽阔的胸怀，善于与人相处共事。大学生处在青春后期，是长身体、长知识的黄金时代，又是刚刚迈入社会、涉世不深的时候，要想成为德智体全面发展的合格人才，身体是基础。只有自觉朝着“生物——心理——社会”医学模式全面锻炼，二者兼顾、齐头并进，才能达到真正的健康。

## 二、健康的标准：

世界卫生组织制定的健康标准是：

- 1、有充沛的精力，能从容不迫担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分的紧张和疲劳；
- 2、处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
- 3、善于休息，睡眠好；
- 4、应变能力强，能适应外界环境各种变化；
- 5、能够抵抗一般性感冒和传染病；
- 6、体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；
- 7、眼睛明亮，反应敏捷，眼睛不易发炎；
- 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，皮肤有弹性。

## 三、健康教育的目标、要求

1、健康教育的目标：健康教育是一门研究以传播保健知识和技术，影响个体和群体行为，建立卫生行为、消除危险因素，预防疾病，促进健康，改善环境为核心的科学。高等学校的健康教育是根据人学生处于青春发育后期，其身体发育、心理发展、行为模式、生活习惯和道德情操、社会交往即将形成、定型成熟并可塑性较大的特点，进行健康教育。其教育目标是：

(1) 增进大学生的卫生知识，使其进一步了解健康的价值和含义，增强维护自身健康的责任感和自觉性，提高自我保健和预防疾病的能力。

(2) 帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式，消除或减少危险因素的影响，从而促进身心健康，改善生活质量。

### 2、健康教育要求

(1) 帮助大学生树立现代的健康意识，使他们真正认识健康不仅是躯体无病、体格健

壮,还应有良好的心理素质和社会适应能力。

(2) 使大学生掌握必要的卫生防病知识和急救知识,养成用脑卫生、用眼卫生、起居卫生、运动卫生、环境卫生、心理卫生、性卫生、营养和饮食卫生等良好的习惯,并身体力行增进自我保健能力。

(3) 使大学生认识到不健康的行为和生活方式(最突出的是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育运动和心理应激)给自身健康带来的危害,帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式。

(4) 使大学生强烈地意识到健康是当代成材的重要素质,并进一步认识到增进健康是历史赋予大学生的使命,而这不仅是对自己负责,也是对社会负责,从而增强维护健康的责任感和自觉性。

(5) 针对大学生健康方面存在的问题进行教育,掌握卫生知识,养成良好卫生习惯和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病、促进健康和提高生活质量。

#### 四、健康教育内容

国家教委办公厅教体厅(1993)1号文件《大学生健康教育基本要求(试行)》明确指出了健康教育的内容应有下列有关部分:

- 1、健康和健康教育
- 2、大学生身心发育和疾病特征
- 3、心理卫生
- 4、学习卫生和起居卫生
- 5、饮食与营养
- 6、运动卫生
- 7、行为环境与健康
- 8、性心理与卫生、生殖健康教育:包括性疾病、艾滋病、安全性行为等
- 9、传染病
- 10、各科常见病:主要是内科和外科常见病
- 11、急症自救与互救
- 12、用药知识
- 13、安全教育
- 14、控制吸烟、酗酒和滥用药物(吸毒)的教育

## 第二章 大学适应

一、环境适应：新生经过高考，被大学录取，从五湖四海走到一起，从父母身旁走向高等学府，从单家独户走向群体生活。环境变了，气候变了，湿度变了、风土人情变了，接触的人和事变了，处处是人生地不熟。要想尽快适应这一陌生环境，必须从头学起，从头做起，经风雨，风世面，夏炼三伏，冬炼三九。既是干燥、潮湿、炎热、寒冷、高原气候，也要随乡而入。练就一身铁板骨，就不怕风吹浪打。新生入校，即有陌生感，又有新鲜感，通过互相启发，互相了解，研究对策；还可向高年级同学取经，探讨他们是怎么从昨天走向今天的。深入群众，了解民间风俗，广泛接触周围事物，任何环境就可以适应。

