

第一章 健康教育概论

第一节 相约健康

世界万事万物中，如果说人是第一宝贵的，那么在人的所有财富中，生命与健康就应该是最宝贵的。正如古希腊大哲学家赫拉克利特的名言：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，知识无法利用，才能无从施展，力量不能战斗，财富变成废物”。可见，健康对于我们每一个人都是同等重要的。维护健康应该是新一代大学生义不容辞的责任。关注健康是现代人的一种美德，表现了一个人的素质和教养水平。

一、健康是人生第一财富

1. 健康是事业成功的物质保障

过去常说：身体是革命的本钱。这是因为要取得事业成功是需要付出代价的，在同等条件下，谁的身体好，谁的精力旺盛，谁用于学习、工作的时间就多，经受各种挫折和失败的耐力就强，事业成功的可能性就大。

2. 健康是享受成功喜悦和生活乐趣的必要条件

在现实生活中，常常听说有些人，他们年轻时为了事业而忘我地奋斗，常常一天工作到深夜，吃饭得过且过，很少考虑休息，更不要提什么保健养生了。等上了年纪后，由于长期忽视自我保健，积劳成疾，不可避免地患上了多种慢性病，此时，虽然可能已经事业有成，但是已经不可能充分享受成功的喜悦和晚年的幸福生活了。

3. 健康是家庭幸福的基础

在诗人笔下，家是温馨的港湾，在人们眼中，家是劳累了一天的人们放松身体和精神的安乐窝、避风港。

可在现实生活中，并不是所有的家庭都是幸福港湾。试想假如有一个家庭的成员不幸染病，需要四处奔波求医治病，这个家庭将因此不可避免地受到影响而失去往日的祥和与宁静；若是这个人不幸身患重病，需要长期卧病在床，大小便失禁，生活不能自理，需要亲人长期照顾，耗费金钱不说，时间和精力付出也是非常折磨人的，还可能是没希望治好，又不忍心放弃治疗，一拖可能就是几年甚至十几年。试想，这样的家庭能成为温馨的港湾吗？

可见，健康是对家庭的一种承诺，是家庭幸福的物质基础。

4 失去健康，患上疾病害人害人

医学研究已经证实：高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性疾病的发病原因除去遗传因素外，与不健康的生活习惯和不良的心理状态关系密切。也就是说，上述慢性疾病是可以通过科学的生活方式和心理调节而有效控制的。而一旦不幸患上一种慢性病，自己要饱受病痛折磨不说，还要花费大量医药费，给单位、家庭带来巨大经济负担。

同样，现在流行的传染病大多不是像天花、鼠疫等烈性传染病那样容易被传染，多是由于个人的生活习惯不卫生造成的，不是不可避免的。可是，一旦染上传染病，除了自己受罪，还有可能继续传染给家人、同学、同事，害己又害人。

因此，珍惜健康已不单单是个人的问题，不珍惜健康也是对社会、对家庭、对亲人朋友的一种不负责任的表现。

二、健康新概念

健康是一个综合的概念，对健康的内涵和外延的不同理解，反映着在不同社会的历史发展阶段，人类物质文明和精神文明发展的程度和水平。

在人类社会的早期，由于生产力低下，物质生活十分落后，那时的人们一旦失去健康，就等同于“死亡”，几乎无法继续生存，因此，当时人们理解的健康与生命等同，认为健康、疾病都是由那些超越自然的神灵所赐，是不以人的意志为转移的。在对待生命、

健康、疾病问题上，人类是完全被动的，想要健康长寿，惟有通过多做好事、善事，少做坏事、缺德事来“积德”，来感化神灵，乞求神灵的保佑。“生病”被认为是来自神灵的惩罚，妖魔鬼怪在作祟。这就是人类最早期的神灵主义的健康观。

