



# 阳光青年

成长手册

大学生健康教育

YANGGUANG QINGNIAN  
CHENGZHANG SHOUCE  
DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

出版人：王星  
策划编辑：曹晓旭  
责任编辑：王文燕  
装帧设计：黄燕美



定价：49.90元

阳光青年 成长手册 大学生健康教育

王建军 周鸣鸣 主编

辽宁师范大学出版社



- 立足课程思政，承担育人使命
- 贯彻任务驱动，促进教与学深层次互动
- 同步数字教材，配套在线教学平台

 辽宁师范大学出版社

# 阳光青年

## 成长手册

### 大学生健康教育

主编 王建军 周鸣鸣  
副主编 王云峰 邹娟  
主审 孙建



辽宁师范大学出版社  
· 大连 ·

© 王建军 周鸣鸣 2023

图书在版编目(CIP)数据

阳光青年成长手册：大学生健康教育 / 王建军, 周  
鸣鸣主编. --大连 : 辽宁师范大学出版社, 2023. 7  
ISBN 978 - 7 - 5652 - 4090 - 4

I. ①阳… II. ①王… ②周… III. ①大学生 - 健康  
教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G717. 9

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 112934 号

YANGGUANG QINGNIAN CHENGZHANG SHOUCE: DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU  
**阳光青年成长手册：大学生健康教育**

出版人：王 星

策划编辑：曹晓旭

责任编辑：王文燕

责任校对：王 硕

装帧设计：黄燕美

出 版 者：辽宁师范大学出版社

地 址：大连市黄河路 850 号

网 址：<http://www.lnnup.net>

<http://www.press.lnnu.edu.cn>

邮 编：116029

营销电话：(0411)82159913 82159912

印 刷 者：三河市骏杰印刷有限公司

发 行 者：辽宁师范大学出版社

幅面尺寸：185mm×260mm

印 张：13.5

字 数：320 千字

出版时间：2023 年 7 月第 1 版

印刷时间：2023 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5652 - 4090 - 4

定 价：49.90 元



大学生年轻、充满朝气、富于理想与探索精神，是推动社会进步的栋梁，是社会主义现代化事业的建设者和接班人，也是传播健康理念、引领健康生活方式的重要群体。高等教育阶段是大学生身心成长发育、健康素养形成的重要时期。因此，大学生健康教育对高校培养高素质人才具有十分重要的战略意义。

党的二十大报告指出：“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。”为深入贯彻落实党的二十大精神，习近平总书记关于教育、卫生健康的重要论述和全国教育大会精神，把新时代学校卫生与健康教育工作摆在更加突出的位置，提升学生健康素养，编者特组织团队依据教育部等五部门发布的《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》和中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》编写了本书。

本书具有以下特色。

### 1. 编写理念新颖

本书以成长目标、任务为单位组织编写，突出理实一体，力求融入新思想、新理论、新内容、新项目和新方法，以实现学生在德、智、体、美、劳五方面全面和谐的发展。同时，本书强化育人导向，挖掘思政元素，落实立德树人根本任务。

### 2. 以实用性为主

本书牢牢把握以健康教育为中心、以学生为主体、以实用为导向的宗旨，力求结合学科实际、学生实际和教学实际，覆盖学生在校期间应学习与掌握的健康知识与技能。本书结构严谨、逻辑性强、体系完备，集教、学、练、测、评于一体，致力于培养和提高学生的综合能力。