二、生活适应：为了适应大学所在的一方水土、父母亲戚在送儿女上大学时，总是携上故乡一杯土、一壶水、一包茶叶，以保儿女平安。但这毕竟是有限的。有的省市，以辣食为主，每样菜都放辣椒，包子、面食也放辣椒，所谓“无辣不成菜”。对于见辣就出汗的同学，总不能不吃菜、光吃饭，或靠吃快速面、零食过日子。怎么办？学校食堂应根据招生情况，做到有的菜放辣椒，照顾本地学生；有的菜少放辣椒，照顾高年级同学；有的菜不放辣椒，照顾北方不吃辣椒的同学。另一方面，学生要从不吃辣到吃一点，再到少吃一点，尽快适应饮食的变化。有的地方以甜食为主，什么菜都放糖；有的地方以醋食为主，闻了就让人吐酸水；有的地方以吃麻辣为主，麻得舌木嘴硬……，中国地大域广，饮食习惯千差万别；有的不吃猪肉，有的不吃牛肉；有的不吃带眼的动物。从主粮上讲，北方以面食为主，南方以米饭为主。“民以食为天”，只有适应当地的饮食习惯，才能生活，才能学习，才能避免营养不良。

上大学的另一变化是住集体宿舍，睡双层床，这一转变对于睡惯了大铺、单人床的同学是个考验。睡上铺的同学，如爱翻动，可能一个滚掉到地下，造成跌伤。一个寝室住7—11个人，性格各异，有的爱动，有的爱静；有的爱好歌舞弹拉，有的爱好诗棋书画；有的爱说爱笑，有的温文尔雅；有的养成了睡午觉的习惯，有的无午休的惯例；有的按时就寝，有的迟迟不归。如关系处理不好，则大家都睡不成也睡不好。久而久之，同学之间的关系就会发生变化直至争吵。因而，对于每一个大学生，必须加强自身修养，从全宿舍的利益出发严格遵守作息制度，而不能各行其事，该睡时则好好地睡，该玩时则痛痛快快地玩。课余时间发挥各自特长，合演一场时代交响乐。切切不可就寝后，他睡你讲话，穿着高跟鞋走一路响一路，给人恶性刺激。即使开灯、拿东西，也应轻手轻脚，以不影响他人原则。睡双层床，睡高铺，只要自己留心，翻身时靠墙边一些，是不会掉下地的。

无论何时何地，天气变化时都要随时加减衣服，汗后换衣，以防受寒感冒。大汗时，不宜急于洗澡，以免汗闭。夏天三伏、秋天24个秋老虎，气温较高，宜穿宽松衣服，以利散热，减少皮肤病。如单纯从“爱美”出发，穿紧身衣裤，皮肤不利散温，汗腺、皮脂腺分泌不便排泄清洗，汗多潮湿便于细菌生长繁殖，皮肤病、癣病就会应运而生。冬天三九，春天倒春寒，气温较低，应穿足衣服，切不可只穿一件毛衣过冬。寒天多动，勤晒太阳，舒展四肢，按摩远端，以防冻疮。

三、语言适应：到一个新地方，一所新学校，首先遇到的是语言障碍。我国虽然推广普通话多年，但地方方言仍占很大成分。有些省地方话独据一方。南腔北调的语言，使北方人听不懂南方话，东方人听不懂西域语。就是一个省，也有无数种腔调，互相听不懂。大学生从祖国四面八方聚在一起，相互之间听不懂，又听不懂地方语言，给人际交往带来了诸多不便。刚入校的同学利用自己的聪明才智，采取谈话和手势，交流加笔写，听课多笔记……虽然这些办法行之有效，但不方便，耽误时间甚至误事。对于应变力强的大学生，只要不固执本土方言，放下架子、不怕丑，多说多听地方语言，是可以学会地方话的。再者，需大力推广普通话。凡集体活动，公共场所，上课、集会、听报告、文艺晚会……只准讲普通话。平时接触谈话，尽量讲普通话。让普通话推广到祖国每一个角落、每一个人。这样，语言障碍就会从根本上得到解决。

四、心理适应：到高等学府、绿树成荫环境，高楼大厦林立，教授专家比比皆是，学生智力超群、反应敏捷。第一次离开父母，离开家乡，带着一股未成熟的奶味走进大学，心里不免七上八下、忐忑直跳、心里想法五彩缤纷。

