

第一章 健康与健康教育

学习目标

1. 掌握影响健康的主要因素
2. 掌握对大学生进行健康教育的意义
3. 理解现代健康的概念
4. 了解健康知识的重要性
5. 了解健康促进的方法

案例导入

某大学大三学生王某，坐在教室里看书时，总担心会有人坐在身后并干扰自己，有着强烈的不安感，以至于只能坐在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书；对同寝室一位同学收音机外放的行为非常反感，有时简直难以忍受，尤其是中午睡午觉时总担心会有收音机的声音干扰自己，从而睡不着觉，休息不好，但又不好意思跟其发生正面冲突，因为他觉得为这样的小事发脾气，可能是自己的不对。王某长时间地不能摆脱这种心理困境，很是苦恼，严重影响了自己的日常生活和学习。即将毕业，心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时候也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。学习一般，在班上成绩为中游水平，当看到其他同学都在准备考研究生，自己也想考，但是又不能集中精力学习。他缺乏自信，生活态度比较消极，认为一切都糟透了；家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

第一节 健康概述

一、现代健康的概念

健康是一个复杂、多维、综合且不断变化的概念。随着社会的发展、医学模式的转变和科学技术的进步，人们对健康的认识不断深化，健康的概念也随之发生相应的变化。长期以来，人们把健康简单理解为无病、无残、无伤，或者身体强壮及精力充沛并有良好的劳动效能。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，也受心理和社会因素的影响。为此，《世界卫生组织宪章》提出健康的定义是：“健康不仅是指机体没有疾病或虚弱，而且是指身体、心理和社会适应的完美状态。”

1989年，世界卫生组织(WHO)进一步完善健康的新概念，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”。这一定义把健康的内涵扩展到了一个新的认识境界，这一概念揭示了健康的本质，对健康认识的深化起到了积极的指导作用，得到了全世界的广泛认同。

(一) 现代健康观的特点

1. 体现了将个体视为其生理、心理和社会功能完整的思想，重视人的精神心理活动过程对生理功能和社会环境适应状态的影响，是生物—心理—社会医学模式在健康概念中的体现。

2. 将健康置于人类自然与社会的大环境中，充分认识到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. 把健康看成是一个动态的、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，揭示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) 现代健康观的内涵

从WHO提出新的健康定义以来，生理、心理、社会和道德健康内涵得到进一步的明确和深化。

1. 生理健康：又称为躯体健康，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。生理健康是健康人的基础和最重要特征之一。

2. 心理健康：可分为情绪、理智和心灵健康。情绪健康表现为情绪、情感稳定和心情愉快；理智健康表现为沉着、冷静、有效地认识、理解、思考和做出决策；心灵健康又称为精神健康，表现为心胸坦荡、举止自然、有爱心、乐观、积极向上等。

3. 社会健康：主要是指具有较好的社会环境适应能力和角色胜任能力，既能克服困难和挫折，适应环境，与外部世界良性互动，又能调适自我，愉快、有效地承担自己应当承担的各种社会角色，包括职业角色、婚姻家庭角色、社交角色等。

4. 道德健康：道德可简单解释为懂得做人的道理和具备应有的品德。道德健康是指能用社会规范的细则和要求支配自己的行为，能为人类的幸福作出贡献，表现为思想高尚、有理想、有道德、守纪律。其强调通过提升社会公共道德来维护人类的健康，要求每个社会成员不仅要为自己的健康承担责任，更要对社会群体的健康承担社会责任。

拓展阅读

世界卫生组织明确健康的10项具体标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 身体应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身材均匀，身体各部位比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 骨骼健康，皮肤、肌肉富有弹性，走路轻松有力。

二、亚健康

亚健康状态又称“次健康”或“第三状态”。它是指个体处于健康和疾病之间的一种状态，临床检查无明显疾病，但身体各系统的生理功能和代谢能力降低。亚健康的常见的表现是疲劳易倦、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。

这些表现可以通过强化营养、心理、伦理等对人体健康的正面影响因素，积极促进个体由亚健康向健康转化。此外，亚健康状态需要与疾病的无症状现象相区别，后者虽然没有疾病的症状和体征，但存在病理改变及临床检测的异常，本质上为疾病，如“无症状缺血性心脏病”。从某种意义上说，人体亚健康状态可能是疾病无症状现象的更早期形式。

互动小测试

亚健康自测

1. 脑力和体力超负荷。生活和工作节奏的加快，竞争的日趋激烈，使人的脑力及体力长期超负荷运作，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。
2. 心理失衡。工作任务繁重、人际关系紧张、婚姻出现问题和家庭冲突等，造成人的心理压力不断增加，精神过度紧张，进而影响神经、内分泌的调节，以及身体各系统的正常生理功能。
3. 人的自然衰老。由于人体器官的老化，表现出体力不支、精力不足、社会适应能力下降等现象。
4. 疾病前期。某些疾病，如心脑血管疾病、肿瘤等发作前期，人体各器官系统虽然没有明显病变，但已经有某些功能性障碍，出现亚健康症状。
5. 人体生物周期中的低潮时期会出现焦虑、情绪低落、注意力不集中、食欲下降等亚健康。

