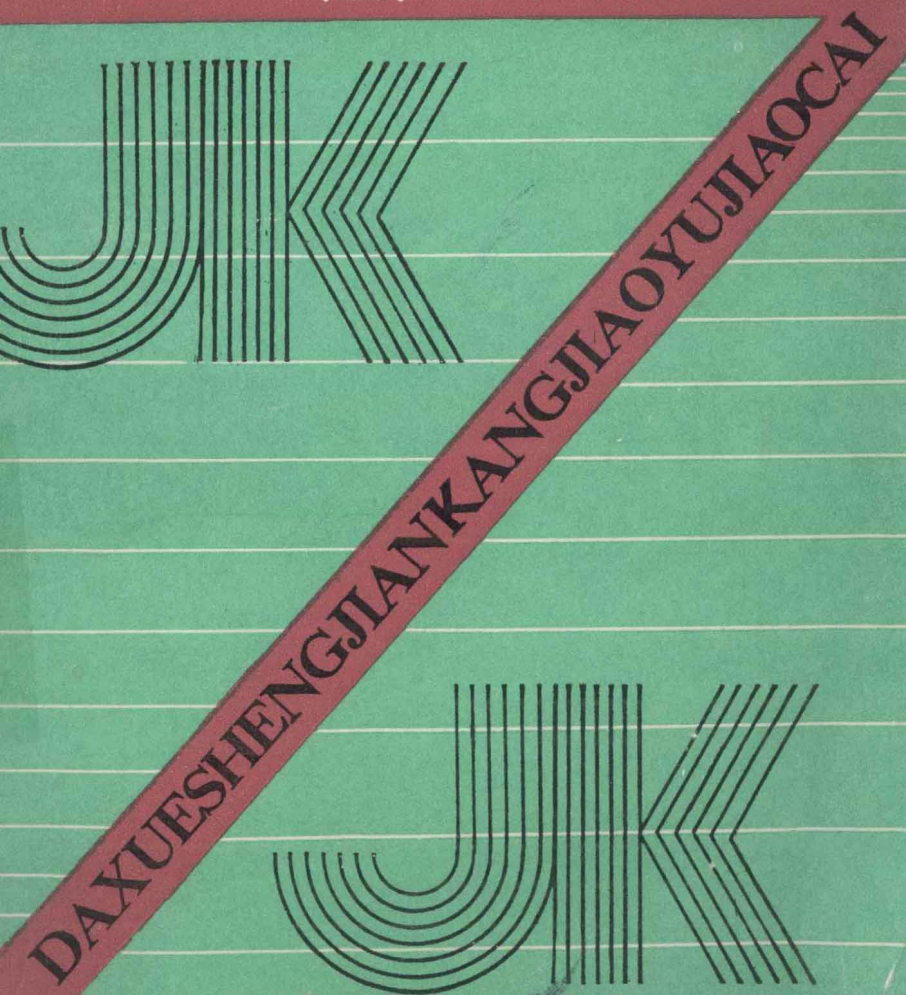


大学生 健康教育教材

刘立东 主编 李洪钧 主审



大学生健康教育教材

主 编	刘立东	主 审	李洪钧
副主编	胡忠良	副主审	杨继刚
	曹殿禹		丁广居
	孙迺强		于利娟

辽宁大学出版社

一九九二·沈阳

(辽)新登字第9号

大学生健康教育教材

主编 刘立东

辽宁大学出版社出版发行 (沈阳市崇山中路66号)
丹东日报印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10 字数: 250千
1992年11月第1版 1992年11月第1次印刷
印数: 1—30050

责任编辑: 张春光

封面设计: 邹本忠
责任校对: 田伟

ISBN 7-5610-1914-9

G·543 定价: 5.00元

编 委 (按姓氏笔划为序) :

王 介	王 辉	艾同生	孙德义	勾德生
阎明远	曲秀琴	朱宁阳	刘敬辉	关 键
何淑华	周连有	周璟阳	林桂枝	顾元苏
冯跃勇	张文生	张振九	原福义	韩喜志
逯绍国	谭士佐			

审 定 (按姓氏笔划为序) :

于淑梅	王子坤	王玉佩	王长海	王家玉
毛心慈	孙卫国	阎秀凤	刘世芬	刘改莲
刘墨英	朱 彬	吕 春	关毓敏	宋菊花
郑 倩	陈蒂青	岳武坤	范作琴	顾淑颜
张大夫	张明凯	张宗恂	张炳仁	张继楠
夏福丽	栢在先	宿春生	隋万有	崔 岩
葛桂兰	赵文涛	宫 涛		