紧张心理：走进学府，看到的是戴眼镜的多，讲话是温文尔雅的多，生怕自己讲错话，办错事，出洋相。每到自己发言，办事时，心里直跳，讲到口边的话突然忘记，想办的事突然遗忘。不懂的问题不敢问，该回答的问题不敢讲……这就是紧张心理最常见的表现。对于这些一要逼二要带。逼着他讲话办事，从小会讲到大会，从办小事到办大事，利用一切讲话的机会锻炼自己的口才，利用一切办事的机会锻炼自己的才干。并使自己认识到“人不是天生口若悬河、出口成章的；也不是万事如意、一帆风顺的”，只要敢于经风雨、见世面，吃一堑长一智，不断提高自己，就能成长为一个合格的跨世纪人才。

胆怯心理：读中、小学时，大小事都由父母包办，自己不想事，而今全都靠自己。进机关见到的是领导，进系室见到的是师长，不免望而生畏。这种心理同前种一样，只要加强锻炼，是可以克服的。

自卑心理：同学们在一起聚会、会餐或旅游、外出活动，看到别人花钱大度，想到自己寒酸；读书的钱是父母省吃俭用或者借来的，请不起客，花不起钱，不免产生“矮人一等”的想法。有这种想法的人应该看到：我们上大学不是比吃喝，比阔气；而是比学习，比进步。只要学习优秀，体格健壮，品德高尚就应昂首挺胸。不必为钱自卑。

虚荣心理：考试优秀沾沾自喜，考试失败垂头丧气，这实际上是一种虚荣心理。爱面子是对的，它可以激发人们去努力，去奋斗，去争取更大进步。然而，爱面子成了包袱，成了不敢抬头、萎靡不振则不可取。试问世界上哪一个人，哪一个名人没有失败与成功，问题在于如何对待。思考使人冷静，总结促人进取，万事万物总是从必然王国走向自由国的。

好胜心理：有些人事事想第一，件件想得冠，办事爱争，自以为是。顺利时手舞足蹈，挫折是大发雷霆。功劳归己，过错推人，久而久之，就会离群。好胜可以长志，取得一定成绩；但物极必反，好胜过头则骄横，最终被人们所抛弃。只有认识好胜的双重性，就可立于不败之地。

孤独心理：个别同学不合群，开会时坐在角落里，文娱活动不沾边，体育比赛看一看，不愿参加群体活动，总是一个人孤芳自赏。对待这些同学只能拉，不能推；只能关心，不能放任。现代社会需要改革开放的人才。单枪匹马闭门不出是办不了事的。孤独心理只有

在群体活动中克服，宽阔的胸怀只有在群体活动中形成。

五、身体适应：中学毕业后经过医院体检，合格者才能升学。应该说，他们的身体是健康的。然而，新生入校后，在身体复查时，仍然有0.5—1.5%的同学不合格。据衡阳工学院88—91年四年招收新生统计，复检不合格者达1.3%，其原因是风心病、心律不齐、心肌劳损、肾炎、肝炎、肺结核、色盲和精神病。长沙交通学院87—94年连续8年统计，每年有2—6名新生因患肝炎、肺结核、心肌炎、腹部手术后严重后遗症而保留入学资格回家治疗或因此而退学。

入校后，根据各个大学不完全统计，因病休学、退学、死亡者占学生总数的1—2%。因高热、痢疾、伤寒、肝炎、肺结核、胃肠炎、阑尾炎、骨折、气胸、严重神经衰弱等疾病缓考者高达学生总数的2—5%。

从1991年始，各大学开始实施国家教委颁发的《大学生体育合格标准》，对大学生进行身体形态、机能、素质测定。其检查结果不容乐观，湖南医科大学91级628名同学，体质良好者3人，仅占0.48%；差者15人，占2.39%，大部分为中等体质。其它大学报导情况相似。

上述统计数字表明，大学生身体从总体上讲是健康的，然而疾病不少，甚至相当严重，以至不能正常入学，不能按期毕业。休学、退学、缓考比例占学生总数的3—6%。身体机能、形态良好者不多，差者却占一定比例。要想按期毕业，做到德智体全面发展，非加强身体素质不可。

锻炼身体，增强自身免疫能力。生命在于运动，减少疾病也在于运动。如神经衰弱可以在体育运动中治愈，体质可以在体育运动中增强。体质强的学生很少患感冒，即使伤风，症状也很轻，治愈时间也缩短。