随着社会的发展，生活节奏的加快，很多年轻人工作压力大、过度疲劳、习惯不良、营养失衡等，造成亚健康的人逐渐增多。据近些年来调查发现，现代人群中符合 WHO 健康标准者仅占 15%，病人占 15%，亚健康者高达 70%。因此预防和纠正亚健康，是 21 世纪健康工作的重要内容。亚健康症状评分见表 1-1。

表 1-1 亚健康症状评分

	经常(5分)	偶尔(3分)	很少(1分)
你经常打哈欠吗			
你会失眠吗			
你喜欢把腿放在高处吗			
你周日的晚上会有上学恐惧症吗			
不愿意跟上级或者熟人见面			
晚上能多晚睡就多晚睡			
经常坐着发呆			
爬楼梯时时常绊到脚			
不是很渴就想不到去喝水			
怎么也想不起朋友的名字, 或者到嘴边的地名突然忘了			
体重突然下降或上升, 觉得无所谓			
便秘, 或者一有风吹草动, 肚子就不舒服			

结果分析: 12~23分, 健康状况良好; 24~41分, 令人担忧, 需要注意; 42~60分, 比较糟糕。

三、健康的意义

(一) 健康对个人的影响

健康是人生存、生活的基本和基础需要, 是促进人全面发展的必然要求, 也是理想和追求的前提。正如古希腊的一位哲学家所说: “如无健康, 知识无法利用, 文化无从施展, 智慧不能表现, 力量不能战斗, 财富会变成废物。”人们常说: “健康是1, 事业、地位、爱情、金钱……都是0, 只要有了1, 你可以在后面任意加0。”

这里, 我们来讲一个案例: 朱丽(化名)家境贫寒, 她好学上进, 凭借自己的勤奋努力, 成功地从一所中专院校被保送到武汉某所大学外语系, 并且通过勤工俭学, 减轻家庭负担, 成为家人的骄傲和同学羡慕的对象。正当她畅想着未来的工作和生活时, 一段异国恋情使她感染上艾滋病, 也使她灿烂如花的青春和人生蒙上了重重的阴霾, 被学校劝退、找工作被拒绝、被房东赶出房门……整个世界仿佛都因此坍塌。这个女生最终选择站出来公开自己的故事, 以警醒大学生, 使他们认识到健康对其未来和人生的重要性。她说, 很多大学生认为疾病离自己很遥远, 而当疾病真正到来、健康不复存在的时候, 才知道你对未来的规划、对工作的设想, 原来都这么容易被疾病所击败。

(二) 健康对社会的影响

健康是经济社会发展的基础条件, 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。实现国民健康长寿, 是国家富强、民族振兴的重要标志。党和国家历来高度重视人民健康。中华人民共和国成立以来特别是改革开放以来, 我国健康领域改革发展取得

显著成就，医疗卫生服务体系日益健全，人民健康水平和身体素质持续提高。2018年我国人均预期寿命已达77岁，总体上优于中高收入国家平均水平，为全面建成小康社会奠定了重要基础。

拓展阅读

《“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。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。

第二节 影响健康的因素

人们生活在自然环境和社会环境中，其健康自然受到多种复杂因素的影响。目前，被一致公认的因素主要包括：行为与生活方式的因素、生物学因素、环境因素、心理因素、医疗卫生服务。

一、行为和生活方式的因素

行为和生活方式是影响现代人健康和寿命的最主要原因。世界卫生组织指出：“影响人类健康的因素，行为与生活方式占60%，遗传因素占15%，社会因素占10%，医学因素仅占8%，气候因素占7%。”由此可见，要健康和长寿，60%可以通过我们自己科学合理的生活方式和行为来实现。常见不良行为和生活方式有抽烟、酗酒、吸毒、不良饮食习惯(节食、偏食、暴饮暴食等)、不良性行为(性生活过度、性滥交)、缺乏运动、长期熬夜、不遵守交通规则等。

健康的生活方式应从儿童和青少年开始，因为高血压、糖尿病、冠心病、痛风等现代文明病是当前影响人类健康的主要疾病，尽管大多数发病在中年，但许多与之有关的不良生活方式在儿童、青少年时期就已经形成，从而为今后患病埋下祸根。

拓展阅读

复旦女教师于娟：为啥是我得癌症？

于娟，复旦大学优秀青年教师，一个两岁孩子的母亲，乳腺癌晚期患者，2011年4月19日凌晨三时许辞世，年仅32岁。患病期间，于娟把自己患癌症前的生活写成《癌症日记》发到了博客上，引发千万网友关注。其中，一篇回顾患癌症前的生活如下：

健康真的很重要。在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班，给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。

第一，我没有家庭疾病史；第二，我的体质很好；第三，我刚生完孩子喂了一年的母乳；第四，乳腺癌患者都是45岁以上人群，我那时只有31岁啊。那是什么原因呢？

一、习惯问题之饮食习惯

1. 瞎吃瞎喝

我是个从来不会在餐桌上拒绝尝鲜的人。基于很多客观原因，比方老爹是厨子之类的优越条件，我吃过很多不该吃的东西，不完全统计，孔雀、海鸥、鲸鱼、河豚、梅花鹿、羚羊、熊、麋鹿、驯鹿、麂子、锦雉、野猪、五步蛇诸如此类不胜枚举。除了鲸鱼是在日本的时候超市自己买的，其他都是顺水推舟式地被请客。然而，我却必须深刻反省，这些东西都不该吃。

