



大学生



健康教育

➤ 杨大来/主编



*da xue sheng
jian kang jiao yu*



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

大学生健康教育

主编 杨大来



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/杨大来主编.--北京:北京邮电大学出版社,2012.7(2013.7重印)

ISBN 978-7 5635-3140-0

I. ①大… II. ①杨… III. ①大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第156586号

书 名: 大学生健康教育

作 者: 杨大来

责任编辑: 赵玉山

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号(邮编:100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京源海印刷有限责任公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 297千字

印 数: 5001--10000册

版 次: 2012年7月第1版 2013年7月第2次印刷



ISBN 978-7-5635-3140-0

定 价: 29.00元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

编委会

主 编 杨大来

副主编 汪小燕 王 宏

编 委 (排名不分先后)

赵 琳	廉 炜	朱雪梅	余晓英
宋 杰	王忠杰	陈 敏	真德智
李红霞	张 平	秦 文	刘任华
杨 艳	高亚丽	杨姗姗	战 玲
黄颖睿	原 薇	崔珊珺	唐 巍
马兰芳	国晓娜	韩嘉媛	黄 凯
韩晓杰	贾艳丽	温春茹	魏丽君
于丽丽	黄 萍		

前 言

为了贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》的精神,北京邮电大学医院长期从事高校和大学生教育的部分专家根据多年来的临床治疗和教学经验,编写了《大学生健康教育》一书。此书是第4版,在内容上较第3版做了较大幅度的修改,以适应高等院校开展健康教育工作的实际需要,落实德、智、体全面发展的教育方针,把健康的金钥匙交到学生手中,帮助大学生树立现代健康意识和防病能力,提高大学生身心健康水平及社会适应能力。

《大学生健康教育》包括大学生心理健康、营养与健康、大学生常见病的防治及急救知识等内容。全书章节分明,内容丰富,针对性强,重点突出,融科普性、可读性和实用性于一体,既可作为大学生健康教育的讲座教材,也可作为普通高等院校从事大学生健康教育工作者的参考书。

由于编者水平有限,时间仓促,且近来关于健康的知识更新很快,书中难免有不妥之处,望读者批评指正。希望本书能成为大学生的知心朋友,为今后大学生的健康生活、工作出一份力量。

本书的出版承蒙北京邮电大学出版社的大力支持,谨表谢意。

杨大来

2012年5月于北京

目 录

第一章 大学生健康教育概述	1
第一节 健康的概念	1
第二节 健康生活方式与健康相关行为	3
第三节 健康教育	3
第二章 生活方式及相关疾病	6
第一节 营养与合理膳食	6
一、营养	6
二、合理膳食	8
三、大学生的合理营养	10
第二节 生活方式疾病	10
第三节 吸烟危害健康	11
第四节 吸毒的危害	12
一、吸毒对人体的危害	12
二、吸毒对社会的危害	13
第五节 大量饮酒的危害	13
第三章 大学生心理卫生与精神障碍	15
第一节 心理素质与心理健康	15
一、心理素质	15
二、心理健康	15
第二节 大学生心理特点	17
一、大学生的学习心理	17
二、大学生的人际交往	18

三、大学生的情绪心理	19
四、大学生常见情绪的困扰	21
五、大学生情绪的自我管理	21
第三节 积极维护大学生心理健康	22
一、正确掌握心理健康知识	22
二、对自我进行积极调整	23
三、寻求心理帮助	23
第四节 大学生常见的精神障碍	25
一、精神分裂症	26
二、情感性障碍	28
三、神经症	30
四、大学生自杀问题	32
第四章 常见症状的自我分析	35
第一节 发热	35
一、急性短期发热	35
二、长期低热	36
第二节 咳嗽	36
第三节 胸痛	37
第四节 腹痛	38
一、急性腹痛	38
二、慢性腹痛	39
第五节 腹泻	39
第六节 便秘	40
第七节 头痛	40
第八节 关节痛	41
第五章 传染病	43
第一节 流感	43
第二节 水痘	45
第三节 流行性腮腺炎	47

第四节	细菌性痢疾	48
第五节	病毒性肝炎	49
第六节	肺结核	53
第七节	获得性免疫缺陷综合症	56
第八节	淋病	58
第九节	狂犬病	60
第六章	内科疾病	63
第一节	急性上呼吸道感染	63
第二节	急性气管-支气管炎	64
第三节	肺炎链球菌肺炎	65
第四节	气胸	66
第五节	胃炎	66
一、	急性胃炎	67
二、	慢性胃炎	67
第六节	消化性溃疡	68
第七节	心肌炎	70
第八节	泌尿系统感染	71
第九节	急性肾小球肾炎	72
第十节	晕车晕船	73
第七章	外科疾病	74
第一节	学生的合理运动及外伤防治	74
第二节	损伤	78
第三节	感染	80
第四节	急性阑尾炎	81
第五节	泌尿系结石	82
第六节	前列腺炎	83
第七节	包皮疾病	86
第八节	皮肤疾病	87
一、	接触性皮炎	87

二、日光性皮炎	88
三、疣	89
四、带状疱疹	90
五、体癣和股癣	91
六、手癣和足癣	92
七、甲癣和甲真菌病	93
八、痤疮	94
第九节 肛门直肠疾病	95
一、肛裂	95
二、肛瘘	96
三、痔	96
第十节 甲状腺疾病	98
一、单纯性甲状腺肿	98
二、甲状腺功能亢进症	99
三、甲状腺功能减退症	100
四、甲状腺腺瘤	101
第十一节 乳腺疾病	101
一、乳腺增生	101
二、乳腺纤维瘤	103
三、男性乳房肥大症	104
四、副乳腺、多乳头	105
第十二节 肿瘤	105
第八章 妇科疾病	109
第一节 卵巢功能及周期性变化	109
第二节 子宫内膜及宫颈黏液的周期性变化	110
第三节 月经失调	110
第四节 痛经	112
第五节 假丝酵母菌外阴阴道炎	113
第六节 非特异性外阴炎	114
第七节 尖锐湿疣	114

第八节 异位妊娠	115
第九章 五官科疾病	117
第一节 麦粒肿	117
一、外睑腺炎	117
二、内睑腺炎	117
第二节 急性卡他性结膜炎	118
第三节 沙眼	119
第四节 结膜结石	119
第五节 角膜炎	120
一、单纯疱疹性角膜炎	120
二、带状疱疹性角膜炎	121
第六节 玻璃体疾病	121
一、飞蚊症	121
二、玻璃体炎症	122
第七节 屈光不正	122
一、近视	123
二、远视	123
三、散光	123
四、屈光参差	124
第八节 鼻炎	124
一、急性鼻炎	124
二、慢性单纯性鼻炎	125
第九节 鼻出血	125
第十节 鼻窦炎	127
第十一节 急性扁桃体炎	127
第十二节 慢性咽炎	128
第十三节 常见外耳道疾病	128
一、外耳道异物	128
二、外耳道疖	129
三、弥漫性外耳道炎	129

第十四节 中耳炎	131
一、浆液性中耳炎	131
二、急性化脓性中耳炎	131
第十五节 耳鸣	132
第十章 口腔疾病	136
第一节 龋病	136
第二节 牙髓炎	142
第三节 根尖周炎	144
第四节 牙急性损伤	146
第五节 楔状缺损	147
第六节 夜磨牙症	148
第七节 牙龈病	149
一、慢性龈缘炎	149
二、青春期龈炎	150
三、白血病的牙龈病损	151
四、急性龈乳头炎	151
第八节 牙周炎	152
第九节 智齿冠周炎	153
第十节 复发性口腔溃疡	155
第十一节 口腔预防	155
一、正确刷牙	155
二、窝沟封闭	156
三、牙齿正畸	158
第十一章 急救知识	160
第一节 心肺复苏	160
第二节 外伤急救四项技术	164
一、止血	164
二、包扎	168
三、固定	169

四、搬运	171
第三节 支气管哮喘	174
第四节 中暑	177
第五节 中毒	179
一、中毒急救原则	179
二、急性镇静安眠药中毒	180
三、急性食物中毒	181
四、酒精中毒	184
第十二章 灾难与自救互救	186
第一节 地震的自救互救	187
第二节 道路交通事故的自救与互救	188
第三节 溺水的自救互救	189
第四节 雷击的自救互救	189
第五节 火灾时逃生自救的正确方法	190
第十三章 中医科疾病	193
第一节 感冒	193
第二节 咳嗽	193
第三节 便秘	194
第四节 失眠	194
第五节 痛经	195
第六节 胃痛	195
第七节 泄泻	195
第八节 头痛	196
第十四章 献血常识	197
第一节 血液的基本知识	197
第二节 献血是安全的，是有益健康的	197
第三节 成分献血	198
第四节 献血前后的注意事项	199

第十五章 药物应用基本知识	200
第一节 药物概述	200
第二节 药物的用量及用法	200
第三节 用药应注意的几个问题	203
一、药物不良反应 (ADR)	203
二、抗生素的合理使用	205
第四节 常用药物介绍	206
一、抗感染药物	206
二、解热镇痛抗炎药	209
三、抗抑郁药与抗焦虑药	212
四、消化系统用药	213
五、皮肤科用药	215
第五节 中药汤剂煎服注意事项	218
附一 常见临床检验及其临床意义	221
附二 北京市计划免疫程序	227
一、计划内疫苗	227
二、计划外疫苗	228
附三 预防接种的副反应及处理原则	229

第一章 大学生健康教育概述

第一节 健康的概念

关于健康的表述方式有很多，一般认为，健康是人类生命存在的良好状态，是人们生活的目标。健康也是一个动态的概念，随着社会、经济、科技的不断发展，人类对健康的内涵和外延的认识也在不断发展。在古代，人类认为生命是神所赐，健康由神主宰，若要健康、预防灾难就要祈求神灵的庇护。随着社会的发展，人类对生命的认识有了提高。希波克拉底认为，健康是身体内四种体液——血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡。疾病就是体液出现了不平衡，但可以通过饮食的调节和药物的使用使体液平衡，恢复健康。到了现代社会，人类已经认识到疾病主要是生物因素造成的，提出健康就是“身体无病、无残、体格健壮不弱”。1948年世界卫生组织（WHO）成立时在宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.）”这种“三维”的健康概念，是人类在总结了近代医学成就的基础上，对健康认识的一次飞跃。近年来有人主张把道德健康列入健康范畴，即从道德观念出发，每个人不仅对个人健康负有责任，同时也对社会健康承担义务，这就是所谓“四维”健康概念。

健康的概念随着人类社会的发展而不断深化，1978年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义衡量是否健康的十项标准：

- ① 精力充沛，能从容不迫应付日常生活和工作；
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- ③ 注意劳逸结合，善于休息，睡眠良好；
- ④ 应变能力强，能适应各种环境变化；
- ⑤ 对感冒和一般传染病有抵抗力，不发病；

- ⑥ 体重适中，体形匀称，头、臂、臀比例协调；
- ⑦ 双眼明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
- ⑧ 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈色泽正常，无出血；
- ⑨ 头发光泽，无头皮屑；
- ⑩ 皮肤和肌肉富有弹性，走动健步轻松。

1989年，世界卫生组织以更高的标准提出人体健康概念：无疾病与虚弱的躯体健康和心理健康、社会适应健康及道德健康完美结合的个体。人处于营养、机能、生理、精神的动态平衡状态，其中，无疾病与虚弱的躯体健康，是指维持人体生命活动的细胞、组织、器官和系统的结构完整，协调一致，维持正常的生理功能。心理健康是指生活经历中积累形成独特的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为特征，与客观环境保持协调一致，处于相对稳定状态。社会适应健康是指拥有广博科技文化知识与工作才能，能适应开放型社会生活中各种职业角色的转换和复杂的人际关系，献身社会，卓有成绩。

1998年，世界卫生组织又对人体健康制定了新标准，包括躯体健康与心理健康状态。

(1) 躯体健康“五快”