随着社会的进步，生产力的不断发展，人类认识自然、改造自然的能力的不断提高。人类在同疾病、死亡的抗争中积累下了宝贵的实践经验，逐步摆脱了唯心主义的神灵主义的健康观的束缚，探索出了一些常见疾病的治疗手段和方法，形成了一种职业——医生。开创了一门学科——医学体系，形成了唯物主义的生物医学的健康观。生物医学的健康观认为：疾病不是神灵的惩罚，妖魔鬼怪在作祟，疾病的根源是由于在自然环境中，存在有大量的生物性致病因素，是可以通过人的力量来战胜的。由于人类逐渐习惯了主动地去治疗疾病，逐渐把健康理解为“不虚弱、不生病”，即“无病就是健康”。在“健康”时忽视自我保健，在“生病”时则过分依赖医生和药物，忽视社会因素和心理因素的作用，把自己的生命权、健康权统统交给了医生和医疗机构，似乎没有自己什么事儿了。这种健康观，显然也是错误的，有害的。遗憾的是，持有类似观点的人时至今日仍大有人在。

那么，什么样的健康观是值得我们推崇和遵循的呢？

世界卫生组织（WHO）——一个协调和控制全世界主要健康和疾病问题的联合国下属机构，在1978年柏拉图宣言中对健康做出了如下阐述：健康不仅仅是意味着没有疾病或不虚弱，健康还包括在躯体、精神和社会适应三方面的完好状态。

进入21世纪，关于健康的概念又有了新的发展，增加了新的内容，把道德修养也纳入了健康的范畴。道德健康其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。把道德健康纳入健康的大范围，是具有其科学依据的。一些心理学家和社会学家经过长期研究得出这样的结论：卷入腐败行为的人，不仅损害了国家和人民的利益，同时，

也摧残了自己的身心，容易患癌症、心肌梗塞、脑溢血、过敏症、失眠等，并认为腐败行为是致人早逝的“催化剂”。巴西学者阿塞托·马丁斯历时 10 年，对 583 名被指控犯有各种贪污、受贿罪的官员与同样数目的廉洁官员进行比较，发现同期前者中因生病而死亡的占 60%，而后者只占 16%。由此得出结论：廉洁有助长寿。

善良的品性，淡泊的心境是精神健康的保证。与人相处善良正直、心地坦荡，这样便无烦忧，心理平衡，有利健康。科学研究表明，良好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强人体免疫能力，增加机体的抗病力，促进健康长寿。

有悖于道德准则的人，因其胡作非为必然会导致精神紧张、恐惧、内疚等等不良心态。这种精神状态必然会引起神经中枢、内分泌系统功能的失调，削弱其免疫系统的防病能力，最终在恶劣心境的重压和各种身心疾病的折磨下，或早衰，或失去健康，甚至丧生。现代医学研究证实，过度的担心害怕，强烈而持久的紧张状态，可通过压抑中枢神经，使全身的新陈代谢处于一种抑制状态，肾上腺、甲状腺等腺体的分泌量减少，机体生理功能发生紊乱，免疫功能减退，最终将会导致疾病的发生。尤其是心脏病人在恐惧、紧张情绪下可导致心律失常，甚至发生心室纤颤而死亡。

1978 年世界卫生组织（WHO）提出了健康的十条标准：

（1）有充沛的精力，能从容地处理工作和家庭事物，不感到有太大的压力；

（2）处事积极、乐观，有责任心，乐于承担责任和困难；

（3）拥有同事、家庭和朋友的支持；

（4）面对烦恼和不良刺激能够控制自我，能够自我放松；

（5）应变能力强，能很快适应周围环境的各种变化；

（6）能够抵御一般性的感冒；

（7）睡眠良好，会休息；

（8）体重适中，身材匀称；

(9) 牙齿清洁，无龋齿；

(10) 头发光泽，皮肤润滑，有弹性。

总之，健康不是静态的，高水平的健康不但需要对自己身体的悉心呵护，还要关心自己的躯体、心理和精神的需求。健康不仅仅意味着没有疾病，健康还意味着主动去预防疾病，在躯体、心灵、精神、道德、社会、环境等多方面，努力使生活变得更加丰富、平衡和有趣，不断提高生命质量。