### 3. 内容与大学生生活实际紧密联系

本书在编写时遵循教育教学规律和人才培养理念，能够满足教师教学需要和大学生实际需求。本书可以为学生答疑解惑，引导学生积极向上、奋发进

取，从容应对各种挑战，帮助学生培养健康的生活方式，从而起到良好的引导和教育作用。

本书共分为 8 个成长目标，即健康与健康教育、大学生心理健康、校园环境与健康、大学生饮食与健康、大学生生活方式与健康、常见疾病及其防治、生殖与健康、用药常识。

本书由江苏省南通卫生高等职业技术学校的王建军、周鸣鸣任主编，王云峰、邹娟任副主编。

由于编者水平有限，加之编写时间仓促，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

#### 编 者



# 目录

Contents



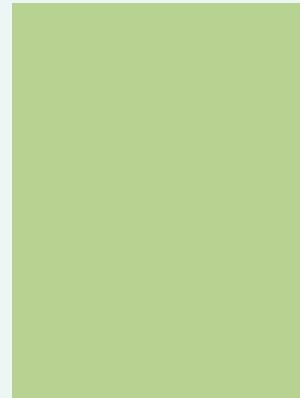
<b>成长目标一 健康与健康教育</b>	<b>1</b>
<b>课程设置</b>	<b>1</b>
<b>思政乐园</b>	<b>2</b>
<b>任务精讲</b>	<b>3</b>
任务一 了解健康与亚健康	3
任务二 了解影响健康的因素	7
任务三 了解大学生健康教育	11
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>14</b>



<b>成长目标二 大学生心理健康</b>	<b>17</b>
<b>课程设置</b>	<b>17</b>
<b>思政乐园</b>	<b>18</b>
<b>任务精讲</b>	<b>19</b>
任务一 认识心理健康	19
任务二 熟悉大学生心理发展的特点及 影响因素	22
任务三 了解大学生常见的心理问题及对策	24
任务四 了解大学生常见的心理疾病及 其防治	30
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>36</b>

**成长目标三 校园环境与健康** **39**

课程设置	39
思政乐园	40
任务精讲	41
任务一 了解环境与健康的关系	41
任务二 掌握校园环境与健康的关系	43
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>48</b>

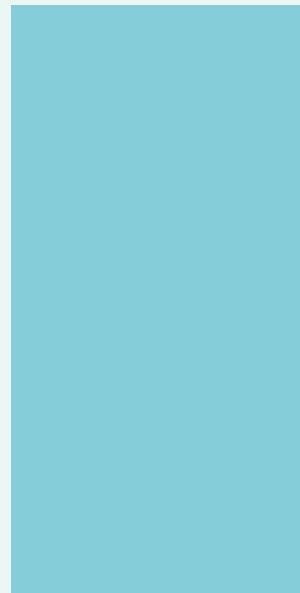


**成长目标四 大学生饮食与健康** **51**

课程设置	51
思政乐园	52
任务精讲	53
任务一 熟悉营养学基础知识	53
任务二 了解大学生不良饮食习惯及其危害	60
任务三 了解大学生合理膳食习惯	64
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>67</b>

**成长目标五 大学生生活方式与健康** **69**

课程设置	69
思政乐园	70
任务精讲	71
任务一 了解睡眠与健康	71
任务二 了解运动与健康	74
任务三 了解吸烟与健康	89
任务四 了解饮酒与健康	94
任务五 了解网络与健康	97
任务六 了解毒品与禁毒	101
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>107</b>



<b>成长目标六 常见疾病及其防治</b>	<b>109</b>
<b>课程设置</b>	<b>109</b>
<b>思政乐园</b>	<b>110</b>
<b>任务精讲</b>	<b>111</b>
任务一 掌握常见疾病的症状及其临床意义	111
任务二 熟悉常见内科疾病	119
任务三 熟悉常见外科疾病	125
任务四 了解常见皮肤科疾病	131
任务五 熟悉常见生殖系统疾病	133
任务六 认识传染病	140
任务七 了解新型冠状病毒感染的校园防治	152
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>158</b>

<b>成长目标七 生殖与健康</b>	<b>161</b>
<b>课程设置</b>	<b>161</b>
<b>思政乐园</b>	<b>162</b>
<b>任务精讲</b>	<b>163</b>
任务一 掌握生殖系统的构造与功能	163
任务二 掌握生殖卫生与保健常识	168
任务三 认识大学生婚前性行为	172
任务四 熟悉常见性传播疾病及其预防	176
<b>目标考评与任务检测</b>	<b>187</b>

<b>成长目标八 用药常识</b>	<b>189</b>
课程设置	189
思政乐园	190
<b>    任务精讲</b>	<b>191</b>
任务一 了解药物的基础知识	191
任务二 学会合理用药	197
任务三 学会安全用药	199
<b>    目标考评与任务检测</b>	<b>206</b>
<b>参考文献</b>	<b>208</b>



# 成长目标一

## 健康与健康教育



### 课程设置



健康是生命的基础，是人生最大的财富，是大学生成才的重要素质。而有研究显示，不少大学生健康意识淡薄，维护和促进自身健康能力不足。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。

