



大学生文化素质课创新型精品教材

大学生健康教育

大学生 健康教育

DAXUESHENG
JIANKANG JIAOYU

主 编 邱美玲

主
编
邱
美
玲



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康教育 / 邱美玲主编. — 北京: 北京出版社, 2022.7

ISBN 978-7-200-17127-3

I. ①大… II. ①邱… III. ①大学生—健康教育
IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 055179 号

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

主 编: 邱美玲
出 版: 北京出版集团
北京出版社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总 发 行: 北京出版集团
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 印 次: 2022 年 7 月第 1 版 2022 年 7 月第 1 次印刷
成品尺寸: 210 毫米 × 285 毫米
印 张: 12.5
字 数: 369 千字
书 号: ISBN 978-7-200-17127-3
定 价: 49.80 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

模块一 绪论	1
学习单元一 健康，人生最为宝贵的财富	
——健康教育概述	2
学习单元二 一本万利的事业	
——大学生健康教育的目的和意义	7
学习单元三 健康是权利，更是责任	
——大学生健康和健康教育现状	9
学习单元四 健康需要开发与挖掘	
——大学生健康教育的目标和任务	12
学习单元五 经营健康人生	
——大学生健康教育的内容和途径	13
模块二 健康意识和素养	18
学习单元一 健康是一株三色花	
——现代健康的概念和内涵	19
学习单元二 不要总是掉进同一个坑里	
——大学生的健康认识误区	22
学习单元三 健康，是第一位的	
——确立正确的健康观念	24
学习单元四 健康美才是真的美	
——培育科学的健康素养	26

模块三 健康生活方式····· 30

学习单元一 不多不少适量最好

——健康生活方式的内涵 ····· 31

学习单元二 食尚生活

——饮食行为与健康 ····· 33

学习单元三 好眠胜补

——睡眠与健康 ····· 38

学习单元四 生命在于运动

——运动与健康 ····· 42

学习单元五 欲望的博弈

——成瘾行为与健康 ····· 45

学习单元六 守护家园

——环境卫生与健康 ····· 55

模块四 心理健康····· 61

学习单元一 成长，从关爱心灵开始

——大学生心理健康概述 ····· 62

学习单元二 遇见未知的自己

——大学生自我意识与心理健康 ····· 70

学习单元三 人有千面，各有不同

——大学生人格发展与心理健康 ····· 75

学习单元四 我不是孤岛

——大学生人际交往与心理健康 ····· 80

学习单元五 做情绪的主人

——大学生情绪与心理健康 ····· 88

模块五 心理异常与危机应对····· 96

学习单元一 黑白一念间

——心理正常与心理异常 ····· 97

学习单元二	灰黑地带	
	——心理障碍的常见症状	99
学习单元三	精神感冒来袭	
	——精神障碍概述	108
学习单元四	生命的顽强与脆弱	
	——生命教育	115
学习单元五	在危机与困境中成长	
	——心理危机应对	121
模块六	身体常见症状的自我分析	127
学习单元一	警惕身体的求救信号	
	——大学生常见疾病与预防	128
学习单元二	我不上你的当	
	——常见传染性疾病预防与防控	131
学习单元三	慢性病大军	
	——慢性非传染性疾病预防与防控	137
学习单元四	健康需要管理	
	——有效利用卫生服务资源	142
模块七	性与生殖健康	148
学习单元一	不可不谈“性”	
	——性与生殖健康	149
学习单元二	男女有别	
	——两性生殖系统与卫生保健	151
学习单元三	为“性”保驾护航	
	——生殖系统健康问题的预防与识别	156
学习单元四	做出负责的“性”决定	
	——性与生育	161
学习单元五	“性”与幸福	
	——性道德与亲密关系	164

模块八 安全应急与避险..... 172

学习单元一 “救”在身边

——意外伤害与个人安全防范 173

学习单元二 出手急救，你也可以

——突发疾病与急救方法 180

学习单元三 疯狂动物城

——动物咬伤的应急处置 185

学习单元四 为生命加油

——无偿献血的基本知识 187

参考文献.....189

北京出版社

模块一

绪论

健康不是一切，但没有健康就没有一切。

——吴阶平

健康是人生第一财富。

——爱默生

学习单元一 健康，人生最为宝贵的财富 ——健康教育概述

健康是人生幸福的源泉，是人类永恒的主题。在当今社会，每个民族、国家都将健康作为其追求的社会目标。随着人民生活水平的提高，人们对健康重要性的认知也发生了飞跃性的变化。那么，什么是健康呢？每一代人对健康都有着自己不同的诠释，甚至每一个人对健康的理解也不同。你可以询问你的父母，问问他们是如何看待健康的。也许他们会告诉你，无痛无灾、平平安安就是健康。大多数大学生，包括社会上的很多人，都有着与你们父母类似的理解，觉得只要没有哪里出现病痛就算是健康的人了。

这种说法是否正确呢？作为新一代的大学生我们应该怎样看待健康的问题呢？

一、健康的概念

1948年，世界卫生组织在其宪章中提出了三维健康概念：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”

1990年，世界卫生组织进一步对三维健康概念做出解释：“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备躯体、心理和社会三方面的完好状态。”

1990年，世界卫生组织又在有关文件中提出：健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。这是四位一体的健康新概念。

近年来，世界卫生组织提出用“五快”来衡量躯体的健康状况，用“三良”来衡量心理的健康状况。“五快”包括：食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快；“三良”包括：良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。

（一）生理健康

标准：人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理化指标正常，没有疾病或身体不处于虚弱状态。

（二）心理健康

标准：世界心理卫生联合会提出，身体、智力、情绪调和；适应环境，能在人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

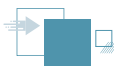
（三）社会关系健康

从个体讲，主要是指社会适应。从群体讲，就是营造一种健康文明的社会风尚，包括社会生活方式、道德准则和行为规范。社会关系健康就是个体逐步接受现存社会的生活方式、道德规范和行为准则的过程，指人的社会关系和社会环境中的和谐一致状态，包括个人、家庭、社区、社会环境和社会风气。社会关系是否健康以适应智商（ADQ）来反映。

（四）道德健康

道德健康指不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，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。

世界卫生组织在1978年的阿拉木图会议上提出了“人人享有健康”的战略目标。健康不仅是个人应该享有的权利，也是全民族、全人类的共同事业、共同追求的目标。促进和保护健康是21世纪每个公民与社会的责任和义务。大学生不仅要珍惜并促进个人的健康，还要认识到健康对社会的价值与意义。



义，为促进个体、他人和社会的健康，保持人的健康与社会的和谐统一承担应有的责任和义务。

小贴士

健康的四大基石

“四句话十六个字”：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

二、健康教育的含义

健康教育 (health education) 是通过有计划、有组织、有系统的社会活动和教育活动，促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康和提高生活质量。

1954年，联合国世界卫生组织 (WHO) 指出健康教育与一般教育一样，关系到人们的知识、态度和行为的改变。健康教育，致力于帮助人们树立健康观念，引导形成有益于健康的行为，使之达到最佳的健康状态。

小贴士

全民健康生活方式行动

全民健康生活方式行动于2007年启动，旨在传播健康知识和促进居民形成健康行为。行动以“和谐我生活，健康中国人”为主题，以“我行动，我健康，我快乐”为口号。“健康一二一”指日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。“三减三健行动”指减盐、减油、减糖，健康口腔，健康体重，健康骨骼。

三、健康教育的特点

健康教育是以增进健康为目标，通过教育的手段，促成人们获得增进健康的知识和技能形成，增进自身和他人健康的意识及行为的活动。健康教育具有如下特点。

（一）健康教育是就有关健康的议题对人们进行教育的过程

健康教育是国民基础教育的一部分，实际上就是运用教育学的理论和方法，帮助人们掌握健康知识和健康技能，提高自我保健能力的过程。

（二）以目标人群为中心，强调自我保健

健康教育以传播、教育、干预为手段，调动目标人群自身的主动性、自觉性和积极性。健康教育干预计划的制订、实施和评价的全过程，都需要目标人群的全面参与或卷入。

（三）健康教育以行为改变为主要工作目标

行为与生活方式是健康的重要影响因素之一。健康教育对目标人群开展传播教育和干预，目的是帮助目标人群减少或去除危害健康的行为，养成促进健康的行为，从而保护和促进健康。一切健康教育活动最终都要落实到目标人群的行为改善上。目标人群的行为改变必须以知情、自愿为原则。

影响健康的行为与生活方式因素

影响健康的行为与生活方式因素是指由于人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会健康带来直接或间接的危害，它对机体具有潜袭性、累积性和泛影响性的特点。

WHO 早在 1992 年就估计全球 60% 的死亡是由于不良的生活方式和行为造成的，其中发达国家占 70%~80%，发展中国家占 40%~50%。美国 2000 年心脏病占总死因的 30%、癌症占总死因的 23%、中风占 7%、意外伤害占 4%、糖尿病占 3%，其中吸烟、高脂低纤维膳食、久坐、肥胖、饮酒等不良行为生活方式则构成了上述死因的主要危险因素。

1992 年国际心脏保健会议提出的《维多利亚宣言》中指出：健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟和限制饮酒、心理平衡。以美国为例，进入 20 世纪 70 年代，由于死亡率在先进医疗技术的作用下仍不能持续下降，结合死因分析和人群中的随访观察，更证明了行为与生活方式对健康的重要性。1979 年后美国通过健康教育和政策倡导，人们的生活方式发生了改变，许多疾病的发病率和死亡率均明显下降。

（四）健康教育效果具有延迟性

健康教育是一个长期的、持续的过程，除了突发公共卫生事件发生过程中所采取的应急健康教育措施，或针对某种疾病的临床患者教育能够产生即时和可测量的效果外，其健康结局往往要等到几年、十年甚至数十年后才能显现，具有延迟性。

（五）健康教育具有多学科性和跨学科性

健康教育的理论是由多门学科发展而来的。健康教育除了具有自然科学特征外，也具有社会科学的特点。健康教育在融合医学学科和行为科学（社会科学、心理学、文化人类学等）、传播学、管理科学等学科知识的基础上，已经初步形成了自己的理论和方法体系。

小贴士

健康的十大秘密

- 健康的第一个秘密——意念的力量
- 健康的第二个秘密——呼吸的力量
- 健康的第三个秘密——动，带来力量
- 健康的第四个秘密——营养的力量
- 健康的第五个秘密——笑，是永恒的良药
- 健康的第六个秘密——休息与放松的力量
- 健康的第七个秘密——姿势的力量
- 健康的第八个秘密——不健康的环境无法创造出健康
- 健康的第九个秘密——信念的力量
- 健康的第十个秘密——爱的力量



四、我国健康教育与健康促进的发展

20世纪20年代前,我国缺乏有组织的卫生宣教活动。

从20世纪20年代开始,我国在全国城乡和学校建立了若干卫生教育实验区。陈志潜教授在河北省定县的实验,针对农村的四大病根——“贫、愚、私、弱”,提出了以生计教育治贫、以文化教育治愚、以民众教育治私、以卫生教育治弱的方针。定县的经验在世界上产生了广泛的影响。

1936年成立学术团体——中华卫生教育学会,一些省市还成立了专业机构。台湾中央大学教育学院设卫生教育科,朱章庚教授为第一任主任。台湾中央大学及台湾江苏医学院培养了92名健康专业学士学位人才,成为中国健康教育的骨干力量。

然而,1949年以前真正通过广泛的卫生教育而对保障人民健康取得实际社会效果,并产生深远作用的是在中国共产党领导下的革命根据地。

中华人民共和国成立后的卫生健康宣教工作在党和政府的领导下,紧密结合不同历史阶段的卫生工作特点及重点,围绕时代和社会所需,及时、全面且有针对性地开展宣传教育工作,经历20世纪50—70年代的卫生宣传教育与爱国卫生运动时期、20世纪80年代的健康教育学科建立与网络初步形成时期、20世纪90年代的健康教育与健康促进时期,积累了丰富的经验,取得了长足发展。

从20世纪50年代起,全国进行了具有伟大历史意义的“爱国卫生运动”,提出了“动员起来,讲究卫生,减少疾病,提高健康水平”以及“除四害、讲卫生、增强体质,移风易俗,改造国家”的号召,卫生宣教工作充分地动员了全民参与除害灭病,为保障和改善我国人民健康建立了不可磨灭的功绩。

20世纪50年代中后期,全国有条件的省(自治区)、市相继成立卫生教育所,城乡医疗卫生机构和各专业防治单位的卫生宣教也得到了加强和发展,并开展经常性的各种卫生宣传活动。

20世纪60年代和70年代,我国建立了“三级卫生保健网”“农村合作医疗制度”和“赤脚医生制度”,为提出“初级卫生保健”奠定了基础,提供了经验,并在“预防为主”的方针指引下,宣传动员全国人民自觉行动起来,组织发动全社会力量,采用与当时发展水平相适应的技术,在不长的时间内取得了极为辉煌的成就。

20世纪80年代以来,我国引进国外经验和理论,统一学科名称为“健康教育学”。全国部分高等医学院校和中等卫生专科学校建立健康教育专业(或亚专业),培养了一批具有硕士、本科、专科学历的健康教育人才。健康教育学及其相关课程在高等医学院校已普遍列为预防医学、临床医学、妇幼卫生、护理等各专业的必修课和选修课。

1984年9月,中国卫生宣传教育协会成立,并在1990年更名为中国健康教育协会,2009年再度更名为中国健康促进与教育协会。1986年,中国健康教育研究所成立,2009年更名为中国健康教育中心,是开展健康教育科学研究、业务指导、人才培养的专业平台和基地。协会和中心的成立标志着我国健康教育工作的专业化水平进入一个新阶段。各省(自治区、直辖市)和大城市相继成立健康教育专业机构。到1988年,全国25个省、自治区、直辖市设立健康教育所,有130多个市、县建立专业机构,健康教育覆盖面达80%以上,初步形成较为完整的指导网络。

1989年,原卫生部发布《关于加强健康教育工作的几点意见》,针对健康教育工作的薄弱环节以及地区发展不平衡问题,要求进一步提高对健康教育重要性的认识,将加强健康教育放在重要位置上。

进入20世纪90年代,大部分县级行政单位建立了健康教育机构。

1997年1月,中共中央与国务院做出了《关于卫生改革与发展的决定》(以下简称《决定》),明确指出:“健康教育是全民素质教育的重要内容,要十分重视健康教育。”全国爱国卫生运动委员会、原卫



健康促进

生部根据《决定》精神，制定《中国健康教育 2000 年工作目标和 2010 年远景规划》。

进入 21 世纪，健康教育与健康促进步入科学、规范、高效的发展期，健康教育与卫生新闻宣传有机结合、相互促进、协同发展。2019 年 7 月，国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》，明确三方面共 15 个专项行动，内容涉及健康知识普及、全民健康、心理健康等方面。

党的十八大以来，我们党把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，颁布《“健康中国 2030”规划纲要》，并从国家层面对未来 10 余年疾病预防和健康促进提出了具体的行动方案。2016 年 8 月，习近平在全国卫生与健康大会上强调，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供有力支撑。

拓展阅读

《“健康中国 2030”规划纲要》

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。为推进健康中国建设，提高人民健康水平，党和国家高度重视人民健康，2016 年 10 月，中共中央、国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》。

《“健康中国 2030”规划纲要》是推进健康中国建设的宏伟蓝图和行动纲领。《“健康中国 2030”规划纲要》提出：“坚持以人民为中心的发展思想，以提高人民健康水平为核心，以体制机制改革创新为动力，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，把健康融入所有政策，加快转变健康领域发展方式，全方位、全周期维护和保障人民健康，大幅提高健康水平，显著改善健康公平。

到 2030 年具体实现以下目标。

人民健康水平持续提升。人民身体素质明显增强，人均健康预期寿命显著提高。

主要健康危险因素得到有效控制。全民健康素养大幅提高，健康生活方式得到全面普及，有利于健康的生产生活环境基本形成。

健康服务能力大幅提升。优质高效的整合型医疗卫生服务体系和完善的全民健身公共服务体系全面建立。

健康产业规模显著扩大。建立起体系完整、结构优化的健康产业体系。

促进健康的制度体系更加完善。有利于健康的政策、法律、法规体系进一步健全，健康领域治理体系和治理能力基本实现现代化。”



学习单元二 一本万利的事业 ——大学生健康教育的目的和意义

健康教育是提高全民健康素质的优先战略，是预防和减少疾病发生、保障人民健康的一种重要手段，也是一项投入少、产出高、效益大、能有效地降低医疗费用支出的战略手段，对于促进健康公平、保障人群健康、创造社会财富、推动经济社会和谐可持续发展具有重要意义。大学生正处于体力和智力发育的旺盛时期，是充满活力和富有发展能力的青年群体，如果在大学阶段树立了健康的生活理念，养成良好的生活方式，大学生将成为健康生活方式的践行者，同时也是健康生活方式的引导者、推动者。科学合理地利用卫生保健资源，加强高校健康教育工作，对培养大学生的健康意识与责任，促进大学生身心健康意义重大。