2. 暴饮暴食

我是个率性随意的人，做事讲究“一剑在手，快意恩仇”，吃东西讲究大碗喝酒大口吃肉。我的食量“闻名中外”，在欧洲的时候，导师动不动就请我去吃饭，原因是老太太没有胃口，看我吃饭吃得风卷残云很是过瘾，有我陪餐讲笑话她就有食欲。另外，我很贪吃。

3. 嗜荤如命

得病之前，每逢吃饭若是桌上无荤，我会兴趣索然，那顿饭即便吃了很多也感觉没吃饭一样。

二、睡眠习惯

我平时的习惯是晚睡。其实，晚睡在我这个年纪不算什么大事，也不会晚睡晚出癌症。我认识的所有人都晚睡，身体都不错，但是晚睡的确非常不好。回想十年来，自从没有了本科宿舍的熄灯管束（其实那个时候我也经常晚睡），我基本上没有12点之前睡过。

三、突击作业

这一部分，我不知道算作作息习惯还是工作习惯。

得病后光头（于娟丈夫）和我反思之前的种种错误，认为我做事从来不细水长流，而惯常如男人一样，“大力抡大斧”地高强度突击作业是伤害我身体免疫机能的首犯。其比喻是：一辆平时就跌跌撞撞一直不保修的破车，一踩油门就彻天彻夜地疯跑疯开半个月。一年搞个四五次，就是钢筋铁打的汽车，被这么折腾着开，开个二十几年也报废了。

.....

生不如死、九死一生、死里逃生、死死生生之后，我突然觉得，一生轻松。不想去控

制大局小局，不想去多管闲事淡事，我不再有对手，不再有敌人，我也不再关心谁比谁强，课题也好，任务也罢，暂且放着。世间的一切，隔岸看花，风淡云清。

二、生物学因素

(一) 病原体感染

病原体包括病原微生物和寄生虫，前者分为细菌、病毒、衣原体、支原体、螺旋体、立克次体、真菌七大类，后者常见的有蛔虫、钩虫、血吸虫、绦虫、疟原虫、阴道毛滴虫、隐孢子虫、弓形虫等。病原体常引起传染病、寄生虫病和感染性疾病。

20世纪中期以前，人类疾病和死亡的主要原因之一就是病原微生物引起的各种传染病。在各种感染性疾病中，以细菌和病毒引起者最多。常见的细菌性疾病有肺结核、肺炎、扁桃体炎、尿路感染、阑尾炎、皮肤疖、痈、伤口化脓、败血症等。常见的病毒性疾病有甲肝、乙肝、流感、腮腺炎、麻疹、水痘、带状疱疹、乙脑、狂犬病、艾滋病等。此外，一些新的病毒性传染病还在不断出现，如SARS、埃博拉出血热、人感染高致病性禽流感、新型冠状病毒等。病毒性疾病一般发生率高、传染性强、传播范围广、死亡率高、缺乏有效防治药，所以病毒是威胁人类健康的重要生物学因素，临床上对病毒性疾病非常重视。

目前，尽管现代医学已经找到了控制此类疾病的方法，如预防接种、合理使用抗生素等，但病原微生物的危害依然存在，肺结核、肝炎、艾滋病等传染性疾病也依然是危害我国人民健康的主要因素。

拓展阅读

疫苗的作用

疫苗接种多数时候是一种可以激起个体自然防御机制的医疗行为，以预防未来可能罹患的疾病，这种疫苗接种特称为预防接种。由于需要以疫苗防范的疾病非常多，因此为简化繁复的接种程序，有些实验室致力发展多效疫苗，而目前已经使用的至少有“白喉、百日咳、破伤风混合疫苗”(简称“白百破”，Di-Te-Per)以及“麻疹、腮腺炎、德国麻疹混合疫苗”(MMR)。由于并非所有疫苗都可同时施打，因此新生儿需接受的疫苗种类仍相当烦琐。疫苗不仅可以使接种者罹患该疾病的发病率下降，当一种疫苗所对付之疾病仅感染单一物种时，要消灭病原便有其可行性。例如天花在自然界仅感染人类，当几乎所有人都接种疫苗后，天花无法继续传播，亦无法于其他动物之间蔓延，因此世界卫生组织于1980年宣布天花灭绝。而后逐渐有许多国家取消相关疫苗的接种。

(二) 遗传因素

遗传不仅影响人的生物学特征、先天气质、活动水平和智力潜能，还是人类健康的重要决定因素。已有研究发现，越来越多的疾病与遗传基因有关。目前，发现的遗传性疾病多达3 000多种。除先天愚型、色盲、血友病、白化病等经典遗传病之外，现在还发现许多严重影响人类健康与生活质量的常见病如高血压、糖尿病、痛风、抑郁症、精神分裂

症、近视、乳腺炎等，也与遗传因素有关。

遗传主要影响胎婴儿的生长发育，对人类的生存与发展、对个人和家庭的生活有较大影响，因此加强婚前技术指导，开展遗传咨询、孕产前检查、遗传病筛选等很有意义，能最大限度地控制遗传病与出生缺陷发生。

（三）年龄、性别、种族

不同疾病在不同年龄阶段人群中的分布是不同的，如婴儿由于尚未完全发育成熟，对疾病的抵抗力低，容易患病；高血压、冠心病等疾病通常发生在40岁以上的成年人，但近几年研究发现发病呈年轻化趋势。

