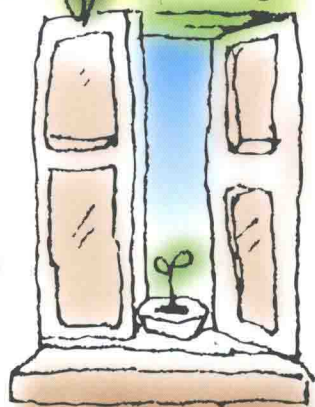




DAXUESHENG  
WEISHENG  
BAOJIAN  
DUBEN



高职高专“十二五”规划教材

# 大学生 卫生保健读本

## 第二版

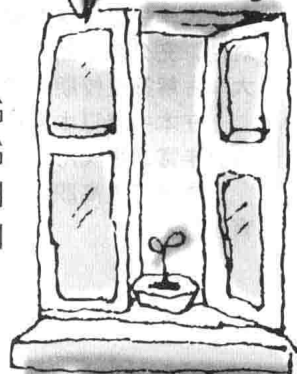
欧汉生 李志良 主编



化学工业出版社



DAXUESHENG  
WEISHENG  
BAOJIAN  
DUBEN



高职高专“十二五”规划教材

# 大学生 卫生保健读本

第二版

欧汉生 李志良 主编



化学工业出版社

·北京·

为更好地开展大学生健康教育,在对多年的健康教育进行总结的基础上编写了《大学生卫生保健读本》一书。本书内容丰富、通俗易懂,选编上有很强的针对性,充分考虑到大学生的年龄、生活、生理特征等,贴近大学生活,力求帮助大学生解答在校期间经常遇到的需要解决的卫生、健康等问题。

在本书修订中,补充了当前医学领域中的一些新知识、新观念,使本书的内容更丰富、更实用、知识性更强。

本书可供高职高专在校学生选作教材,也可作为中等职业学校学生的健康教育教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生卫生保健读本 / 欧汉生, 李志良主编. —2 版. —北京: 化学工业出版社, 2013. 7  
高职高专“十二五”规划教材  
ISBN 978-7-122-17396-6

I. ①大… II. ①欧…②李… III. ①大学生-卫生保健-高等职业教育-教材 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 101173 号

---

责任编辑: 张建茹  
责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
710mm×1000mm 1/16 印张12<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 字数174千字  
2013年8月北京第2版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 24.00 元

版权所有 违者必究



# 《大学生卫生保健读本》编委会

主编 欧汉生 李志良

编委 (按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 瑶 | 王生雨 | 王兆明 | 韦庆昱 | 刘素芳 |
| 戊松明 | 李东升 | 李亚民 | 李志良 | 李洪涛 |
| 欧汉生 | 范优铭 | 范迪新 | 蒋小燕 | 蒋文嵘 |
| 潘玉琴 | 薛继红 |     |     |     |

# 序

“人人健康，健康人人”是世界卫生组织（WHO）的全球战略目标。健康是基本人权之一，是社会和经济发展的基础，是人类发展的中心。亘古及今，任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。确实，健康是人的一种基本需要和权利，良好的健康是社会、经济和个人发展的重要资源，是人们达到高质量生活的一个基本保证。为达到这一全球目标，发达国家的政府和卫生部门领导已普遍认识到健康教育和健康促进手段是当今社会预防和控制因不良的行为生活方式所引起的慢性非传染性疾病的最有力手段，是一项投入最少、效益最高的活动，是降低国家巨额医疗费用的最有效措施。

近年来，全球性的健康促进活动蓬勃兴起，健康教育与健康促进的理论和实践突飞猛进地发展，健康教育与健康促进作为卫生保健的总体战略已得到全世界的关注，较完整的科学体系已逐步形成。世界卫生组织敦促各国政府根据本国的国情制定长期的健康政策，而政策中最重要的部分是健康教育和健康促进，故世界各国都加大力度培养健康教育和健康促进的专业人员。2009年国家颁布的医疗改革新方案中明确指出：加强健康促进与教育。医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育，倡导健康文明的生活方式，利用广播、电视、网络、报刊等媒体，加强健康、医药卫生知识的传播，促进公众合理营养，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力。

常州工程职业技术学院欧汉生、李志良等老师以多年从事健康教育实践教学和对国内外先进理论精确的把握，所编辑的这本教材不仅具有与国际国内先进健康教育和健康促进理论接轨的特点，并具有特别适合大学生学习的创新性。健康教育是一门具有很强的实践性与社会性的学科，是一门研究以群体为基础，以健康为中心，为促进人们维护和改善自身健康、预防疾病、促进健康、全面提高生活质量的科学。通过本课程的学习，使大学生们充分认识到，随着医学



