

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 曹晓旭
责任编辑 胡思佳 柳卫清
封面设计 刘文东



大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

大学生健康教育

主编 耿俊梅 程珍珍

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

主编 耿俊梅 程珍珍



上海交通大学出版社

免费提供

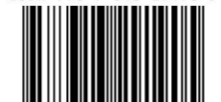
精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信

ISBN 978-7-313-29190-5



9 787313 291905 >

定价: 39.90元



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生健康教育

主 编 耿俊梅 程珍珍
副主编 葛静霞 李鹏飞 韩 冰



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共8章,内容包括健康与健康教育、心理健康、饮食与健康、生活方式与健康、大学生常见疾病及防治、大学生性生理与性健康、用药常识、意外伤害与急救。本书旨在帮助大学生学习相关的卫生健康知识,维护身心健康。

本书既可作为高等院校健康教育公共课教材,也可作为广大青年了解健康知识的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 耿俊梅, 程珍珍主编. —上海:
上海交通大学出版社, 2023. 8
ISBN 978-7-313-29190-5

I. ①大… II. ①耿… ②程… III. ①大学生—健康
教育 IV. ①G647.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 153244 号

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

主 编:耿俊梅 程珍珍

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

字 数:300千字

版 次:2023年8月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-29190-5

定 价:39.90元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:12.75

印 次:2023年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-3662258

大学生肩负建设中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的历史使命，是承载家庭、社会期望的特殊群体。身心健康是大学生求知成才的前提条件，是高校及社会发展的基础。然而，随着大学生学习及生活环境日趋复杂化、社会化，大学生的卫生健康问题面临着多方面的新挑战。

为深入贯彻落实习近平总书记关于卫生健康的重要论述和全国教育大会精神，把新时代学校卫生健康工作摆在更加突出的位置，提升学生的健康素养，为学生的健康成长和终身发展奠定基础，编者特组织团队依据教育部等五部门联合印发的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》，中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》，编写了本书。

本书共 8 章，包括健康与健康教育、心理健康、饮食与健康、生活方式与健康、大学生常见疾病及防治、大学生性生理与性健康、用药常识、意外伤害与急救，旨在帮助大学生学习相关的卫生健康知识，维护身心健康。

本书具有以下特色：

1. 内容科学, 突出实用性

本书内容科学、合理、准确，将知识、能力与素质的培养有机结合，能满足人才培养需求；以健康知识为基础，突出培养大学生应对健康问题及健康事故的能力。

2. 形式活泼, 内容通俗易懂

本书编写思路清晰，层次分明，设计有“健康案例”“人文课堂”“知识拓展”等栏目，能够激发学生学习的主动性，丰富学生的感性认识。

3. 重视学生个性化发展的需要, 彰显育人价值

本书紧紧围绕党的二十大精神，贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在课程学习及实践教学活动中注重加入思政内容，强化育人导向。



本书由耿俊梅和程珍珍任主编,葛静霞、李鹏飞和韩冰任副主编。

编者在编写本书的过程中参考了相关类型的书籍和资料,特向相关作者表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

第 1 章 健康与健康教育	1
1.1 健康与亚健康	2
1.2 影响健康的主要因素	4
1.3 大学生健康教育的意义、目标和基本原则	7
第 2 章 心理健康	11
2.1 心理健康概述	12
2.2 大学生的心理特点及影响因素	15
2.3 大学生常见心理问题的处置和心理健康教育的加强	17
2.4 大学生常见心理疾病及心理健康教育	21
2.5 心理咨询	27
第 3 章 饮食与健康	31
3.1 饮食营养与大学生健康	32
3.2 营养学基础知识	33
3.3 大学生常见不良饮食行为及其危害	38
3.4 大学生合理膳食习惯的养成	41
第 4 章 生活方式与健康	47
4.1 卫生习惯	48
4.2 睡眠与健康	49
4.3 用脑与健康	51
4.4 运动与健康	52
4.5 吸烟与健康	61
4.6 饮酒与健康	64
4.7 网络与健康	66
4.8 毒品与禁毒	69