三、健康的影响因素

1. 生物因素

生物因素是指自然界广泛存在的动植物、微生物等。由于生物因素对健康的影响往往具有比较明确的因果关系，目前生物致病因素在医学界研究得比较深入、透彻，对付生物因素的办法也较多、比较有效果。

2. 环境因素

环境是人类和其他生物赖以生存繁衍的外部空间的总和。毋庸讳言，环境对我们人类健康的影响极大，空气污染、能源危机、水资源匮乏、江河污染、土地流失、植被破坏、食品污染等等环境问题正在严重威胁着我们人类的生命安全和生存质量。治理环境、保护环境无例外地成为世界各国政府的首要大事。

3. 社会因素

社会因素的影响在宏观上反映在一个国家的社会制度、经济状况、文化教育、宗教信仰、民族习俗、治安状况、医疗制度等方面；在微观上体现在一个人的职业、地位、财产、文化程度、宗教信仰等方面。社会因素对健康的影响是潜在的、长期的、深层次的。

4. 遗传因素

迄今为止，已有超过 4000 种疾病被证实与生命的基本遗传物质——基因——有关。除了一些明确的经典的遗传性疾病外，目前认为，高血压、糖尿病、癌症、心脏病、溃疡病、近视等严重影响

人类健康和生活质量的常见病都有遗传因素在起作用，有时甚至起决定性作用。许多遗传因素的危险多数是潜在的、隐性的，只有在外界其他不良因素刺激下，且必须满足了足够的时间和强度等条件下，遗传因素才会被激活，其危害性才会显露出来。

5. 心理因素

我们发现，即使人们没有任何躯体症状，在生活中可能仍会出现烦乱、抑郁、焦虑、精神萎靡等症状。这样的情绪状态常常导致吸烟、嗜酒、吸毒等放纵行为，导致机体抵抗力的下降，导致躯体或精神疾病，甚至可能导致癌症。医学研究证实，现今 80% 的疾病都能够找到不良心理因素的影子，都可以归属到“身心疾病”范畴。

同时，良好的心理状态是保持和促进健康的重要力量，具有积极的、乐观的、开朗的、坚强的心理状态的人，常能保持旺盛的生命力、战斗力，精力充沛、工作效率高、朋友也多，能够战胜一个又一个困难，比较容易取得各方面的成功。

6. 行为和生活方式因素

所谓行为和生活方式指的是一个特定群体的人们，由于长期所处的国家、地域的经济、文化、社会制度、风俗、宗教等因素影响而形成的比较固定的生活制度、生活习惯、生活态度、生活方式、处事原则等。在很早以前，人类就认识到人们的生活方式和行为习惯与健康息息相关。我国古代思想家管仲就曾明确地指出：“起居时（生活起居有规律），饮食节（饮食科学）、寒暑适（适应气候的变化），则身利而寿命增（健康长寿）；起居不时（生活起居没有规律），饮食不节（饮食不科学、合理）、寒暑不适（不能适应气候的变化），则形体累而寿命损（体弱多病而且寿命短）。”

目前，医学界对疾病的病因认识越来越趋同于从社会、文化、心理、行为等整体多因素去认识疾病（即社会—心理—生物医学模式），因为像哮喘、慢性支气管炎、高血压病、冠心病、肿瘤等疾病的发生、发展都是多因素致病的结果，与人类的行为习惯、自然环境等因素息息相关。有资料显示：在死亡原因中，生活方式排

在首位,占 44.7%,环境因素占 27.8%,卫生服务占 9.2%,而在疾病的发生原因中,有 80%是不良生活方式的行为,如吸烟、酗酒、缺乏运动、营养不平衡、生活不规律、肥胖、吸毒、家庭和工作压力导致的紧张、孤独、抑郁等。