模式的改变，通过学校、家长和学校所属社区内的所有成员的共同努力，给学生提供完整的积极的经验和知识结构，包括设置正式的和非正式的健康教育课程，创造安全健康的学校环境，提供合适的健康服务，让家庭和更广泛的社区参与，可以使广大学生的健康达到更高的水平。

医学博士

复旦大学健康教育学系主任，教授

华东健康教育研究会会长

中国健康教育协会副会长

李枫

2009年12月2日

## 第二版 前言

《大学生卫生保健读本》一书于2010年3月出版，作为高校健康教育教材，受到广大在校大学生的喜爱，特别是更适合高职高专学生阅读。

学生们通过学习较多地掌握了卫生科普常识，补充了在中学期间学习的卫生保健知识的不足，增强了自我保健意识，提高了身体、心理素质，对圆满完成大学学业起到了保证作用。

三年来教师们通过教学，认为该书还存在一些不足，为此，笔者对本书进行了认真修改，并补充了当前医学领域中的一些新知识、新观念，使该书内容更丰富、更实用、知识性更强。

编 者

2013年5月19日

# 第一版 前言

健康是人生第一财富,没有健康也就没有了一切。

在校大学生在进行专业知识的学习和提高实践能力的同时,学习必要的卫生保健知识,培养自己良好的卫生生活习惯,有助于预防和控制传染病及各种身心疾病在学校内的发生和流行,保障青年学生健康成长和学习的顺利进行,这不仅是学校行政管理部门的职责,也是每一个学生及其家长的殷切期望。

党和国家非常重视健康教育,1993年国家教委办公厅颁发了《大学生健康教育基本要求的通知》(教体厅[1993]1号),要求全国各高校积极开展健康教育。大学校园是培养现代高素质人才的摇篮。开展健康教育,促进学生健康成长,是全面实施素质教育的重要组成部分。我校历来都十分重视大学生健康教育,把它作为学校卫生工作的重中之重来抓。

学校健康教育的主要任务是把卫生科普知识传授给学生,使广大学生养成良好的行为生活方式和卫生习惯,提高健康水平,实现身体素质、心理素质双“丰收”。《大学生卫生保健读本》是一本健康教育的好教材,既具有一定的知识性,又具有很强的实用性,并能指导学生树立科学的卫生观,帮助他们掌握一些卫生防病知识和自我保健能力,从而保持身体健康。

进入21世纪以来,世界上各种传染病接踵而来,老的传染病死灰复燃,如肺结核、血吸虫病等。新的传染病不断出现,如非典、高致病性禽流感、传染性甲型H1N1流感等。这些传染性疾病虽然可怕,但可以预防。这就需要我们认真学习有关卫生知识。在此,我将《大学生卫生保健读本》一书推荐给在校的大学生,希望此书成为你大学阶段的良师益友。祝愿同学们身心健康,以健康的体魄和饱满的热情,完成大学学业,成为21世纪祖国建设的栋梁之才。

博士,硕士生导师,教授  
常州工程职业技术学院院长

颜惠庚

2009年12月



# 目录



## 第一章 健康与疾病

1

- 第一节 健康的概念 ..... 2
- 第二节 机体的防御与疾病的转归 ..... 4
- 第三节 21世纪健康新概念 ..... 6



## 第二章 日常生活卫生

17

- 第一节 个人卫生 ..... 18
- 第二节 饮食卫生 ..... 19
- 第三节 用眼卫生 ..... 21
- 第四节 环境卫生 ..... 25
- 第五节 用脑卫生 ..... 26
- 第六节 献血卫生 ..... 30
- 第七节 口腔卫生 ..... 32



## 第三章 心理卫生

36

- 第一节 心理健康的含义及标准 ..... 37
- 第二节 影响心理健康的因素 ..... 43
- 第三节 如何促进个人的心理健康 ..... 45
- 第四节 怎样调整考前的紧张心理 ..... 51
- 第五节 挫折后的解脱方法 ..... 52
- 第六节 怎样搞好人际关系 ..... 54
- 第七节 如何走出失恋的阴影 ..... 55



## 第四章 性与卫生

60

- 第一节 大学生性心理特征 ..... 61

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 第二节 | 性心理的卫生与自我调节 ..... | 62 |
| 第三节 | 什么是性道德 .....      | 63 |
| 第四节 | 如何预防和应对性侵犯 .....  | 65 |
| 第五节 | 婚前性行为的危害 .....    | 66 |
| 第六节 | 手淫与健康 .....       | 69 |
| 第七节 | 性传播疾病与防治 .....    | 71 |



## 第五章 体育卫生

77

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 第一节 | 体育锻炼与身体健康 .....     | 78 |
| 第二节 | 体育运动的自我保护 .....     | 81 |
| 第三节 | 各类体育运动的卫生要求 .....   | 84 |
| 第四节 | 不同季节课外健身的卫生要求 ..... | 88 |
| 第五节 | 常见运动性疾病及损伤的处理 ..... | 90 |



## 第六章 饮食与营养

98

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一节 | 营养素对人体的主要作用 ..... | 99  |
| 第二节 | 营养素缺乏与过剩 .....    | 104 |
| 第三节 | 合理饮食和“膳食宝塔” ..... | 108 |
| 第四节 | 健康饮食忠告 .....      | 110 |



## 第七章 用药知识

115

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 安全用药 .....       | 116 |
| 第二节 | 怎样阅读说明书 .....    | 119 |
| 第三节 | 常用药品的储存与保管 ..... | 122 |
| 第四节 | 常用药品及注意事项 .....  | 124 |
| 第五节 | 抗生素的使用原则 .....   | 128 |



## 第八章 职业卫生

129

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 职业性危害因素 .....    | 130 |
| 第二节 | 职业病 .....        | 132 |
| 第三节 | 几种常见职业病的防治 ..... | 133 |



## 第九章 疾病预防

137

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 大学生的疾病特征 .....  | 138 |
| 第二节 | 肠道传染病的预防 .....  | 139 |
| 第三节 | 呼吸道传染病的预防 ..... | 141 |
| 第四节 | 肺结核病的预防 .....   | 142 |
| 第五节 | 病毒性肝炎的预防 .....  | 143 |
| 第六节 | 艾滋病的预防 .....    | 145 |
| 第七节 | 常见病的预防 .....    | 150 |



## 第十章 意外伤害与灾难的自救互救

167

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 昏厥 .....     | 168 |
| 第二节 | 外伤出血 .....   | 169 |
| 第三节 | 跌伤、扭伤 .....  | 170 |
| 第四节 | 烧烫伤 .....    | 171 |
| 第五节 | 其他伤害 .....   | 173 |
| 第六节 | 突发灾难自救 ..... | 175 |
| 第七节 | 心肺复苏术 .....  | 184 |



## 附录

186



## 参考文献

187



## 编后语

188

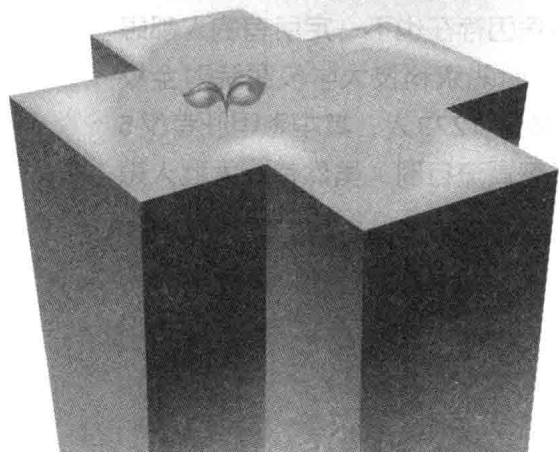


# 第一章

## 健康与疾病



健康长寿是人类永恒的愿望，是人生与社会最宝贵的财富。追求健康与幸福也是人类一切社会活动的原始动力和终极目的，没有健康一切等于零，生命也毫无意义。随着现代科学技术的不断进步，人民生活水平的不断提高，物质生活和精神生活的改善，大家都希望健康。人的财富概念原来是金钱第一，现在普遍认为是健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四。21世纪需要道德、健康、素质全面发展的、竞争的、新的人才。世界卫生组织忠告全世界，要把权力、金钱、享受放到健康之后，21世纪人类最需要的就是健康，并明确提出来不能让那些没有接受健康教育，身体不健康的人当领导。当然这个健康是指身体、心理、道德的全面健康。在健康方面，可以说21世纪是自我保健为主的时期，因此，人们要不断学习、更新卫生保健知识，预防各种疾病的发生。





