

大学生健康教程

(第二版)

主 编 朱 梅

副主编 吴永金 姚志化

主 审 陈永生 孙曙平

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教程 /朱梅主编. —南京 :南京大学出版社, 1999.8(2004.10 第二版)

ISBN 7-305-03430-4

I. 大... II. 朱... III. 大学生-健康教育-教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 64046 号

书 名 大学生健康教程(第二版)
主 编 朱 梅
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83328362
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
sales@press.nju.edu.cn(销售部)
印 刷 扬中市印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 15.375 字数 398 千
版 次 2004 年 10 月第 2 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1-8000
ISBN 7-305-03430-4 R·134
定 价 23.00 元

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

序

1999年由南京大学医院朱梅主任医师主编的《大学生健康教程》,作为我省大学生健康教育教材,已在全省高校广泛使用,对推动我省高校开展大学生健康教育发挥了积极作用。

《大学生健康教程》初版至今已五年,这期间全省高校全面推行素质教育、强调树立“健康第一”的指导思想,将提高学生体质视为学校教育的重要目标。同时,这几年中,我国经济持续快速发展,人民生活水平大幅度提高,新的价值观、生活方式、道德行为在不断形成和变化,影响健康的因素也变得复杂和多元化。大学生的健康面临着新的挑战和影响。面对新形势、新需求,朱梅同志组织我省高校医院的部分专家在原有教材的基础上进行了修订。

新修订出版的《大学生健康教程》,以教育部颁发的《大学生健康教育基本要求》为框架,按照教育部对大学生健康教育的新要求,充实、调整了初版内容。增加了性传播疾病与艾滋病预防的章节;较大篇幅地增加了传染病预防;如

SARS、血吸虫病防治等内容 ;在心理应激与心身疾病、体育锻炼、营养与饮食、环境与健康、行为与健康、生殖、优生与遗传等方面作了较大调整和补充。

该书分为十五章 ,结构严谨、层次分明 ,运用健康教育和预防医学等新的理论、观点和方法进行阐释 ,有一定的学术深度 ,全书内容新颖 ,学科概念清晰 ,可读性强 ,有明显的针对性 ,易于大学生掌握。本书既可作为完整的大学生健康教育或素质教育的教材 ,又可利用各章节作为单独的专题讲座的讲义 ,特别是“性与健康”一章可作为独立的性健康教育教材使用。本书的新版 ,有利于促进大学生树立与时俱进的健康理念和社会责任感 ,形成健康的生活方式和行为习惯 ,提高大学生的健康素质和体质 ,促进和推进学校素质教育和“健康第一”指导思想的贯彻落实。

丁晓昌

2004年7月11日

目 录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康的概念	(1)
一、健康的现代含义	(1)
二、健康的标志	(2)
第二节 健康教育	(3)
一、健康教育的含义	(3)
二、学校健康教育	(4)
第三节 健康促进	(7)
一、健康促进的含义	(7)
二、健康教育与健康促进的异同	(7)
三、健康促进学校	(8)
第四节 大学生健康教育	(9)
一、依法开展大学生健康教育	(9)
二、大学生健康教育要求	(11)
三、大学生健康咨询	(13)
第五节 亚健康的预防	(16)
一、亚健康的概念	(16)
二、亚健康的主要形成因素	(17)
三、亚健康状态的表现	(17)
四、怎样走出亚健康状态,预防疾病的发生	(18)
参考文献	(18)

第二章 青春期生理与生殖健康	(19)
第一节 生殖器官的结构与功能	(19)
一、男性生殖器官的构造与功能	(19)
二、女性生殖器官的构造与功能	(21)
三、女性乳房的构造与功能	(25)
第二节 青春期内生理发育	(26)
一、青春期的认识	(26)
二、青春期男性生理发育	(27)
三、青春期女性生理发育	(28)
四、青春期的自我调适	(28)
五、性发育的异常	(30)
第三节 生命的孕育	(31)
一、受精	(31)
二、着床与妊娠	(32)
三、分娩	(33)
第四节 生殖健康	(34)
一、生殖健康的概念	(34)
二、优生与遗传	(35)
三、计划生育政策与方法	(42)
参考文献	(44)
第三章 心理卫生	(45)
第一节 心理现象的认识	(45)
一、心理过程	(45)
二、个性	(46)
三、心理状态	(46)
第二节 大学生心理活动的特征	(47)
一、意志增强	(47)
二、认识发展	(50)

