

# 大学生健康促进与健康教育

贾腊江 主编



陕西科学技术出版社



# 大学生健康促进 与健康教育

主 编 贾腊江

副主编 郝 雁 何凯亮 郭党社

纵 滔 李晓霞

陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康促进与健康教育 / 贾腊江主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7363 - 3

I. ①大… II. ①贾… III. ①大学生 - 健康教育 IV. ①G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 189897 号

大学生健康促进与健康教育

贾腊江 主编

---

策划编辑 宋宇虎  
责任编辑 付 琨 孙雨来 高 曼  
封面设计 萨木文化

---

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
西安北大街 131 号 邮编 710003  
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236  
http: //www. snstp. com

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
电话(029) 87212206 87260001

印 刷 陕西天地印刷有限公司

规 格 787mm × 1092mm 16 开本

印 张 18. 25

字 数 410 千字

版 次 2018 年 8 月第 1 版  
2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7363 - 3

定 价 50.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如有印刷质量问题, 请与我社发行部联系调换)

## 《大学生健康促进与健康教育》编委会

编委会主任: 贾腊江 张西亚

编委会成员: 高路(女) 巨安丽 陈 炜 官 芳 刘晓卫 梁志静

郑莉莉 石乔松 李晓霞 贾应应 刘卫东 梁明哲

崔广志 樊虎杰 刘蔓茹 汪覆鸣 穆沛红 王岁福

郭党社 梁 莉 魏士杰 慕淑珍 巨晓绒 段楚雷

孟 辉 翁晓磊 何昌谋 张 宇 赵旭升 高秦宝

马世和 任秀梅 李 敏 李旭军 赵晓地 段培真

马 骥 王 毓 杨 定 郭双龙 何跃灵 武亚莉

何 凯 张 颖 苏 剑 卜 薇 党西锋 刘小卫

韩 林 张景华 高 霞 王 晨 李 鹏 李建军

王晓华 王德信 慕少农 叶 卉 李改凤 周学标

张 波 李积敏 解中艳 张 红 申国莉 黄甲彩

王 梅 康仓平 周 丽 张 力 姚仲祥 蹇珍课

朱 芳 王 辉 李世毅 刘金荣 李 强 贾 峰

李维哲 高 路(男) 张 敏 张义鹏 胡榆生 孙宝林

编写组成员: 贾腊江 纵 滔 郝 雁 梁志静 王艳丽 穆沛红

何昌谋 李利利 徐 蕾 周哲人 何凯亮 孙伟光

程秀文 赵卫华 郭党社 王 丽 孟 辉 刘 浩

王 瑞 冯 杰 樊耀敏 李晓霞 吕 原 李蔚勃

万宁侠 冯 静 王 欣 张 力 陈建锋

# 序 言

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众美好生活的组成部分。习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出,“没有全民的健康,就没有全面的小康”。2016年10月25日,中共中央、国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称《纲要》),这是推进健康中国建设的行动纲领。《纲要》明确提出要“加大学校健康教育力度,将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”。党的十九大提出,要发展素质教育,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。陕西省委、省政府高度重视学校健康教育工作,相继通过召开全省卫生与健康大会,出台《关于推进健康陕西建设的决定》《“健康陕西2030”行动纲要》等一系列政策文件,将学校健康教育融入健康陕西大战略中加以安排部署。这些都为我们进一步做好学校卫生与健康教育工作指明了方向,提供了难得的发展机遇。

健康是青少年全面发展的基础,全面建成小康社会,广大青少年是生力军和突击队。近年来,各高校在推进健康教育、提升学生健康素养方面做了大量的工作,取得了积极的进展,但健康教育的覆盖面不广、针对性不强、措施落实不到位等问题仍然突出,部分学生健康意识淡漠,维护和促进自身健康的能力不足,锻炼不够、睡眠不足、作息不规律、膳食不合理等不健康生活方式正在成为影响学生健康的危险因素。世界卫生组织的调查研究结果表明,影响健康的有4大决定性因素,其中遗传占15%、环境占17%、医疗占8%、健康素养占60%。所以,在接受高等教育这一人生成长的关键时期,做好大学生的健康教育,引导、培养他们树立正确的健康观,形成良好的健康行为和生活方式,提升