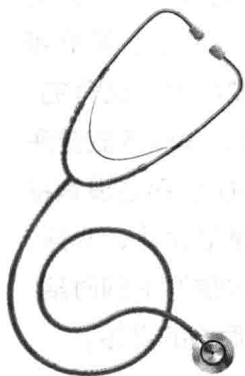


## 第一节 健康的概念

人们一提起健康则认为不生病就是健康，其实不然。世界卫生组织（WHO）对健康下的定义是：健康是指身体上、精神上和社会关系上的完美无缺的状态，而不仅仅是没有疾病；换句话说，健康不仅仅是机体没有缺陷和疾病，还应有健全的生理、心理状态和社会适应能力。



### 一、什么是疾病



健康的对立面首先是疾病，疾病则是影响健康的主要方面。疾病是机体在一定病因的损害作用下，因自身调节紊乱而发生的异常生命活动的过程。在自身调节紊乱的情况下，大多数患病的机体对病因所引起的损害发生一系列抗害反应。这种反应表现为疾病过程中各种复杂的机能、代谢和形态结构的异常变化，而这些变化又可使机体各器官系统之间及机体与外界环境之间的协调关系发生障碍，从而引起病人出现各种症状和体征。



### 二、什么是病因

任何疾病的发生都有一种致病因素，病因是指能引起某一疾病的某种特定因素。没有病因不会患病，但有病因存在也不一定所有的人都患病。例如，1985年中国肝炎大流行，当时北京科技大学校医院对全校所有从疫区返回的大学生进行了普查，查了1273人，其中患甲肝者仅5人，占0.40%；再如，每当春、秋、冬感冒流行时，虽然有一大批人患



豆腐配海带，常吃除病害。



感冒，但总有一大部分人安然无恙，保持健康，从来没有发现一个班级百分之百的人全部感冒。又如1970年大连军医学校曾经有100多位学员都到同一所传染性肝炎病房实习一个多月，最后只有一位同学被感染了甲肝病毒。可见如果一个人抗病能力强又有良好的卫生习惯就不易患病，即使发病，症状也轻，康复也快。

下面分析一下致病的几种因素。

### 1. 生物性因素

指各种致病的微生物，如细菌、病毒、支原体、真菌和各种寄生虫，以及个体的遗传因素。

### 2. 物理因素

各种暴力引起的机体创伤，如骨折、脱臼、震荡、机械性皮肤损伤，高温引起的烧烫伤或中暑；低温引起的冻疮；电流引起的电击甚至死亡；放射线引起的放射病，以及噪声、震动等。

### 3. 化学性因素

许多有机和无机的化学物质都具有毒性、可引起机体中毒或死亡。如氰化物小剂量即可致死；CO中毒可导致机体严重缺氧；许多药物使用不当可造成药物中毒或过敏反应。

### 4. 营养性因素

营养过多和营养不够都有可能引起疾病。长期摄入过量高脂肪、高蛋白、高糖可引起冠心病、高血压、高血脂、糖尿病；长期营养不足可导致贫血、缺钙性肌痉挛、夜盲症、发育不良……

### 5. 遗传因素

遗传物质的改变可直接引起各种各样的遗传病。遗传病可分为两大类：一是基因病，包括单基因病，如白血病、血友病、夜盲、智能低下（白痴）和唇腭裂等；二是染色体病，如常见的先天睾丸发育不全、先天性卵巢发育不全综合征等。遗传性疾病可以直接遗传给后代。



人愿长寿安，要减夜来餐。

### 6. 先天性因素

先天性因素指那些能够损害正在发育的胎儿的有害因素，如孕妇患风疹则可引起胎儿患先天性心脏病；孕妇服用镇静及抗癫痫、抗癌类药物易引起胎儿畸形。

### 7. 免疫性因素

免疫系统的生理功能是防止感染、维持机体内环境的稳定和保证健康。但某些特异体质的人，其体内某种免疫反应过高则可引起过敏反应，如青霉素等药物过敏。相反，当人体内免疫机制发生障碍致使免疫力低下或缺陷（病毒感染、劳累过度、失眠等）也容易诱发疾病。

