

图书在版编目(CIP)数据

大学生卫生保健/冉永俊,陈小虎,耿德英主编.
—上海:华东师范大学出版社,2015.7
ISBN 978-7-5675-3841-2

I. ①大… II. ①冉… ②陈… ③耿… III. ①大学生
—卫生保健 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 160924 号

大学生卫生保健

主 编 冉永俊 陈小虎 耿德英
项目编辑 吴海红 姚 望
审读编辑 刘艳群
装帧设计 创图文化

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮 编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 成都市海翔印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.5
字 数 309 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3841-2/G·8464
定 价 32.50 元
出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康与健康教育	1
第二节 大学生健康教育	6
第二章 青春期生理卫生	9
第一节 人体生殖系统简介	9
第二节 青春期生理特征	12
第三节 青春期卫生保健	14
第三章 日常生活卫生	18
第一节 睡眠卫生	18
第二节 用眼卫生	21
第三节 口腔、牙齿卫生	23
第四节 献血卫生	25
第五节 吸烟和酗酒危害	29
第四章 性与健康	32
第一节 性行为与健康	32
第二节 恋爱与健康	37
第五章 大学生一般心理问题与调适	41
第一节 适应大学新生活	41
第二节 大学生自我意识与健康	45
第三节 大学生情感与健康	52
第四节 大学生就业心理问题与调适	56
第六章 大学生常见心理障碍	65
第一节 大学生常见心理障碍及预防	65
第二节 挫折与心理防御机制	69
第七章 常见症状及常见病	77
第一节 常见症状	77
第二节 呼吸道常见病	88

第三节	消化道常见病	90
第四节	泌尿系感染及结石	97
第八章	传染病防治	101
第一节	传染病防治概论	101
第二节	呼吸道传染病	104
第三节	肠道传染病	109
第四节	病毒性肝炎	115
第五节	其他传染病	121
第九章	拒绝毒品 预防艾滋	128
第一节	认识毒品	128
第二节	艾滋病概述	132
第三节	拒绝毒品 预防艾滋	140
第四节	树立正确观念 遵守行为规范	144
第十章	急救知识	149
第一节	心肺脑复苏 (CPR)	149
第二节	外伤性出血的急救	151
第三节	中暑的急救与预防	154
第四节	运动性损伤的急救	156
第五节	意外伤害的急救	162
第十一章	养生保健	172
第一节	中医学理论体系	172
第二节	养生保健理论	176
第三节	中医传统养生法	178
第四节	大学生的合理营养	192
第五节	体育锻炼与健康	197
第十二章	就医用药常识	199
第一节	大学生就医常识	199
第二节	大学生医疗保险报销指南	200
第三节	合理用药	204
参考文献		208
后 记		210

第一章 绪 论

斯宾塞曾说：“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪是幸福的最好资金。”健康是人的成长与发展的要素。随着年龄的增加，大学生的生理和心理不断成熟，同时，在成长的过程中身心也面临着各种问题和困惑。帮助大学生解决学习和生活中面临的健康问题，正是健康教育的目标。

第一节 健康与健康教育

健康自古以来就是人们关心的话题，人们把健康比作人生最大的财富。随着社会的发展和科学技术的进步，现代生活水平的提高，人们观念的转变，全民健康意识的增强，健康教育的重要性更加突出。高校承担着为国家培养德、智、体等各方面全面发展的人才的任务，身心健康是人才培养目标的重要内容。在大学生中，缺乏基本的卫生保健知识，心理素质欠佳，社会适应能力较低，不能正确对待出现的身心疾病的现象较为突出，这些问题如不能及时解决，不仅影响学业的完成，甚至对一生的发展都会产生严重的影响。因此，加强大学生的健康教育是高校教育体系中不可或缺的重要内容。

一、健康

（一）什么是健康

随着社会的发展、进步，人们对健康的认识已不再局限于以身体是否有病作为判断标准。身体没有疾病就是健康，这是传统的、狭义的概念，这只注重了躯体方面，忽视了心理与社会因素等方面。如今，人们对健康的概念有了新的认识，健康不仅是一个生物概念，也是一个心理概念和社会概念，生物、心理和社会因素对人类的健康都有着巨大的影响。