他们的健康素养水平 ,奠定好健康素养这个基础 ,就显得尤为迫切和重要。

为切实加强高校健康教育工作 ,提高大学生健康素养和体质健康水平 ,按照教育部 2017 年 6 月出台的《普通高等学校健康教育指导纲要》中的规定和要求 ,陕西省教育厅组织陕西部分高等院校长期从事大学生健康教育的专家编写了这本《大学生健康促进与健康教育》教材。本书内容涵盖健康生活方式、疾病与预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险 5 大块内容 ,条理清晰、全面翔实 ,既充分吸纳了健康教育、健康促进和健康管理的新理念、新成果和新方法 ,又积极结合陕西高校教育的教学实际、高校健康教育的需要、大学生健康管理需求提出了具有针对性的健康促进处方 ,不但具有较高的学术水平 ,也具有较强的实用性和可读性 ,既可以作为省大学生健康教育的教材 ,也可以作为广大高校健康教育工作者的参考书。希望本教材在使用过程中 ,能不断得到充实和完善 ,为推进高校健康教育的发展 ,为提高大学生自身健康管理的能力 ,为促进学生身心健康和全面发展做出积极的贡献。

陕西省教育厅副厅长



2018.6

# 目 录

第一章 健康生活方式	1
第一节 健康促进概述	1
一、现代健康观与健康中国战略	1
二、健康标准	3
三、健康促进	4
四、健康管理	6
第二节 饮食与健康	10
一、营养及健康	10
二、中国居民膳食指南新解	16
三、食品安全与健康	19
第三节 运动与健康	21
一、运动对健康的影响	22
二、科学锻炼的原则与方法	25
三、运动负荷的自我监测	27
第四节 睡眠与健康	32
一、健康睡眠	33
二、科学睡眠	34
三、睡眠障碍	38

第五节 物质滥用与健康 .....	42
一、烟草危害及戒烟策略 .....	42
二、毒品的危害与防范 .....	45
三、药物滥用现象分析 .....	49
第六节 环境与健康 .....	50
一、环境污染对机体的影响 .....	50
二、大气环境与健康 .....	52
三、室内空气污染与健康 .....	54
四、水污染与健康 .....	55
五、校园环境与健康 .....	56
第二章 疾病与预防 .....	60
第一节 常见传染病及预防 .....	60
一、流行性感 冒 .....	61
二、结核病 .....	63
三、病毒性肝炎 .....	66
四、肾综合征出血热 .....	69
第二节 常见非传染性疾 病 .....	73
一、高血压 .....	73
二、糖尿病 .....	79
三、肿瘤 .....	85
四、认识其他常见病 .....	94
第三节 合理使用抗生素 .....	104
一、抗生素概述 .....	104
二、细菌耐药性的产生机制 .....	106
三、抗生素滥用的危害及如何正确使用抗生素 .....	107
第四节 健康体检 .....	109
一、常用健康指标的检查方法和参考值 .....	110
二、健康体检的项目选择 .....	117
第五节 正确选择保健与保险服务 .....	118
一、常用的保健方法 .....	118
二、保健品的合理选择 .....	120

三、正确选择必要的保险服务 .....	122
<b>第三章 心理健康 .....</b>	<b>126</b>
<b>第一节 心理健康概述 .....</b>	<b>126</b>
一、什么是心理健康 .....	126
二、正常心理与异常心理的区分 .....	130
三、心理问题的临床界定 .....	131
四、心理健康与大学生成才 .....	133
<b>第二节 心理调适 .....</b>	<b>135</b>
一、心理调适的理论基础 .....	135
二、心理调适的基本原则 .....	140
三、心理调适的常用方法 .....	141
四、大学生常见的心理适应问题与自我调适 .....	144
五、学校心理咨询的基本认识 .....	146
<b>第三节 人际交往 .....</b>	<b>150</b>
一、人际交往的重要意义 .....	150
二、人际交往的基本理论 .....	152
三、人际吸引的影响因素 .....	154
四、人际交往的常见误区 .....	156
五、人际交往的基本原则 .....	157
六、人际交往的具体技巧 .....	158
七、大学生人际交往的基本特点 .....	160
<b>第四节 关爱生命 .....</b>	<b>161</b>
一、生命教育 .....	161
二、生涯发展 .....	164
三、校园危机干预 .....	169
四、自杀的危机干预 .....	171
<b>第四章 性与生殖健康 .....</b>	<b>174</b>
<b>第一节 性与社会 .....</b>	<b>174</b>
一、性心理 .....	174
二、性道德 .....	177
三、性保护 .....	181