前 言

随着医学模式由单纯生物医学模式，向生物、心理、社会医学模式的转化，我国的健康教育事业应运而生了，并已取得突破性进展。所谓健康教育，是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动，促使人们自愿地采用有利于健康的行为和手段，以提高人们的生活质量，并对健康效果作出评价。这就是说，健康教育的目的，是通过健康教育进程，以改善达到、维护和促进个体、群体及社会的健康状况，从而，提高人群和整个社会的健康水平（素质）。显然，在大学生中开展健康教育，是明智之举，是时代的要求。因此，应该引起足够的重视。

众所周知，大学生是高等学校卫生保健工作的重点之一。青年期是决定一个人一生的体质、心理、智力发展的关键时期，也正是身体发育成熟，生理机能最旺盛的时期。大学生的年龄正值人体发育的青春后期，是机体生长发育的最后阶段，体格、机能、素质和适应能力，已经达到了一个较高的水平；心理活动和发展，也已到了一个非常关键性的阶段。健康，是保证大学生学习、生活的首要条件。了解自身的生理特征、心理特征以及相应的疾病特征，用科学的卫生保健知识来武装自己，增强自我保健意识，提高自我保健能力，已经成了当代大学生不可缺少的一种需求。大学生正是处在生理成熟的高峰期，也是求知欲望的黄金时期，他们应

该是身强力壮、精力旺盛、兴趣广泛、博学多才的。事实上，当前较多的大学生缺乏自我身心保健的意识和能力，缺乏必要的卫生保健知识和良好的卫生习惯。因而，部分同学的身体素质（心理素质），从考入大学进校读书开始到毕业离校，可能呈现出一个下降的趋势。这不能不引起我们的高度关注。国家教委和国家卫生部于1990年6月4日，联合颁布的《学校卫生工作条例》中已经明确规定，“学校应当把健康教育纳入教学计划。”“普通高等学校，应当开设健康教育选修课或者讲座。”在大学生中广泛开展生动活泼的健康教育，已成了我们从事高校保健医学工作者的迫切任务和义不容辞的责任。《大学生健康教育教材》正是根据这一要求编写的。本书可作为对在校大学生进行健康教育的教材和日常的自学读物。同时，还可作为从事高校健康教育工作者的工具书和参考书籍。

在校大学生中存在着有关健康、卫生的一些问题，主要的有生理方面的和心理方面的。当前，有很多同学迫切要求学校组织讲授有关营养卫生、心理卫生、医学常识和自我保健等方面的知识。这本健康教育教材，就想从这几个主要方面，给予同学们以指导和帮助。通过比较系统的健康教育，使他们自觉改变不符合正常生活规律的生活方式，养成良好的卫生习惯，做好自我保健，从而获得健康的体魄。保证在校期间精神饱满地完成自己的学业，在走向工作岗位之后，真正肩负起伟大祖国现代化建设宏伟大业的重任。

本书共分十章。前三章重点介绍了青年期卫生、性的知识及性的卫生、大学生的心理卫生。第四、五章主要介绍了大学生的营养饮食卫生要求和体育锻炼中的自我防护知识。

其余各章主要介绍了大学生中常见疾病的防治知识、急救知识、用药常识等。不知能否得到广大同学们的喜爱和欢迎。

本书编写的整个过程，是在省教委的直接领导和大力支持下完成的。在编写过程中，得到了辽宁省及大连地区高校卫生工作研究会，以及四川、江苏、浙江等地高校保健医学研究会、红十字会的关怀、鼓励和热心的指教，得到了省内有关专家、同道和有关职能部门的大力支持和热情地鼓励，在此，一并表示衷心的感谢。