第5章	大学生常见疾病及防治	75
5.1	生命体征的观察及护理	76
5.2	生活中的常见症状及处理	78
5.3	内科疾病	85
5.4	外科疾病	94
5.5	皮肤科疾病	99
5.6	传染病	103
5.7	新冠病毒感染的校园防治	108
第6章	大学生性生理与性健康	117
6.1	性生理	118
6.2	生殖系统疾病	123
6.3	生殖卫生与保健	129
6.4	大学生性心理	133
6.5	大学生婚前性行为	138
6.6	常见性传播疾病及其预防	142
第7章	用药常识	155
7.1	药物基本知识	156
7.2	合理用药	161
7.3	安全用药	163
第8章	意外伤害与急救	169
8.1	意外伤害概述	170
8.2	现场救护的一般原则	172
8.3	外伤救治的基本技术	173
8.4	心肺复苏	180
8.5	海姆立克急救法	183
8.6	常见意外事故伤害	185
参考文献		198

第 1 章

健康与健康教育



本章导读

健康是人类最为关注的问题,是生命的基础,是事业的前提,是当代大学生成才的重要素质。但有研究显示,部分大学生健康意识淡漠,维护和促进自身健康的能力不足。因此,开展大学生健康教育,增强大学生的自我保健意识和能力,提高大学生的健康素质,具有重要意义。只有身心健康、和谐的人,才有能力参与社会主义经济建设,实现自己美好的理想。

学习目标

掌握:健康四大标准、影响健康的因素。

熟悉:健康、亚健康的概念,健康及健康教育对大学生的意义。

了解:大学生健康教育的目标和基本原则。

人体作为一架极其精密、繁忙的“机器”，需要新陈代谢，需要对所处的生存环境的改变做出适当的反应，还需要适当的维护，这样才能正常运转，处于正常的健康状态。

1.1 健康与亚健康

1.1.1 健康

健康是一个复杂、多维、综合且不断变化的概念。随着社会的进步和科学技术的发展，人类对自身的认识也逐步深入。

1. 健康的概念

在不同社会时期的不同医学模式下，人们对健康的概念有着不同的界定。20 世纪初，《不列颠简明百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良及虚弱状态。”20 世纪中后期，人们对健康的认识有了质的飞跃，认为人的健康除了受生物因素的制约外，还受心理和社会因素的影响。为此，世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在《世界保健大宪章》中提出：“健康是一种身体上、心理上和社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”

1989 年，WHO 进一步完善健康的概念，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这种新的健康观念使单一的生物医学模式演变为生物-心理-社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会健康是对生物医学模式下健康的延伸和发展，使人们摆脱了对健康的片面认识。

2. 健康四大标准

WHO 健康四大标准具体如下：

(1) 躯体健康。躯体健康一般指人体生理的健康，是指机体结构完整和躯体功能良好的状态，生理生化指标正常，具有良好的健康行为和习惯，对致病因子有较强的免疫力，对伤病有较强的自我修复能力。躯体健康是人类健康的基础和重要的特征之一。

(2) 心理健康。心理健康一般有以下 3 个方面的标志：

① 具备健康心理的人，其人格是完整的，自我感觉是良好的；情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡；有自尊、自爱、自信心以及自知之明。

② 心理健康的人在自己所处的环境中有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎。

③ 心理健康的人对未来生活有明确的目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业方面的追求。

(3) 社会适应良好。社会适应良好是指一个人的心理活动和行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为他们所接受。

(4)道德健康。道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有能辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等的是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人的幸福做贡献。

上述4个方面的健康相辅相成,相互渗透,共同构成了健康的基本内涵。人们常说的健康状况、健康水平,实际上就是对某一个体或人群的这4个方面进行评价而得到的综合结论。

◆ 知识拓展

世界卫生组织明确健康的10项具体标准

- (1)精力充沛,能从容不迫地适应日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能够抵御一般感冒和传染病。
- (6)体重适当,身材匀称,站立时头、肩位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常、无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

1.1.2 亚健康

亚健康状态是不断变化发展的,既可以向健康状态转化,又可以向疾病状态转化。向疾病状态转化是亚健康状态的自发过程,而向健康状态转化则需要个体自觉地采取防范措施。

1. 亚健康的概念

WHO将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称之为亚健康状态。中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》指出,亚健康是指人体处于健康与疾病之间的一种状态,处于亚健康状态者不能达到健康的标准,表现为一定时间内的活力减低,功能和适应能力减退的症状,但又不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

2. 导致亚健康的因素

结合大学生的特点及相关因素,造成大学生亚健康的原因主要包括以下3个方面:

(1)学习、就业压力大。大学生学业负担较重,学习压力大,睡眠不足,可导致亚健康。目前,社会就业压力很大,部分大学生缺乏正确的就业观念,对自己的前途感到很迷茫,心理负担过重,出现亚健康状态。

(2)不良行为习惯及生活方式。大学生的亚健康状态与个人生活方式等诸多因素直接

或间接相关。例如,吸烟、饮酒、熬夜、沉迷网络游戏、饮食不规律、不参加体育运动等不良习惯都会直接或间接地引发亚健康状态。

(3)心理因素。心理素质差与存在个性缺陷是导致大学生亚健康的心理基础,往往会引发相应的亚健康状态。例如,当与同学、朋友之间的摩擦没有得到妥善处理时,心理素质差的大学生就会感到焦虑、压抑,久而久之身体状态就向着亚健康发展。

3. 如何“消灭”亚健康

从本质上说,亚健康与不良生活习惯及行为关系密切。大学生即便处于亚健康状态也不必惊慌,只要科学地纠正不良生活习惯,在日常生活中注意以下几点,就能恢复健康与应有的活力:

- (1)均衡膳食营养,避免摄入过多的糖和咖啡。
- (2)保证睡眠时间及良好的睡眠质量,注意劳逸结合。
- (3)每周参加体育运动 3~5 次。
- (4)保持积极、乐观、向上的正面情绪。
- (5)摒弃不良嗜好,纠正不良行为。

知识拓展

什么是治未病

“上医治未病”源于《黄帝内经·灵枢》:“上工治未病,不治已病,此之谓也。”“治”有治理、管理的意思。“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生与发展。治未病包含三种意义:一是防病于未然,强调养生,预防疾病;二是既病之后防其传变,强调早期诊断和早期治疗,及时控制疾病的发展与演变;三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

1.2 影响健康的主要因素

人生活在自然环境和社会环境中,人的健康自然受到多种复杂因素的影响。目前,公认的影响健康的因素主要包括行为和生活方式因素、生物遗传因素、环境因素、医疗卫生服务因素等。

1.2.1 行为和生活方式因素

WHO 指出,在影响人类健康和寿命的四大因素中,行为和生活方式因素占 60%,生物遗传因素占 15%,环境因素占 17%,医疗卫生服务因素占 8%。由此可见,行为和生活方式是影响现代人健康和寿命最主要的原因,追求健康的主动权掌握在每个人自己手中。

行为和生活方式因素是人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等的影响而形成的生活习惯和行为,其包括危害健康的行为和不良生活方式。生活方式是指在一定环境条件下

形成的生活意识和生活行为习惯的统称。

随着社会的发展、人们健康观念的转变以及人类疾病谱的改变,人类行为和生活方式对健康的影响也越来越受到重视。合理、卫生的行为和生活方式可以促进、维护人类健康,而不良的行为和生活方式将严重威胁人类的健康。常见的不良行为和生活方式有抽烟、酗酒、不良饮食习惯(如过度节食、偏食、暴饮暴食等)、不良性生活、缺乏体育运动、长期熬夜等。

健康的生活方式应该从儿童及青少年时期开始养成,因为高血压、糖尿病、冠心病、痛风等现代文明病(又称生活方式病)是当前影响人类健康的主要疾病。尽管此类疾病大多数在中年发病,但许多与之相关的不良生活方式在儿童及青少年时期就已经形成,从而给疾病的发生与发展埋下隐患。

1.2.2 生物遗传因素

人们将引起传染性疾病、感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病、伤残与障碍的遗传及非遗传的内在缺陷归类为生物致病因子。虽然目前人类疾病谱和死因顺位的变化把人们关注健康问题的目光引向了现代文明病和行为致病因子,但是生物致病因子对健康的危害依然存在,而且不断引出新问题。

1. 病原性生物因素

病原性生物是指病原微生物、以寄生虫为主的病原体及对人体有害的动植物。病原微生物主要包括细菌、病毒、衣原体、支原体、螺旋体、立克次体、真菌和放线菌等。常见的寄生虫有蛔虫、钩虫、血吸虫、绦虫、疟原虫、阿米巴原虫、阴道毛滴虫、隐孢子虫、弓形虫等。

◆ 知识拓展

米猪肉

米猪肉即我们常说的“豆猪肉”,是指带有猪带绦虫虫卵的猪肉,表现为猪瘦肉中有呈黄豆样、大小不等、乳白色的半透明水疱,就像是肉中夹着米粒,故而得名。人在进食米猪肉后可能会患相应的疾病:猪带绦虫病,猪带绦虫的虫卵在患者的小肠内寄生并发育成熟,可长达2~4 m,成虫的节片脱落后随患者的粪便排出体外,成为感染源,从而使人患病;猪囊尾蚴病,是由猪肉绦虫幼虫(囊尾蚴)侵入血液引起的寄生虫病,囊尾蚴可随血液循环侵入人体各器官引起病变,其危害程度因囊尾蚴寄生的部位和数量而异,其中以脑囊尾蚴病最为严重,甚至会危及生命。

在各种感染性疾病中,以细菌和病毒引起者最为常见。常见的细菌感染所致疾病有肺结核、肺炎、扁桃体炎、尿路感染、细菌性痢疾(简称菌痢)、流行性脑脊髓膜炎、阑尾炎、皮炎与疖等。细菌感染所致疾病尽管常见,但因其病原体对抗生素敏感而较容易治愈。但需要重视的是,近年来抗生素的滥用致使细菌、真菌中出现了大量耐药菌株,影响了抗生素的疗效。常见的病毒感染所致疾病有甲型肝炎、乙型肝炎、急性上呼吸道感染、腮腺炎、麻疹、水痘、带状疱疹、流行性乙型脑炎、狂犬病、艾滋病等。病毒感染所致疾病具有发病率高、传染性强、传播范围广、死亡率高和缺乏有效防治药物的特点,而且一些新的病毒性传染病还

在不断出现,如严重急性呼吸综合征(SARS)、人感染高致病性禽流感、埃博拉出血热、西尼罗热、尼帕病毒病、新型冠状病毒感染(以下简称新冠病毒感染)等,所以病毒对人类健康的危害极大。

2. 遗传因素

遗传是指子代与亲代之间在形态结构、生理、生化、免疫功能等方面都十分相似的生物学现象。

(1)父母的身体素质和寿命。一个人的身体素质和寿命是先天因素与多种后天因素共同作用的结果。家族遗传、体魄的先天承袭在决定个体自然寿命和身体素质方面所起的作用不容忽视。一般而言,年轻、强壮的父母所生育的子女,其身体发育和今后的身体素质均较好;父母及(外)祖父母皆长寿者的寿命也会长一些。

(2)家族遗传性疾病。遗传病对后代的健康和寿命存在影响。迄今为止,已有4 000多种疾病被证明与基因有关,除白化病、苯丙酮尿症、血友病、红绿色盲等经典遗传病外,研究人员还发现了许多严重困扰人类健康与降低生活质量的常见病,如高血压、糖尿病、乳腺癌、近视、精神分裂症、痛风等的发病也有遗传因素在其中起作用。

虽然遗传在影响健康的因素中所占的比例不是最高的,但它主要影响胎儿及婴幼儿的生长发育,对人类的生存和发展有着不可低估的影响。因此,加强婚前卫生指导,开展遗传咨询、孕产前检查、遗传病筛选等是很有必要的,这些措施能最大限度地控制遗传病与出生缺陷的发生。为了对子孙后代负责,新一代的青年人应主动接受婚前医学检查。

3. 心理因素

心理因素主要通过情绪和情感发挥用来影响人的健康,良好的心理情绪状态不仅有利于疾病的治疗和身体的康复,还可能发挥药物难以达到的治疗作用。而长期的极度紧张、焦虑、压抑、烦恼、愤怒等往往导致生理功能的异常,如月经失调、神经性皮炎、偏头痛等。“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”很好地总结了情绪反应对人体健康的影响。

1.2.3 环境因素

环境是指围绕人类的空間及直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和。其包括自然環境和社会环境。

1. 自然环境

自然环境又称物质环境,是指围绕在人类周围的客观物质世界,如水、空气、土壤及其他生物等。自然环境是人类生存的必要条件。在自然环境中,影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物等。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证,但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。

自然环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下,物理因素一般对人类无危害,但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时,就会对人类的健康造成危害。自然环境中的化学因素包括天然的无机化学

物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素；某些化学元素及化学物质在正常接触和使用情况下对人体无害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，将对人体产生严重的危害。

2. 社会环境

社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系、社会关系等。在社会环境中，有诸多因素与人类的健康有关，如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等。安全生产、职业健康、交通安全、社会治安良好对维护健康和生命安全很重要。

社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着社区的健康。



图文
校园环境

1.2.4 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是维护和促进健康的重要保障，是医疗卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要所提供的必要的、可能的服务，包括对人群进行健康教育、开展预防接种和妇幼保健、开展定期体检、开设医疗卫生保健机构和提供基本的治疗药物等措施。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用状况将对其人民的健康起重要作用。医疗卫生服务的范围、内容及质量直接关系到人的生老病死及由此产生的一系列健康问题。

1.3 大学生健康教育的意义、目标和基本原则

大学生是国家的栋梁之材，高校健康教育已成为高校素质教育的重要组成部分。通过一系列的健康教育活动，高校可提升大学生的健康意识，帮助大学生掌握科学的健康知识，提高其自我保健能力，促使其采纳健康的生活方式，以达到保持良好健康状况的目的。

1.3.1 健康对大学生的意义

1. 健康与学业

大学生的主要任务是学习，而健康是影响学业的重要因素之一。只有身体健康，大学生才能完成繁重的学习任务，才能不断努力拼搏，取得更好的学习成绩。周恩来曾说过：“只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。”健康状况不佳会给大学生的学业带来不同程度的不良影响。例如，时常感冒、头痛会使大学生不能专心学习，严重影响其学习效率。由此可见，健康是大学生取得学业成就的前提条件，身体健康和心理健康为大学生学业的成功及生活的高质量奠定了坚实的基础。

2. 健康与就业

大学生普遍在毕业后面临择业问题，而健康对大学生未来职业的发展有重要影响。首先，健康状况影响择业，一些职业会对从业者的身体健康状况有明确的要求，如飞行员对

视力有要求;其次,健康的身体也有利于个人所从事职业的良好发展。现代社会竞争激烈,工作负荷大,工作者还面临着巨大的心理压力,只有具备良好的身心素质,才能在职业生涯中不断进取,在残酷的竞争中脱颖而出。

1.3.2 健康教育对大学生的意义

《“健康中国 2030”规划纲要》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”。健康是青少年全面发展的基础,加强高校健康教育、提升学生健康素养,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、加快推进教育现代化的必然要求,是贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》,建设健康中国、全面提升中华民族健康素质的重要内容。

人文课堂

人民健康是社会文明进步的基础

人民健康是社会文明进步的基础,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。党的十八大以来,党中央把维护人民健康摆在更加突出的位置,召开全国卫生与健康大会,确立新时代卫生与健康工作方针,印发《“健康中国 2030”规划纲要》,发出建设健康中国的号召,明确了建设健康中国的大政方针和行动纲领,人民健康状况和基本医疗卫生服务的公平性、可及性持续改善。

1. 健康教育是高校素质教育的重要内容

高校是人才培养的摇篮,大学生素质的高低、创新能力的强弱关系着国家、民族的前途和命运。大学生服务社会、奉献社会所应具备的基本素质包括身体健康、心理健康、有良好的社会适应力和道德健康等。大学生如果没有良好的身体素质,就无法全身心投入现代化建设中,也会影响对国家的贡献;假若没有健康的心理,大学生会经常出现焦虑、困惑、恐惧等表现,甚至出现认知失衡。大学生若精神压力大、烦躁不安、情绪不稳定、对前途信心不足,则必将影响其学习、对社会的态度及对将来工作的积极性。当今社会,科技迅猛发展,社会竞争日趋激烈,大学生只有拥有良好的社会适应能力,才能跟上时代的步伐。道德健康是人类区别于动物健康的根本标志。大学生掌握大量知识并具有较高的智慧,但若没有良好的道德素质和责任意识,就会出现运用掌握的知识给国家和社会带来危害的情况。因此,高校培养人才的艰巨任务之一就是要把道德培养放在首位,培养“四有”新人。

2. 健康教育是提高大学生整体健康水平的需要

近年来,受多种因素的影响,我国大学生的整体健康水平下滑,如有心理疾病的大学生逐渐增多,大学生因道德缺失而走向犯罪的事情屡有发生,大学生因厌倦社会而自杀的事件时常出现。这些现象的发生,一方面是由大学生自身多年的学习压力导致的身体、心理疾病发作,或缺乏必要的心理健康知识,或不良的行为习惯和生活习惯未得到及时纠正,或在疾病较轻时不及时就诊等原因造成的;另一方面是由高校健康教育理念的偏差导致健康教育

内容单一、手段落后,不能将知识传授、教育方式和管理方法相结合,不能将躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应性健康的四位一体的健康教育理论相结合引起的,这也是导致大学生整体健康水平下滑的主要原因。

3. 良好的健康教育有利于全民健康教育的发展

大学生来自不同的地区、不同的家庭、不同的社会阶层。素质教育工作者用全新的健康教育理念对大学生进行健康教育并将这些理念固化在他们的思想中,内化为他们自身的自觉行动,就可以使大学生这个流动群体对宣传或倡导公民建立良好的健康理念和行为起到促进与推动作用。

1.3.3 大学生健康教育的目标和基本原则

1. 大学生健康教育的目标

大学生健康教育是以大学生为主要对象,以传授健康知识、强化健康意识、选择健康行为为核心内容的教学和教育活动。大学生健康教育主要通过开设健康教育课程、开展形式多样的健康活动、建立健康教育网站和健康咨询等方式进行。大学生健康教育的总体目标是增加大学生所掌握的卫生保健知识,增强其维护健康的责任和自觉性,使大学生能够自觉选择健康的行为与生活方式,提高其自我保健及预防疾病的能力,改善和提高生活质量。大学生健康教育近期目标的重点是预防传染病、心理疾病和意外伤害,保证学业的顺利完成;远期目标的重点是预防恶性肿瘤、高血压和糖尿病等慢性非传染性疾病,提高生命质量,延年益寿。

2. 大学生健康教育的基本原则

中华人民共和国教育部(以下简称教育部)印发的《普通高等学校健康教育指导纲要》(教体艺〔2017〕5号)对开展高校健康教育提出了以下5项基本原则:

(1)问题导向与健康需求相衔接。围绕学生的健康需求,针对学生的主要健康问题及其影响因素,合理、科学地选择健康教育的内容和形式,确保健康教育取得实效。

(2)知识传授与行为养成相促进。健康行为是维护和促进健康的关键。健康知识和技能是促进健康行为形成的前提。要以健康行为养成为出发点,传播健康知识和技能,提升学生的健康素养。

(3)课堂教学与课外实践相协调。课堂教学是传授健康知识和技能的主要渠道。课外实践是践行健康知识和技能的主要场域。要结合课堂教育教学内容,合理安排健康实践活动,促进学生健康知识的运用与健康行为的形成。

(4)维护个体健康与增强社会责任相统一。个体健康是全民健康的基础,促进全民健康需要人们的共同努力。既要提升学生的健康素养,也要增强学生在维护和促进全民健康方面的社会责任感及示范引领作用。

(5)总体要求与地方实际相结合。各地学生面临的健康问题及影响健康的危险因素不尽相同,各地应在国家有关健康教育的总体规划和原则指导下,结合本地实际,对健康教育的内容进行合理安排,并适当调整补充。

健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提,健康教育则为每个大学生的健康成长提供指导,帮助其实现人生价值的宏伟目标,在健康成长中感受快乐,在点滴的成功中绽放青春,在平凡的生活中感悟人生。

问题与思考

- (1)什么是健康?为什么“无病即健康”的说法不正确?
- (2)影响健康的常见因素有哪些?其中最主要的因素是什么?
- (3)大学生进行健康教育最主要的意义是什么?