1978年，世界卫生组织（WHO）在《阿拉木图宣言》中明确指出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”1989年，联合国又提出了21世纪健康新概念：“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。”

因此，健康的概念应该包括：健康的躯体（身体）、健全的心理（精神）、良好的社会适应能力和道德健康几个方面，即身体、精神和社会适应性均处于一种完美的

状态。

（二）亚健康

亚健康是指处于健康和疾病两者之间的一种状态，即机体内出现某些功能紊乱，但未影响到行使社会功能，主观上有不适感觉。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体、心理上无疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。如：浑身无力，容易疲倦；头脑不清晰，面部疼痛，眼睛疲劳，鼻塞眩晕、耳鸣、咽喉异物感；睡眠不良，心忡气短，手足麻木感；早晨起床有不快感，胸闷不适，颈肩僵硬，心烦意乱等。

亚健康属于非疾病状态，要摆脱亚健康状态，主要不是靠医生的诊治、药物的治疗，而是要靠自己主动自觉地去预防，进行自身生活规律的调节。

1. 传统医学中的亚健康

在生活中，我们常说患了疾病，但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病（疾），如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。这种患疾的状态，现代科学叫“亚健康”或“第三状态”，中医学称“未病”。

“未病”不是无病，也不是可见的大病，按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态。我们的祖先早就意识到，有了疾病应积极寻找除疾之法，同时还要预防疾患的发生。《黄帝内经》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”由此可鲜明地看出我们的祖先已认识到对待疾病“未雨绸缪、防患未然”的重要。

2. 现代医学中的亚健康

现代医学认为，亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“灰色状态”等称谓。

3. 亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段

其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不同。它占人群的25%~28%。这种失调若持续发展，可进入“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的人超过1/3，且在40岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续2个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。也有专家将其错综的表现归纳为三种减退：活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为三高一低倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。

4. “前临床”状态

另有至少超过10%的人介于潜临床和疾病之间的，可称作“前临床”状态，指已经有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未求诊断，或即便医生作了检查，一时尚未查出。严格地说，最后一类已不属于亚健康，而是有病的不健康状态，只是有待于明确诊断而已。因此，扣除这部分人群，也有不少研究者认为亚健康者约占人口的60%。

国内外的研究表明,现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的15%左右。有趣的是,人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话,那么它就像一个两头尖的橄榄,中间凸出的一大块,正是处于健康与患病两者之间的过渡状态,即为亚健康。

(三) 大学生健康的标准

现代人的健康内容包括,躯体健康、心理健康、环境健康等。健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一;健康是生活质量的基础;健康是人类自我觉醒的重要方面;健康是生命存在的最佳状态,有着丰富深蕴的内涵。大学生健康的标准主要包括以下几个方面。

1. 生理健康方面

发育正常,体格匀称;精力充沛、富有活力、组织器官功能正常;免疫功能无异常。

2. 心理健康方面

愉快而稳定的情绪,对负性刺激反应适度;意志健全,有正确的自我意识,良好的人际关系;自尊、自信、自强;严于律己,宽以待人;真诚守信,人格健全;有一定的幽默感;心理特点符合生理年龄;能发挥气质的积极特征和控制不良性格的外显,个性张扬适度。

3. 环境健康方面

有较高的环境保护意识;遵守校规和社会公德;能与家庭、社会成员正常交往;人际关系融洽;正确的社会角色意识;有适应大学的独立生活能力;不吸烟、不酗酒;关心他人和集体,乐于助人;言谈举止文明;文化娱乐有度;恰当地运用医疗保健服务;自然环境适应能力强。

二、影响健康的因素

影响健康的因素有很多,世界卫生组织将影响人体健康的因素分为七个方面:生物遗传因素;自然环境因素;生活方式和个人习惯;社会文化影响;社会政治经济状况;医疗卫生服务;个体健康潜能。随着医学模式和健康观的转变,并从社会医学和预防医学的“大卫生观”出发,一般将影响人体健康的因素分为四大类:生物遗传因素占15%,环境因素占17%,保健设施占8%,生活方式占60%。