编写大学生健康教育教材，在我省尚属首次尝试。由于编者水平有限，加上时间仓促，缺点和错误在所难免。恳切希望有关专家、各位同仁，以及广大的同学们给予批评指正。

编者

1992年8月

目 录

第一章 青年期卫生	(1)
第一节 青年期的生理特征及卫生	(1)
第二节 月经期卫生	(11)
第三节 遗精和梦遗	(28)
第二章 性的知识及性的卫生	(31)
第一节 性器官的分类及其功能	(33)
第二节 生殖激素在性发育中的控制作用	(37)
第三节 男女性别特征的差异	(40)
第四节 手淫及婚前性行为	(42)
第五节 性病及其防治常识	(48)
第三章 大学生的心理卫生	(63)
第一节 心理卫生与健康的关系	(64)
第二节 大学生的心理特征	(70)
第三节 怎样建立和培养健康的心理状态	(75)
第四节 几种常用的心理防卫方法	(79)
第四章 大学生的营养卫生与饮食卫生	(83)
第一节 蛋白质的功能	(84)
第二节 糖类——人体能量的主要来源	(88)
第三节 脂类的生理功能及热能	(91)
第四节 维生素与人体健康	(95)
第五节 无机盐及微量元素的重要作用	(101)

第六节	水和食物纤维的生理功能·····	(105)
第七节	大学生的膳食标准及饮食卫生·····	(107)
第五章	体育锻炼中的卫生知识·····	(121)
第一节	体育锻炼对身体的影响·····	(121)
第二节	体育锻炼项目的生理特点·····	(124)
第三节	体育锻炼的原则·····	(126)
第四节	体育锻炼的自我监督·····	(128)
第五节	运动损伤的预防·····	(130)
第六节	几种常见的运动性疾病的处置·····	(132)
第六章	常见症状的临床意义·····	(136)
第一节	发热·····	(136)
第二节	咳嗽与咯痰·····	(141)
第三节	头痛·····	(144)
第四节	腹痛·····	(149)
第五节	腹泻·····	(153)
第六节	胸痛·····	(155)
第七节	贫血·····	(158)
第八节	水肿·····	(162)
第九节	黄疸·····	(164)
第十节	心悸·····	(166)
第十一节	失眠·····	(169)
第七章	常见传染病的防治原则·····	(172)
第一节	传染病的流行特点·····	(172)
第二节	流行性感冒·····	(174)
第三节	麻疹·····	(175)
第四节	流行性脑脊髓膜炎·····	(177)

第五节	肺结核	(180)
第六节	病毒性肝炎	(182)
第七节	细菌性痢疾	(186)
第八节	霍乱与副霍乱	(188)
第九节	伤寒	(189)
第十节	流行性乙型脑炎	(191)
第十一节	疟疾	(192)
第八章	大学生中常见疾病的防治知识	(195)
第一节	急性上呼吸道感染	(195)
第二节	急性扁桃体炎	(196)
第三节	急性支气管炎	(197)
第四节	肺炎	(200)
第五节	鼻炎	(202)
第六节	鼻窦炎	(204)
第七节	急性胃肠炎	(207)
第八节	胃炎	(209)
第九节	消化性溃疡 (溃疡病)	(212)
第十节	风湿热	(215)
第十一节	高血压病	(220)
第十二节	心肌炎	(224)
第十三节	原发性急性肾小球肾炎	(225)
第十四节	尿路感染	(227)
第十五节	神经症	(231)
第十六节	抑郁症	(238)
第十七节	精神分裂症	(240)
第十八节	常见皮肤病	(247)

第十九节	常见口腔疾病	(251)
第二十节	近视眼的防治	(257)
第二十一节	急性阑尾炎	(264)
第九章	急救常识	(266)
第一节	人工呼吸法	(266)
第二节	心脏挤压法 (心脏按摩法)	(268)
第三节	出血与止血	(270)
第四节	骨折与固定	(273)
第五节	电击伤	(277)
第六节	溺水	(280)
第七节	烧伤 (灼伤)	(281)
第八节	昏迷	(285)
第九节	休克	(288)
第十节	急性中毒	(290)
第十章	用药常识	(294)
第一节	药物的作用	(294)
第二节	合理用药	(301)
第三节	中成药的使用原则	(306)

第一章 青年期卫生

第一节 青年期的生理特征及卫生

一、青春发育期及其主要特征

(一) 什么叫青春期

青春期称之为青春发育期，它是由少年儿童到成年的过渡时期，是人生发育成长的必经阶段。青春期是人的一生中发育的一个急剧转变和突飞猛进的时期。从生物学的观点来看，青春发育期是人类成熟的路途上所必需的过程，人的生理和心理发育的完成，几乎都是在这一时期完成的。在人体生长发育阶段，青春期的占一半或更多一些时间。

目前在世界各国并没有一致的年龄范围。一般来说，在我国有三种分法。

1. 把青春发育期分为两期：从十一、二岁到十七、八岁是青春期；从十七、八岁到二十五岁是青春后期（又称青年期）。从广义上来说，青春期和青春后期，都可以叫青春后期。

2. 按“青少年”这一概念来分：一般来说，青少年期是指十二岁到三十岁这一发展时期。可分为：“少年期”（十二岁到十六岁）青年期（十六岁到二十五岁）和青年后期（二十五岁到三十岁）。

3. 按发育特征的不同阶段来分：可分为青春前期、性征发育期、青春后期三个阶段。

青春前期的特征是体格、形态高速度发育，是年发育量最高的时期。此期男性约为11岁至13岁，女性约为10岁至12岁；

性征发育期的特征是性发育。包括生殖器官的发育，第二性征的出现，直至性发育成熟。此期男性约为14岁至18岁，女性约为13岁至16岁；

青春后期的特征是性发育的完成和体格形态发育的停止。此期男性约为19岁至22岁，女性约为17岁至19岁。

在一般情况下，女性比男性的青春期早开始、早结束1—2年。但是无论男女都有偏早偏晚的情况，一般偏早或偏晚1—2年，都属于正常现象。

青春期的开始年龄、发育速度、成熟（结束）年龄、发育程度都有非常大的群体和个体差异，并和种族、遗传、营养、气候、社会经济、文化、地域等条件密切相关。

青春期对人类的意义重大，人体内的中枢神经系统和内分泌系统，要经过很多年的发育成长，直至青春发育期才算完成。青春期人体在形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为等方面，都有明显的发展。身体内部各系统也经历一场巨大的变化，尤其突出的是在青春期生殖系统迅速发育，逐渐达到性成熟。

青春期是决定人一生的体质、心理和智力发育的关键时期。虽然这时身体抵抗力比童年时期增强了，但一些传染病、常见病如肺结核、肝炎、肾炎、心肌炎等并不少见。据统计资料证实，传染性疾病仍然是在校学生中的最主要的多

发病、常见病。如菌痢的发病，病毒性肝炎的发病，肺结核发病等。而植物神经功能紊乱、神经官能症、甲状腺机能亢进、月经紊乱等明显比童年期增多了。所以，青春期卫生是不容忽视的，要注意营养、休息，还要努力学习，锻炼身体，为一生的健康和工作打下良好的基础。

(二) 青春期的主要特征和标志

1. 青春期开始形成和出现男女身体形态的差别。

人们常喜欢用“曲线美”、“丰满圆润”等词来形容成熟健美的女性；而用“体格魁梧”“肌肉壮实”来描写成熟健美的男性。这就是说，男女的体型是有差别的。而这种体型的差别并不是在人一生下来就有的。这种男女体型的差别是从青春期开始形成，并逐渐地明显起来。其主要差别有三点：

第一，从外型上看：男性平均比女性高些、重些。男性喉结突出、肩部宽厚、肌肉发达；女性颈部和肩部圆润、平滑，形成很柔和的曲线，乳房丰满突出。男性髭宽窄于肩宽；女性髭宽大于肩宽。男性肌肉、骨骼发达，见棱见角；女性脂肪丰富，皮肤细腻。

第二，从解剖结构上看：男女两性的骨骼、肌肉和脂肪在质、量以及分布上都有所不同。女性骨骼比男性轻，全身骨骼的总重量平均比男性轻20%；四肢骨较短，由于下肢骨的长度是决定身高的主要因素，所以女性一般比男性矮些；骨盆比男性宽而短。男性肌肉发达，其重量占全身体重的42%；女性只占36%，男女肌肉总量的比是5：3，而女性肌肉含水份多收缩力弱，容易疲劳。女性脂肪丰富，大约占全身体重的28%，男性只占体重的18%；在脂肪分布上，

女性较特殊，在肩、颈、乳部，特别是在腰、臀、股部皮下脂肪丰满。

第三，从机能或体力上看，由于男女在骨骼、肌肉、脂肪方面的差别，因此，一般男性体力比女性强，能够承受负荷较大的重体力劳动。女性的特征有利于怀孕分娩。

当然，体力是可以经过锻炼而增强的，一个女运动员的体力可以超过一部分男子。然而，总的来说，应该注意保护女性的健康，照顾她们在解剖生理上的种种特点。

2. 第二性征的出现是青春期的一种标志。

什么是性征？什么是第二性征？

性征：刚刚出生的婴儿是男是女，鉴别的依据是生殖器官，有阴茎的是男孩，有阴道的是女孩。这样，阴茎、阴道就成为性征——两性之间不相同的特征。

第二性征：生下来就已经形成的生殖器官称为主性征，或第一性征。到了成年，男女在身体外型上的性别差异是显著的。这种差异是从青春期开始逐渐形成的，不是生来就有的，这称之为副性征，或第二性征。例如，男性高大的身躯、粗壮的肌肉，突出的喉头，低沉的声音以及长出的胡须等；女性身躯比较纤弱，皮肤细腻、骨盆宽大，乳房丰满隆起，声音高细等。

那么，第二性征是怎样形成的呢？

原来人的第二性征，是由于性激素的作用而产生的。婴儿初生时睾丸只有花生米大，幼童时期增长到麻雀蛋大。到了青春期的时候，睾丸增大到鸽子蛋大，开始产生精子并分泌大量的雄激素，在雄激素的作用下，男性第二性征也就随之而出现了。女性也是这样，卵巢在青春期以前生长发育非

常缓慢，到了青春期以后，就迅速生长发育，并且成熟起来，开始排卵，大量分泌雌激素，使机体出现了女性的第二性征。

3. 性成熟是青春发育期的主要标志。

性成熟的根本含义是指“具有生殖能力或生育能力”。这就是说，女性能排出有受精力的卵子，男性能排出有足够数量和质量的精子。简言之，排卵和排精是性成熟的主要表现。排卵和排精能力的获得和显现，正是在青春发育期间完成的。它的标志就是女性出现月经，男性出现遗精。月经周期实际上也可以说就是周期性排卵。初潮是月经的开始，是女性性成熟最显著的标志，说明已经具备生殖能力了。据调查，我国女性初潮年龄多在12岁至16岁。据北京调查证实，初潮最早为9岁，最晚为17岁，平均为14.5岁。遗精意味着男性的性成熟。是男性性发育成熟的一个标志。据调查资料证实，我国北京地区首次遗精的年龄为15岁至16岁，并多半在夏季发生。

性成熟是生物学意义上人的真正成熟，标志着儿童期的结束。因此，我们就说，性成熟是青春发育期的主要标志。

值得指出的是，性发育应该包括第一性征的发育、第二性征的发育和第三性征的发育，正如前面所提到的，第一性征是指由遗传所决定的，而在新生儿身上表现出来的两性在生殖器官的构造上的差异；第二性征是指除了生殖器官的差别以外，两性在身体其他方面所具有的性别差异征象；第三性征是指两性在行为、性格方面所具有的性别差异征象，是指行为、性格、气质方面的男性化或女性化。在这里需要一提的是第三性征不象第一性征和第二性征那样，具有严格的

规定性。有的男子可能具有某些女性的性格，有的女子也可能具有某些男性的性格，这种现象往往和体内激素水平及社会职业有着明显的相关性。

二、青春发育期机体各主要系统的发育特点及卫生

我们人的身体的各个组织、器官，在不同的时期，其发展很不相同。国外有人把人的身体不同部位和组织的发育分为四种类型：淋巴系统类型、神经系统类型、其他系统类型、生殖系统类型。淋巴系统类型包括胸腺、淋巴组织、扁桃体以及内分泌组织的发育，其特点是在11岁时达到发育高峰，其发育量约为成人的二倍。神经系统类型包括头颅、脑、脊髓及其他神经组织的发育，其特点是在6岁时其发育量已达到成人的90%。其他系统类型是指身高、体重、骨骼、肌肉以及消化、呼吸、循环等系统的发育，其特点是从出生到2岁、以及从10岁到18岁，出现两个快速增长阶段。生殖系统类型是睾丸、卵巢等内、外生殖器官的发育，其特点是在14岁至15岁左右开始急速发育，出现快速增长的性征发育期。由此可见，青春期生理的急速变化，主要表现在其他系统类型和生殖系统类型两个方面。

（一）青春发育期在形态发育，功能发育表现出明显的性别差异，身高、体重的发育是有规律的

人体发育，从卵细胞受精开始到成人，大约需要20年或者还要多的时间。这是一个呈现波浪性和阶段性的连续统一过程。人体在10岁以前男性不如女性长得快，而在10岁以后，女性不如男性长得快。例如，10岁时，男、女的平均身