不同疾病在不同性别人群当中，发病率也不相同。例如，胃溃疡、血栓闭塞性脉管炎、痛风等，男性比女性更常见；而骨质疏松症、系统性红斑狼疮及自身免疫性甲状腺疾病多见于女性。

另外，有些疾病在某些种族中更容易发生，如亚洲人骨质疏松症的发生率高于欧洲人。皮肤癌、老年痴呆症的发病率白色人种较高，而前列腺癌、乳腺癌等疾病在黑色人种中的发病率高于白色人种。

三、环境因素

环境是人类赖以生存和发展的重要条件和基础，良好的环境可以帮助病人康复和促进健康。它包括自然环境和社会环境。

（一）自然环境

自然环境包括阳光、空气、水、土壤等，是人类赖以生存和发展的重要物质基础。如果不加以保护，会威胁人类的健康。例如，工业废气中的烟尘、氯气、二氧化硫等会刺激上呼吸道，使呼吸系统疾病发病率增加；放射性污染会造成胎儿畸形、基因突变等；饮用水和食物中含有高浓度的氟时，会引起氟骨病、氟斑牙；土壤中碘缺乏可导致地方性甲状腺肿大；高强度的噪声损害听觉和令人烦躁不安，影响睡眠和学习工作。

（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，包括社会政治经济、文化教育、风俗习惯、职业环境、人际关系等。其中经济因素对健康起着重要作用，通常低收入人群较少寻求医疗保健服务，高收入人群更倾向于实施健康促进和疾病预防的行为。人们的文化教育背景决定了人们的生活习惯、信念、价值观和健康意识，一般来说，受教育水平高的人群更注重健康。另外，职业环境中存在的有害因素，如劳动制度不合理，劳动强度过大以及劳动环境中的物理、化学或生物有害物质等，都会影响健康。此外，人际关系也同样影响健康，比如稳定的婚姻和亲密的家庭关系有利于家庭成员的健康，而离婚或家庭暴力则会给家庭成员带来身心伤害。

四、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，而且还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对人体健康的影响。

拓展阅读

影响人体健康的心理因素

1. 身心交互作用：人的心理活动是在生理活动基础上产生的，而情感和情绪的改变反过来又会导致人体器官生理和生化指标的改变。个体身心的交互作用和情绪反应可对健康产生积极或消极的影响。长期或短期的应激反应会引起人的情绪反应，从而影响机体的功能。如长时间的忧伤可增加疾病的易感性，并可能影响免疫系统的功能，导致疾病发生，例如，癌症、自身免疫性疾病。

2. 自我概念：个体对自己的看法或认识，包括个体对自己躯体、需要角色和能力的感知。个体对自我的感觉称为自尊，对自己躯体的感知称为体像。自我概念会影响个体认识和处理各种情况的态度和方法。如有些体重并未超标的女性，因自认为肥胖而限制食量，导致机体的营养需求得不到满足而影响健康。

五、医疗卫生服务

医疗卫生服务是维护和促进健康的重要保障。医疗卫生服务体系是指社会医疗卫生机构和专业人员为达到防治疾病、促进健康的目的，运用卫生资源，采用医疗技术手段向个体、群体和社会提供医疗卫生服务的有机整体，包括对人群进行健康教育、开展预防接种、妇幼保健、定期体检、政府向人民群众提供良好的医疗卫生保健机构和基本的治疗药物等措施。医疗卫生服务的内容及质量与人的健康息息相关，如重治疗轻预防、健康教育缺乏等，都会直接危害人的健康。

第三节 大学生健康教育

健康教育是通过社会教育活动传播健康知识和技能，全面提高公民的健康素质，帮助人们树立健康观念，形成健康的行为，从而达到最佳的健康状态。世界卫生组织提出了“人人健康，健康人人”的全球战略目标，而健康教育是实现这一目标的重要策略之一。

一、健康对大学生的意义

(一) 健康与学业促进

在大学阶段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，学生才能承受繁重的学习任务，才能不断地拼搏，取得良好的学习成绩。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”。而健康情况不佳，对大学生的学业有不同程度的不良影响。比如经常感冒、头痛，使得大学生不能专心学习，严重影响他们的学习效率。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们的学习成功及生活高质量奠定了坚实基础。

拓展阅读

《2020 中国大学生健康调查报告》

近日，《中国青年报》发布了《2020 中国大学生健康调查报告》(以下简称《报告》)。《报告》调查对象涵盖不同城市、不同年级的 12 117 名大学生，从身体健康、心理健康、生活状态、健康诉求四个维度对当代中国大学生的健康状况和健康意识进行了全方位的解读。

《报告》显示，一方面，大学生总体健康水平良好，对健康需求的关注度较低；另一方面，相对宽松的校园生活和健康的校园环境推动大学生在无意识中被动参与了很多有助于身体健康的养生行为。

这些大学生的健康哲学自成一派，多数大学生正在“无意识养生”。调查发现，大学生对自己整体的健康现状较为自信。数据显示，88% 的大学生健康自评分数超过了 6 分的及格线，总体健康自评平均分为 7.4 分，其中半数大学生打分更是达到 8 分及以上。但大学生们普遍对健康抱有更高的期待，理想值高达 8.9 分，面对学业、生活和就业的压力，其健康现状与理想还存在一定差距。