三、思维活跃	(52)
四、情感丰富	(54)
五、个性特征外显	(56)
六、心理活动具有强烈的社会性	(60)
第三节 大学生心理健康	(61)
一、心理健康的概念	(61)
二、大学生心理健康的标准	(62)
三、大学生心理健康的基本要求	(63)
第四节 心理应激与心身疾病	(65)
一、心理应激	(65)
二、挫折与心理防御机制	(66)
三、心身疾病	(68)
第五节 心理咨询和心理测验	(73)
一、心理咨询概述	(73)
二、心理咨询的运用	(76)
三、心理测验	(78)
第六节 心理障碍与精神疾病	(81)
一、心理障碍的含义	(81)
二、心理障碍的主要表现	(82)
三、精神疾病的界定	(84)
四、大学生常见精神类疾病举例	(84)
参考文献	(89)
第四章 性与健康	(90)
第一节 概述	(90)
一、性科学的概念	(90)
二、性权利	(91)
三、性健康教育	(92)
第二节 大学生性心理发展及活动	(94)

一、人类性的进化和演变	(94)
二、性器官系统的概念	(95)
三、大学生性心理表现	(95)
第三节 青春期性发育中易见的困惑	(100)
一、遗精	(100)
二、自慰	(101)
三、月经紊乱、痛经	(102)
四、阴茎发育的疑云	(103)
五、乳房发育	(104)
六、性别角色行为衍化	(105)
第四节 健康的性心理活动和行为	(106)
一、学习性知识	(106)
二、理智处理性冲动 学习控制艺术	(107)
三、发展正常异性交往	(108)
四、调节好情感的波涛	(108)
五、把握约会的分寸	(109)
六、择爱的慎重	(110)
七、增强理智 提高抗挫折能力	(111)
第五节 性审美	(112)
一、性审美概述	(112)
二、性审美的内容	(115)
三、文学与性审美	(119)
四、艺术与性审美	(121)
第六节 性心理障碍	(123)
一、性心理障碍的概念	(123)
二、性心理障碍的类型	(124)
三、性心理障碍举要	(124)
四、性心理障碍的诊治	(127)

第七节 性道德.....	(127)
一、性道德的概念	(127)
二、性道德的辨识	(127)
三、涉性法规举例	(128)
参考文献.....	(131)
第五章 环境与健康.....	(132)
第一节 人类的环境.....	(132)
一、人类环境的组成	(132)
二、生态系统和生态平衡	(133)
三、人与环境的关系	(134)
第二节 环境污染.....	(135)
一、环境污染的概念	(135)
二、环境污染物的种类和来源	(136)
三、环境污染的特点	(138)
四、环境污染对人群健康的损害	(138)
五、环境保护	(143)
第三节 校园公共场所卫生.....	(144)
一、教室卫生	(144)
二、宿舍卫生	(146)
三、图书馆卫生	(147)
四、游泳池卫生	(147)
五、浴室卫生	(148)
六、文化娱乐场所卫生.....	(149)
第四节 旅游卫生.....	(150)
一、旅游中的自我保健	(150)
二、旅游中灾害事件的摆脱	(152)
参考文献.....	(156)
第六章 行为与健康.....	(157)

第一节 行为与健康.....	(157)
一、行为的含义	(157)
二、行为方式在死亡原因分类中的影响.....	(157)
三、不良行为方式同疾病的关系	(158)
第二节 健康行为及其影响因素.....	(159)
一、健康行为的概念	(159)
二、影响健康行为的因素	(159)
三、健康促进行为	(161)
第三节 不良行为.....	(162)
一、吸烟行为	(163)
二、酗酒行为	(167)
三、吸毒行为	(170)
四、不良饮食习惯	(173)
五、缺乏运动	(174)
参考文献.....	(174)
第七章 体育锻炼与健康.....	(175)
第一节 概述.....	(175)
一、体育的含义	(175)
二、运动与体育锻炼	(175)
三、德育、智育、体育中的体育	(177)
四、体质与身体素质	(178)
五、身体素质的要素	(179)
第二节 体育锻炼的意义.....	(182)
一、体育锻炼是学校落实健康第一的基础	(182)
二、体育锻炼调节增强生理功能	(183)
三、体育锻炼促进心理健康发展	(186)
四、体育锻炼培养现代人文精神	(190)
第三节 体育锻炼卫生.....	(191)