一本万利的事业——
大学生健康教育的
目的和意义

一、大学生健康教育的目的

（一）提高大学生健康知识水平

健康教育能使学生全面系统地了解健康知识，奠定扎实的健康认知基础，正确有效地获取、选择、判断与健康有关的各种知识和信息，清楚地认识和了解自身机体的正常功能以及危害健康的各种因素，从而有效地分析各种因素对个人及他人健康的影响。

（二）改善大学生对待个人和公共卫生的态度

健康教育帮助大学生树立科学的健康观，纠正对健康的错误认知，形成自觉维护个人健康、社会健康的意识和态度。

（三）增强大学生对社会健康的责任感

健康教育帮助大学生明确个人对自己、他人、家庭和社会健康的作用与责任，从而影响其健康行为的建立。

（四）提升大学生心理素质，促进心理健康

健康教育帮助大学生培养自我认知、人际交往、情绪调节、压力管理、恋爱情感、人格塑造等方面良好的心理品质，掌握心理调适方法，积极应对心理困惑，尽快适应大学生活，增强承受困难和挫折的能力，提升心理健康水平。

（五）促进大学生形成有益于个人、集体和社会的健康行为和生活习惯

健康教育有助于大学生在涉及个人健康事务上做出正确的行为选择，养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式，掌握各种有助于健康的生活技能，如学会急救、自救、避险、防病的技能，提高有益于健康的行为能力。

（六）降低大学生常见病的发病率

健康教育使大学生学会更好、更有效地管理自己的健康，降低或消除影响健康的危险因素，增强抵御疾病以及促进健康的能力。



大学生要全面
了解自己

二、加强高校大学生健康教育的意义

（一）加强健康教育是改进大学生身体素质的要求

随着我国社会经济的发展和人民生活水平的不断提高，我国大学生体质健康状况整体有了很大的改善。但是，青年大学生新的健康问题也在不断出现。大学生长期忽视身体健康，有效体育活动和课外锻炼时间偏少，导致身体素质不断降低。要提高大学生的身体素质，就必须从根源着手，帮助大学生树立现代健康理念，掌握卫生保健的知识和技能，树立正确的健康观，增强锻炼身体的意识，重视身体健康，认识到身体是革命的本钱；同时需要引导大学生进行正确的健康管理，合理安排学习生活，科学配置时间，培养健康行为，提升卫生防病知识和突发公共事件的自救及互救技能，提高健康决策能力和实施有益于健康的行为能力，增强身体素质，从而减少健康危险因素，降低患病及死亡风险。

（二）加强健康教育是改进大学生心理素质的要求

随着社会经济的发展，生活节奏的不断加快，社会竞争压力的逐渐加剧，处于大学阶段的大学生，心智还不够成熟，心理健康问题越来越多，严重影响正常生活和学习，需要加以引导。马川通过调查上海近两万名 2018 级大一学生的心理健康状况，编制了心理健康调查表（简称 PHI）和大学生心理健康筛查量表（简称 UPI）。数据证明，被调查对象的心理健康水平总体良好，但有近半数存在不同程度的心理问题，主要集中在躯体问题、抑郁、焦虑等方面。大学生的自我领悟和开发能力强，应当鼓励他们踊跃参加各种活动，积极适应新的校园环境，改善自身的人际沟通能力，正确处理生活与学业之间的关系，增加克服困难、承受挫折的能力，调适不良的心理状态，提高心理素质，提高社会适应能力。

小贴士

大学生常用的几种心灵滋养方法

- (1) 冥想、沉思或深思；
- (2) 为他人服务；
- (3) 写日记；
- (4) 散步；
- (5) 绘画；
- (6) 阅读励志故事；
- (7) 听振奋人心的音乐；
- (8) 学会演奏一种乐器；
- (9) 与能够彼此敞开心扉的朋友交谈和倾诉。

（三）加强健康教育是大学生个人学业和职业发展的要求

健康与大学生的学业水平和职业能力相互制约、相互促进。大学生只有具备强健的体魄和阳光的心态，才会有更加旺盛的精力投入到学习与生活中，才能保证学习工作效率，完成学习工作任务，才能承受未来学习、工作和生活中的各种压力。健康教育可以提高大学生的健康知识和技能、促进大学生健康行为的形成和增进健康，促进大学生身心全面、协调发展，为大学生专业知识的学习、能力的发挥和事业的发展创造良好条件，使他们能有准备地应对人生各个阶段可能出现的问题。

小贴士

雇主们最重视的能力

根据美国“全国大学与雇主协会”在2002年的调查,美国雇主们最为重视的技能和个人品质按顺序排列如下。

①沟通能力;②积极主动性;③团队合作精神;④领导能力;⑤学习成绩;⑥个人交往能力;⑦灵活性/适应能力;⑧专业技术;⑨诚实正直;⑩工作道德;⑪分析和解决问题的能力。

(四) 加强健康教育是社会经济发展的要求

习近平总书记强调:“没有全民健康,就没有全面小康。”《“健康中国2030”规划纲要》中指出,推进健康中国建设,是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础,是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略,是积极参与全球健康治理、履行2030年可持续发展议程国际承诺的重大举措。未来15年,是推进健康中国建设的重要战略机遇期。大学生是我国未来现代化的建设者和接班人,关系着国家和民族的发展和兴旺。大学生综合素质的高低,直接关系到一个国家未来的人口素质、综合国力以及国际竞争力。对大学生实施有效的健康教育,既是一项长远的战略目标,又是一项紧迫的现实任务。大学生健康问题不仅仅是自身的事情,还关系到家庭、学校以及社会。高校做好健康教育有利于大学生的茁壮成长,从而能更好地建设祖国、回馈社会。

学习单元三 健康是权利,更是责任 ——大学生健康和健康教育现状

健康是一个人智力、体力和心理发展的基础。大学生是新世纪我国现代化建设的强大生力军,是国家未来的栋梁,其健康素质将直接关系到我国经济和社会的发展。近年来,高校普遍扩招,在校大学生人数逐年增加。然而,由于健康教育工作比较薄弱,不少大学生对维护健康不够重视,缺乏应有的健康知识,甚至对不良的生活方式习以为常,以致不同程度上对身心健康造成了损害。大学生的健康现状令人担忧。

一、大学生健康状况

(一) 大学生健康意识淡薄

多数大学生健康意识淡薄,思想上麻痹和放松,健康知识匮乏,对现代健康的观念缺乏正确、全面的认识,片面地认为身体强壮、没有疾病就是健康,这种对现代健康观念认识上的误区导致对健康教育缺乏相应的兴趣和学习动力。根据一项对高校学生健康知识了解的调查显示,仅11.5%的学生对健康知识有较多了解,70.3%的学生对健康知识有简单了解,18.2%的学生对健康知识几乎不了解。多数大学生不重视健康知识的学习,认为自己年轻,体格健康,疾病离自己很遥远,更不注重健康行为的培养和社会适应能力的锻炼。

(二) 大学生总体健康素养水平偏低

健康素养分为三种素养,即基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。大学生健康素养各维度水平不均衡,基本知识和理念素养水平高于健康生活方式与行为及基本技能素养水平,有“知

行不一”现象存在。有研究表明,具备健康素养的本科生只占 1.36%,低于我国居民的健康素养水平,其中健康知识和理念、健康生活方式与行为两项素养水平偏低。

(三) 大学生不良生活方式问题突出

大学生不良生活方式主要表现在:生活不规律,膳食不合理,营养不均衡,情绪不稳定,适应能力差,抗挫折能力不足,不运动或少运动。总体来说,高年级大学生主要存在吸烟、酗酒、暴饮暴食、盲目减肥等不健康的行为。低年级大学生存在卫生习惯差、睡眠不足、人际关系紧张等不良生活方式。大学生中吸烟、通宵上网、玩游戏、不参加体育活动的现象越来越普遍,女生中因节食减肥造成贫血、胃病的现象屡见不鲜;性的生理知识极为贫乏,因而产生性的困惑等问题;自我封闭,心理承受力差,大学生中自杀率呈上升趋势。



简单了解自身
健康状况

拓展阅读

亚健康

1. 亚健康状态

亚健康是指人的肌体虽然没有明显的疾病,但呈现出活力降低、适应力呈不同程度减退的一种生理状态,处于健康和疾病之间的一种临界状态,是介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。亚健康状态是身体发出的一个信号,提醒你该注意健康了(图 1-3-1)。



图 1-3-1 亚健康

2. 亚健康的症状

亚健康的症状很多,主要表现为人体各个系统生理功能紊乱和减退、综合体能下降、精神不振、体力不支。身体神经系统有头晕、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、精神不能集中。五官方面有耳鸣、耳聋、眼睛干涩或者咽干、咽部有堵塞感。心肺方面有胸闷、气短、心慌。脾胃方面有食欲不振、消化不良、胃痛、胃胀、便秘、肥胖。运动系统有肌肉酸痛、行动迟缓、关节不灵活等。容易感冒、容易疲劳、性功能减退。心理上也会出现抑郁寡欢、焦虑不安、急躁易怒、恐惧胆怯、精神紧张等亚健康的症状。

3. 亚健康的原因

一是心理失衡,二是营养不全,三是噪音郁闷,四是空气污染,五是逆时而作,六是练体无章,七是乱用药品,八是内劳外伤。

4. 亚健康的后果

亚健康状态容易导致肿瘤、心脑血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病。这些疾病均有一个缓慢渐进的发展过程,开始时即表现为亚健康状态,此时如注意防范,往往能有效避免真正的疾病,但这一状态却常常为人们所忽略。



国内外研究表明，现代社会完全符合健康标准的人只有 15% 左右，有疾病在身的人占 15% 左右，其余近 70% 的人都处在不同程度的亚健康状态。

大学生正处于青春后期，作为一个特殊的时期，由于受到种种因素的影响，常常表现出注意力不集中、苦恼、疲劳等症状，说明亚健康状态已经对大学生的身心健康构成威胁，所以要引起广泛重视。



复旦女教师于娟：
为啥是我得癌症

二、大学生健康教育现状

大学肩负着为当代社会培养全面发展的高层次人才的历史重任，帮助学生提高身体素质是大学教育的神圣使命，但是目前高校健康教育的现状却不是很理想。据报道，现今高校中因健康原因休学的大学生约占休学总数的 75%。这其中不是因为躯体健康的原因，就是由于心理原因，或是由于道德危机，违纪而致。大学生健康教育现状主要体现在以下几点。

（一）对健康教育重视不够

受历史传统和体制机制的影响，大多数高校注重对学生专业技能的提高和培养，而忽视对学生进行相应的健康教育，思想上对学生健康教育重视不够，尚未确立健康教育是国民教育一部分的理念，在很大程度上影响了健康教育工作的开展和进行。大部分学校健康教育工作的人员、场地、经费不能到位，仅仅停留在每个学期开办几个讲座，健康教育未落实到教育教学和学生管理的全过程。

（二）健康教育过程缺失

大多数西方国家都把健康教育作为必修课列入中小学教学大纲。我国健康教育起始于 20 世纪 50 年代，1990 年教育部、卫生部联合颁布了《学校卫生工作条例》，首次将健康教育以法规的形式纳入学校教学计划，明确规定要在普通高校开设健康教育课程或讲座。1993 年国家教委制定下发了《大学生健康教育基本要求（试行）》，对高校健康教育的内容和目标做出了明确规定。但部分高校对大学生健康教育的重要性认识不到位，导致健康教育学科边缘化，健康教育教学体系不健全，纳入教学计划流于形式，教学资源匮乏，教材更新相对滞后，教学内容不够全面、系统，教育形式单一，实效性较差，没有发挥健康教育的作用。

（三）健康教育专业人员缺乏

高校缺乏专门统一的管理机构，从事健康教育的师资力量极为薄弱，目前高等院校健康教育专业人员配备率偏低，大多数高校常规的健康教育工作主要依靠校医院、校体育教师、校心理咨询室、校辅导员兼职承担，没有专职的教师队伍，普遍缺乏从事健康教育的专业人员指导。活动也主要依靠各学生社团、志愿者组织来组织实施，因此对学生的健康教育缺乏系统性和持续性。

（四）校园健康教育氛围不浓

健康教育内容较为单一，健康校园氛围营造不够，引导学生重视自身和周围人群健康的环境还没有形成。学校对于大学生心理健康，艾滋病、结核病等常见传染病的干预相对较多，而对吸烟、酗酒、网络成瘾、作息不规律、缺少体育锻炼等不良生活方式干预较少。在性知识和卫生保护方面，学校教育总是欲说还羞、点到为止，使大学生没有一条正确的途径获得此类知识，无法获得正面引导教育。

小贴士

识别校园欺凌

校园欺凌通常有四种类型：肢体欺凌、言语欺凌、社交欺凌或心理欺凌、网络欺凌。

肢体欺凌：施暴者对受害者推撞、拳打脚踢以及抢夺财物。

言语欺凌：施暴者对受害者当众嘲笑、辱骂，或者给别人取侮辱性绰号。

社交欺凌或心理欺凌：施暴者采取多种方式孤立、排挤受害者，使其无法进行正常的社会交往，造成心理上的孤独和痛苦。

网络欺凌：施暴者在网络上发表对受害者不利的言论，曝光受害者的隐私，或者对受害者的照片进行恶搞等。

学习单元四 健康需要开发与挖掘

——大学生健康教育的目标和任务

科学合理地利用卫生保健资源，对大学生进行健康知识传授，帮助大学生树立现代健康理念，培养大学生的健康意识与责任，培养健康行为，提升卫生防病知识和突发公共事件的自救和互救技能，增强大学生的健康体魄，促进大学生身心健康，提高大学生的健康素质，是高校开展健康教育的神圣使命。

一、大学生健康教育的目标

大学生健康教育的总体目标是通过开展教育活动，帮助大学生养成有益于健康的行为和生活方式，维持、促进和改善个人的健康，提高健康水平。具体来说有以下几点。

- (1) 树立现代健康意识，确立正确的健康观念，培育科学的健康素养。
- (2) 掌握健康管理和健康决策的基本方法，养成文明健康的生活方式，提高自觉规避、有效应对健康风险的能力。
- (3) 增强预防意识，掌握常见疾病的预防原则和常规措施，提高防控传染病和慢性非传染性疾病的能力。
- (4) 掌握常见突发事件和伤害的应急处置方法，提高自救与互救能力。
- (5) 掌握维护性与生殖健康的知识和技能，提高维护性与生殖健康的能力。
- (6) 增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用基本的心理健康知识，培养学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，具有良好的心理素质。

二、大学生健康教育的任务

大学生健康教育的主要任务可归纳为以下几个方面。

- (1) 提高大学生保护和促进健康的自我效能感。
- (2) 改善大学生的行为，包括激发其健康意识、态度和动机。
- (3) 开展健康传播，提高健康素养。
- (4) 实施行为干预，消除行为危险因素。
- (5) 组织指导和适宜技术推广。
- (6) 开展健康相关行为的科学研究。

健康教育的核心任务是提高大学生的健康决策能力和实施有利于健康行为的能力，帮助大学生改变行为，而并非传播知识。



案例故事

警惕诱人的快餐

2002年7月，纽约市一个体重272磅（约123千克）的大胖子状告美国四大快餐连锁店，因这些快餐店提供的食品让他吃成了一个行动不便的人，他要求巨额赔偿。无独有偶，美国作家艾瑞克·施罗瑟用了三年时间，深入调查了美国的快餐业，他走访了屠宰厂、包装厂、快餐连锁店以及电视广告商，还有许多工人和管理人员，最后写成了旨在揭露美国快餐业黑幕的畅销书《快餐国家》（*Fast Food Nation*），书中对汉堡包的卫生状况提出了质疑。施罗瑟通过调查发现，汉堡包并不像人们想象得那样卫生。汉堡包的主要原料之一牛肉饼中所用的碎牛肉有四分之一来自于不能再产奶的乳牛，这些牛很可能是病牛或者携带抗生素残余物。炸薯条也有严重的问题，因为油炸的薯条中含有极高的脂肪和胆固醇，容易引发肥胖和心血管疾病。快餐业带来的健康问题日益受到关注。研究表明，快餐中富含脂肪、盐、糖和胆固醇的食品与肥胖、糖尿病、冠心病、高血压、高胆固醇和癌症有密切的关系，而快餐业以及食品工业每年都要花数十亿甚至上百亿美元做广告向人们推销快餐食品和含糖饮料，对人们进行有意误导，扮演了人类健康杀手的角色。

专家指出：快餐食品，一直以来深受青少年的喜爱。炸鸡块、炸薯条、冰淇淋、可乐等也是大学生群体热衷消费的食品，这些食品美味诱人，但却是典型的高脂肪、高盐、高糖、高热量、低维生素的食品。一些食物成分在油炸的过程中，往往产生致癌物质，长期食用，对健康有害，应当引起足够的重视。

学习单元五 经营健康人生

——大学生健康教育的内容和途径

当下我国正大力实施健康中国战略，国民健康素养的提高对于实现中华民族伟大复兴的强国梦具有重要意义。高校大学生群体既是健康中国的践行者，也是引领者。我国正面临着大学生健康素养水平普遍偏低、健康状况堪忧、健康知识缺乏、不良生活方式突出等问题。如何在健康中国战略背景下抓住机遇，加强大学生健康教育，这是高校正面临的新挑战和新要求。高校应积极开展和加强大学生健康教育，大力提倡身体健康、心理健康和环境适应三位一体的健康理念，树立“人人为健康，健康为人人”的大卫生观念，维护和提高大学生的综合健康水平。

一、大学生健康教育的内容

（一）正确的健康意识

正确理解现代健康的概念和内涵，清楚地认识到健康与疾病，不单纯受生物因素影响，即使是以生物因素为主的传染病，也日益受社会因素和个人生活方式的制约。“生物—心理—社会”是影响现代人健康的三要素。健康不仅是没有疾病或不虚弱，也包括了身体健康、心理健康、社会适应和道德健康。

健康是一种基本人权。健康是全人类的一项基本需要和权利。作为现代的大学生应在积极的社会态度中享受人生的健康权利。

健康是一项重要的社会责任。强烈地意识到健康是当代大学生成才的重要素质。认识到增进健康是历史赋予大学生的使命，而这不仅是对自己负责，也是对社会负责，从而增进维护健康的责任感和自觉性。

（二）科学的健康素养

健康教育是精神文明建设的重要内容，是以传授健康知识，教育人们改变不健康行为和不良生活方式，建立卫生行为为核心内容的教育。大学生健康教育使学生了解身心发育和疾病特征，掌握营养与健康、心理卫生知识、传染病防治、性生理心理保健、现场急救及意外伤害等各方面健康知识，养成用脑卫生、用眼卫生、起居卫生、运动卫生、环境卫生、心理卫生、性卫生、营养和饮食卫生等良好习惯，督促他们身体力行，以增进其自我保健能力，培育大学生科学的健康素养。

（三）健康的生活方式

认识到不健康的行为和生活方式最突出的表现是吸烟、酗酒、熬夜、膳食结构不合理、缺乏体育运动和心理应激，给自身健康带来的危害，帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式，形成文明、健康、科学的生活方式。

（四）心理健康

心理健康教育是大学生健康教育的重要组成部分。心理健康的主要内容是：使大学生正确认识自我，学会与人交往，建立协调的人际关系；保持良好的情绪自控，提高克服挫折与自我心理调节能力，妥善处理生活事件与心理压力；增强自信，健全人格，以应对人生和社会中的各种问题和矛盾；了解心理异常与精神障碍，明智地选择心理咨询与心理治疗；正确对待神经症，预防和应对心理危机的发生。



哪些人需要心理咨询

（五）身体常见症状的自我分析

了解常见病和常见传染病的主要病因、传播途径、简单的发病机理，懂得怎样预防和治疗。重点掌握几种威胁大学生健康的传染病，特别是传染性肝炎、结核病、肠道传染病的有关知识，预防这些疾病对自己的侵袭和在校园内的传播。了解各种常见病症，主要是内科和外科常见病的特点以及防治方法。在学会处理小伤小病的同时，懂得在什么情况下寻求医疗服务。

拓展阅读

什么是新型冠状病毒?

新型冠状病毒(SARS-CoV-2, 以下简称新冠病毒)属于 β 属冠状病毒,对紫外线和热敏感,乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

什么是“德尔塔”毒株?

“德尔塔”毒株是由新冠病毒 B.1.617.2 变异株进一步变异形成,最早于 2020 年 9 月在印度被发现。

什么是“奥密克戎”变异株?

奥密克戎是新型冠状病毒的变种。与其他变异毒株相比,奥密克戎毒株隐匿性、传播力更强,感染者症状相对轻,重症较少。症状相对较轻,一方面是因为接种新冠病毒疫苗或自然感染产生的 T 细胞免疫功能尚能发挥作用,另一方面是奥密克戎变异株本身致病率较弱,主要症状是发热、干咳、喉咙痛、头痛、乏力、鼻塞等。

小贴士

疫情防控科普小知识

贯穿所有场景、覆盖所有人群的疫情防控四大措施：戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集。

（六）性与生殖健康

由于传统文化对性的长期禁锢，处于生长发育关键阶段的青少年历来得不到正确的性健康教育，对其健康成长产生了许多不良影响。因此，要加强对大学生的性健康教育，内容包括性生理、性心理、性道德观教育以及性病、艾滋病的防治知识。了解性成熟带来的身心变化，正确对待性欲和性冲动，理解婚前性行为的不良后果，提倡性道德、警惕性病与艾滋病的发生及蔓延。