而在细分维度上，《报告》显示，相比女生，男生对自己的健康状态更为自信，无论是心理健康还是身体健康，男大学生都比女大学生评分高 0.4 分。在关于大学生生活状态的具体探究中发现，这可能与他们各自的生活习惯有关。男生有 31% 的人几乎每天都会运动，女生仅占 16%。

同时，除了喝酒以外，女生出现各类饮食问题的比例均比男生更高。面对美食，女生往往难敌诱惑，一边高呼减肥，一边管不住嘴是当代女大学生的普遍群像。尤其是甜食零食吃太多、吃撑到胃难受这两个问题，女生中出现的比例均比男生高一倍以上。管不住嘴的女大学生普遍对自己的身材不自信，这也呼应了女大学生运动频率低这一现象，管住嘴、迈开腿才能保持好身材。

大学生的三大健康困扰：皮肤、情绪、睡眠。

大学生脱离了高中相对规律的生活，迎来了丰富多彩、全新的大学生活，开始独立管理自己的生活与健康，没有老师和家长在身边协助，他们需要自己掌控健康状态。大学的学习、生活环境，让大学生有着他们独特的健康困扰。《报告》显示，86% 的大学生表示，在过去一年中出现过健康困扰。其中，排名前三的分别是皮肤状态不好、睡眠不足和情绪问题。31% 的男生表示在过去一年中有过皮肤困扰，这一数据在女生中更是超过半数，达到了 54%。而在睡眠方面，34% 的男生和 47% 的女生都有过睡眠困扰，尤其是大四之后，越来越多的大学生选择主动晚睡，硕士博士中有一半人睡眠不足。有 79% 的大学生上床后不会立刻睡觉。同时调查发现，60% 的大学生会主动采取行动改善自身健康状况，但相比饮食和运动，尝试过改善睡眠的大学生比例最低。

丰富的社交生活和各种电子产品是他们早睡的最大障碍。在大学生眼里，上床从来不等于睡觉，大学生们会利用这段时间进行丰富的娱乐活动，看剧、聊天，一旦玩起手机，再想睡觉可能已是两小时之后。68%的大学生在23点到24点之间入睡，有18%的大学生在24点以后入睡。

此外，值得注意的是，《报告》还显示，大学生也展现出了对于心理健康的广泛关注，且对心理健康现状的评分超出了身体健康。32%的大学生认为自己心理健康状态非常好，高于9分。当然，这并不意味着没有压力，进入大学后的大学生们发现，“上了大学就轻松了”只是一句谎言，他们会面临来自同龄人更为激烈的竞争，以及进入社会前的各种准备。这种竞争给他们带来的压力是多方面的。据调查，近九成大学生最近一年都有过心理困扰，涉及学业、人际关系、就业规划等各个方面。在各类心理压力中，最困扰大学生的是学业压力，60%以上的大学生最近一年都被这一问题所困扰。紧跟其后的困扰是人际关系和性格，大学中的人际交往相比以往会更加复杂，面对的不仅仅是自己的同班同学，还有来自社团、学生组织的同学和老师，怎样处理这些关系是他们常常要思考的问题。

60%的大学生为健康付出行动，多数大学生在“无意识养生”。面对期待与现实的落差，大学生们可不只是想想就算了。60%的大学生都采取过行动改善自己的生活状态，31%的男大学生几乎每天都会运动，女学生通常以改变饮食为主。面对心理压力时，91%的大学生尝试解决。

除此之外，健康的校园环境也推动了大学生参与诸多“无意识养生”行为，客观上弥补了他们对健康关注的缺失，是保障他们健康状况良好的有力因素。以心理健康为例，大学生处在相对丰富且简单的社交生活中，面对压力时，有45%的大学生选择向同学/朋友倾诉。同学和朋友不仅陪伴在身边，还能从同龄人的角度感同身受，接纳负面情绪，提供意见。

每周体育课和随时随地能接触到操场、篮球场也是大学生独有的优势。《报告》显示，60%的大学生会为了身体健康而运动，跑步则是大学生最普及的运动方式，有70%的人选择跑步为常做的运动方式，其次是羽毛球和篮球。相比之下，职场人士的运动场景相对单一，大都为下班后的健身房，且通常会因为工作太累，而只想休息。

《报告》还发现，43%的大学生表示曾在课堂上睡着过，这也是其他圈层人士羡慕的一点，毕竟在办公室补觉，恢复精力，并不是一个很现实的选择。

（二）健康与职业发展

大学毕业就面临着择业，而健康对大学生未来职业发展有重要影响。首先，健康状况影响择业。某些职业会对身体健康状况有明确要求，如飞行员对视力有要求。也有些用人单位虽没有明确提出对健康的要求，那些不健康的应聘者也有可能在其他环节遭到淘汰。另外，健康的身体，有利于个人职业良好的发展。现代社会竞争异常激烈，工作负荷较大，还面临着巨大的心理压力，必须具有良好的身心状况，才能在职业生涯中不断进取，在竞争中脱颖而出。