一、体育锻炼的原则	(191)
二、有氧锻炼的要求	(194)
三、锻炼疲劳程度的观察与保护	(196)
四、体育锻炼的营养	(198)
五、体育锻炼环境的卫生	(200)
六、女大学生的体育锻炼	(203)
第四节 体育锻炼的自我监督	(204)
一、自我监督的意义	(204)
二、自我监测的方法	(205)
三、接受医学监督	(207)
四、遵照运动处方锻炼	(208)
第五节 运动损伤	(210)
一、运动损伤的预防	(210)
二、运动损伤的处理原则	(211)
参考文献	(212)
第八章 学习卫生	(213)
第一节 用脑卫生	(213)
一、大脑皮层的结构及功能定位	(213)
二、大脑皮层的生理活动特点及规律	(214)
三、科学用脑	(216)
第二节 睡眠卫生	(218)
一、睡眠的生理	(218)
二、睡眠的两种状态	(219)
三、睡眠与生物节律	(220)
四、对梦的认识	(222)
五、影响睡眠的因素	(223)
六、睡眠障碍	(224)
第三节 用眼卫生	(226)

一、眼睛的结构和功能	(226)
二、眼屈光不正的成因	(228)
三、视力测定	(229)
四、色觉与色觉异常	(233)
五、近视眼的防治	(233)
第四节 实验及劳动中的卫生	(236)
一、可能接触的有害因素	(236)
二、有害因素的防护	(237)
参考文献	(239)
第九章 营养饮食与健康	(241)
第一节 人体所需营养素及其功能	(241)
一、蛋白质	(241)
二、脂肪	(243)
三、碳水化合物	(243)
四、维生素	(245)
五、无机盐	(247)
六、水	(248)
第二节 大学生营养与合理膳食	(249)
一、大学生营养供给标准	(249)
二、合理膳食	(250)
三、健康的摄食习惯	(253)
第三节 饮食卫生	(254)
一、食品污染及危害	(254)
二、生活中的饮食卫生事项	(256)
三、食物中毒及其预防	(258)
四、食物中毒的处理方法	(264)
第四节 大学生与摄食有关的常见问题	(266)
一、肥胖症	(266)

二、血脂异常	(268)
三、钠的摄入	(269)
参考文献.....	(271)
第十章 药物应用基础知识.....	(272)
第一节 药物的概念.....	(272)
一、药物的定义	(272)
二、药品的种类	(273)
三、常用药物剂型	(273)
四、用药途径	(274)
五、药物作用的基本过程	(275)
第二节 常用药简介.....	(276)
一、抗感染药	(276)
二、解热镇痛抗炎药	(288)
三、催眠与镇静药	(290)
四、抗酸药及治疗消化性溃疡药	(292)
五、胃肠动力药	(296)
六、解痉药	(297)
七、其他常用药	(298)
第三节 合理用药.....	(299)
一、用药目的明确	(300)
二、了解药物性能	(300)
三、注意用量用法	(300)
四、合理选用给药方式.....	(301)
五、克服异常心态	(301)
六、注意鉴别药物质量	(303)
第四节 非处方用药.....	(304)
一、非处方药概念	(304)
二、非处方药遴选	(304)