本成长目标包括了解健康与亚健康、了解影响健康的因素、了解大学生健康教育三个任务。本成长目标主要帮助大学生了解健康，认识健康的重要性，从而重视健康。请学生在学完本成长目标后再进行后续内容的学习。

本成长目标授课安排如下。

任务精讲	课程内容
了解健康与亚健康	现代健康观及健康的具体内容，亚健康的概念、分类及亚健康的成因
了解影响健康的因素	行为和生活方式因素、环境因素、生物遗传因素、医疗卫生服务因素
了解大学生健康教育	健康及健康教育对大学生的意义、大学生健康教育的目标和基本原则

注：实际授课进度会根据教师的授课节奏和多数学生的接受情况适度微调，请学生根据课程的进度提前做好预习，以保证听课效果。



## 思政乐园

### 2021年学校卫生与健康教育工作十件大事

- 一、毫不放松、科学精准、从严从紧做好全国教育系统疫情防控工作
- 二、印发《教育部等五部门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》
- 三、教育部、国家卫生健康委、国家体育总局、市场监管总局等四部门联合开展近视防控评议考核
- 四、教育部等十五部门联合实施儿童青少年近视防控光明行动
- 五、教育部联合国家卫生健康委印发《中小学生健康体检管理办法（2021年版）》
- 六、教育部、国家卫生健康委、国家体育总局、市场监管总局等四部门联合发布3年来综合防控儿童青少年近视工作进展与成效
- 七、推进学校应急救护教育
- 八、在《人民日报》整版刊发儿童青少年近视防控公益广告
- 九、加强学校食品安全与营养健康管理
- 十、部署全国中小学校每年春、秋季各报送一次中小学生定期视力监测主要信息

#### 讨论交流

党的十八大以来，习近平总书记多次到高校考察并与师生座谈，还多次给青年学生、大学毕业生、志愿者回信，对广大青年学子提出殷切的期望。从“扣好人生第一粒扣子”到“青年强，则国家强”，习近平总书记一次次对广大青年学子进行鼓励、鞭策。

在国家如此重视健康教育的情形下，大学生应把健康放在什么位置？应如何提高自身的健康水平？



## 任务精讲

# 任务一 了解健康与亚健康



## 学习任务

课程内容	了解健康与亚健康
自学推荐	观看纪录片《人体奥秘》
对应教材	3~7页
重点内容	现代健康观及健康的具体内容，亚健康的概念、分类及导致亚健康的因素
重要程度	★

健康是一个复杂、多维、综合且不断变化的概念。随着社会的不断进步，人们对健康的理解不断深入，健康被赋予了更多的要求和内涵。

### 一、健康

#### (一) 现代健康观

在不同社会时期，人们对健康有着不同的界定。20世纪初，《简明不列颠百科全书》将健康定义为“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（WHO）在《阿拉木图宣言》中提出：“健康是身体上、心理上和社会适应的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”

1990年，WHO进一步完善了健康概念，即“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才是完全健康的人”。这种健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为“生理—心理—社会”相结合的医学模式。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，这使人们摆脱了对健康的片面认识。

1. 躯体健康 躯体健康又称生理健康，是健康的基础，指躯体各个系统器官组织的结构完好、功能正常，躯体与环境之间保持相对平衡，并处于良好的运行状态。对于大学生来说，生理健康除了指能较好地完成日常生活、学习外，还能应付各种突发事件，对所处的环境有较强的适应能力，对一般的病毒、细菌有较强的免疫力，对自身伤病有自我调节和自我修复能力。

2. 心理健康 心理健康是最重要的健康，是指人的精神、情绪和意识处于良好状态，包

括正确认识自我、正确认识环境和善于适应环境。要想达到心理健康，就应满足以下条件：心理与环境相统一，心理与行为相统一，人格具有稳定性。

3. 社会适应良好 社会适应是指不同时期在不同岗位上担任各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色，适应不良是指缺乏角色意识。具有良好社会适应能力的人能摆正自己的位置，能从容处理好各方面的人际关系，懂得谦让和助人为乐，在社会中体现自己的价值。