7. 医疗卫生服务体系

医疗卫生服务是人类征服疾病、保证健康的重要力量。由于医疗技术的不断进步,一百多年来,人类的平均寿命激增了 30 多岁,几乎增加了一倍。当然,我们也必须明白:医疗卫生因素的力量是有限的,它决不是万能的,“包治百病、药到病除”的妙手神医是不存在的。在许多疾病面前,目前的医疗技术仍然是无能为力的,而且药物和医疗手段的昂贵性、局限性、损伤性和不稳定性日益明显地显露出来。

总之,因为人类的健康水平受多种因素的制约,因此单纯依靠医生和医疗机构的力量是不可能取得令我们大家满意的结果的。

四、健康长寿

(一) 物质延寿、医疗延寿、保健延寿

从人类生命进程来看,人类经历了物质延寿、医疗延寿、保健延寿的过程。

人的寿命长短是由社会环境、生活水平、医疗卫生条件等因素所决定的。在近代医学发展以前,决定人的寿命长短的因素主要是物质生活保障,即物质延寿;1928 年英国细菌学家弗莱明发明了青霉素,挽救了千百万肺炎、败血症、梅毒等病人。抗生素的大量使用和控制传染源、消灭细菌寄生虫、切断传播途径、免疫接种等措施的实施完成了伟大的第一次卫生革命的胜利,此过程即为医疗延寿;但是近二十年来,虽然在医学领域有长足发展,许多新的先进的医疗方法不断被采用,也挽救了无数人的生命,但是发达国家人口的平均寿命未能取得更大进展,其主要原因在于医学界在对付威胁人类生命的慢性病方面未能取得更大进展,人类平均寿命的再次飞跃被寄希望于癌症等顽疾的攻克。在人类还没有找到有效攻克

癌症等顽疾的时候，设法将它们推迟二十几年发生，成为最有效果、最易操作、最易推广的提高健康寿命的方法，这就是保健延寿。

（二）影响人类寿命的因素

从古至今，大多数人不能活到 100 岁的原因很多，归纳起来，人类寿命大体上受以下一些因素影响：

1. 种族、国家、社会因素

不同国家人的寿命与其经济水平、文化素质、风俗习惯、医疗卫生条件、地理环境、气候等许多因素有密切关系。在生产力低下的 4000 年前的青铜器时期，人的平均寿命只有 18 岁，古罗马时代为 23~25 岁。以后，随着生产的发展和科技进步，平均寿命愈来愈高。以日本为例：在 18 世纪中叶，人的平均寿命是 35 岁；1953 年，平均寿命男性为 50.6 岁，女性为 53.9 岁；1965 年，男性为 67.74 岁，女性为 72.92 岁；1997 年，平均寿命男性为 76.57 岁，女性为 82.98 岁。

2. 环境因素

自然环境优美有益于身体健康，例如世界著名的五大长寿地区——前苏联的高加索、巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的卡理、中国新疆的南疆和广西的巴马。那里是环境优美、温度适宜、青山绿水、空气清新、水源洁净的地区。从城乡分布来看，农村老年人多于城区，山区高于平原地区。一般来说，农村无污染，空气新鲜，而城市特别是工矿区工业废水、废气和废渣，使环境受到污染，导致疾病的发生。

3. 遗传因素

遗传对寿命的影响，在长寿者身上体现得比较突出。德国一位科学家用 15 年时间调查了 576 名百岁老人，发现其父母死亡的平均年龄比一般人长 9~10 岁。广东省对百岁老人的调查结果发现，有家庭长寿史者占 84.6%。一些资料表明，在年龄越高的人群中，其家族的长寿率越高，如在 80~84 岁的老年人中，其家族长寿率为 52%；而在 105 岁的人群中，其家族长寿率为 71%。1992