著名的财经作家，2009年度“中国青年领袖”吴晓波先生在给中国劳动关系学院一位大学生的回信中指出，关于未来职业的规划和选择，不应该取决于这个职业是否赚钱，或

父母是否希望自己从事；而应该取决于自己对未来的规划，即自己想成为一个怎样的职业人，过上怎样的人生。

新东方创始人俞敏洪先生也指出，一个人要找到好工作由两个要素组成：过硬的专业知识加上综合素质。而综合素质主要包含五种，即“诚信”“踏实”“沟通能力”“创新能力”和“无私”。他认为，年轻人如果能将这几项记在脑中，不仅能成功就业，未来的发展也会勇往直前。而说到底，这几项素质无一不是以健康的身心状态为基础的。

二、大学生健康教育的意义

在高校开展大学生健康教育，有助于大学生素质的全面发展。首先，健康教育较为系统地向大学生提供各种与日常生活相关的健康知识，可以帮助大学生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，从而帮助大学生树立正确的价值观并奠定较为扎实的健康认知基础。其次，大学生健康教育有利于发展大学生促进健康的意识和责任感。最后，大学生健康教育有助于大学生掌握正确健康的生活技能，如学会急救、避险、防病等，提升有益于健康的行为能力，从而学会更好、更有效地管理自己的健康。

大学生健康教育还能促进整个社会健康知识的普及，是社会主义文明建设的基础。通过健康教育提高学生自身的健康素质，同时经由他们将卫生知识辐射到家庭和社会，影响周围人群，从而形成人人重视健康的社会氛围和风尚。这对于提高全民族的健康素质、增强综合国力具有重要现实意义。

拓展阅读

花 1 元钱给健康教育，可节省 100 元的抢救费

“九五”国家重点攻关项目《社区人群的高血压防治》研究得出科学结论：花 1 元钱给健康教育，可节省 100 元的抢救费。在中国，1 元的健康教育投资可节省 8.59 元医疗费用，投资效益比是 1:8.59；而临床实践表明，若到了疾病的中晚期，由于治疗费用呈几何级数增长，这个比例则变成 1:100。

美国疾病控制中心研究指出：“只要少量的卫生资源投入到改善人们不良生活方式的健康教育与健康促进中，其成效就是巨大的。”如美国男性公民不吸烟、不过量饮酒，其期望寿命可延长 10 年，而每年数以千亿美元的临床医疗技术的投资却难以使全美人口平均期望寿命增加一年。

三、大学生健康教育的目标和基本要求

大学生健康教育是以大学生为主要对象，以传授健康知识、提高健康意识、选择健康行为为核心内容的健康活动，其总体目标是预防疾病、意外伤害，保证顺利完成学业；其基本要求是增进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，促使大学生自觉选择健康的行为和生活方式、提高自我保健及预防疾病的能力、改善和提高生活质量。

拓展阅读

《普通高等学校健康教育指导纲要》

《普通高等学校健康教育指导纲要》是为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》对学校健康教育提出的工作要求,加强高校健康教育,提高高校学生健康素养和体质健康水平而制定的法规。高校健康教育是中小学健康教育的延续和深化,是全民健康教育的重要组成部分。高校健康教育内容主要包括健康生活方式、疾病预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险五个方面:

(一) 健康生活方式

目标:树立现代健康意识,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。

核心内容:现代健康的概念;高校学生面临的主要健康问题和影响因素;健康决策和健康管理的的基本原则;饮食行为与健康,中国居民膳食指南及其应用,日常生活常见的食品安全隐患与防范(食品安全五要素);睡眠与健康,睡眠不足与睡眠障碍的危害,劳逸结合,规律作息,预防网络成瘾;运动与健康,科学锻炼原则及方法、运动负荷的自我监测;烟草危害及戒烟策略,毒品(新型毒品)危害及禁毒,物质滥用(酗酒、滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物等)的危害及防范;环境卫生与健康。

(二) 疾病预防

目标:增强防病意识,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。

核心内容:常见传染病(如流感、肺结核、病毒性肝炎等)的预防;慢性非传染性疾病(如高血压、糖尿病、肿瘤等)的基本知识、预防原则和常规措施;抗生素滥用对健康的危害,在医生指导下使用抗生素;定期进行健康体检的意义和项目选择;常用的健康指标、正常范围,测定身体健康状况的常用方法(如测量腋温和脉搏、血压等);正确选择必要、有效的保健与保险服务。

(三) 心理健康

目标:树立自觉维护心理健康的意识,掌握正确应对学业、人际关系等方面的不良情绪和心理压力必需的相关技能,提高心理适应能力。

核心内容:心理健康的概念;心理健康与身体健康的关系;学生心理发展特点和相关社会因素;抑郁症和焦虑症的表现,自我心理调适与技能,促进积极情绪与缓解不良情绪的基本方法;维护良好人际关系与有效交流的方法;心理咨询与服务利用,常见心理问题或危机的辨识与求助;珍爱生命。

(四) 性与生殖健康

目标:树立自我保健意识,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。

核心内容:性与生殖健康的基本知识;友谊、爱情、婚恋、家庭与伦理道德;优生优育与适宜的避孕方法;非意愿怀孕和应对措施;常见生殖健康问题与自我保健方法;

无保护性行为对生殖健康的影响；常见性传播疾病和预防；艾滋病的传播、流行与控制，易感染艾滋病的高危行为和预防措施，艾滋病咨询检测和服务，不歧视艾滋病感染者和病人；预防性侵害的方法和技能。

（五）安全应急与避险

目标：树立安全避险意识，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。

核心内容：突发事件与个人安全防范，意外伤害（触电、溺水、中暑、中毒、运动创伤等）的预防、自救与互救的基本原则和方法；无偿献血基本知识，无偿献血是公民的义务；休克、晕厥、骨折等急症的现场救护原则，心肺复苏、创伤救护（止血、包扎、固定、搬运）等院前急救技能；动物（犬、猫、蛇等）抓伤、咬伤后的应急处置；防范网络安全风险，甄别不科学、不健康信息的技能与方法；实验、实习等场所安全要求与防护技能，注意个人防护，避免职业伤害；旅行卫生保健的基本要求，规避旅行中的健康与安全风险的基本措施和策略。

第四节 塑造自主自律的健康行为

影响一个人健康的因素很多，但最主要的因素是自身的行为和生活方式，所以养成良好的健康行为对健康至关重要。塑造自主自律的健康行为要注意以下几方面。

一、合理膳食

大学生处于青春发育后期向成年期过渡的阶段，生长发育尚未完全停止，新陈代谢旺盛，消化吸收能力强，加之活泼好动、运动量大、脑力活动量大等，需要消耗足够多的食物来提供能量和维持生长发育和健康，因此，合理的膳食、均衡的营养对大学生的健康极其重要。然而，大学生由于相对独立的生活、用餐自由、缺少营养学基本认识，普遍存在饮食结构不合理、进餐无规律、偏食、节食等现象，进而对学习、身体等影响较大，因此，学习营养学知识是十分必要的。

《“健康中国2030”规划纲要》提出要普及健康生活——引导合理膳食：制订实施国民营养计划，深入开展食物（农产品、食品）营养功能评价研究，全面普及膳食营养知识，发布适合不同人群特点的膳食指南，引导居民形成科学的膳食习惯，推进健康饮食文化建设。建立健全居民营养监测制度，对重点区域、重点人群实施营养干预，重点解决微量营养素缺乏、部分人群油脂等高热能食物摄入过多等问题，逐步解决居民营养不足与过剩并存问题。实施临床营养干预。加强对学校、幼儿园、养老机构等营养健康工作的指导。开展示范健康食堂和健康餐厅建设。到2030年，居民营养知识素养明显提高，营养缺乏疾病发生率显著下降，全国人均每日食盐摄入量降低20%，超重、肥胖人口增长速度明显放缓。

二、控烟限酒

现代研究证明,烟草中的有害物质对人体的多个系统有广泛而持久的毒理作用,会造成许多脏器的渐变性受损,如长期吸烟会损伤支气管黏膜的纤毛,形成慢性肺炎,继而发展为肺气肿甚至肺癌;同时冠心病、高血压、脑血管病及周围血管病的患病率和死亡率也显著高于不吸烟的人。此外,妇女在怀孕期间,无论直接吸烟还是被动吸烟,都会影响胎儿发育,容易诱发胎儿畸形。

长期大量饮酒会损伤神经系统,易引起急性胃炎和胃出血,损伤肝脏。另外,长期过量饮酒之后还会使人情绪不稳定,易激动,常与人发生冲突,引起暴力、醉驾肇事等。

因此,大学生处在人生的关键时期,应该养成控烟限酒的好习惯。《“健康中国 2030”规划纲要》指出,加强限酒健康教育,控制酒精过度使用,到 2030 年,15 岁以上人群吸烟率降低到 20%。

三、促进心理健康

人的心理健康和身体健康是密切相关、互为依存的。无论身心哪方面出现病症,另一方面都会受到影响。例如,有些学生在考试期间,因过度紧张、焦虑甚至恐惧,加之熬夜、睡眠质量差、饮食不规律等,出现急性胃炎、急性胃溃疡等病症。所以,良好的心理素质是大学身心健康、人格健全的重要标志和成家立业的坚实基础。

四、适宜运动

适宜的运动可以促进身体发育,提高自身免疫力,促进血液循环,有助于预防心血管等慢性疾病的发生、预防肥胖、塑造和保持身材等。然而,现在大学生体育锻炼的现状却不容乐观。根据对 30 个省(自治区、直辖市)参加 2014 年全国学生体质与健康调研的大学生进行体育锻炼与生活方式问卷调查结果显示,我国 19~22 岁学生中,仅有 15.8% 的学生每天锻炼 1 小时以上。大学生在上体育课时仅有 4.4% 表示会大汗淋漓、很累,有 20.7% 表示会出汗、比较累。世界卫生组织报告,缺乏体育锻炼已成为全球第四大死亡风险因素。从长远来看,在大学阶段养成良好的体育锻炼的习惯会为今后的幸福生活打下坚实的基础。

拓展阅读

运动已成为生活的一部分

2020 年一场肆虐全球的新冠肺炎疫情,又把中国工程院院士、国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山推到台前,继 17 年前英勇抗击 SARS 之后,年过八旬的钟院士作为国家卫健委高级别专家组组长,再次站在了狙击新冠肺炎战役的前线。日日夜夜为疫情防控奔波忙碌,84 岁的钟院士依旧神采奕奕,身体健硕,身心状态丝毫不输年轻人,这与他的生活习惯分不开。

钟南山从小便喜爱竞技运动,足球、篮球、跑步都是他的兴趣所在。在北京医学院

(今北京大学医学部)读书期间,他参加学校运动会曾创下几项纪录,至今无人能破。1959年,他还作为一名非职业运动员参加首届全国运动会,在400米栏项目中以54.2秒的成绩打破了当时的全国纪录。

几十年来,钟南山从未停止过锻炼。甚至在出差时,他也会带上拉力器,在休息之余做拉力运动。即使没有带运动器材,他也会做俯卧撑、仰卧起坐、原地高抬腿等。

“锻炼对身体健康有非常关键的作用,能让人保持年轻心态。”时至今日,钟南山在日常看病、门诊、查房、会诊、科研等繁忙的工作之余,仍坚持每周锻炼3次以上,每次锻炼约1个小时,“锻炼就像吃饭一样,已成为我生活的一部分”。

由于工作繁忙,钟南山的锻炼如今都是在家里进行。钟南山的老伴、国家女篮前队员李少芬特意为他布置了一个简易家庭健身房。10多平方米的家庭健身房里,跑步机、动感单车、双杠、拉力器、哑铃等简单健身器材挤满了房间。“现在因为年纪大了,我很少参加竞技运动。”钟南山说,现在他的运动方式是先在跑步机上跑步或原地骑单车20~30分钟,锻炼下肢。然后在单双杠上做引体向上和杠上撑起,锻炼上肢,还会在床上做仰卧起坐,锻炼腹肌。有时还会出去游泳、打球。

几十年如一日地坚持锻炼,让钟南山看上去比实际年龄小很多,也没有出现老年人常有的视听障碍、反应迟缓、记忆力衰退、腰腿疼等问题,“除了不能再参加运动量大的竞技比赛外,感觉年龄对我没有太大影响,我现在还可以承担日常工作,这跟坚持身体锻炼有很大关系”。

“我年轻时是把跑步作为竞技运动,年纪大了会慢跑健身。我没有跑过全程或者半程马拉松,不过经常会跑5公里左右的距离。”钟南山曾在接受媒体采访时表示,“城市居民最好的运动方式是步行,游泳也非常不错,实在没条件可以做室内器械运动,年长者适合练太极。”他强调,人很容易“死在嘴上,懒在腿上”,要坚持每天锻炼半个小时到一个小时,走路是最简单、最经济、最有效的办法。

五、减少不安全性行为和毒品危害

不安全性行为和毒品会增加感染传染性疾病的机会,不仅影响个人健康,还危害社会健康。另外,毒品不仅损害健康,还会影响正常判断,诱发犯罪,影响社会安定。《“健康中国2030”规划纲要》指出,应以青少年、育龄妇女及流动人群为重点,开展性道德、性健康和性安全宣传教育和干预,加强对性传播高危行为人群的综合干预,减少意外妊娠和性相关疾病传播。大力普及有关毒品危害、应对措施和治疗途径等知识。作为大学生,应该早早养成良好的生活习惯,不做不安全性行为,杜绝任何毒品的诱惑。

拓展阅读

年轻人不安全性行为增多

近些年来,物质生活的丰富、生活方式的多样、人口流动和性信息的广泛传播,导致年轻人的性观念日益开放,性行为方式也有了一定改变。由不安全性行为导致的种种问题有所增加,年轻群体性生活安全受到挑战。不安全性行为分两方面,一个是过程不安全,

另一个是选择的性伴侣不安全。过程不安全，是指肛交、口交、性行为前饮酒吸毒、不使用或不正确使用安全套等；选择的性伙伴不安全，如陌生性伴侣、临时性伴侣、商业性伴侣、不固定及多性伴侣等。

在多种不安全性行为中，不使用安全套最为普遍。中国疾病预防控制中心一项对全国31万名大中学生进行的调查显示，2010—2015年，15~17岁学生首次发生性行为时未使用安全套的比例高达60.2%。很多年轻人在性行为过程中，抱有贪图方便和侥幸心理，被一时欲望拉入深渊，导致后患无穷。

六、提高突发事件应急能力

生活中的意外随处可见，如动物咬伤、煤气中毒、烫伤、骨折、突然晕厥、心肌梗死等，面对突如其来的伤害和突发疾病，很多人由于缺乏必要的突发事件应急能力，常常惊慌失措、手忙脚乱，错失挽救生命的宝贵时间；还有部分人由于没能掌握正确有效的急救知识，抢救方法不当，留下终身遗憾。在现代社会，急救已不单单是医护人员的事，而是所有公民均应掌握的基本技能。大学生作为现代社会的重要一员，要学习一些基本的急救常识，以提高突发事件的应急能力。

课后思考

1. 什么是健康？为什么说“无病即为健康”的说法不正确？
2. 简述亚健康的定义、常见表现、预防方法。
3. 影响健康的常见因素有哪些？其中对现代人健康和寿命影响最大的是什么？
4. 哪些不良生活行为对健康有影响？其中吸烟、酗酒、节食偏食、不良性行为对健康各有哪些主要影响？
5. 个人的寿命与健康取决于哪些方面？各占的比例是多少？
6. 哪些疾病的发生与遗传因素有关？如何控制遗传病和出生缺陷的发生？
7. 何为健康教育？大学生进行健康教育最主要的意义是什么？