4. 道德健康 道德健康是最高层次的健康，其最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。道德健康者具有辨别真伪、善恶、美丑和荣辱的是非观，能按照社会行为的规范准则约束自己、支配自己的思想行为，不仅要对自己负责，还要对他人、社会承担相应的义务，表现为乐于奉献、思想高尚、有理想、有道德、守纪律。

上述4个层次的健康相辅相成，相互渗透，共同构成了健康的基本内涵。我们常说的健康状况、健康水平，实际上就是对某一个体或人群的这4个层次的综合评价。



## 知识拓展

### 世界卫生组织明确健康的10项具体标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地负担起日常生活和繁重的工作，而且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、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，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。

## (二) 现代健康观的特点

(1) 体现了将个体视为行使其生理、心理和社会功能的完整的人的思想，重视人的精神、心理活动对人的生理功能和社会环境适应状态的关系，拓宽了护理实践的领域。

(2) 将健康置于人类自然与社会的大环境中，充分认识了个体的健康状态受环境中一切与其相互作用的事物的影响。

(3) 把健康看成一个动态的、不断变化的过程，因此健康可以有不同水平。

(4) 将健康与人类生产性和创造性的生活联系起来，健康不仅是医务工作者的目标，而且是国家和社会的责任，是人类共同追求的目标。

## 二、亚健康

### (一) 亚健康的概念

20世纪80年代中期，苏联学者布赫曼首先提出了介于健康与疾病之间的“第三状态”。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。亚健康的常见表现为疲劳易倦、焦虑烦躁、头痛失眠、胃口差、便秘、口苦、出虚汗、经常感冒、口腔溃疡、人际关系不协调、家庭关系不和谐、性功能障碍等，但是各项医学检查均未发现异常。人体亚健康状态具有动态性和两重性，如能及时调控，可恢复到健康状态，否则容易发展成疾病。

### (二) 亚健康的分类

以WHO四位一体的健康新概念为依据，亚健康可划分为以下4种类型。

1. 躯体亚健康 躯体亚健康主要表现为不明原因或排除疾病原因的躯体性症状。例如，自觉不适但又难以确诊的“不定陈述综合征”；某些疾病的前期临床表现，如疲劳、虚弱、周身不适，活动时气促、出汗、腰酸腿痛等，女性还可能出现月经紊乱等现象；难以明确其病理意义的“不明原因综合征”，如更年期综合征、神经衰弱综合征、慢性疲劳综合征等；某种病原携带状态，如乙肝病毒携带状态、结核分枝杆菌（简称结核杆菌）携带状态等；某些临床检查的高、低限值状态，如血脂、血压、心率偏高状态和血钙、血钾、血铁偏低状态等；高致病危险因子状态，如超重，吸烟，过度紧张，血脂异常，血糖、血压偏高，等等。

2. 心理亚健康 心理亚健康主要表现为不明原因的急躁、焦虑、抑郁、担心、恐惧、脑力疲劳、情感障碍、自卑以及反应迟钝、失眠多梦、注意力不集中、记忆力减退，有时甚至产生自杀的念头。这些症状长期存在便会造成心理疾病，并可诱发心脏病或癌症。心理亚健康的人在对待环境与挫折的反应上，更多地表现出消极、被动。

3. 社会适应性亚健康 社会适应性亚健康突出表现为对生活、工作、学习等环境难以适应，与他人之间的心理距离加大，交往频率下降，人际关系紧张，等等。有研究发现，人们受教育程度的提高，独立意识和自我意识的增强，信息接收来源的广泛、及时和信息量的扩大，个性发展的多样化，竞争关系的强化、利益冲突的增加，都会导致人际关系淡化。孤独、冷漠、自卑、猜疑、自闭在人与人之间筑起了一道道屏障，这是引起人们心理障碍的又一个重要因素。尤其是年龄较大的人会产生一种被社会抛弃和遗忘的强烈孤独感，容易患感情综合症和社会不适应症。角色的错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现。