年，世界卫生组织宣布，影响每个人的健康与寿命的诸多因素中，15%取决于遗传因素。

4. 饮食、营养因素

饮食、营养与长寿密切相关。我国内地长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。新疆长寿老人的饮食虽然以奶类、奶制品及羊、牛肉蛋白质为主要来源，但他们常吃粗粮，没有其他不良嗜好。四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，常吃蔬菜、豆制品。前苏联有个长寿村，村民平均年龄120岁，村民长寿与饮用一种桑树的果汁有关。我国广西巴马瑶族自治县百岁老人多喜饮一种米酒。希腊人长寿的一个重要因素是，食物结构以淀粉、鱼、橄榄油和水果为主。

近年来，随着经济的发展，我国居民饮食结构发生了很大的变化，经济发达地区，肉类消费量增加了80%以上，肉、蛋、脂肪消费量较高的地区，癌症、心脑血管病和糖尿病等死亡率明显偏高，这从另一侧面说明饮食结构的变化给寿命带来的影响。

5. 心理（或精神）因素

人的心理、情绪与健康长寿有着密切的关系。经常处于心理紧张状态下的人，往往容易罹患疾病。相反，乐观、豁达和坚毅无畏的精神，则能增强人体的抗病能力。因为过度紧张会使心跳加速、血压升高、呼吸急促、胃肠等脏器供血不足等，时间一长，就容易引起身体机能发生变化，有时可出现消化道痉挛、疼痛，或者出现脑血管破裂及造成致命性的心肌梗塞等等。过于忧愁，也会罹患疾病，导致短命。

6. 生活方式因素

由不健康的生活方式导致的疾病是世界上人类最大的死亡原因。在发达国家，70%~80%的人死于心脏病、脑卒中、高血压和肿瘤，这些所谓“生活方式疾病”，至今已占其死亡率50%以上。不健康的生活方式，主要是吃得过于油腻、咸、甜，以及饮用烈性酒、大量抽烟、长期过夜生活、较少运动，赌博、纵欲、吸毒等。

7. 疾病因素

疾病是影响寿命诸因素中最重要的因素。导致死亡的疾病顺序，随着时代的进步、科学技术的发展而不断地变化着。例如 20 世纪初，危害生命的主要疾病是传染病、肺炎、结核病等；现在，对人类生命威胁最大的是心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害等；而且有一些疾病，如免疫缺陷性疾病、老年性痴呆、艾滋病等，对人类的健康和生命，的确构成了很大的威胁。

8. 家庭因素

一个人一生中大部分时间在家庭度过，家庭环境的优劣，特别是夫妻感情的好坏，直接关系到人体的心理和生理健康，进而影响寿命。从医学上来说，夫妻双方争吵、怄气，会引起体内激素升高而导致疾病，而且紧张的家庭成员关系，不良的心理状态都很容易导致众多身心疾病而有损于寿命。因此，保持一个和谐、友好、愉快的家庭群体关系，以乐观、开朗、笑口常开、宽宏大度的心境对待一切，这对人们的身心健康和家庭的幸福美满十分重要。

9. 职业因素

寿命与从事的职业也有关。从事危险性职业的人死亡率高，寿命短。

综合上述影响寿命的诸多因素，哪些因素是主要的？根据世界卫生组织 1992 年宣布：人的健康与寿命，60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候（如酷暑或严寒的发生。）因此，健康长寿主要取决于自己，生命的长短掌握在自己手中。

（三）人人都能活过百岁

如前所述，人类寿命的长短，是由社会环境、经济状况、文化、宗教、自然环境、医疗卫生状况以及个人的遗传、性格、职业、生活习惯等多种因素决定的。生活中我们能见到的超过 80 岁的老者大多都已经很衰老了，健康地活到百岁似乎是可望而不可及的。但是科学家们的多项研究结果显示：人类的自然寿命与哺乳动物的自然寿命有共同之处，其推算方法有几种。一般认为，生物的最高寿命约为性成熟期的 8~10 倍，而人类的性成熟期为 14~15

岁，按此推算，人类的最高自然寿命应是 112~150 岁；另一种说法，哺乳动物的寿命是其生长期的 5~7 倍，人的生长发育期为 20~25 岁，则人类的自然寿命为 100~175 岁；还有一种说法，根据细胞传代次数来推算，研究试验证明，人体细胞体外分裂传代 50 次左右，按平均每次分裂周期 2.4 年推算，人类的平均寿命应是 120 年。根据上述几种推算，人类的自然寿命在 100 岁以上是确切无疑的。

那么，为什么我们绝大多数人没到 100 岁就已经老得一塌糊涂了呢？表面上看最主要、最直接的原因是疾病，而实质是人们根深蒂固的重治轻防的传统观念下长期的忽视养生保健的必然结果。恶性肿瘤、心血管疾病、脑血管疾病是当今世界位于死因性疾病前三位的人类健康杀手，只要我们战胜这三类疾病（治疗），或设法将它们推迟二十几年发生（预防保健），人类就能够实现“长命百岁”的夙愿。

（四）长寿的秘诀

1. 常锻炼。
2. 不吸烟
3. 保持适当的体重和血压。
4. 多吃水果蔬菜。
5. 少吃脂肪。
6. 限制饮酒。
7. 心情舒畅。
8. 爱好多。
9. 广交友。
10. 多做事。

第二节 健康与疾病

一、概述

健康与疾病之间往往不存在一个明晰的界限，比如：某日，王

先生突感头晕目眩，晕倒在地，送到医院后，经过脑 CT 检查初步诊断为脑肿瘤，后经全身检查，进一步确诊为原发性肺癌、脑转移癌。王先生是什么时候“生病”的？因此，普通老百姓凭着感觉来判断是否“生病”显然是片面的、错误的，在健康与疾病的问题上不能跟着感觉走，应该对疾病的实质、对发生疾病时机体细胞、器官的病理改变过程有粗浅的了解；在“健康与疾病”问题上，应坚持以“预防为主”的原则，提倡对疾病要早发现、早诊断、早治疗。

二、疾病的流行趋势

最新的流行病学调查显示，影响我国城乡居民健康的疾病结构即疾病谱已发生了明显的变化：表 1 是 1999 年北京市市民前五位死因顺位及死亡率。

表 1 1999 年北京市居民前五位死因顺位及死亡率

死因名称	死亡率 (1/10 万)	顺位	构成比 (%)
脑血管病	154.71	1	27.00
心脏病	125.04	2	21.82
恶性肿瘤	106.22	3	18.54
呼吸系统病	68.12	4	11.89
损伤和中毒	33.62	5	5.87

目前，我国高血压患者已超过 1 亿人，并仍以每年 2.5% 的速度递增；二型糖尿病发病率已从 1979 年的 1% 上升到 1999 年的 3.3% 据全国人群调查资料估计：全国每年新增高血压患者 300 万人，新增糖尿病患者 120 万人，新发肿瘤病人 160 万人。

三、关于致病机理——人是如何生病的

1. 人体的奥妙

人体的构造精良与完善常常令人叹为观止。一台人工肾，像冰箱那么大，却只能完成天然肾脏的一小部分功能。质量最好的人工心脏瓣膜，也只能使用几年时间，而且每启闭一次都会挤碎一些红细胞，然而天然的心脏瓣膜却能在一生中柔和地启闭大约二十五亿次之多。

身体还有精密的调节系统。以激素调节为例，它要配合生命活

动的每一个侧面，从食欲到生育，受到一层又一层反馈回路的控制，比任何现代化的化工厂都要复杂。

2. 人是如何生病的

大家知道，我们人体有非常完善的防病体系，人生病也不是一件容易的事。以肺癌为例，吸烟、空气污染等致癌危险因素仅仅是潜在的“前致癌物”，它们并不能够直接引发机体产生癌细胞，必须经过与机体的长期接触，成功地对抗体内解毒酶后，经过复杂的化学反应，与体内某些物质结合，才能成为“终致癌物”。终致癌物作用于机体细胞，不断使其发生基因突变，此过程需要对抗人体的基因修复酶、抑突变酶等保护性酶的作用，惟有战而胜之，才能使机体细胞发生基因突变，形成癌基因。随后，在癌基因的作用下，不正常的 DNA 细胞开始繁殖复制，结果产生了癌细胞，此时的癌细胞非常弱小，若此时停止吸烟等对机体的不良刺激，人体的免疫细胞、吞噬细胞能够杀死癌细胞，人体仍表现为健康，异常的癌细胞越来越多，便形成了所谓的“原位癌”，虽然此时仍丝毫没有不适感觉，十几年后，原位癌才能发展到足够强大，从而影响到肺的正常生理功能，或癌细胞播散到其他脏器，人们此时才知晓患了病，可这时候的癌细胞已经非常强大，凭现代医学手段已很难清除了。

疾病种类繁多，临床表现各异，致病过程和机理也必然是千差万别，甚至有些疾病的致病机理目前还不清楚，但是，可以肯定的是任何一种疾病的发生都是诸多致病危险因素战胜了机体的抗病防御系统，进而危害到机体的细胞、器官、脏器，使原有的平衡打破，产生相应病理改变，最终产生病痛感觉的过程。

四、怎样战胜疾病

（一）坚持预防为主，养成良好的生活习惯、避免恶习

首先，人体的皮肤、黏膜是抵御外来之敌的第一道屏障，是人体的万里长城，完整的皮肤能将大多数潜在的入侵者拒之体外；唾液、皮脂、汗液、泪水和粘液中含有能杀菌的化学物质；呼吸道表面所覆盖的纤毛和黏膜能将吸入的细菌、病毒、灰尘和异物阻

挡、粘连、排除体外。

当这些防御屏障不能彻底消灭来犯之敌时，一直在警惕着的免疫系统就会迅速行动起来，包括淋巴结、淋巴液、胸腺、脾等，它们过滤、吞噬、清除侵入体内的异物，此类过程被称为体液免疫和细胞免疫。免疫过程还能产生有记忆功能的蛋白抗体，这类抗体能够防止疾病的再次发生。注射疫苗就是为了在不发病的前提下让机体产生特异性蛋白抗体，达到预防疾病的目的。

若上面的防御系统不能彻底消灭来犯之敌也没关系，机体还会启动补救性的功能，如代偿功能、适应功能、再生功能等，以确保机体的正常生命活动秩序和功能。

（二）设法延缓慢性病发生

目前，世界各地在死因顺位中排在前三位的疾病几乎都是慢性非传染性疾病（非洲等地区除外）。笔者认为：在尚未找到有效治疗方法，彻底治愈慢性病的时候，设法延缓慢性病的发生是明智之举。在这里，给大家简单介绍一些控制慢性病的简单方法，供同学们参考借鉴：

1. 预防心血管疾病的八大关键

不吸烟； 注意体重； 减少食用饱和脂肪和胆固醇； 多锻炼； 了解自己的家族病史，若是具有高血压或心脏病的遗传易感性，就意味着你更需要格外关爱自己的心脏； ⑥定期测量血压； ⑦养成好脾气； ⑧恰当使用降压、降脂药。

2. 七种使自己远离癌症的方法

注意自己所吃的食物，多吃水果、蔬菜，少吃熏烤、油炸、腌制、霉变的食品； 远离可疑致癌物； 不吸烟； 少喝酒； 常锻炼； ⑥注意体重； ⑦经常检查。

第三节 大学生健康教育

一、开展健康教育的意义

当今发达国家和中国的疾病谱、死亡谱发生了根本性变化，其

主要死因不再是传染性疾病和营养不良而是被慢性非传染性疾病所取代。冠心病、肿瘤、中风已成为这些国家的主要死因。研究证实不良行为和生活方式是这些慢性疾病的危险因素。解决行为和生活方式问题不能期望医药，而只能依靠社会性措施的突破。健康教育和健康促进的核心是促使人们建立新的行为和生活方式，制定一系列使行为和生活方式向有益于健康发展的策略，减低危险因素，预防各种“生活方式病”，这正是一种社会性的突破。近 20 年来，一些发达国家由于致力于健康教育和健康促进，吸烟率每年以 1% ~ 1.5% 的速度下降，冠心病与脑血管病死亡率分别下降了 1/3 和 1/20。据我国有关专家预测，大力开展健康教育与健康促进，未来中国心脑血管疾病死亡率将能下降 25% ~ 50%，说明把健康教育与健康促进放在各项措施的核心地位具有战略意义，同时也是卫生保健事业发展的必然趋势。正如世界卫生组织总干事中岛宏博士在第 13 届世界健康教育大会开幕式上所说：“我代表世界卫生组织向大家保证，健康教育的极端重要性将得到承认，我向你们保证，我们将给予你们的领域以优先权，给这种优先权的理由是充分充分的，因为全世界迫切需要健康教育。”

二、大学生健康教育的目标和要求

在世界人口中，25 岁以下的青少年超过 50%，年龄在 10 岁 ~ 24 岁的占世界总人口的 33%。在学校进行健康教育的意义体现在：处在生命准备期的儿童青少年形成的卫生习惯和生活方式，很可能对他们一生中的其他发展阶段的行为方式产生深远的影响。对他们进行健康教育具有低投入高效益特点。世界各国的健康教育无一不是从学校开始，学校是开展健康教育的重要阵地。

大学时期是青少年行为和生活习惯的定型期，在这段时期进行健康教育，使大学生了解健康知识，确立正确的健康信念，逐步树立起健康文明的生活方式，形成健全的心理和道德修养，掌握更多的自我防病保健知识，增强维护健康的责任感和自觉性，其意义和作用将是不可估量的，将对其一生具有深远的影响。因此，深入开

展大学生健康教育，创建一个有利于学生健康的生活和学习环境是一项关系到我们祖国兴旺和民族健康的战略性任务。

（一）大学生健康教育的总体目标

1. 丰富大学生的医疗保健知识，使其进一步了解健康的价值和意义，增强维护健康的责任感和自觉性，提高自我保健和预防疾病的能力。

2. 帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式，消除或减少健康危险因素的影响，从而促进身心健康、改善生活质量。

3. 实现健康教育的近期目标：预防传染病和防范意外伤害，保证学业的顺利完成。

4. 努力实现健康教育的远期目标：预防肿瘤、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病，促进健康，提高生命质量。

（二）开展健康教育过程中对大学生的基本要求

1. 帮助大学生树立现代的健康意识，使他们意识到现代人的健康不仅是躯体无病，体格健壮，更应有良好的心理素质和良好的社会适应能力。

2. 普及医学保健知识，使大学生掌握一些必要的医学知识、卫生防病知识和急救知识。

3. 要使广大学生认识到不良的行为和生活方式，如吸烟、酗酒、饮食结构不合理、缺少体育运动、生活无规律等是诱发多种疾病，尤其是慢性病，如高血压、冠心病、恶性肿瘤的重要原因，努力帮助大学生改掉不健康的行为和不良的生活方式。

4. 要使大学生意识到健康是当代人成才的重要物质基础，获得健康是每个公民的权利，要多做有利于自己、有利于社会、有利于子孙后代、有利于环境保护的事情。

健康教育的目的不是让受教育的学生将来能成为专业医生，而仅仅是为了让他们不成为患者。人们健康的获得、生命质量的提高不能全部依靠医生和医疗机构，更重要的是要依靠自己努力、重视自我保健，依靠诸多非医疗因素的努力来实现。

思考题

1. 名词解释：健康 道德健康 健康教育 保健延寿
2. 为什么说健康是人生的第一财富？
3. 健康受哪些因素影响？
4. 影响人类寿命的因素有哪些？
5. 简述人是如何生病的。
6. 如何战胜疾病？
7. 大学生健康教育的总体目标和基本要求是什么？
8. 为什么说要坚持预防为主？