### 8. 心理社会环境因素

长期的忧虑悲伤、恐惧等不良情绪和强烈的精神创伤对某些疾病的发生起着一定的作用。常见的疾病如：心律失常、消化性溃疡、月经不调、神经性头痛等。

按世界卫生组织的分类方法，可分为四大类：生活行为方式、环境因素、生物性因素、卫生保健服务因素。



## 第二节 机体的防御与疾病的转归



### 一、机体的防御机能

人类在自然界生存不可能完全避免上述各种致病因素，甚至每时每刻都会接触有害的致病因素，如细菌、病毒。为了生存，人类体内总有一套办法来对付它们的侵入，这就是人体的防御机能，俗话说免疫力。人体的防御机能分为非特异性和特异性两大类。

#### 1. 非特异性防御机能

非特异性防御机能又称先天性免疫，是母体遗传给后代的生来就有



病从口入，不可不防。



的，也是人体组织、细胞、器官最起码的防御功能。如健康的完整皮肤、黏膜和脑膜具有天然屏障作用；皮脂腺分泌的脂肪酸，有机械的阻止病原体侵入机体的功能，并能分泌一些抗菌物质；汗液中的乳酸都有抑菌作用；唾液、泪液、鼻咽分泌物中的溶菌酸、胃液中的胃酸都有较强的杀菌作用；呼吸道黏膜细胞和其他吞噬细胞都具有杀灭或过滤病原体的作用。

## 2. 特异性防御机能

特异性防御机能又称获得性免疫，是机体在个体发育过程中接触某种物质（抗原）后的免疫力，包括体液免疫和细胞免疫两方面。其主要特点是其免疫作用有针对性。如流感疫苗只能预防某种感冒，对菌痢、肝炎等病无免疫作用。简单地说：细胞免疫指减毒繁殖后



的病原体接种人体后，产生对某种疾病的抗体，从而阻止疾病的发生。体液免疫指一种免疫蛋白直接在体液中发挥作用，抵抗或杀灭某种微生物，减轻或控制疾病的发展、发生。获得性免疫即指人们从出生以后不断注射的各种防疫疫苗，各种疫苗能产生一种特异性抗体从而阻止疾病发生。医学界认为，凡注射疫苗的疾病都具有传染性强，危害大、难治愈，死亡率高的特点，如天花、麻疹、破伤风、肝炎、小儿麻痹等。针对乙肝来说目前无特效药，无法根治。乙肝的传染性很广，全国已达1亿人以上感染了乙肝病毒，这是一个可怕的数字，不得不引起人们的重视。预防乙肝最根本的措施就是打乙肝疫苗预防针，这样才能阻止感染。

## 二、疾病的转归

疾病的转归是疾病过程的最后阶段，其结果不是恢复健康就是死亡。

完全恢复健康是致病因素消失或不起作用，机体在机能代谢、结构方面的障碍完全消失，机体内环境的平衡和机体与周围环境间的平衡恢复正



饮食卫生要记清，一熟二鲜三干净。



常，劳动力完全恢复。如感冒、肺炎、急性肾炎等急性病的转归大部分都是完全恢复健康。不完全恢复健康是病人虽然康复，但仍遗留一些结构障碍，如骨折遗留有骨痂，皮肤创伤后形成瘢痕挛缩等。

疾病的另一转归就是死亡，如：各种原因引起的心脏、肾等重要器官受损害而引起的大出血，如得不到及时有效的抢救就可引起死亡；癌症晚期医治无效导致的死亡等。



## 第三节 21世纪健康新概念



健康长寿是人类永恒的愿望，是人生与社会最宝贵的财富。追求健康与幸福也是人类一切社会活动的原始动力和终极目的，没有健康一切等于零，生命也毫无意义。

### 一、21世纪是长寿时代

联合国前秘书长安南在1999年国际老年启动年仪式上向全世界宣布：21世纪是长寿时代，这是历史的必然，社会的进步，任何人阻挡不了的。经调查美国到2080平均年龄可达97岁，女性平均100岁，男性平均94岁。现在很多人还是旧观念，人生七十古来稀。而今活了80岁、90岁的比比皆是，百岁老人也不算是稀罕事。根据目前科技发展，随着生活质量的提高，英国著名的生物学家巴封研究认为，人的寿命可以再延长一倍，他指出，哺乳动物的寿命一般为生长期的5~7倍，例如牛的生长期约6年。因此它的寿命就约为30~42年。而人类的生长期约20~25年，那么人类的自然寿命当然就为100~175岁。世界卫生组织1995年重新划写，44岁以前是年轻人，45岁至59岁叫中年



贪图凉快吃冷饭，吃后容易把病犯。