4. 道德方面的亚健康 道德方面的亚健康主要表现为世界观、人生观和价值观存在明显不利于自己与社会的偏差，导致行为出现偏差、失范和越轨，道德困惑，个人缺乏责任感。面对纷繁复杂的社会生活，面对各种以“新”自居的言论和行为，不少大学生陷入困惑和迷茫，对是非、善恶难以分辨，道德观念日趋模糊。例如，考试舞弊在一些大学生的心目中不再是多么不光彩的事；恶意拖欠助学贷款事件时有发生；“不求天长地久，但求曾经拥有”的恋爱观致使一些大学生在恋爱中缺乏道德责任感，一味寻求感官刺激，行为轻率；知行不一，缺乏自

律。一些大学生在道德评价上往往采取双重标准，突出表现为以自我为中心，只考虑自己，不乐于助人；只求权利，不尽义务；希望别人尊重自己，却不能以礼待人；对别人要求高，对自己要求低。

### (三) 大学生亚健康的成因

大学生亚健康的成因主要有以下几个。

1. 学业、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，一些大学生缺乏正确的就业观念，对自己的前途感到很迷茫，就会产生心理负担，出现亚健康状态。

2. 不良的嗜好和生活习惯 大学生的亚健康状态与个人生活及心理的诸多因素直接或间接相关。例如，吸烟、喝酒、熬夜、沉迷网络游戏、饮食不规律、不参加运动等不良习惯都会直接或间接地导致亚健康状态。

3. 心理因素 心理素质不佳与个性缺陷是导致大学生亚健康的心理基础，往往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，就会向着亚健康状态发展。

### (四) 大学生亚健康的预防

从本质上说，亚健康与不良的生活习惯和嗜好关系密切。大学生可通过以下几点来预防亚健康。

(1) 大学生要有健康的心态，不要过分固执和以自我为中心；不要自寻烦恼，要面对现实而不想入非非；要宽容和忍让，保持平和的心态。

(2) 大学生要养成良好的作息习惯，注意劳逸结合，一般保证每天有8小时的睡眠，这样才能消除疲劳，使精神和体力得到充分恢复。

(3) 摈弃不良嗜好，纠正不良行为。

(4) 大学生要定时定量进食，营养搭配合理，避免摄入过多的糖和咖啡。

(5) 大学生要积极参加体育锻炼，多进行户外运动更有利于身心健康。



## 知识拓展

### 亚健康简易评定量表

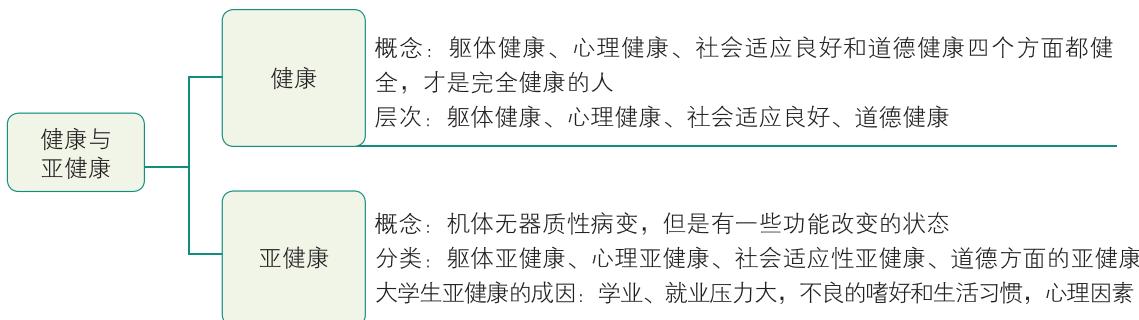
这里提供一种简单易操作的亚健康诊断方法。亚健康简易评定量表列有30种现象，若你感觉自己存在6种或6种以上，则可视为处于亚健康状态。

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| (1) 精神焦虑，紧张不安。  | (2) 忧郁孤独，自卑郁闷。 |
| (3) 注意力分散，思维肤浅。 | (4) 遇事激动，无事自烦。 |
| (5) 健忘多疑，熟人忘名。  | (6) 兴趣变淡，欲望骤减。 |
| (7) 懒于交际，情绪低落。  | (8) 常感疲劳，眼胀昏沉。 |