(一) 生物遗传因素

生物遗传因素包括各种致病性生物体、先天遗传因素和免疫反应几个方面。

1. 致病性生物体

致病性生物体指各种致病性微生物(有病毒、细菌、支原体、衣原体、螺旋体、真菌等)和寄生虫(有原虫、蠕虫等),这是最常见的生物致病原因。这些因素能否使人体患病,不仅取决于生物体本身的特性,还取决于人体自身的抵抗力。

2. 先天遗传因素

此因素对人体健康的作用不可低估。在医学上,先天性疾病和遗传性疾病是两个不同类的疾病。前者指胎儿父母的生殖细胞是正常的,但在发育过程中,由于某种外

界因素的影响和损害而引起的疾病；后者指父母的生殖细胞染色体的缺陷或生殖细胞本身的其他原因而引起胎儿的疾病。另外还有一种情况是“遗传性缺陷”，这主要与父母的年龄、性别和生理状况有关。

3. 免疫反应

免疫反应是人的重要防御功能，但在异常条件下，机体的防御功能可转化，反而引起机体的损伤，引起“免疫性疾病”：一种是“免疫性缺陷”，一种是自身免疫反应所引起的“自身免疫性疾病”。

（二）环境因素

人们所处的自然环境、社会文化背景、社会环境因素及社会的经济状况等对人们的健康都有着重要影响。

1. 自然环境

自然环境中的各种生物性因素（如各种细菌、病毒等致病微生物）、物理因素（如高温、寒冷）、化学物质（如煤气、烟酒等）都可直接或间接损伤人体的正常结构和功能。

2. 社会环境

社会环境中的政治环境、意识形态、经济状况等因素也对人的身心健康起着重要作用。

3. 政治环境

政权通过它的政治制度、政治观点和理想目标影响人们的心理和行为。

4. 意识形态

意识形态包括哲学、伦理道德、文化艺术、科学技术、宗教信仰和风俗习惯等。这些意识形态以不同的方式、从不同渠道、不同程度地影响着人们的心理活动，支配、调节着人们的行为。

5. 经济状况

经济状况包括经济制度、经济体制和模式、生产和分配方式、国家的经济实力、国民收入等。这些因素对人的心理健康也有重要影响。只有在物质条件改善，精神文化生活丰富，文化科学知识水平不断提高的情况下才能改变传统的不良卫生习惯和生活方式，促进个人和群体的身心健康。

（三）行为和生活方式因素

行为和生活方式是指人们长期受一定的社会、经济、文化、民族、家庭等因素影响而形成的一系列比较固定的生活习惯、生活制度和生活意识。

良好的个人行为 and 生活方式有利于提高身体健康水平，降低损害健康的危险因素，包括经常自觉参加体育锻炼、平衡的膳食、保持充足适宜的睡眠，能对精神紧张和压力予以放松和处理，安全的出行习惯，不吸烟，节制饮酒，不吸毒，无不正当的性行为等。

不良的个人行为和生活方式对人体健康起着非常重要的影响。根据 WHO 界定，人类的健康和长寿，40%来自遗传因素和客观条件，这其中 15%来自遗传，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为气候条件，而除此以外的 60%则要靠建立自己的良好的生活方式和良好的心理行为习惯。

三、健康教育与健康促进

(一) 什么是健康教育

健康教育是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的教育活动与过程。目的是培养人们自我保健和维护公众健康的责任感,鼓励人们采取和保持有利于健康的生活方式和行为,明智而有效地利用相关的保健措施,维护和促进个人和公众的健康。

健康教育的基本任务包括:宣传医学知识,了解防病治病的基本知识,培养人们良好的卫生行为,增强人们的健康意识。健康教育是有计划、有组织、有系统和有评价的,它的实质是一种干预,它提供人们行为改变所必须的知识、技术和服务,使人们在面对促进健康、疾病预防与治疗、康复等各层次的健康问题时,有能力做出行为抉择。

(二) 健康促进的含义

健康促进是促进人们控制影响健康因素,维护和提高他们自身健康的能力的过程,是协调人类与他们环境之间的战略,规定个人与社会对健康所负的责任,是指以健康教育、组织、立法、政策和经济等综合手段对健康有害的行为和生活方式进行干预,从而创造良好的社会和生态环境,以促进人类的健康。健康促进涉及到五个主要活动领域。