预防注射，减少传染病。大学，人群密集，学生来自五湖四海。为减少传染病发生，很多学校在新生入校时，普遍注射乙肝疫苗、卡介苗；推广注射甲肝疫苗、麻疹疫苗，按期驱虫。学习期间，根据传染病发生情况，再针对性预防，使传染病发病率下降，保障了大学群体健康。中南工业大学在91年底、92年初先后发生73例麻疹，由于预防接种及时，控制了流行。89年，94年长沙交通学院发生2例麻疹，当即对全院学生预防，将其消灭在萌芽状态中。92年湖南农学院发生17例伤寒，立即隔离治疗，很快控制了流行。

减少外出，防止流行病。市场饮食店星罗棋布、五花八门。虽有食品卫生法，又有卫生防疫站执法，但无卫生许可证、无健康证仍然四处可见，临时工不体检先上班，甚至带病（肝炎）从事饮食业，成为隐性传染病源。有的缺乏职业道德，用变质发臭的鱼、肉做成食品销售；有的无消毒灭蝇设施，餐具只用冷水冲一下连续用于顾客；饮食店门前屋旁垃圾成堆，苍蝇、老鼠成群。有些店，流行病季节，不知道防病，曾造成上海20万肝炎大流行，某地二号病暴发，痢疾、肺结核、沙门氏由感染发病率上升。市场复杂，传染病防不胜防，只要大学生少外出进餐，讲究卫生，就可不发生传染病，减少流行。

学习保健知识，加强养身锻炼。每天坚持做眼睛操，作眼调节运动，可以防止视力下降。学会牙龈按摩，可防治牙龈萎缩。按摩头穴，可减少头痛，增强记忆力。长期用手梳头，头发黑而亮。经常按足三里，可强壮身体。按内关定，可治神经衰弱。练气功，可调气养种。常按摩肌肉、活动关节，可以通经活络，四肢舒畅。

克服不卫生习惯，保护自身健康。大学生不卫生习惯随处可见，若不及时纠正，危害

非浅。用手挖耳道，易致耳道损伤，导致发炎、鼓膜穿孔。用手挖鼻孔、拔鼻毛，损伤粘膜，引起鼻炎、鼻衄。用手揉眼睛，带进细菌，诱发砂眼、结膜炎、角膜炎。拔胡子、挤痤疮，可致毛囊炎，感染，如在上唇，可发生脑炎，危及生命。拔痣、挤痣易致癌变。剔牙缝，扩大牙间距，损伤牙釉质，易致龋齿、牙龈炎。抠脚丫，挤脚疤，传染癣病。横刷牙损伤牙釉质，导致龋齿、牙龈出血。睡前不刷牙，食物残留牙缝，致使口臭、龋齿。饭前便后不洗手，易患肠道传染病。吮嚼头发，病从口入。偏食、零食易致营养失调、发生贫血。暴食易致胃扩张、胰腺炎猝死。不吃早餐，易患胃炎、低血糖、虚脱。饱一餐饿一餐或边走边吃易致胃病。常吃辛辣食物易患便秘、痔疮。高脂饮食与动脉硬化、高血脂、冠心病、脑血管病、乳腺小叶增生、脂肪肝、胆囊炎、胰腺炎等病的发生、发展有关。爱吃咸菜易患高血压、水肿。嗜酒易致酒精中毒、肝硬化、胃肠疾病、心血管疾病，还致感觉迟钝、注意力下降、影响正常情绪。冷饮冷菜易致胃肠炎。吸烟引起尼古丁中毒，烟微粒损伤肺泡，致注意力、记忆力、免疫功能下降、内分泌功能减弱，易患支气管炎、肺气肿、肺癌、冠心病等。睡前或公共场所抽烟污染空气、环境、危害自身及他人健康。冬天关着门窗、蒙着被子睡觉，吸入新鲜空气少，吸进二氧化碳多，导致氧合血红蛋白减少综合症。夏天光着上身或露天睡觉易致肩周炎、腹痛、腰腿痛。冬春穿少衣服、湿冷袜子易患感冒、冻疮。夏天穿紧身衣服摩裆。裤带、裙带过紧影响腹式呼吸。坐热凳、热地，臀部易患疖肿、毛囊炎。坐草地、睡草坪，皮肤痒，易患过敏性皮炎。睡别人床，穿别人鞋，用别人盆，易患皮肤病。久坐不动，身体无力易疲劳，大便时间过长易患痔疮。室内晒衣，水流满地，潮湿、细菌易繁殖、致病。臭衣臭袜塞床底，发臭污染空气，易致皮肤病。涂脂抹粉易致过敏性皮炎、药疹。长头发、长胡须、长指甲易患皮肤病。睡前闲聊、打牌、跳舞、喝茶影响入睡。晚睡晚起，干扰生物钟运行规律。枕头过高易落枕。不勤洗手怕易患砂眼。对着人喷嚏，唾沫飞扬、传播传染病。月经带不晒，月经期游泳易感染。月经时剧烈运动易致妇科病。月经期下冷水引起宫缩、痛经带病、带伤运动加重其病情。超量、超前、突发运动易致各种软组织损伤。饭后剧烈运动易患肠道疾病。运动前不作准备运动，运动后不作放松运动易致软组织损伤。运动中吃甜食、冷饮，易致缺盐、缺钠综合症，身体无力。长跑后立即躺下，回心血量剧增加，增加心脏负担。鞋袜过紧、过松易致脚泡，鞋内有砂子，损伤脚皮。强碱肥皂洗脸、造成油脂过少、皮肤干燥、瘙痒。寡语寡言、性格孤僻、心胸狭窄，易致精神抑郁症。该哭不哭、该笑不笑，宣泄不出易致心理障碍。上述这些不卫生习惯，无形地伤害着一个又一个组织、器官，引起功能障碍故不能熟视无睹，麻木不仁。只有认识其危害，才能向它作斗争，保护自身健康。