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (9) 精力下降，动作迟缓。  | (10) 头昏脑涨，不易复原。 |
| (11) 久站头晕，眼花目眩。 | (12) 肢体酥软，力不从愿。 |
| (13) 体重减轻，体虚力弱。 | (14) 不易入眠，多梦易醒。 |
| (15) 晨不愿起，昼常打盹。 | (16) 局部麻木，手脚易冷。 |
| (17) 掌腋多汗，舌燥口干。 | (18) 自感低烧，夜常盗汗。 |
| (19) 腰酸背痛，此起彼安。 | (20) 舌生白苔，口臭自生。 |
| (21) 口舌溃疡，反复发生。 | (22) 味觉不灵，食欲不振。 |
| (23) 反酸嗳气，消化不良。 | (24) 便稀便秘，腹部饱胀。 |
| (25) 易患感冒，唇起疱疹。 | (26) 鼻塞流涕，咽喉疼痛。 |
| (27) 憋气气急，呼吸紧迫。 | (28) 胸痛胸闷，心区压感。 |
| (29) 心悸心慌，心律不齐。 | (30) 耳鸣耳背，晕车晕船。 |



## 要点梳理



## 任务二 了解影响健康的因素



### 学习任务

课程内容	了解影响健康的因素
自学推荐	观看生活方式类纪录片《我们的生活》
对应教材	7~10页
重点内容	行为和生活方式因素、环境因素、生物遗传因素、医疗卫生服务因素
重要程度	★

人们生活在自然环境和社会环境中，健康自然受到多种复杂因素的影响。目前，人们公认影响健康的因素包括：行为和生活方式因素、环境因素、生物遗传因素、医疗卫生服务因素。

## 一、行为和生活方式因素

WHO 曾指出，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%，环境因素占 17%，生物遗传因素占 15%，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的主要原因，追求健康的主动权掌握在每个人手中。

行为和生活方式因素是指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响而形成的生活习惯和行为，包括危害健康的行为和不良生活方式。其中，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，行为和生活方式对健康的影响也越来越受到人们重视。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（节食、偏食、暴饮暴食）、不良性生活、缺乏运动、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。高血压、糖尿病、冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、痛风等是当前影响人类健康的主要疾病，尽管大多数疾病出现在中年，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，从而给日后的健康埋下隐患。

## 二、环境因素

环境因素是指围绕着人类的空间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。因此，人类环境包括自然环境和社会环境。

### （一）自然环境

自然环境又称物质环境，包括空气、水、土壤、阳光等人类赖以生存的物质基础。自然环境如果不加以保护，被生产、生活中产生的有害物质污染，势必影响人类健康和生活质量。例如，空气污浊会使呼吸系统疾病的患病率增加；水质恶化、放射性污染会导致胎儿畸形、基因突变甚至癌症；高强度噪声损害听力，令人烦躁不安，干扰休息、睡眠，影响学习与工作；室内装修材料中的甲醛、苯、氨气、放射性氡等可引起慢性呼吸道疾病、过敏性疾病、癌症、不孕不育等；微波炉、计算机、手机、洗衣机、电视机、空调机、电冰箱等各种电子设备或多或少地释放出电磁波，对健康造成一定的影响。此外，生活环境中的某些化学元素过量或不足，超出人体生理调节限度时，也会损害身体健康，形成地方病和流行病。例如，土壤中碘元素缺乏可导致地方性甲状腺肿；饮用水中氟元素含量过高会引起氟骨症，氟含量过低则易引起龋齿；饮用硬水地区的冠心病发生率高。

破坏自然环境的危害与破坏其他因素的危害相比，具有效应慢、周期长、范围大、后果严重等特点。如今，随着人口的增长和经济的高速发展，环境污染和生态破坏日益严

重，已成为影响人类健康的紧迫问题。大力改善和保护环境，关爱地球，是全社会的共同责任。

## (二) 社会环境

社会环境是指人们生存及活动范围内的社会物质、精神条件的总和，是由政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、人际关系、风俗习惯、物质条件等形成的综合体系。安定的社会、发达的科学技术、良好的教育、和谐的人际关系、幸福的家庭、充满朝气的校园生活、顺心的工作等，无疑会对健康起到良好的促进作用；贫富差距过大、社会竞争激烈、天灾人祸不断、交通事故频发、居住拥挤、婚姻破裂等必然会影响人们的健康。