① 吃得快：进食时胃口好，不挑食，能快速吃完一餐饭，说明内脏功能正常。

② 走得快：行走自如，动作灵活，说明精力充实，生活状态良好。

③ 说得快：言语表达准确，说话流利，表明头脑敏捷，心肺功能正常。

④ 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理性干扰。

⑤ 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好，说明胃、肠、肾功能良好。

(2) 心理健康“三良好”

① 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

② 良好的处世能力：观察问题客观而现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

③ 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人关系良好。

第二节 健康生活方式与健康相关行为

人类的健康受多种因素的影响。自 20 世纪 70 年代加拿大学者提出影响健康的行为和生活方式、环境、生物学和卫生服务四大因素以来，受到国内外学者的一致认可。世界卫生组织对于健康有一个基本的估算，指出：健康有 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，而 60% 取决于自己习惯的生活方式。世界卫生组织把“合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡”称为“健康基石”。

我国学者提倡的 8 项健康生活方式：①不吸烟，不酗酒；②营养适当，防止肥胖；③坚持锻炼，劳逸结合；④生活规律，善于闲暇；⑤心胸豁达，情绪乐观；⑥与人为善，自尊自重；⑦家庭和睦，适应环境；⑧爱好清洁，注意安全。

健康相关行为是指个体或团体的与健康 and 疾病有关的行为，常分为两类：一类是促进健康行为，另一类是危害健康行为。

促进健康行为是指个体或群体表现出的、客观上有利于自身和他人健康的一组行为。主要包括日常健康行为、保健行为、避免有害环境行为、戒除不良行为、预警行为、求医行为、遵医行为和病人角色行为。

危害健康行为是指个体或群体在偏离个人、他人、社会的期望方面表现出的一组行为。主要表现为：对己、对人、对社会的健康有直接或间接、明显或潜在的危害作用；对健康的危害有相对稳定性。

第三节 健康教育

1. 健康教育的含义

健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是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。

健康教育与传统意义上的卫生宣传不同。卫生宣传是指单向的卫生知识的传播。健康教育是有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，是以传播、教育、

干预为手段，以帮助个体和群体改变不健康行为和建立健康行为为目标，以促进健康为目的所进行的系列活动及其过程。通过这些系列工作可以有效地帮助工作对象掌握健康知识，树立正确的健康价值观，改变不健康行为和采纳健康行为，避免危险因素，预防疾病，主动追求健康，提高健康水平。

2. 健康促进的含义

健康促进 (health promotion)，是指运用行政的或组织的手段，广泛协调社会各相关部门以及社区、家庭和个人，使其履行各自对健康的责任，共同维护和促进健康的一种社会行为和社会战略。

关于健康促进的确切定义，目前最受公认的是《渥太华宪章》里的定义：“健康促进是促使人们维护和改善他们自身健康的过程。”而世界卫生组织前总干事布伦特兰在 2000 年的第五届全球健康促进大会上则作了更为清晰的解释：“健康促进就是要使人们尽一切可能让他们的精神和身体保持在最优状态，宗旨是使人们知道如何保持健康，在健康的生活方式下生活，并有能力做出健康的选择。”它主要包含以下内容：

(1) 健康促进着眼于整个人群的健康，致力于促进个体、家庭、社会充分发展各自的健康潜能，其中包括培养有利于健康的生活方式和行为，促进社会的、经济的、环境的以及个人有利于健康因素的发展，包括人们日常生活的各个方面，而不是仅限于造成疾病的某些特定危险因素。

(2) 健康促进的活动主要作用于影响健康危险因素。

(3) 健康促进运用多学科理论，采用多种形式相配合的综合方法促进人群的健康。工作方法包括传播、教育、立法、财政、组织、社会开发等。

(4) 健康促进特别强调社区群众的积极有效的参与，强调启发个体和群体对自身健康负责并且付诸行动。

(5) 开展健康促进不仅需要卫生部门的努力，还要有社会领域各方面的参与。

3. 大学生健康教育的基本要求

国家教育部于 1993 年 1 月 18 日颁布《大学生健康教育基本要求（试行）》对高校大学生开展健康教育提出下面五项基本要求：

(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。