（七）安全应急与避险

对学生进行旅游、用电、用药和劳动安全教育，掌握人工呼吸和心肺复苏技术，学会各种急症的自救互救方法，以防意外伤害。

了解药物的化学成分与组成、作用与不良反应、用法与剂量，以及药物的选择及其注意事项，初步掌握常用药物的性能，杜绝药物的误用和滥用。



大学生健康教育的基本原则

二、大学生健康教育的途径

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以国家长远发展为基点，以民族伟大复兴为目标，开启了建设健康中国的新征程。按照《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》《“健康中国2030”规划纲要》的部署和要求，不断更新观念、创新形式、落实载体、完善制度，全方位、多途径、多形式开展高校健康教育和健康促进活动，充分发挥健康教育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用，帮助学生树立健康意识，掌握维护健康的知识和技能，形成文明、健康的生活方式，提高自身健康管理能力，增强维护全民健康的社会责任感，促进学生身心健康和全面发展。

（一）科学谋划顶层设计

21世纪以来，“非典”、禽流感以及艾滋病等传染病的发生和流行疾病影响遍及全国，尤其是近年世界范围内流行的新冠病毒感染，使人们对健康有了新的认识，更亲身感受到了健康的重要性。《“健康中国2030”规划纲要》中明确指出，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。2022年3月，教育部印发通知部署开展2022年“师生健康 中国健康”主题健康教育活动，要求各地教育部门和学校要全面贯彻党的教育方针，把健康教育融入学校教育教学各环节，要求各地教育部门要切实加强对本地区学校卫生与健康教育工作的组织领导、统筹协调、服务保障和督促推动。高校领导要高度重视大学生健康教育工作，要按照健康促进学校的标准和要求，做好顶层设计和规范管理。要科学定位，加大投入，确保专职健康教育人员、专门健康教育咨询机构与设备、专项经费的配备与落实，健康教育要工作走向系统化、专业化、规范化。

（二）发挥课堂教学主渠道作用

学校按照纲要确定的原则、内容，因校制宜制订健康教育教学计划，开设健康教育公共选修课，安排必要的课时，确定相应的学分。针对高校学生关注的健康问题，精选教学内容，吸引学生选修健康教育课程。结合本校实际，开发学生健康教育科普读物、教学图文资料、多媒体课件等，丰富健康教育教学资源。充分发挥高校学科优势和人才优势，开展健康教育研究，打造健康教育优势，形成健康教育特色品牌，提高健康教育质量。

（三）拓展健康教育载体

(1) 充分利用新生入学教育、军训等时机，开展艾滋病、结核病等传染病预防、安全应急与急救等专题健康教育活动。

(2) 充分利用广播、宣传栏、学生社团活动、校园网络、微博、微信等传统媒体和新兴媒体，经常性开展健康教育宣传活动。

(3) 结合各种卫生主题宣传日，集中开展各类卫生主题宣传教育活动，如利用“世界防治结核病日”“世界防治肥胖日”“世界脊柱健康日”“全国爱眼日”“世界艾滋病日”“5·31世界无烟日”等重要时间节点，开展寓教于学、寓教于乐的健康教育活动。

(4) 结合阶段性、季节性疾病预防，以防病为切入点，传播健康生活方式及疾病预防知识和技能。

小贴士

当下，随着人们的饮食结构和生活方式的改变，很多人都是一天工作八小时以上，久坐不动，诸如颈椎病、腰椎间盘突出、骨质疏松等一系列的骨科疾病越来越常见（图 1-5-1）。为了倡导人们重视脊柱健康，提高脊柱疾病预防意识，在 2011 年在世界脊柱健康联盟的成立大会上，将第一届中华技术健康论坛召开日 5 月 21 日，确定为世界脊柱健康日。



图 1-5-1 脊柱不健康的表现

（四）丰富健康教育实践

(1) 融入学生管理工作。注重培养学生健康素养和生活作息等行为习惯，及时了解学生心理状况和心理需求，有针对性地开展心理健康教育、心理辅导与咨询。

(2) 发挥学生社团作用。把学生参与健康教育活动纳入学生志愿服务管理，鼓励学生积极参与健康教育实践活动，传播健康理念和知识。

(3) 创设良好的校园卫生环境。配备必要的公共卫生设施，设置必要的卫生警示和标识，营造良好的健康教育文化氛围，潜移默化地影响或改变学生的健康意识和行为，培养学生的公共卫生意识和卫生习惯。

（五）创新健康教育方法和模式

充分发挥在线课程作用，可采用“线上 + 线下、理论 + 实践”的方式，开发健康教育网络课程、慕课 (MOOC)、微课等，为全体学生提供便捷的健康教育学习平台，激发学生学习的兴趣和活力，促使他们多渠道、全方位、宽领域获取更多知识，扩大健康教育覆盖面。可采用翻转式课堂、PBL 教学模式、案例分析讨论等多种方式，引导和鼓励积极参与，提高教学成效。如在讲授“急救”知识时可以播放心肺复苏录像，更形象生动，使学生印象更深。

（六）发挥专业组织的协同推进作用

积极争取卫生部门和健康教育专业机构的技术支持及专业指导。聘请专业人员培训健康教育师资，开展专题讲座等健康教育活动，增强教育的针对性和实效性。

**推荐阅读**

- 1.《青少年学生健康手册》，滕世助主编。
- 2.《常见疾病谱用药速查速用手册》，康震主编。

**演练场**

请结合本模块的内容，以及“中国公民健康素养 66 条”，针对你所在的学校，选择有关目标人群（如吸烟、熬夜、网瘾或其他不良生活方式），分析目标人群存在的健康问题，给出健康教育指导意见，也可介绍你的做法和经验。

活动要求：

1. 写一份小案例，内容包括目标人群存在的健康问题，给出健康教育指导意见，也可介绍你的做法和经验。（不少于 500 字）
2. 与小组同学分享、讨论并完善小案例的内容。（每人至少 1 条）



中国公民健康
素养 66 条