六、学习适应：通过高中三年日日夜夜的努力，废寝忘食的奋斗，考上大学，怎么在群英中百尺杆头，殿堂里生辉闪光呢？这就是学习适应研究的问题。大学不同于中学，课堂不固定，上大课的机会多，只有适应它，才能学习好。那怕坐在阶梯教室的最后一排的角落里，也要聚精会神地听课，决不可松懈、开小差，做小动作。教师讲课方法形式多样，自习靠自己。大学的课程多，理论性强。一环套一环，只有扎扎实实地学好每门功课，才能掌握学习的主动权。不能适合自己口味的就听，否则就不听。不能不懂装懂，必须多问，有的问题，也许只要老师点一下就可能一目了然。而冥思苦想，既耽误时间又不得结果，劳命伤神。自习时间，多到图书馆翻阅参考书，即可弥补书本知识之不足，又扩大视野，增加知识面，了解科学信息。

从思想上讲，上大学不能有松一口气念头。那种认为上大学难，读大学容易的想法是片面的。认为只要每门功课及格、就可拿到毕业文凭也是不可取的。原因是科学突飞猛进，大学教材。更新快、课程难，及格不易，优良者难，优秀者难上难，只有高标准严要求，不断进取，才能进步。认为自己是考场上过五关斩六将的英雄，一旦麻痹松懈，就有可能大意失荆州，栽跟头。学习，只有付出代价才有收获；只有科学用脑，才能成绩显著。

## 七、公费医疗

(一)享受对象：国家计划内的统招生，方可享受公费医疗。委培生、自费生、休学一年的统招生不享受公费医疗。

(二)医疗费标准：国家每年拨给每个大学生的医疗费为 60 元。这笔经费只能照顾危重、急症病人和手术、传染病患者；兼顾常见病治疗。

### (三)学院规定

1、自费标准：学生看病、住院一律按公费医疗文件标准自费。

2、报销制度：学生转院看病、住院必须经校医院医师批准，到挂钩医院或指定医院就诊。凭处方、病历、经审核后方可按规定报销。而且医生批准一次报销一次，超过批准时间 10 天不报销。

3、报销范围：按国家文件执行。自费药、中草药、到市场购药一律不报销。打架斗殴、酗酒中毒不报销。

4、实习报销规定：凭带队教师证明签字，系领导审核盖章，凭病历、处方到校医院复审后报销。

5、暑寒假报销规定：凭病历、处方，每月限报 5.0 元，超过者自负。急症住院者凭复印的病历、检查、治疗单，经审核方可按规定报销。

6、休学报销规定：因病休学，每月限报 5.0 元。

7、其它规定：按卫生部、省卫生厅文件及我院公费医疗制度执行。

### (四)病假条件

1、发热 38℃ 以上、并有全身或局部症状。

2、性腹泻、腹痛。

3、急性阑尾炎、胰腺炎。

4、泌尿系统、胆道结石发作期间。

5、上消化道出血活动期。

6、气胸、液胸、液气胸。

7、肝炎、肺结核活动期，其它传染病活动期。

8、痢疾、伤寒、麻疹、二号病。

9、骨折、急性软组织挫伤不宜参加体育活动、比赛；心脏病、严重心律失常，月经期不宜参加体育运动、比赛。

10、其它：医生根据病情决定。

### (五)休学、退学、缓考、保留入学资格规定

1、保留入学资格条件：新生入校三个月内，查出肝炎、肺结核、心脏病、心律失常、手术后遗症等病，均作保留入学资格、回家治疗。一年后到校医院复查，治愈者方可复学。

2、缓考：因病治疗、住院或在家治疗七周以内者。

3、休学：因病治疗(如肝炎、肺结核等病)，不能坚持学习七周至一年以内者。

4、退学：因病治疗，超过一年者。经指定医院确诊，患有精神病、癫痫、麻风等  
疾病者。意外伤残不能坚持学习者。

## 八、游泳

会当击水三千里，自信人生二百年。到中流击水，浪遏飞舟。古往今来，领袖人民、帝王将相、文人墨客无不赞美游泳。游泳既可强身健体，又可锻炼人的意志。为了增强大学生体质，各校建游泳池、游泳馆，上游泳课，举行游泳比赛，游泳池一片龙腾虎跃。酷暑游泳，乐在其中。然而，游泳池的水不象江河之水，日夜奔流不息，而它基本上属静水，换水频率不快，容易污染。再者，游泳者众多，人密如麻，各类人员均有，甚至有细菌、病毒、衣原体携带者，他们很可能成为游泳池的传染源。为保障游泳者的安全，不感染传染病，下述疾病患者不宜游泳：

1. 心脏病、高血压：含心肌炎、心肌病；

2. 传染病：如甲型肝炎、乙型肝炎、肺结核、痢疾、伤寒、霍乱、副霍乱、流感、腮腺炎；

3. 红眼病；中耳炎；

4. 严重皮肤病：如牛皮癣、股癣、体癣、发癣、湿疹、性病；

5. 癫痫、癔病、精神病、神经症；

6. 小儿麻痹后遗症，身体畸形，活动障碍；

7. 痉挛，抽搐；含四肢肌肉痉挛；

8. 外伤、骨折；

9. 患病期间，如发热、寒颤；

10. 月经期，泌尿系感染；

11. 其它。

### 第三章 大学生身心发育

#### 第一节 生理特征

一、青春后期的发育特点：我国大学生年龄多为 17—24 岁，处于青春后期。他经历了青春前期的生长特征，中期的第二性征发育，现生长速度从逐步减慢到基本停止。第二性征日臻成熟，其特征表现在形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为的显著变化，身体各器官继续发生变化，特别是生殖系统发育迅速。而心理上却不成熟。在性发育、性心理、性关系方面常会出现各种各样的问题，由前期的异性相斥至异性相吸。只有处理好两性交往，才能促进身心健康。

二、形态发育：指体型(体态)的变化状况。发育指标包括身高、体重、坐高、胸围、肩宽、骨盆、上臂围、大腿围等。

青春后期男子的身高、体重、肩宽增长绝对值超过女子。肩宽、胸围、上臂围方面，男子的生长时间长，增幅大。到 21 岁时，男子比女子平均肩宽大 4cm，胸围大 8cm，上臂围大 2cm。大腿围和骨盆恰好相反，女子大于男子。11—21 岁，女子大腿围平均增长 11cm，而男子只增长 9cm。男子肌肉发育到 30 岁，而脂肪逐渐减少，女子脂肪却逐渐增加。最后形成男性身材高大、体格健壮、肌肉发达、肩宽盆窄；女性身材矮小、肩窄放宽、皮下脂肪丰满、皮肤细腻。健康人生长过程相似，只有发育迟早不同。一般而言，早熟者盆宽肩窄，形成矮胖型；晚熟者盆窄肩宽，形成细长型。其体重计算方法为：体重(公斤) = 身高(厘米) - 111(常数) ± 5。部分青年在 11—23 岁还有第二发育高峰，其特点是生长快。女性 19—23 岁，男性 23—26 岁才停止增长。

三、机能发育：在形态发育同时，呼吸、循环、消化、代谢、造血、免疫、运动等生理功能也在发生明显变化。二者相辅相成：相互促进，使身体日趋成熟。衡量机能发育的指标有心率、脉搏、血压、白细胞数、血红蛋白、尿肌酐、握力、拉力及最大氧耗量。

白细胞总数和分类是重要的机能指标。青春男女的白细胞总数都随年龄升高而下降波动在 4000—9000 / ml 之间。而分类中的嗜中性白细胞比例随年龄增长而上升，淋巴细胞则下降。说明机体以嗜中性白细胞为主的防御机制不断完善，身体抵抗能力日益增强。

脉搏、心率、血压、肺活量可代表心功能发育情况。青春后期的脉搏、血压趋向稳定，脉搏为 60—100 次 / 分，血压为 90—140 / 60—90mmhg，但男子的平均收缩压、舒张压、脉压差分别比女子高 8—9、5—6 和 3—4mmhg。肺活量反映肺机能程度、呼吸肌强弱和锻炼水平。肺活量越大，肺功能越好。男子正常肺活量为 3500—4000ml，女子为 2500—3000ml。

反映运动机能的拉力、握力、臂肌力、肌耐力，男子明显高于女子。氧耗量与循环、呼吸、运动系统有关，女子为男子的 70% 女性应加强锻炼，尽对能缩小差距。值得注意的是，青春男女有成人一样的躯体，但生理极限和劳动负荷都小于成年人，表现为耐久力差，容易疲劳。过度负重和活动易损伤骨骼、关节、韧带、心血管系统，应引起注意。

四 性成熟:性器官、生殖系统发育在青春期阶段是突出的。性发育包括性腺、生殖器官,第二性征发育。男女生殖器官的特征称为第一性征,性发育在身材、体态、声音的变化称第二性征。

1、男性的性成熟:男性性器官在10岁以前发育慢,青春期发育迅速。生殖器官特别是睾丸发育增大并生成精子,17岁前后达到正常水平。在此期间,阴部皮肤逐渐出现皱折和色素,沉着。睾丸发育后一年,阴茎开始增大增粗,17—18岁时发育如成人。

功能发育的主要表现为遗精。精液由精子、前列腺、精囊、尿道球腺分泌的粘液混合组成。首次遗精年龄为12—19岁,平均为15.6岁,最多发生在夏季,人多数在睡梦中不知不觉发生的。初次精液主要是前列腺液,精子不多。首次遗精后,体格发育减慢,而睾丸、附睾、阴茎迅速发育至成人水平。

第二性征发育主要表现在阴毛、腋毛、喉结、变声等方面。阴毛最早出现年龄是11岁,16岁时98%已发育。腋毛比阴毛晚发育1—2年。胡须又比腋毛晚一年出现。喉结12岁出现,18岁时97.3%喉结突出,声音变粗。

男子发育各项特征出现的年龄个体差异大,但顺序相似:睾丸先发育,阴茎随后,同时出现身高生长突增,然后阴毛、胡须依次出现,前额变宽,额部发际后移。身高突增后一年肌力开始突增,

2、女性的性成熟:女性性器官在青春期以前发育慢,8—10岁卵巢发育加快;10—18岁子宫等器官迅速发育。随着生殖器官的逐渐成熟,出现月经周期。女了的第一次月经(即月经初期)是青春的重要标志。初期时卵巢功能不稳定,初潮与第一次排卵有一定的间隔期,称位正常生理不孕期。初潮后一年内开始排卵者仅占18%。初潮越早,生理不孕期越长。潮年龄为9—16岁,多为10—16岁,多为13岁左右。初潮早者发育早,生长突增早,停止生长也早,成长后易形成矮胖体型。相反初潮晚者趋于瘦高型。

