



北京大学医院
PEKING UNIVERSITY HOSPITAL

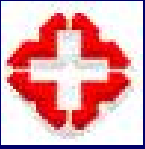


北京大学
PEKING UNIVERSITY

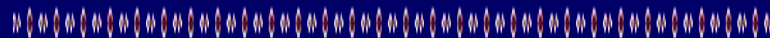
大学生健康教育概论

云虹





健康概念

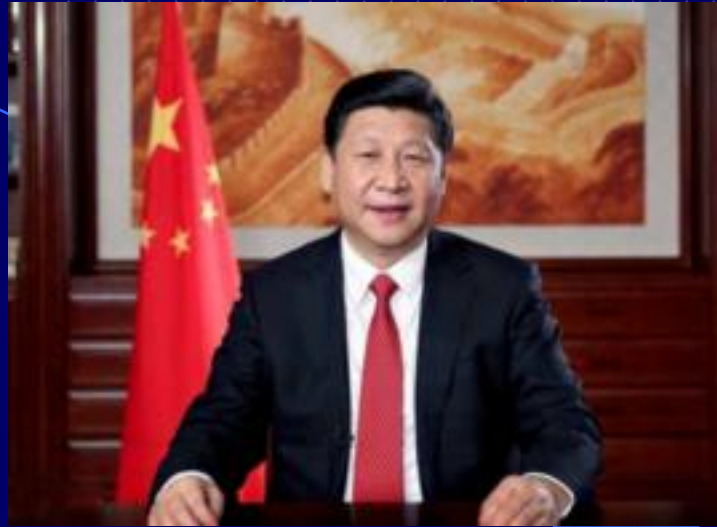


伟人毛泽东主席曾说过：身体是革命的本钱。

健康是金钱买不到的商品，健康是财富得不到的境界。

健康与人息息相关，渗透于生命的每一时刻，反映在生活的各个方面，是人类的一种状态，是人们获得正常生活不能缺少的最基本的保障。



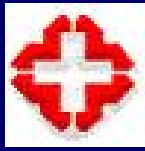


健康中国战略

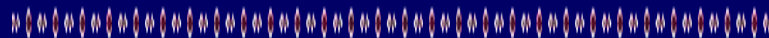
人们常把健康比作1，事业、家庭、名誉、财富等就是1后面的0，人生圆满全系于1的稳固。

《“健康中国 2030”规划纲要》提出健康中国战略的核心是“以人民健康为中心”

习近平同志指出“人民健康是社会文明进步的基础。拥有健康的人民意味着拥有更强大的综合国力和可持续发展能力。”



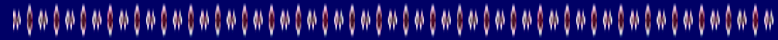
- 健康的时候:我们对它满不在乎,从来也没想过它对我们意味着什么,对我们的生命意味着什么
- 生病的时候:我们对健康才有深刻的认识,才有切肤的体会。
- 当生命屈指可数时:健康对于一个人来说,恐怕是世界上最好的东西。
- 只有面对疾病的侵袭,面对环境的威胁,面对周围的每一例生命的故事,人们才会对健康产生更深的感悟。
- 拥有健康就拥有生活,拥有健康就拥有生命,拥有健康就拥有成功的希望。



- 随着人民生活水平的提高，人们对健康的重要性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，包括社会上很多的人，都有着与你们父母类似的理解，只要觉得没哪里出现病痛就算是健康的人了。（这种说法仅仅将健康局限在生理也就是躯体方面）
- 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？



- 党的教育方针是：培养德智体美全面发展的合格人才
- 当代大学生是未来社会的栋梁之材，在教育改革不断深化、素质教育已成共识的今天，面对现今社会激烈的竞争的工作、学习、就业形势和气候、环境的变化以及突发的公共灾害等，21世纪的大学生不仅应具备良好的思想品德，较全面的人文知识，较强的专业知识和技能，还必须要有健康的身体和心理。
- 那么作为大学生的你，是否做好了准备？



- 一个健康的人不仅身体无疾病或缺陷，更为重要的要有完整的心理状态和对社会环境的适应能力。关心和提高大学生健康水平，无疑对加快经济建设，实现“中国梦”有着重要的现实意义。



一、健康概念的演变

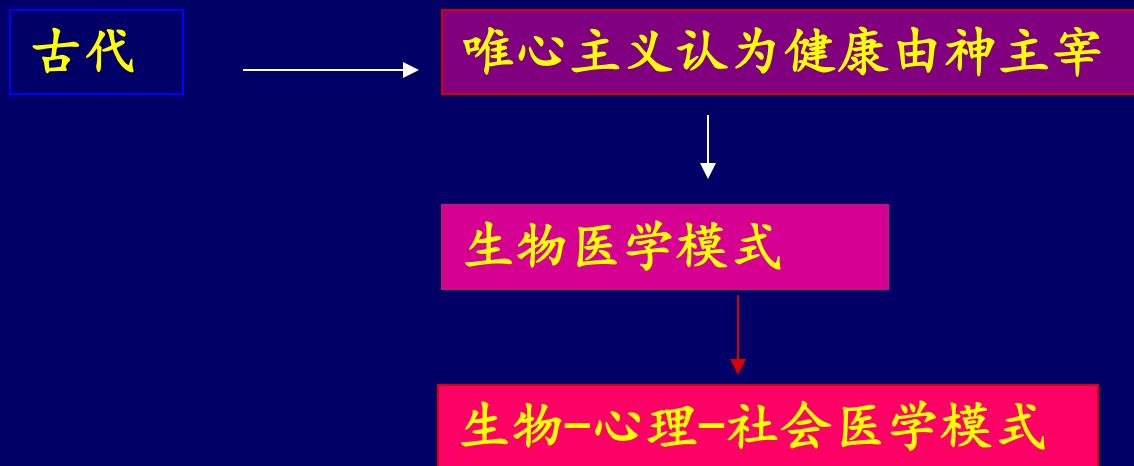
1、一般健康观：

健康是一个动态的概念，随着社会的不断发展和进步，对健康的认识也在不断的深化和改进。

一、健康概念的演变

1、一般健康观：

健康是一个动态的概念，随着社会的不断发展和进步，对健康的认识也在不断的深化和改进。





- 人类对健康的认识是一个逐渐发展的过程，随着社会、经济和人民生活水平的提高，人类对健康的认识也在发生变化，在古代，受生产力认识水平限制，人类对自然和生命现象不能做出科学的解释，认为生命乃神所赐，命运由上帝主宰，疾病和灾难是天谴神罚，认为“人之命，天注定”，（我国有阎王主宰生死的传说，古希腊有健康女神司掌健康的神话）



- 所以，健康是由上帝主宰，生病须求神问卜，在疾病和灾难面前往往去乞求神灵的保佑，在电视和电影等媒体我们都可以看到，人生病以后不是去找医生看病，而是去敬神或请巫婆做法，以得到神灵的保佑，人类为了追求健康，为了延长寿命，进行了漫长的求索，秦始皇为了追求健康，追求长寿，派出无数人员跋山涉水去寻找长生不老的仙丹，而不注意自己心态的调整，最终在第五次出巡途中悄然病逝，享年54岁（？）。



- 随着生产力的发展，社会的进步，人类对健康的认识也在不断的进步，去除了过去的唯心主义和封建迷信等思想的束缚，开始把人和自然联系起来，认为疾病的病因不是鬼神所致，而是人体体液的不平衡造成的，中医认为由阴阳失衡所致，并且可以通过调整饮食、使用药物等方法恢复平衡，治疗疾病。（起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损）



- 进入近代社会，由于生物科学的迅速发展，人们又开始从生物学的角度来认识健康和疾病，在解放前，乃至五六十年代，危害人类健康最重要的因素是传染性疾病，也就是平常所说的“瘟疫”。认为疾病主要是由细菌等生物因素造成的。提出了健康就是“身体无病、无残，体格健壮不弱”。并开展了针对性的诊疗和防治，人类研制出了抗生素来治疗和预防疾病，这就是生物医学模式；



生物医学模式的建立是人类防治疾病、保持健康的巨大成果，也是我们今天战胜疾病、保证健康的有效武器之一。但是，生物医学模式仍然有着局限性，人类对健康的认识只注重人的生理，认为身体没病就是健康，用生物医学模式难以解决诸多慢性疾病和非传染性疾病，特别是精神疾病，其局限性越来越明显，为此，人们又开始了新的探索。



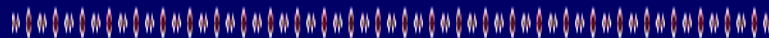
- 20世纪，随着社会的进步与人们生活水平的提高，慢性非传染性疾病的增加，人类的疾病谱发生了很大变化，危害人类健康最重要的因素是心脑血管疾病及其他的老年性疾病。随着社会竞争越趋激烈，生活压力加强，心理问题亦成为了一困扰人类的严重问题。这些发现逐渐暴露出生物医学的片面性和局限性，认识到生命状态与人类本身的生物遗传因素、心理行为因素、生活方式、社会环境、自然环境等因素密切相关，人类对健康的认识由生物医学模式转变成了生物-心理-社会医学模式。



- 1948年世界卫生组织（WHO）在宪章中指出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是在躯体上、心理上和社会适应能力上达到一个完美的状态”这种“三维”健康观，是人类总结了近代医学成就的基础上，对健康认识的一次飞跃性进步。1978年，世界卫生组织提出：健康不仅仅是卫生部门的责任，而是全社会的共同责任，全社会应树立“人人为健康，健康为人人”的正确



- 1989年世界卫生组织又为健康注入了新的内容，主张将道德健康纳入健康的范畴，提出了“健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”，即组成了四维健康概念-身体健康，心理健康，社会适应好，道德也健康。在这一概念中，生理健康是心理健康的物质基础，心理健康是生理健康的必要条件，而社会适应健康是心理健康的重要原因，道德健康则是健康的统帅。



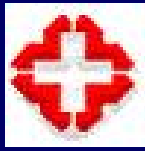
健康的标准

- 生理健康
- 心理健康
- 社会适应健康
- 道德健康



生理健康的标准

- 从普通意义上讲，生理健康就是：发育和生理功能正常，没有疾病，体魄强健。
- WHO曾就生理健康提出了标准：体重合适，身体匀称而挺拔；能抵抗普通感冒和传染病；眼睛明亮，反应敏锐；头发具有光泽而少头屑；牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；肌肤具有弹性。
- 在生理健康方面，许多人认为，不生病就是健康，生病就是不健康。但实际上，健康与疾病之间并不存在明确的界限，而存在一种介于健康与疾病之间的“亚健康”状态。亚健康如果及时调整，可以恢复健康，否则，就发展为疾病。



心理健康的标准：

漫长人生，每个人都会面对各种不利和挫折，作为新时代大学生，面对的是各种竞争和机遇，要不断的适应社会的变化等，心理健康或心理承受力强的人，能够正确的、理性的对待和处理；心理不健康或心理脆弱的人，出现各种心理障碍，陷入精神泥沼不能自拔，因心理疾病造成休学甚至自杀。

据调查大学生意外死亡各种原因中，心理疾病位居第一。另外因心理疾病导致其他疾病如高血压等疾病的比率也在不断上升。

常说：笑一笑，十年少；相逢一笑泯恩仇等，就是要求保持心理健康，知足长乐。

那么，心理健康的标准是什么？



心理健康的标准：

- 心理健康的标准：智力正常；有自知之明，能认识自己存在的价值，接受自己；有自我控制能力，能适度表达情绪，喜怒哀乐有度；热爱生活和工作，并在工作和生活中尽可能享受人生的乐趣；人格健全，气质、能力、性格、信念、人生观等各方面平和衡发展；心理行为符合年龄与性别特征。



- 大学生心理健康的内涵：个体能适应发展着的环境，具有完善的个性特征，认知、情绪发展、意志行动处于积极状态，并能保证正常的调控能力。



社会适应健康的标准

- 是指人们所处的社会环境有一个正确的认识，使自我与社会环境之间保持良好的协调关系，扮演好各种与自己相适应的角色，承担起自己应承担的责任。
- 具体应
 - 1、正确认识他人，与他人的关系和谐，既能接纳他人，也能为他人所接纳。
 - 2、正确认识社会，与社会的关系和谐，既能接纳社会，也能为社会所接纳。



道德健康的标准：

- 从道德观念出发，每个人不仅对个人健康负有责任，同时也对社会健康承担着义务。不能通过损害他人的利益来满足自己的需要；要按照社会认可的道德行为来约束及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和
能力。
- 所以在现代社会中，对于道德和人自身的认识是很重要的，这也是对于人的发展提出的更高的要求。

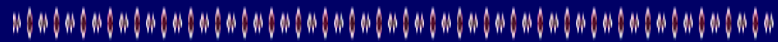


世界卫生组织根据上述具体提出10条

健康标准：

- ❖ 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到精神压力。
- ❖ 处事乐观，态度积极，勇于承担责任
- ❖ 善于休息，睡眠良好
- ❖ 应变能力强，能适应外界的各种变化
- ❖ 能抵抗普通感冒和传染病
- ❖ 体重合适，身材匀称而挺拔
- ❖ 眼睛明亮，反应敏锐
- ❖ 头发具有光泽而少头屑
- ❖ 牙齿无出血而颜色正常
- ❖ 肌肤富有弹性。





作为当代大学生应从时代和文化的高度出发，从生理、心理、社会、道德四个维度去关爱健康，珍惜健康，从现在为起点，储备健康，为将来的人生打下坚实的基础，拥有一个快乐的、积极向上、幸福和谐的人生。



大学生健康的目标

- 有力的心脏、聪慧的头脑；
- 匀称的体形、强健的体魄；
- 规律的睡眠、充沛的精力；
- 良好的免疫、和谐的人际；
- 美好的心境、快乐的生活





健康的影响因素



影响健康的因素：

世界卫生组织指出：

- 个人的健康和寿命60%取决于自己，
- 15%取决于社会因素，
- 8%取决于医疗条件，
- 7%取决于气候影响，
- 而取决于自身的因素中，最主要的就是行为和生活方式。



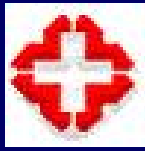
遗传与健康

- 有些疾病可能是你生来俱有的，与父母先天禀赋有关系。父母的禀赋在一定程度上决定你强健乃至一生的健康水平。若父母身体健康，则你禀赋充实，身体强健；反之父母体弱多病、或生育年龄大，则你有可能禀赋不足，体质差。如：父母患近视或高血压、糖尿病，那未来患上这些疾病可能性会高。属于先天性和遗传倾向性，是不能改变的因素。
- 有些是后天所得，在免疫力水平较低状态，易患上传染病和其他各种疾病。



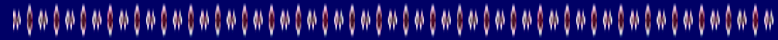
心理及行为方式与健康

- 随着社会生产力发展，人类在控制和利用自然方面已经取得了巨大的成就。因生活水平低下、生活环境差而导致的一些疾病已经大大减少。例如痢疾、伤寒、营养缺乏等疾病已经得到较好的控制。
- 人类的寿命也得到大幅延长，例如我国的人均寿命从解放前的三十岁上升到七十岁以上。现在，七十岁再也谈不上是“古来稀”
- 随着社会的发展，由于紧张的生活环境与压力却成了影响人类健康的一个极重要原因。一些与紧张及老龄化相关的疾病越来越多。如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等，成为人类更为重要的杀手



心理及行为方式与健康

- 除心理与社会之外，你的行为也会影响到健康
- 研究发现，一些与社会不相适应的行为，导致各种疾病。高血压、冠心病等，都是与人的行为方式密切相关的。
- 很多传染病也与人行为密切相关，特别要指出艾滋病，这一让人避之如虎狼的现代瘟疫更是与人的行为密不可分。如果人类能够端正自己的行为，艾滋病也不可能像现在这样泛滥。
- 其他常有的不良行为主要有吸烟、酗酒、吸毒、不洁性行为、饮食不平衡、运动不当等。



不良行为与生活方式影响健康

- 吸烟、酗酒、过咸饮食、高脂膳食、缺乏体力活动、肥胖、超重、精神心理紧张)
- 伤害：交通事故、中毒、自杀、生产事故、触电、溺水等
- 精神心理性疾病：神经症、精神病



世界卫生组织提出5项健康生活方式：

- ①不吸烟；
- ②不酗酒；
- ③平衡膳食；
- ④锻炼身体；
- ⑤心理平衡。

我国专家提倡的健康生活方式有：

- ①不吸烟，不酗酒；
- ②营养适当，防止肥胖
- ③坚持锻炼，劳逸结合
- ④生活规律，善用闲暇
- ⑤心胸豁达，情绪乐观
- ⑥与人为善，自尊自重
- ⑦家庭和谐，适应环境
- ⑧爱好清洁，注意安全。



环境对健康的影响

- 环境好坏影响人类健康。
- 环境简而言之，是身边的一切事物。世界卫生组织定义环境指：在特定时刻，由物理、化学、生物及社会各种因素构成的整体状态，这些因素可能对生命机体或人类活动直接地或间接地产生现时或远期作用
- 共知环境中一些生物所产生疾病。被蚊子叮是最常见的一种疾病，即虫咬性皮炎。其实这只是很小的一个，在我们的周围，细菌、病毒、寄生虫等致病因素无处不在。
- 历史上欧洲中世纪的黑死病，就是这一场瘟疫，让当时欧洲死亡三分之一的人口。其实就是我们平常所说的一号病——鼠疫。



环境对健康的影响

- 平时事物也能引起疾病如空气、水、土壤、气温、电磁辐射
- 由于人的因素导致空气成分发生变化，如各种燃料排出的二氧化碳与二氧化硫，PM2.5, 严重影响到人健康。
- 每天食物会影响到你的健康。
- 随着地球变暖，恶劣的气候发生率增多，如印尼海啸，汶川地震、07年我国南方发生暴雪天气，这些环境的变化会导致疾病和灾害的发生。
- 人类原因砍伐、排污导致环境破坏，生态平衡破坏，直接的导致人将会出现各种疾病。



社会因素与健康（包括医疗情况）

- 受过基本教育、有基本的经济收入、合适的社会角色
- 良好的人际关系
- 预防疾病和促进健康的基本知识和技能
 - 精神心理性疾病
 - 对待突发伤害和疾病的基本知识和技能
 - 科学、文明、健康的生活方式和行为习惯
 - 传染病及寄生虫病知识
- 健康道德：健康的责任和义务
 - 慢性病防治的基本任务



健康素质

具有一定的健康知识、防病知识和意识

— 促进健康的行为习惯和生活方式

- 抗传染病行为
- 不吸烟、不酗酒
- 适量运动
- 合理膳食

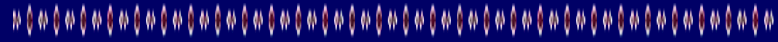
— 心理平衡

— 完好的健康道德



未来的健康挑战

- 慢性病的高发和流行
- 新发和再发传染病和寄生虫病
- 性病/艾滋病存在大流行的隐患
- 精神心理性疾病多发
- 其他传染病（sars、疯牛病、爱博拉病毒、h7n9、猖獗3年的新冠肺炎）
- 卫生费用上涨、健康资源分配不平等
- 其他：城市化加剧、人口流动、老龄化、环境污染与生态恶化……

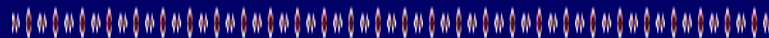


目前存在的 健康问题



目前的主要健康问题

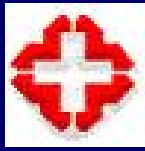
- 传染病和食物中毒的隐患并未消除。(传染病：结核、肝炎、hids、H7N9、ssas、新冠等)
- 慢性病高发，并带来沉重的经济负担。(慢性病：心脏病、高血压、糖尿病和癌症等)
- 新发和再发传染病时刻威胁人们的健康。
- 性病艾滋病存在大流行的隐患。
- 生化恐怖和突发性公共卫生事件不可掉以轻心
- 健康促进政策、法规尚待完善。
- 交通和生活意外伤害屡屡发生。
- 健康资源分配不平等现象依然存在



近年全国法定传染病疫情概况

- X年（1月1日零时至12月31日24时），全国共报告法定传染病发病6409962例，死亡15257人，报告发病率为480.24/10万，死亡率1.14/1万。
- X年，全国共报告甲类传染病发病164例，死亡2人。

(甲类传染病是指：鼠疫、霍乱)



近年全国法定传染病疫情概况

- 报告发病数居前5位病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、细菌性和阿米巴性痢疾和淋病，占甲乙类传染病报告发病总数的94.97%，
- 报告死亡数居前5位病种依次为艾滋病、肺结核、狂犬病、病毒性肝炎和甲型H1N1流感，占甲乙类传染病报告死亡总数的96.49%。



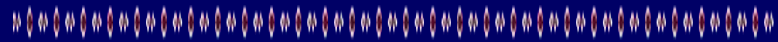
恶性肿瘤

过去几年来，全球平均每年约有670万人死于各种肿瘤疾病。

癌症的发病率似乎在不断上升。

中国则成为世界第二大癌症高发国，中国每年新增220万名癌症患者，约占全球癌症病人总数的20%，

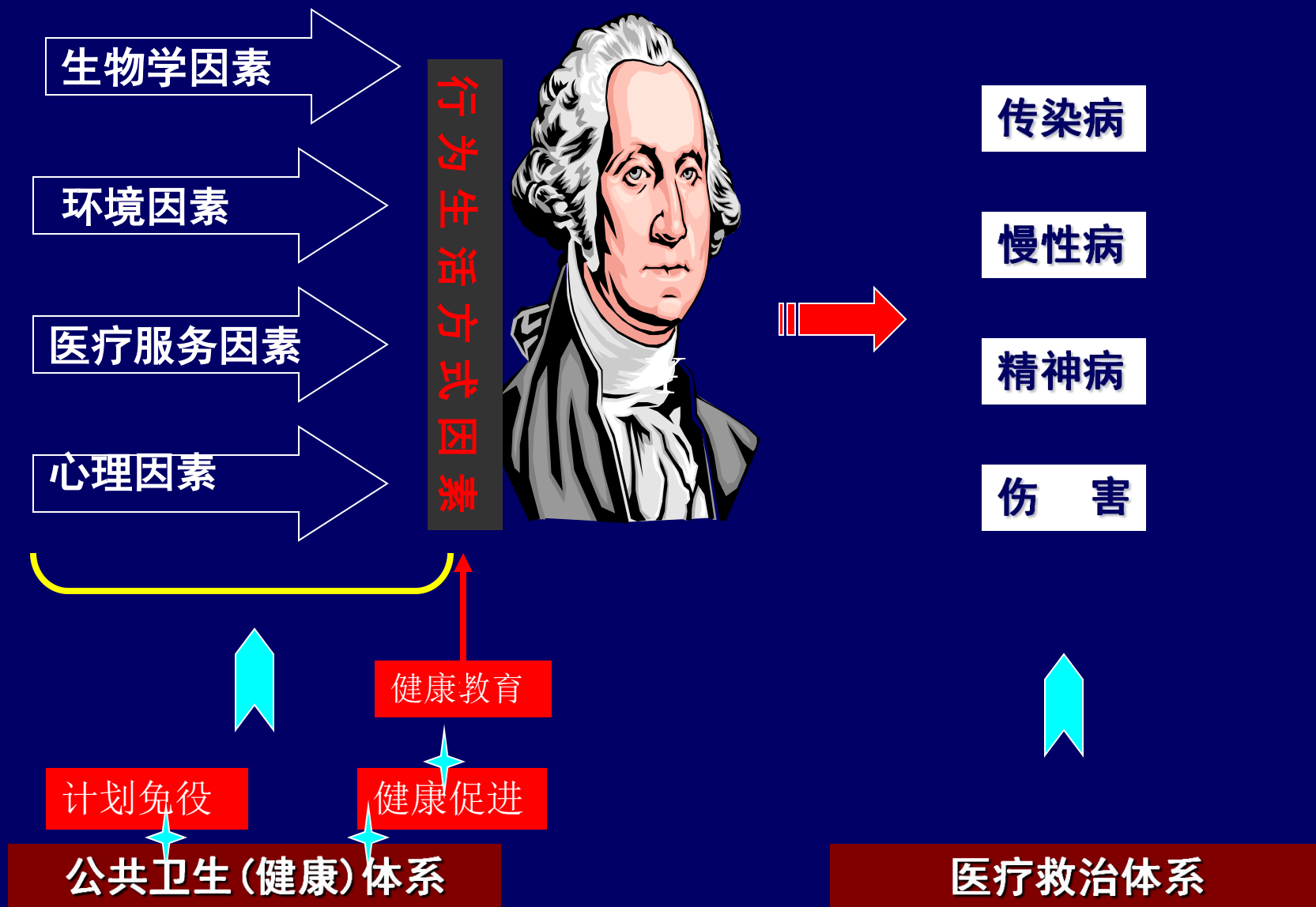
故中美两国已成为世界两大癌症高发国。



健康教育健康管理

- 国家关注重视
- 全民健康意识
- 发展公共卫生
- 健康成为自觉行为

解决健康问题首先要控制疾病的影响因素





临床医学的主要任务

以疾病治疗为中心



临床医学



解决了占人群少部分的病人的问题



诊疗、药物、手术等



公共卫生的主要任务

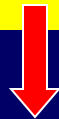
以预防疾病为中心



注重生物学因素



解决重大传染病预防及慢性病的问题



卫生宣传、健康教育、免疫接种、传染病预防等



公共卫生

- 公共卫生的具体内容包括对重大疾病尤其是传染病（如结核、艾滋病、SARS、新冠肺炎等）的预防、监控和医治；对食品、药品、公共环境卫生的监督管理，以及相关的卫生宣传、健康教育、免疫接种等。
- 促进所有年龄的健康和健康行为来预防和推迟不健康的发生



健康教育的意义

健康教育：通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式教育活动与过程。

古人云：上医不治已病治未病

健康教育的目的：就是强调以预防为主，采取积极的态度，养成健康的行为和生活方式，提高个人和社会的健康水平。

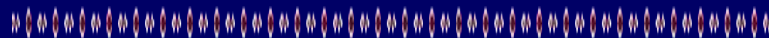
健康教育是提高全民的健康素质，达到人人健康目的有效手段。



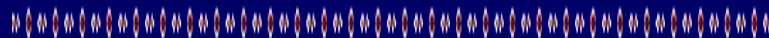
- 健康是享受生活的基础，是人类社会发展的根本动力，是人类共同追求的目标。在全世界范围内推广预防保健是一项功在千秋，造福子孙的事业
- 预防保健通过推广贯穿于未病期、患病期和病后康复整个过程的自我保健，积极调动个人主观能动性，可以大幅改善人们的健康状况，使得患病率下降，康复率提高，从而为个人和医疗保障系统节省一定的医疗费用支出，能够减轻医疗体系供应不足的压力，为国家和民众带来间接的经济效益
- 通过不断宣传、推广，预防保健理念正逐步被公众所认知和引起重视。



- 我国尽管人均期望寿命延长了，但是健康期望寿命还是比较低的。
- 我们延长的寿命很多时间是带病生存，显然不会成为一种积极社会和经济资源
- 要延长健康寿命不是等到老年的时候才开始做保健，必须是从年轻的时候，各个年龄段就要养成健康的行为，来预防或者推迟慢性病的发生。
- 比如多进行体育活动、健康饮食，避免有害酒精的使用、控烟，运用专业的健康管理来进行个人管理等等。



- 要早期发现，其实在严重的冠心病、心梗、脑卒中、尿毒症之前都会有一些早期的变化，血压升高、血糖升高、血脂升高等等。
- 对于这样一些老年人要进行有效的管理，这样就会让他在疾病早期阶段得到有效控制，不产生严重的后果，也就会大大提升他的生命质量。



大学生健康教育的目的

- 帮助大学生树立健康新理念，增强自身健康的责任感、紧迫感和自觉性，帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式，消除不健康的行为和危害，掌握必要的卫生防病知识和急救知识，
- 树立正确的人生观，做到不仅是生理健康，还应有良好心理素质和社会适应能力并成为社会有用的人。



增强健康的方法

- 运动
- 合理膳食
- 科学作息
- 爱护环境
- 心理平衡



个体策略：最高明的医生是你自己

避免自身创造的危险因素

避免自身创造的危险因素，做到“五会”：

- 嘴：语言是最有力的武器——会说；
面对食物的选择能力——会吃；
- 腿：会运动
- 眼睛：视觉信息的处理能力——会看；
- 耳：声音信息的处理能力——会听；

运动是一种积极的生活方式

- **不运动的常见理由：**

- 工作繁忙没时间
- 生活紧张没兴趣
- 身心疲惫没力气

- **解决方案：在运动中工作、学习和生活，建立运动的生活方式**

复杂的简单中：几点健康忠告

- **知识改变命运：一点防病健康知识受益终生**
- **“病从口入”：食品安全与食品营养**
- **“不干不净，吃了有病”：不良个人饮食卫生习惯引发传染病和食物中毒**
- **“腰带越长，寿命越短”：肥胖是高血压、糖尿病等多种慢性病的危险因素**
- **“饭后百步走，活到99”：走路是最便宜的治疗，科学的运动**
- **“退一步海阔天空”：原谅和宽容是心理健康的秘诀**
- **“知己知彼，百战不殆”：定期健康检查的重要意义**



追求健康，需要学习健康，管理健康。

健康新知识带给你健康的概念，健康知识赋予你健康的智慧，健康实践增长你健康的技能。

让我们在追求健康中，实现人自身的和谐：有正确的世界观、人生观、价值观，有健全的人格，健康的心态，健壮的体格，实现全面的发展，拥有温馨的家庭，享有幸福的生活。