社区是人们的栖息地，是人们日常生活的社会环境。社区的地理位置、自然生态、住房条件、基础卫生设施、风尚风气、邻里关系等也会不同程度地影响社区居民的健康。

## 三、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学致病因子。虽然人类疾病谱和死因顺位的变化把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子，但是生物学致病因子对健康的危害依然存在，而且不断出现新的问题。生物学致病因子主要包括病原微生物因素、遗传因素和心理因素。

### (一) 病原微生物因素

病原微生物是能够导致机体致病的微生物的统称，包括朊毒体、寄生虫、细菌、病毒、衣原体、支原体、螺旋体、立克次体和真菌。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。

细菌性疾病比较常见，但因其病原体对抗生素敏感而较容易治愈。不过值得重视的是，近几十年来抗生素的滥用致使细菌、真菌、衣原体中耐药菌株大量产生，影响了抗生素的疗效。病毒性疾病具有发生率高、传染性强、传播范围广、死亡率高和缺乏有效防治药等特点。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、新型冠状病毒感染等，所以病毒对人类健康的危害极大。

### (二) 遗传因素

遗传是指子女与双亲在形态结构、生理机能等方面都十分相似的生物学现象。

1. 父母的体质状况与寿命 一个人的体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体质方面所起的作用不容忽视。一般而言，父母年轻、体质强壮，所生育的子女的体质及之后的身体发育均较好；父母及(外)祖父母皆长寿的，子孙的寿命也会长一些。

2. 家族遗传性疾病 遗传病对后代的健康和寿命存在影响是已被证实的。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



图文

一些匪夷所思的  
寄生虫感染事件

病外，研究人员还发现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、躁郁症、痛风等的发病也有遗传因素的作用。

虽然遗传在影响健康的因素中所占的比例不算最高，但它主要影响胚胎、婴儿的生长发育，对人类的生存和发展有着不可低估的影响，故加强婚前保健技术指导，开展遗传咨询、孕产前检查、遗传病筛查等很有必要，这能最大限度地控制遗传病与出生缺陷的出现。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。

### (三) 心理因素

心理因素主要通过情绪和情感发挥作用来影响人的健康。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，而且可能发挥药物难以达到的治疗效果。而长期的极度紧张、焦虑、压抑、烦恼、愤怒等，往往导致生理机能的异常，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”很好地总结了心理情绪反应用于人体健康的影响。

## 四、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、疫苗接种、妇幼保健、定期体检等措施。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用情况与其人民的整体健康息息相关。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。



### 要点梳理



图文



图文

## 任务三 了解大学生健康教育



### 学习任务

课程内容	了解大学生健康教育
自学推荐	观看纪录片《健康中国》
对应教材	11~13页
重点内容	健康及健康教育对大学生的意义、大学生健康教育的目标和基本原则
重要程度	★

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。高校可通过一系列的健康教育活动，提升大学生的健康意识，帮助其掌握科学的健康知识、提高自我保健能力、养成健康的生活方式，从而使其保持良好的健康状况。

#### 一、健康对大学生的意义

##### (一) 健康与学业

大学生的主要任务就是学习，而健康是影响学业的重要因素之一。只有身体健康，大学生才能承受繁重的学习任务，才能不断努力拼搏，取得更好的学习成绩。周恩来总理说过：“只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。”而健康状况不佳，会给大学生的学业带来不良影响。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高质量学习及生活奠定了坚实的基础。

##### (二) 健康与就业

大学生毕业就面临择业，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职业良好的发展。现代社会竞争激烈，工作负荷大，人容易产生巨大的心理压力。大学生只有具备良好的身心状况，才能在职业生涯中不断进取，在激烈的竞争中脱颖而出。

#### 二、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》、推进健康中国建设、全面提升中华民族健康素质的重要内容。

### (一) 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躯体健康、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和健康的体魄，就无法全身心投入现代化建设中，也会影响对国家做贡献的质量。大学生如果没有健康的心理，经常出现焦虑、困惑、恐惧、失衡等现象，就会导致认知失衡。大学生若精神压力大、心里不安、情绪不稳定、对前途信心不足，则必将影响其自身的学习、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，才能跟得上时代的步伐。道德健康是人类健康区别于动物健康的根本标志。大学生掌握着大量知识并具有较高的智慧，但如果我没有良好的道德素质和责任意识，就会给国家和社会带来更大的危害。因此，高校培养人才的一个艰巨任务就是把道德放在首位，培养“四有”新人。