三、非处方药的适用范围	(305)
四、使用非处方药注意事项	(305)
参考文献.....	(306)
第十一章 常见传染病防治.....	(307)
第一节 传染病的基本认识.....	(307)
一、传染病的基本概念	(307)
二、传染病的流行趋势	(307)
三、传染病流行的三个环节	(308)
四、传染病预防的基本原则	(311)
第二节 病毒性肝炎.....	(315)
一、甲型病毒性肝炎	(315)
二、乙型病毒性肝炎	(318)
三、五种不同类型病毒性肝炎的特点	(326)
第三节 肺结核的防治.....	(327)
一、流行病学及流行特征	(327)
二、主要临床表现	(328)
三、实验室和其他检查	(328)
四、诊断与鉴别诊断	(329)
五、防护要点	(329)
第四节 常见呼吸道传染病的防治.....	(330)
一、流行性感冒	(330)
二、禽流感病毒感染	(333)
三、传染性非典型肺炎	(334)
四、麻疹	(339)
五、风疹	(341)
六、水痘	(343)
七、流行性腮腺炎	(346)
第五节 常见消化道传染病的防治.....	(348)

一、细菌性痢疾	(348)
二、伤寒、副伤寒	(351)
三、霍乱	(354)
第六节 其他常见传染病的防治	(358)
一、急性出血性结膜炎	(358)
二、血吸虫病	(359)
参考文献	(361)
第十二章 大学生常见疾病防治	(363)
第一节 常见症状、体征的辨识	(363)
一、症状、体征、疾病的概念	(363)
二、常见症状、体征的识别及初步处理	(363)
第二节 内科常见疾病	(371)
一、急性上呼吸道感染	(371)
二、肺炎	(372)
三、胃炎	(373)
四、病毒性心肌炎	(374)
五、泌尿系感染	(376)
第三节 肿瘤	(377)
一、良性肿瘤、恶性肿瘤的概念	(377)
二、初步辨别肿瘤性质	(377)
三、恶性肿瘤的常见病因、症状、预防	(378)
四、大学生易见恶性肿瘤举例	(381)
第四节 外科常见疾病	(382)
一、急性阑尾炎	(382)
二、泌尿系结石	(384)
三、胆囊炎与胆石症	(385)
四、皮肤软组织损伤	(386)
五、痔	(388)

六、乳腺纤维瘤	(389)
七、包皮过长	(391)
第五节 其他常见疾病	(392)
一、毛囊炎	(392)
二、急性蜂窝织炎	(392)
三、足癣	(393)
四、痤疮	(393)
五、沙眼	(394)
六、龋齿	(394)
七、冠周炎	(395)
参考文献	(396)
第十三章 性传播疾病与艾滋病预防	(397)
第一节 性传播疾病概述	(397)
一、性传播疾病的定义	(397)
二、性传播疾病的种类	(397)
三、性传播疾病的传播途径	(398)
四、性传播疾病的危害	(398)
五、性传播疾病的预防	(399)
第二节 艾滋病预防	(400)
一、艾滋病的病原体及发病概况	(400)
二、艾滋病的流行状况	(402)
三、艾滋病的传播途径	(404)
四、艾滋病的高危人群	(405)
五、艾滋病的病理过程	(406)
六、艾滋病的临床表现	(407)
七、我国的艾滋病诊断标准	(408)
八、艾滋病对人类社会的危害	(409)
九、我国正处于艾滋病大流行的边缘	(411)

十、艾滋病预防的措施	(412)
十一、艾滋病相关法规的部分内容	(414)
第三节 常见性传播疾病	(415)
一、淋病	(415)
二、尖锐湿疣	(416)
三、非淋菌性尿道炎	(417)
四、梅毒	(418)
五、生殖器疱疹	(419)
参考文献	(420)
第十四章 急救与互救	(421)
第一节 重要生命体征的观察	(421)
一、脉搏	(422)
二、呼吸	(422)
三、瞳孔	(423)
第二节 现场心肺复苏	(423)
一、心肺复苏的意义	(423)
二、现场心肺复苏的准备	(424)
三、现场心肺复苏的步骤	(425)
四、复苏有效的体征和终止抢救的指征	(429)
第三节 外伤的初步救治	(431)
一、外伤出血及止血	(431)
二、骨折的处理	(434)
三、特殊部位外伤的识别及处理	(438)
第四节 意外事故的急救	(439)
一、淹溺	(439)
二、电击伤	(440)
三、中暑	(441)
四、毒蛇咬伤	(443)