第二节 生殖与避孕 .....	185
一、生殖的基本知识 .....	185
二、避孕方法 .....	189
三、非意愿妊娠的应对措施 .....	193
四、优生优育 .....	199
第三节 常见生殖系统疾病的应对策略 .....	204
一、男性常见生殖系统疾病 .....	204
二、女性常见生殖系统疾病 .....	209
三、青春期发育中的困惑 .....	215
第四节 性传播疾病的预防 .....	220
一、性传播疾病概述 .....	220
二、艾滋病 .....	222
三、淋病 .....	230
四、非淋菌性尿道炎 .....	231
五、梅毒 .....	232
六、尖锐湿疣 .....	233
七、生殖器疱疹 .....	234
第五章 安全应急与避险 .....	236
第一节 灾难避险与急救 .....	236
一、火灾 .....	236
二、地震 .....	238
三、踩踏事件 .....	239
第二节 急症与急救 .....	241
一、休克与急救 .....	241
二、晕厥与急救 .....	243
三、电击伤与急救 .....	244
四、中暑与急救 .....	245
五、动物咬伤与急救 .....	246
六、溺水与急救 .....	249
七、急性中毒与急救 .....	251
第三节 院前急救技术 .....	252
一、心肺复苏 .....	252
二、气道异物的急救 .....	256

三、创伤的院前急救 .....	258
第四节 无偿献血 .....	262
一、血液与血型 .....	263
二、献血基本知识 .....	265
三、献血注意事项 .....	266
第五节 安全风险与防护技能 .....	266
一、网络安全风险防范 .....	266
二、旅行安全与防护 .....	269
三、实验室安全与防护 .....	271
参考文献 .....	274
后记 .....	277

## 第一章 健康生活方式

### 第一节 健康促进概述

健康促进是现代社会最具有崭新价值,能够提升健康水平的最佳过程和路径。它强化个人、小群体乃至全社会,在更大程度上主动参与并积极调整不健康行为,通过优化生活方式,促进生活环境改善,从根本上抑制可能影响健康的各种危险因素,多途径增进社会大众的身心健康,以此来提高生活适应状态,保持良好健康素质。

#### 一、现代健康观与健康中国战略

健康是人的基本权利。从古至今,健康是人们谈论的永久话题,人们常把健康比作“1”,事业、家庭、名誉、财富等就是“1”后面的“0”,人生的圆满全系于“1”的稳固,健康被视为人生的第一需要。但对于究竟什么是健康,却未必人人都有清晰的答案。

随着社会的发展、科学技术的进步以及人类自身认识水平的深化,对健康概念的理解也在不断丰富和完善。例如古代的人们认为健康是神灵的恩赐,疾病是神灵对人的惩罚或邪恶超自然力量的侵犯,因此通过求神占卜、祈祷驱邪等方式寻求身体安康。随着社会发展,医学逐渐脱离巫术,人们开始运用一些哲学思想和观念来解释疾病,认为疾病是人体各元素之间失去平衡所致。16世纪中叶以后,随着自然科学和社会科学的不断发展,人类对健康的认识经历了一个由单纯生物医学模式到生物—心理—社会模式的演变过程。

#### (一) 生物—心理—社会模式的健康观

生物医学模式是建立在经典的西方医学基础之上,把人看作单纯的生物或是一种生物机器。生物医学模式的健康观认为:生物学指标是判断疾病和健康的最终标准。所谓健康,就是用客观测量的方法找不到身体哪一部分有病态的证据;所谓疾病都能用生物学机制的紊乱来解释,都可以在器官、组织或生物分子上找到形态、结构和生物指标的特定变化。生物医学模式对现代西方医学的发展和人类健康事业产生过巨大的推动作用,然而,必须同时看到这种模式有很大的片面性和局限性:只注重躯体的生物活动过程,忽视了行为和心理过程,思维形式往往是“不是疾病,就是健康”,因而对某些功能性或心因性



疾病无法得出正确的解释,不能阐明人类健康和疾病的全部本质。

随着社会的飞速发展,人们逐渐认识到,单从生物学角度来说明健康问题远远不够,判断个体健康和疾病的标准会受到人种、年龄、经济状况、居住条件乃至各国文化背景、社会道德规范和政治经济制度等多种因素的影响,心理与生理、人与环境关系的重要性也日益为人们所重视。这样,生物—心理—社会模式的健康观就应运而生了。这种健康观突破了“无病即健康”的观念,认为衡量个体是否健康,应结合生理、心理、社会、行为等多因素分析,不仅看其是否有器质性或功能性异常,还要看其是否有主观不适感或社会公认的不健康行为。健康应是一种身心健康、适应良好的完满状态,健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展。

## (二) 现代健康观

1948年《世界卫生组织宪章》中提出了健康的定义:“健康不仅是没有疾病或衰弱,而是生理上、心理上和社会适应性处于完好的状态。”1990年世界卫生组织又重新修改了健康的定义,深化了健康的概念。“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述4个方面的良好状态,才是一个健康的人。”这样,健康的概念由过去单一、低层次的生理健康(一维)发展到生理健康、心理健康(二维),又发展到生理健康、心理健康、社会适应性良好(三维),再发展到生理健康、心理健康、社会适应性良好、道德完善(四维)。

现代的健康观具有多维视角,是较为完整的科学概念。它把“健康”的范围从“生物人”扩大到“社会人”,从个体健康扩大到群体健康,以及人类生存空间的完美,强调了人与环境的和谐相处,要求人们主动协调人类机体与环境的关系,保持人的健康与社会环境和物质环境的高度统一。现代健康概念中的心理健康、社会性健康和道德完善是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。

现代健康概念的描述是广义的、科学的,但是也应当看到这种健康观是非常理想化的。健康是一种状态,定义健康与否是在一个统一体中的动态过程,即在健康与疾病之间存在着“亚健康状态”。亚健康状态指介于健康(第一状态)和疾病(第二状态)之间的中间状态,又称人体的第三状态。研究显示,我国亚健康人群约占全国人口的70%,衰老、慢性疲劳综合征、经前期综合征、更年期综合征等均被认为属于亚健康状态。人体亚健康状态具有动态性和两重性,即或回归于健康或转向疾病。

## (三) 健康中国战略

2015年党的十八届五中全会明确提出了推进健康中国建设的任务。指出健康是社会文明进步的基础,是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。

2017年10月18日,习近平同志在十九大报告中指出,“要把人民健康放在优先发展的战略地位,实施健康中国战略”,对“健康中国”建设作出全面部署。习近平同志围绕“加快推进健康中国建设”发表的一系列重要论述,提出了“坚持预防为主,深入开展爱国卫生

运动,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病”,“要加大心理健康问题基础性研究,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”,“切实解决影响人民群众健康的突出环境问题”,“推动全民健身和全民健康深度融合”,“加强食品安全监管”,“努力减少公共安全事件对人民生命健康的威胁”等要求,明确了预防、心理、环保、体育、食品安全、公共安全等健康问题,也契合了“把以治病为中心转变为以人民健康为中心”的新主旨。

## 二、健康标准

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理、社会适应性和道德几个方面,其中社会适应性和道德归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。同样,身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的2个方面,也就是说,现代健康应该是生理、心理、社会适应和道德的完美整合。

### (一) 躯体健康

躯体健康是指人体结构的完整和生理功能正常,具有生活的自理能力,能够顺利完成日常工作。世界卫生组织衡量是否健康的标准中有关躯体健康的部分为:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地负担日常生活和工作;
- (2) 善于休息,睡眠良好;
- (3) 身体应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (4) 能抵抗普通感冒和一般传染病;
- (5) 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臀、腿位置协调;
- (6) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- (7) 牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (8) 头发有光泽,无头屑;
- (9) 肌肉丰满,皮肤富有弹性,脏器结构功能正常。

### (二) 心理健康

健康的心理是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。心理健康有广义和狭义之分:狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格等完整和协调,能适应社会,与社会保持同步的状态;广义的心理健康还包括心理调节能力,发展心理效能能力,指一种高效而满意的、持续的心理状态。

### (三) 社会适应良好

社会适应性指人对复杂多变的社会环境做出适合生存的反应能力,社会适应良好的



个体在与他人及社会环境相互作用中,良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,心情舒畅,少生烦恼,知道如何结交朋友、维持友谊,知道如何帮助他人和向他人求助,能聆听他人意见、表达自己的思想,能以负责任的态度行事并在社会中找到自己合适的位置。

#### (四) 道德健康

道德健康是平衡健康的要素,健康应“以道德为本”。“道”既是指人在自然界及社会生活中待人处事应当遵循的一定规律、规则、规范等,也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说,道德是人类应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律,人们的身心健康就会受到伤害。衡量道德健康的标准很多,主要包括法律法规、道德规范、职业美德、社会舆论以及除法律之外的道德约束等标准。

### 三、健康促进

#### (一) 健康促进的行动纲领

1986年《渥太华宣言》奠定了健康促进的理论基础,明确提出健康促进的5个主要行动纲领:

(1) 制定促进健康的公共政策。健康促进的含义已超出卫生保健的范畴,各个部门、各级政府和组织的决策者都要把健康问题提到议事日程上。明确要求非卫生部门建立和实行健康促进政策,其目的就是使人们更容易作出更有利健康的抉择。

(2) 创造支持性环境。人类的健康与生存环境密不可分,健康促进必须为人们创造安全的、满意的和愉快的生活和工作环境。系统评估快速变化的环境对健康的影响,以保证社会和自然环境有利于健康的发展。

(3) 加强社区的行动。充分发动社区力量,积极有效地参与卫生保健计划的制定和执行,挖掘社区资源,帮助他们认识自己的健康问题,并提出解决问题的办法。

(4) 发展个人技能。通过提供健康信息,教育并帮助人们提高做出健康选择的技能,来支持个人和社会的发展。

(5) 调整卫生服务方向。卫生部门的作用不仅仅是提供临床和资料服务,也是调整卫生服务类型与方向,将健康促进和预防作为提供卫生服务模式的组成部分,让最广大的人群受益。

#### (二) 健康促进的策略

健康促进策略是指为达到计划目标所采取的战略措施。《渥太华宣言》确定了健康促进的3大策略:

(1) 倡导:良好的健康是社会经济和个人发展的主要资源,也是生活质量的重要部分,政治、经济社会、文化、环境、行为和生物学因素均可促进健康或损害健康,健康促进行动,

目的是通过对健康的支持,使上述因素有利于健康。

(2) 赋权:健康是基本人权,健康促进的重点在于实施健康方面的平等,缩小目前存在的资源分配和健康状况的差异,保障人人都有享受卫生保健的机会与资源。为使人们充分地发挥各自健康的潜能,应授予群众正确的观念、科学的知识 and 可行的技能,获得控制那些影响自己健康的有关决策和行动的能力。把健康权牢牢地掌握在群众自己手里,这是实现卫生服务、资源分配平等合理的基础。

(3) 协调:健康促进需要协调所有相关部门的行动,包括政府、卫生和其他社会经济部门、非政府和志愿者组织、工矿企业和新闻媒介部门、个人、家庭和社区参与。各专业与社会团体以及卫生人员的主要责任在于协调社会不同部门共同参与卫生工作。在改善和保护健康的健康促进活动中,必须使各利益相关者之间协调一致,组成强大的联盟和社会支持体系,共同协作实现健康目标。

健康促进要运用倡导、赋权、协调 3 大策略实现其目标,但从健康促进的内涵可以看出,健康促进涉及各级各类行业、部门和各方面人群,因此,社会动员是其最基本也是最核心的策略。社会动员就是动员社会成员共同努力、积极行动、实现共同的社会目标的过程。社会动员的层次包括:领导层的动员、社区、家庭和个人参与的动员、非政府组织的动员、动员专业人员参与的动员。

### (三) 健康促进的基本特征

(1) 健康促进不仅对全人群进行以健康为中心的教育,而且从组织、政治、经济、法律等方面提供了支持环境,对行为的改变作用比较持久,有时带有一定的约束性。

(2) 健康促进涉及整个人群和人们社会生活的各个方面,而不是局限于某部分人群或某个健康问题。

(3) 在疾病的 3 级预防中,健康促进强调一级预防甚至更早阶段,既避免暴露于各种健康危险因素之中,又全面增进健康素质。

(4) 社区和群众参与是巩固和发展健康的基础,人们健康知识和观念的形成则是主动参与的关键。健康促进强调通过健康教育激励领导者重视和个人参与的意愿,营造健康促进的良好氛围。因此,健康教育是健康促进的先导和基础,健康促进应该以健康教育为基础,否则健康促进不能得到巩固。

健康促进不仅包括了健康教育的行为干预内容,还包括支持行为改变的政策、经济、法规等策略,是全社会共同参与的事业。

### (四) 健康促进的任务

(1) 争取和促进领导及决策层转变观念,从政策上对健康需求和有利于健康的活动给予支持,并制定相应促进健康的政策和规划。世界卫生组织倡导把健康融入所有的公共政策,这也是“健康促进”在公共政策制定方面的要求。

(2) 促进个人、家庭和社区对预防疾病、促进健康、提高生活质量的责任感。

(3) 创造有益于健康的外部环境。

(4) 积极推动医疗部门观念与职能的转变,使医疗部门的作用向着提供健康服务的方



向发展。

(5) 全民深入开展健康教育,教育和引导群众养成良好卫生习惯,提倡文明、健康、科学的生活方式,培养健康的心理,提高全民健康素质。

## 四、健康管理

### (一) 健康管理的概念

健康管理最早起源于 20 世纪的美国,是一种管理学原则和方法,是针对健康需求对健康资源进行计划、组织、指挥、协调和控制的过程。健康管理的 2 个主要目标是提高健康生活质量,延长健康寿命。在健康管理的诸多健康指标中,有几项是重点健康指标,包括运动、超重及肥胖、烟草使用、精神健康等。经发达国家先后近 20 年的研究与应用,健康管理已形成了产业。健康管理是基于个人健康档案基础上的个性化健康事务性管理服务,是从生物学、心理学和社会学的角度,实现对每个人进行的全面健康保障服务。大学生健康管理是将健康管理的概念和方法应用于大学生卫生保健,以建立适合大学生的疾病预防、疾病干预与健康教育的管理体系。

健康管理的应用范畴现在主要是慢性非传染性疾病的防治与管理,是在涉及健康的维护和促进、疾病预防与治疗等各种健康事务上的体现和运用,一般来说,健康管理主要涉及了解健康、分析评估健康、预测健康风险、计划和控制健康等方面。健康管理的重点在于对各种健康危险因素及不良生活方式进行决策、计划、控制等综合管理,通过健康管理的方法和手段,以最少的投入获取最大的健康回报。作为一种服务,健康管理是根据个人的健康状况来进行评价和为个人提供有针对性的健康指导,促使他们采取行动来改善健康。美国的健康管理研究成果表明,依靠这种强有力的措施可保持或改变人群的健康状态,使人群维持低水平的健康消费。

### (二) 健康管理的策略

#### 1. 公共层面的健康管理

主要指由健康服务提供者实行的对服务对象个人的健康信息的收集、健康评价,在健康评估的基础上,帮助个人通过行为纠正改善健康,是针对服务对象的健康需求,对各种健康资源进行有计划、有组织的协调和控制的过程。例如开展健康体检,进行健康咨询和指导,为保证服务对象的健康和预防疾病实施的健康管理和后续服务。这一层面的管理,更多的是由专业健康管理师来完成。

相对于普通人群,针对大学生开展实施的健康管理更具有特殊性,大学生健康管理主要是通过学校健康教育进行群体健康管理,通过心理咨询和健康咨询开展个体健康管理。这样不仅节省人力、物力和财力,而且兼顾了个人健康需求和疾病管理。健康管理方法主要通过医师、教师和学生 3 方面完成。高校有校医院医务人员、教师以及丰富的网络资源,学生的主动学习能力也更强,在三者的配合下能够顺利完成大学生健康管理。大学生生活是即将离开学校迈入社会的中间过渡阶段,对于这类特殊群体,学校主导的公共层面的