### (二) 健康教育满足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不断下滑，有心理疾病的学生越来越多；因道德失衡而走向犯罪的事情屡有发生；踏上社会后因厌倦社会而自杀的事件时常出现。这些现象之所以发生，一是因为学生自身问题，如多年的学习压力导致身体、心理疾病凸显，缺乏必要的心理健康知识，不良的行为习惯和生活习惯未得到及时纠正，在疾病较轻时不及时就诊等；二是因为高校健康教育未切实起作用，如健康教育内容单一、手段落后，不能将知识传授、教育方式和管理方法相结合，不能将躯体健康和心理健康、社会适应性健康、道德健康的健康教育理论相结合。

### (三) 健康教育有利于全民形成良好的健康理念

大学生来自不同的地区、不同的家庭。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其固化在他们的思想中，使其内化为他们自身的自觉行动，能对宣传或倡导全民形成良好的健康理念和行为起到推动作用。

## 三、大学生健康教育的目标和基本原则

### (一) 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。健康教育的总体目标是丰富大学生的卫生保健知识，增强大学生维护健康的责任感和自觉性，使大学生自觉选择健康的行为与生活方式，提高自我保健及预防疾病的能力，改善和提高生活质量。大学生健康教育的近期目标是预防传染病、心理疾患和意外伤害，保证学生的学业顺利完成；远期目标是预防恶

性肿瘤、高血压和糖尿病等慢性非传染性疾病，强健体魄、砥砺意志，凝聚和焕发青春力量，为中华民族伟大复兴做出应有贡献。

## (二) 大学生健康教育的基本原则

我国教育部印发的《普通高等学校健康教育指导纲要》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，促进全民健康需要每个人的共同努力。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和示范引领作用。

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，让其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。

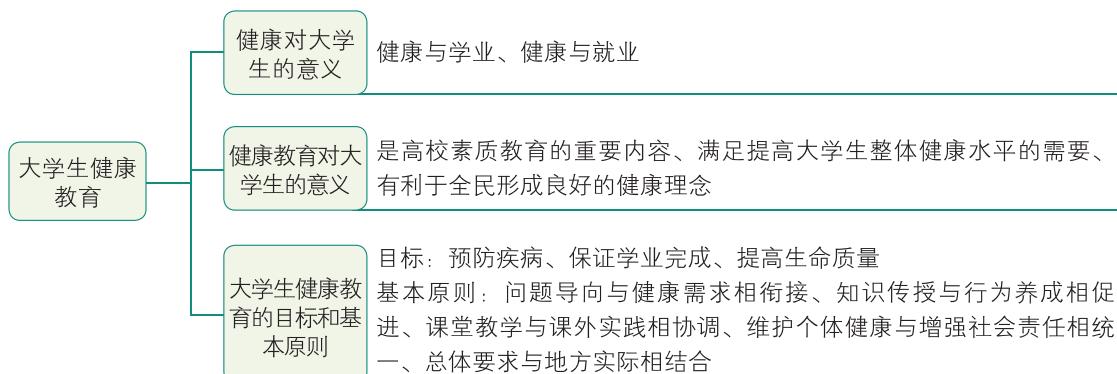


图文

《普通高等学校  
招生体检工作指  
导意见》



## 要点梳理





## 目标考评与任务检测

### ◎ 成长目标

健康是人类最关注的问题，是生命的基础，是事业成功的前提，是当代大学生成才的重要素质。只有身心健康和谐的人，才有能力参与社会主义现代化建设，实现自己的美好理想。

本评测主要是了解健康的基本概念，了解大学生健康教育的重要性。

### ◎ 成长目标考评

【考评内容】个人学习心得。

#### 简述健康对当代大学生的意义

姓名：

院（系）：

学号：

日期：

（要求：原创，500字左右，观点明确，分析透彻，条理清晰）

得分：

指导教师签字：

日期：

 任务检测

## 大学生健康知识测试

姓名:

院(系):

学号:

日期:

什么是健康?为什么认为“无病即健康”的说法不正确?

什么是亚健康?简述亚健康产生的原因。

影响人类健康的因素有哪些?

得分:

指导教师签字:

日期:

