HEALTH PROMOTION FOR COLLEGE STUDENTS

大学生健康促进 2030

■ 张仁炳　缪锋　徐俊　/ 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

HEALTH PROMOTION FOR COLLEGE STUDENTS

大学生健康促进 2030

■ 张仁炳 缪锋 徐俊 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

大学生健康促进2030 / 张仁炳，缪锋，徐俊主编. —杭州：浙江大学出版社，2018.8(2018.12重印)
ISBN 978-7-308-18320-8

Ⅰ.①大… Ⅱ.①张… ②缪… ③徐… Ⅲ.①大学生—健康教育—高等学校—教材 Ⅳ.①G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第111917号

大学生健康促进2030

主编 张仁炳 缪 锋 徐 俊

责任编辑 徐 霞(xuxia@zju.edu.cn)
责任校对 刘 郡
封面设计 春天书装
出版发行 浙江大学出版社
（杭州市天目山路148号 邮政编码310007）
（网址：http://www.zjupress.com）
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州高腾印务有限公司
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 11.5
字 数 213千
版 印 次 2018年8月第1版 2018年12月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-18320-8
定 价 28.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江大学出版社市场运营中心联系方式：0571-88925591；http://zjdxcbs.tmall.com

前　言

健康是青少年德智体美全面发展的基础，高校加强健康促进工作是贯彻落实党的教育方针、全面实施素质教育、促进学生全面发展的必然要求。根据国务院颁布的《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《规划纲要》）、教育部颁布的《普通高等学校健康教育指导纲要》（以下简称《指导纲要》）等文件的精神，高校要更新观念、创新形式、落实载体、完善制度，全方位、多途径、多形式开展健康教育和健康促进工作，帮助学生树立健康意识，掌握健康技能，养成文明生活方式，促进身心健康和全面发展。

本教材遵照党的十九大健康中国战略，根据国务院《规划纲要》的精神，按照《指导纲要》的要求，在浙江省教育厅体育卫生与艺术教育处的指导下，由浙江大学校医院与浙江省疾病预防控制中心健康教育所合作编写而成。

本教材结构紧凑、图文并茂、内容新颖、重点突出，与中国特色社会主义新时代的“大健康”概念紧密结合，内容涉及健康生活方式、疾病预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险等五个方面，吸引力强。本教材在每章都设有二维码，扩展教材外延，读者通过扫描二维码不仅能观看医学操作、教师授课、同学活动等视频，还能阅读相关文件及 PPT 课件。本教材在最后增加了重要词汇的索引，方便读者查阅，增强了教材的实用性。

本教材由张仁炳、缪锋、徐俊主编。各章节的编写人员如下：绪论，徐锦杭；第一章，缪锋；第二章，杨仁志；第三章，李来亮；第四章，陈群芳、缪锋；第五章，徐俊。本教材在编写中得到了浙江省教育厅体卫

艺处李建章同志、陈红同志以及浙江省疾病预防控制中心健康教育所徐水洋同志的指导，吴东红、廖学俊、周幼龙、陈路等同志也对本教材提出了不少好的建议，在此一并表示感谢。

我们衷心希望，《大学生健康促进 2030》能成为推动高校健康促进工作的一本有益的教材，成为大学生树立现代健康意识、养成文明健康生活方式的良师益友，为高校的健康教育工作奉献应尽的责任。

编　者

2018 年 8 月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

绪　论 …… 1
一、健康的概念 …… 1
二、健康的标准 …… 2
三、健康的影响因素 …… 2
四、大学生的健康现状 …… 3

第一章　健康生活方式 …… 5
第一节　饮食行为与健康 …… 5
一、食物的营养成分 …… 5
二、中国居民膳食指南 …… 11
三、食品安全规范 …… 13
四、转基因食品 …… 16
第二节　睡眠与健康 …… 17
一、浅说睡眠 …… 17
二、睡眠的作用 …… 18
三、睡眠不足的危害 …… 19
四、改善睡眠的方法 …… 19
第三节　运动与健康 …… 20
一、生命在于运动 …… 20
二、运动的类型 …… 22
三、运动创伤 …… 23
四、创伤性疾病 …… 25
第四节　物质滥用 …… 26
一、控制烟草 …… 26
二、禁止毒品 …… 28

三、拒绝酗酒 …… 30
第五节 环境卫生与健康 …… 32
一、大气污染 …… 32
二、水污染 …… 33
三、土壤污染 …… 34
四、噪声污染 …… 35
五、辐射污染 …… 36
第六节 亚健康 …… 37
一、亚健康概述 …… 37
二、大学生亚健康及其影响因素 …… 38
三、“健康中国 2030”战略目标 …… 39

第二章 疾病预防 …… 41
第一节 疾病鉴别与诊断方法 …… 41
一、疾病诊断流程 …… 41
二、常见症状的特点与辨别 …… 43
第二节 传染性疾病 …… 51
一、传染性疾病概述 …… 51
二、法定传染病的防控 …… 53
三、校园常见传染病 …… 56
第三节 校园常见非传染性疾病 …… 67
一、内科类别 …… 67
二、外科类别 …… 81
第四节 合理用药 …… 92
一、药物基本知识 …… 92
二、抗生素的合理使用 …… 94

第三章 心理健康 …… 97
第一节 心理学基本知识 …… 97
一、健康心理 …… 97
二、不健康心理 …… 97
三、异常心理 …… 98
四、情绪情感 …… 98

五、压力与应激反应 …… 99
六、心理干预与心理咨询 …… 100
第二节　大学生常见心理问题及应对 …… 100
一、大学生情绪情感困扰与调适 …… 100
二、大学生心理冲突与挫折应对 …… 103
三、大学生适应障碍与调适 …… 107
四、大学生人际交往障碍与调适 …… 108
五、大学生学习心理困扰与调适 …… 110
六、大学生网络心理障碍与调适 …… 111
七、大学生择业心理问题及应对 …… 113
第三节　大学生常见神经症及防治 …… 114
一、神经症的特点与诊断标准 …… 114
二、常见的神经症 …… 115
三、神经症的治疗 …… 119
第四节　大学生性心理卫生 …… 120
一、性与性心理概述 …… 120
二、大学生性心理的特征 …… 121
三、大学生性心理问题及调适 …… 122
四、促进大学生性心理健康的途径 …… 126

第四章　性与生殖健康 …… 129
第一节　生殖健康 …… 129
一、生殖健康的定义 …… 129
二、受精、妊娠、分娩 …… 130
第二节　常见生殖系统疾病 …… 133
一、男性生殖健康问题 …… 133
二、女性生殖健康问题 …… 134
第三节　优生优育与有效避孕 …… 137
一、无保护性行为对生殖健康的影响 …… 137
二、非意愿妊娠和应对措施 …… 137
第四节　性传播疾病 …… 141
一、梅毒 …… 141
二、淋病 …… 142

三、尖锐湿疣 …… 144
四、生殖器疱疹 …… 144
第五节 艾滋病 …… 145
一、流行现状 …… 145
二、传播方式 …… 146
三、临床表现 …… 146
四、艾滋病的防控 …… 147
五、红丝带行动 …… 148
第六节 预防性侵害 …… 149
一、什么是性侵害 …… 149
二、性侵害的形式 …… 149
三、性侵害与性骚扰的辨别 …… 150
四、性侵害的防范 …… 150

第五章 安全应急与避险 …… 152
第一节 院前急救处置原则 …… 152
一、意外伤害 …… 152
二、院前急救 …… 152
三、院前急救的基本程序 …… 153
四、医学救助原则 …… 153
第二节 现场救护技术 …… 154
一、心肺复苏 …… 154
二、创伤救护(止血、包扎、固定、搬运)技术 …… 158
第三节 其他应急技能 …… 162
一、火灾应急 …… 162
二、电击伤 …… 162
三、烧伤及烫伤 …… 163
四、溺水 …… 163
五、交通事故伤 …… 164
六、中暑 …… 164
七、毒蛇咬伤 …… 165
八、狂犬病 …… 166
九、昆虫类咬(蜇)伤 …… 166

第四节　无偿献血 …… 167
一、献血与健康 …… 167
二、献血者的标准要求 …… 168
三、无偿献血的流程 …… 168
四、献血者的优待政策 …… 168

参考文献 …… 170

索　引 …… 171

绪　论

健康是人类生存和发展永恒的主题，是人类基本的权利、最大的财富、永久的追求。习近平总书记指出："人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，要把人民的健康放在优先发展的战略地位。"大学生是祖国未来持续发展的动力，正处于人生成长的关键时期，不仅要励志学习，成为国家的栋梁，同时要关注健康，提升健康素养。《"健康中国 2030"规划纲要》明确提出了应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。

一、健康的概念

在过去一些词典中，"健康"通常被简单地定义为"机体处于正常运作状态，没有疾病"。这是传统的健康概念。随着科学的发展和时代的变迁，人们对于健康的认识不断提高。

世界卫生组织(WHO)早在 1948 年成立之初就提出："健康不仅是疾病或羸弱之消除，健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。"随后，WHO 又对健康的定义加以补充，认为健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康四个方面。

(一)躯体健康

躯体健康是指人的肌体及其生理功能方面的健康，包括身体发育正常，体重适当，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，皮肤有弹性，睡眠好，能够抵抗一般性感冒和传染病等。

(二)心理健康

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，自我人格完整，心理平衡，有正确的人生目标和较好的自控能力，精力充沛，情绪稳定，处事乐观，能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到过分紧张与疲劳，思想和行为符合社会准则及道德规范，与周围环境保持协调，具有追求健康文明

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活方式的主观愿望和自觉行动，能够对健康障碍采取及时、合理的预防、治疗和康复措施。

（三）社会适应性良好

社会适应性良好是指人的外显行为和内隐行为都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，与他人保持正常的人际关系。同时，还应该接受良好的文化教育，掌握与自身发展和社会进步相适应的科学知识或专业技能，培养从事工作、生产、劳动及其他社会事务的综合素质，不断丰富人生经历、积累人生经验、增强社会适应能力。

（四）道德健康

道德健康是指不以损坏他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束、支配自己的行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念和能力。

二、健康的标准

根据健康的定义，WHO 还给出了健康的十条标准：

（1）充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到紧张与疲劳；

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；

（3）善于休息，睡眠良好；

（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

（5）对一般性感冒和传染病有一定抵抗力；

（6）体重适当，体形匀称，站立时，头、臂、臀比例协调；

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；

（8）牙齿清洁，无缺损和龋齿，不疼痛，牙龈无出血、颜色正常；

（9）头发有光泽，无头皮屑；

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。

三、健康的影响因素

WHO 认为在影响人类健康和寿命的四大因素中，遗传与生物学因素占 15%，环境因素占 17%，卫生服务因素占 8%，行为与生活方式因素占 60%。

（一）遗传与生物学因素

人是由分子、细胞、组织、器官和系统构成的高度复杂的、有机统一的整体，机体按照亲体的遗传模式进行世代繁殖，完成一系列生命现象，自然遗传是不可

改变的因素。生物学因素包括：由病原微生物引起的感染性疾病；某些遗传或非遗传性的内在缺陷、变异、老化，导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。此外，年龄、民族、婚姻及对疾病的易感性等生物学因素也与健康水平相关。

（二）环境因素

影响人类健康的环境包括自然环境与社会环境。污染、人口和贫困，是威胁人类健康的三大严重社会问题。地理位置、生态环境、住房条件、卫生基础设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着居民的健康。社会环境包括政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素。

（三）卫生服务因素

卫生服务的范围、内容、质量、价格、成本，卫生服务的需求水平，医疗卫生机构、人员、设备、信息等卫生资源的配置与利用，医学科技发展的水平，医疗保险制度的建立与覆盖水平等，都直接关系到人的生老病死及由此产生的一系列健康问题。经济社会的发展水平对卫生服务供给产生直接影响。

（四）行为与生活方式因素

生活方式是在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人类健康、导致疾病及死亡的主因。

近年来，我国每年死于恶性肿瘤、心脑血管疾病的患者数已约占总死亡人数的六成。人类40%的死亡原因在于：体重不足、不安全性行为、高血压、吸烟、饮酒、不洁饮水、缺乏公共卫生条件、铁缺乏、固体染料所致的室内污染、高胆固醇及肥胖等。相关研究发现，只要有效地控制这些危险因素，就能减少40%～70%的早死、1/3的急性残疾、2/3的慢性残疾。


案例分析：安妮和查理

四、大学生的健康现状

近年来，各地高校在推进健康教育、提升大学生健康素养方面做了许多卓有成效的工作，取得了积极的进展。但部分大学生健康意识淡漠、健康促进行为不足的问题仍较为突出，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大学生健康的危险因素。调查显示，约1/5大学生经常有精神疲劳感与生活压力感，精神疲劳的人数多于身体疲劳的人数；多数大学生运

动不足；相当一部分大学生不吃早餐，不喝牛奶，有挑食习惯。大学生余暇生活前三位的活动分别是：文化娱乐、去图书馆、体育健身。选择体育健身的大学生比例不大，大部分大学生未重视体育锻炼对调节紧张学习生活、缓解压力、消除疲劳的作用。浙江省对21所大学的4643名大学生进行烟草使用流行现况调查，结果显示：大学生尝试和现在吸烟率分别为29.72%和10.57%，据此推算目前浙江省大学生人群中约有10.41万名吸烟者。大学生心理健康问题也不容忽视，自杀是15～24岁青少年的第三大死因，其危害性超过癌症、心脏病等重大疾病，严重威胁青少年的生命。有报道称90%有过自杀行为的大学生具有一定的心理或精神问题，最常见的为抑郁症。

健康对于每一个人来讲都是终身的追求，每个人都是自己健康的第一责任人。当人们从出生到懂事，到身心发育成长，再到形成健康的行为方式，在经过家长和老师的启蒙之后，健康就由自己把握。要想成为健康的人，就要学习健康的知识，采取健康的生活方式，养成健康的习惯，做到“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，未雨绸缪，做一名体格、心理和社会适应性良好的大学生，享受健康生活，快乐地工作与学习。

第一章　健康生活方式

生活方式是指在一定的历史时期和社会条件下人们的生活模式，它包括衣食住行、学习工作、休闲娱乐、社会交往和接人待物等方面。健康的生活方式是指上述这些有益于健康的习惯化、社会化的行为方式。健康的生活方式是健康的基础，WHO认为其对健康的影响占到了60%。国务院发布的《"健康中国2030"规划纲要》指出，健康促进要从源头入手，强调个人健康责任，通过加强健康教育，提高全民健康素养，广泛开展全民健身运动，塑造自主自律的健康行为，引导群众形成合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式。

第一节　饮食行为与健康

膳食不仅能满足人的生存需求，而且与人的健康状况有着密不可分的联系。早在周代，我国就有了"食医"，并认为"食养"居于"术养""药养"等养生之首，还提出了"五味、五谷、五药养其病"的观点。现代营养学奠基于18世纪中叶，有"营养学之父"之称的法国化学家拉瓦锡(Lavoisier)首先提出了呼吸是氧化燃烧的理论；德国化学家李比希(Liebig)将食物对动物的功能进行了分类，他的学生创建了氮平衡学说。自21世纪开始，从分子学水平研究营养与疾病、营养与基因间的关系等成为热点。

一、食物的营养成分

营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足机体生理需求的生物学过程。营养素是指给人体提供能量、机体构成成分、组织修复成分以及生理调节功能的化学物质，主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、矿物质、维生素和水七大类。

(一)蛋白质

蛋白质是生命的物质基础,是构成人体细胞的基本有机物,是生命活动的主要承担者。正常人体内16%～19%是蛋白质。蛋白质由许多氨基酸以肽键联结在一起,由于其氨基酸的种类、数量、排列次序和空间结构的千差万别,就构成了无数种功能各异的蛋白质,构成了神秘的生物世界。

1.氨基酸与必需氨基酸 组成蛋白质的基本氨基酸仅有20种,其中8种氨基酸对于成人来讲为必需氨基酸。所谓必需氨基酸,是指人体不能合成或合成速度不能满足机体需要的氨基酸,它们分别是亮氨酸、赖氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸。

2.蛋白质的功能

(1)构成人体组织结构的主要成分。人体所有的组织和器官,都以蛋白质为重要的组成成分,如骨骼和牙齿中的胶原蛋白、指(趾)甲中的角蛋白、红细胞中的血红蛋白等。

(2)构成人体内生物活性物质。如酶的催化作用、激素的生理调节作用、抗体的免疫作用等。

(3)参与生理调节。正常人血浆和组织液之间的水分不断交换并保持平衡,血浆中的蛋白质含量对保持平衡状态起着重要的调节作用。

(4)供给能量。当机体需要时,蛋白质可以被代谢分解,释放出能量,1克蛋白质在体内被分解时约产生16.7千焦的能量。

3.蛋白质的食物来源 成人每天从膳食中摄入蛋白质0.8克/千克就能满足机体对蛋白质的需求,称为机体的氮平衡。

动物性食物(如蛋、奶、肉、鱼类)中的蛋白质以及大豆蛋白质等的氨基酸模式与人体蛋白质的氨基酸模式较接近,被人体利用的程度较高,其营养价值也相对较高,故被称为优质蛋白质。

植物性食物如坚果类(花生、核桃等)含有15%～30%的蛋白质;谷物一般只含6%～10%的蛋白质,但摄入量大,是蛋白质的主要膳食来源。

(二)脂肪

人体内的脂类分成脂肪和类脂两部分。脂肪是由甘油和脂肪酸构成的甘油三酯,正常人体中的脂肪占体重的10%～20%。类脂包括磷脂(如卵磷脂、脑磷脂、肌醇磷脂)、糖脂、脂蛋白(如低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、极低密度脂蛋白)、类固醇(如胆固醇、皮质醇)等。

1.脂类的功能

(1)体内贮存和提供能量。人体将摄入的过多能量不断地贮存在脂肪细胞中,导致越来越胖;需要时1克脂肪在体内分解成二氧化碳和水并产生38千焦(约9千卡)能量,比1克蛋白质或1克碳水化合物产生的能量高1倍多。

(2)构成身体组织和生物活性物质。脂肪是构成身体细胞的重要成分之一,脑神经、肝脏、肾脏等器官中含有很多脂肪;磷脂、糖脂、胆固醇构成细胞膜的类脂层等。

(3)维持正常体温。皮下脂肪可起到隔热保温的作用,使体温保持正常。

(4)提供保护。脂肪组织在体内对器官有支撑和衬垫作用,可保护内部器官免受外力伤害。

(5)溶解营养素。脂肪能促进脂溶性维生素A、D、E的吸收。

2.胆固醇的作用

(1)胆固醇是许多重要活性物质的合成材料。如合成参与脂类消化吸收的胆汁;合成肾上腺皮质激素、性激素;合成参与钙磷代谢的维生素D等。

(2)胆固醇是构成细胞膜的重要成分,对控制生物膜的流动性有重要作用。

3.**"深海鱼油"的作用** "深海鱼油"是指从深海鱼类动物体中提炼出来的不饱和脂肪酸成分,主要有二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)等。其作用有:

(1)营养脑神经。EPA和DHA参与构成脑神经细胞生物膜,可增强中枢神经系统的功能,有促进智力的作用,故被称为"脑黄金"。

(2)预防血栓产生。EPA可协助清除附着于血管壁上的胆固醇与硬化斑,降低血液中胆固醇水平,保持血液畅通流动,阻止中风或心肌梗死的发生。

(3)缓解炎性肿痛。EPA与DHA可以平衡过多的ω-6脂肪酸,改善各种炎性症状。

(4)改善不良情绪。EPA和DHA与情绪平衡密切相关,当血液中的EPA和DHA的浓度偏低时,发生轻度、中度抑郁症的概率会明显提高。

(三)碳水化合物

碳水化合物又称糖类,分为单糖、双糖、寡糖和多糖,是人体热量的主要来源。单糖分葡萄糖、果糖和半乳糖等,葡萄糖是糖类的最基本单位,果糖主要存在于水果和蜂蜜中。10个以上单糖组成的大分子糖为多糖,动物多糖贮存在肝脏和肌肉中。肝脏中的糖原维持血糖浓度,肌肉中的糖原提供运动所需的能量。淀粉是由许多葡萄糖组成且能被人体消化吸收的植物多糖。

需要全本请访问 www.ertongbook.com