第二性征发育主要表现在乳房、阴毛、腋毛等方面。乳房发育早,开始萌发的年龄为10.7岁。乳房发育的初期,乳晕增大,呈芽苞状。乳房逐渐隆起,开始发育至成熟约需4年。随之阴毛、腋毛相继生长。外生殖器从幼稚型变成成人型,阴阜隆起,大阴唇肥厚,小阴唇变大但有色素沉着,阴道的长和宽度增加,子宫增大,输卵管变粗、弯曲减少,卵巢增大。

## 五、青春期的特殊问题

1、遗精:男子在没有性交或手淫情况下射精称为遗精。90%以上男子有遗精现象,属正常生理反应。遗精常发生于夜间,故称梦遗。遗精无规律,可连续几天发生,也可几周、数月一次。遗精不会伤“元气”和“精华”,不必产生恐惧。如每夜遗精数次或轻微性冲动就遗精,则应请医生检查,是否包皮过长、局部炎症。

2、手淫:手淫是自我刺激性器官,宣泄性欲,求得快感的一种举动,是一种自慰心理行为。国内统计:男性63%,女性43%有手淫行为。手淫危害在于自责造成的精神负担,消沉、恐惧,必须予以注意,加强意志锻炼,培养自控力。

2、月经紊乱:月经初潮后,经1—2年后,其周期才稳定,一般为28天。如初潮数年,经期仍长短不定,称月经紊乱。兴奋、悲伤、焦虑、恐惧、环境改变可引起。约50%的大学生在期末考试中有痛经、闭经。

4、痛经:凡在月经期或前后出现腹痛、腰酸,下腹坠胀等症状称为痛经。多为功能

性,精神因素占重要地位。常在精神紧张、心情抑郁、经期不卫生受寒时发生。原发性痛经在婚后可减轻或消失。注意生活规律、饮食营养、充足睡眠、劳逸结合、增强体质、消除恐惧,经期避免剧烈运动、过度劳累、忌冷水浴,可预防痛经。

## 第二节 心理特征

一、心理特点:大学生处于人生发展中的四大高峰时期,即生理变化高峰,智力发展高峰,社会需求高峰(包括衣食住行、爱情、事业、理想等),创造高峰,其心理变化急剧,思维活跃、想象丰富,但心理上却不成熟,构成其独特的心理特征:

1、一般心理特征:大学生的心理具有变化发展的特征,具有时代感,可分为三个类型:

开拓型:才思敏捷,学业优良,勇于探索,有创造精神,胸怀大志,坚定正确的政治方向。

务实型:好学上进,遵守制度,讲道德,守纪律,服从分配,踏实苦干。

平庸型:胸无大志,目光短浅,德智一般,有很大的可塑性。

2、自我意识特点:自我认识是对自己、对周围关系的认识,包括自我观察、自我评价、自我体检、自我监督、自我控制、自我教育等方面。人的兴趣、能力、性格、情感、意志、道德行为,无不受自我控制。大学生自我意识增强,表现在:

(1)关心自我:大学生从“本我”走向“自我”,面对社会,独立思考,考虑自己,设想未来、产生现实的“自我”(当前我怎样);动力的“自我”(努力培养自己);理想的“自我”(希望自己成为像样的人)。

(2)评价自我:大学生为正确认识自我,不断评价自我,如仪表风度、能力才干、品德情操、特长短处。正确解剖自己则进步,包涵自己则落后。

(3)自尊自重:大学生由于知识增多,才能增长,社会地位提高,觉得自己是年轻一代的佼佼者,是国家的栋梁,优越感驱使其自尊自重心增强。但当其言行受到干扰,办事受到冷漠,待遇不公正时则反感。只有克服“以我为中心”,多自重,才能得到更多的自尊。

(4)自信自强:大学生自信自己能主宰自己,表现出性格刚毅,办事顽强,坚韧不拔,自强不息。但也有的白命不凡,目无一切,过分相信自己的能力,一旦受挫,就有可能变为焦虑、苦闷、自卑、丧失信心甚至精神失常。认识自我,鼓励信心,脚踏实地,才能百折不挠。

### 3、思维特点

(1)经验思维向理论逻辑型发展。

(2)思维的独立性、批判性增强,有时片面。

(3)思维新颖,富于创造性,带有幻想。

### 4、情感特点

(1)热情奔放,容易激动;爱美爱漂亮。

(2)暴冷暴热,反复无常;爱争喜辩。

(3)走极端、易固执;出现逆反心理。