1. 制定能促进健康的公共政策

促进的含义已超出卫生保健的范畴,把健康问题提到各个部门、各级政府和组织的议事日程上。明确要求非卫生部门实行健康促进政策,其目的就是要使人们更容易做出有利于健康的选择。

2. 创造支持的环境

健康促进必须创造安全的、满意的和愉快的生活和工作环境,系统地评估环境对健康的影响,以保证社会和自然环境有利于健康的发展。

3. 加强社区的行动

充分发动社区力量,积极有效地参与卫生保健计划的制定和执行,挖掘社区资源,帮助人们认识自己的健康问题,并提出解决问题的办法。

4. 发展个人技能

通过提供健康信息,教育并帮助人们提高作出健康选择的技能来支持个人和社会的发展。学校、家庭、工作单位和社区都要帮助人们做到这一点。

5. 调整卫生服务方向

健康促进中的卫生服务的责任由个人、社会团体、卫生专业人员、卫生部门、工商机构和政府共同分担。他们必须共同努力,建立一个有助于健康的卫生保健系统。

劳伦斯·格林(Lawrence W. Green)教授等认为:“健康促进是指一切能促使行为和条件向有益于健康的方向改变的教育与生态学支持的综合体。”其中所指的教育是指健康教育,生态学是指社会的、政治的、组织的、政策的、经济的、法规的和影响行为的其他环境状况。在健康促进中应强调改善自然环境、保护人民健康、加强医疗预防环境的管理、提供良好的预防性健康服务。

综上所述,健康促进的概念要比健康教育更为完整,因为健康促进涵盖了健康教

育和生态学因素。健康促进是健康教育发展的结果，是新的公共卫生方法的精髓。健康促进的内涵应体现在以下六个方面：第一，健康促进涉及整个人群的健康和生活的各个层面，而非限于疾病预防；第二，健康促进直接作用于影响健康的各种因素，包括社会行为、生态环境、生物因素和卫生服务等；第三，健康促进是运用多学科、多手段来增进群众的健康，这些方法包括传播、教育、立法、财政、组织改变、社区开发以及当地群众自发的维护自己健康的活动；第四，健康促进的工作主体不仅仅是卫生部门，而且包括社会的各个领域和部门；第五，健康促进强调个体、家庭、社区和各种群体有组织地参与；第六，健康促进是建立在大众健康生态基础上，强调人与环境的协调发展。

第二节 大学生健康教育

大学生正处于青春期的阶段，这一时期，既充满活力又充满了矛盾和困惑。当今大学生由于其所处的环境的特点，他们的健康问题也具有了其独特性。

一、大学生健康问题现状

（一）大学生的心理问题

随着社会竞争、就业、情感等压力的增加，生长在当今优越社会环境中的大学生，由于各种不适应造成的心理健康问题也呈明显的上升趋势。大学生的心理健康问题主要表现在以下几个方面。

1. 精神紧张

社会的各种压力给大学生带来不同程度的精神紧张。

2. 人际关系紧张

主要表现为不能正确处理个人与社会的相互关系，在人群中感到不自在，在人际关系中存在困惑，与同学和老师的关系紧张。

3. 大学生的性心理问题

由于青少年性生理成熟年龄提前，性心理发育明显滞后。这种不平衡发育加上对性知识的缺乏和社会对性要求的控制，使青少年在性心理发育过程中存在许多矛盾，导致青少年在整个性成熟过程中，伴随有紧张、困惑等矛盾心理状态。大学生的常见问题主要有：性幻想、性梦和性焦虑，对性冲动和性行为的困扰。

（二）大学生的不良行为与不良生活方式

大学生来自全国各地，由于长期受当地社会、文化、风俗等影响，大学生中还存在诸多不良行为和生活习惯，主要有：吸烟、酗酒，挑食、偏食，不注意个人卫生，作息时间不规律，缺少运动等。这些不良的行为习惯和生活方式只有通过正规、系统的健康教育，提高大学生维护自身健康的意识和责任，才能逐渐地克服和纠正。

二、大学生健康教育意义

随着人们对健康的认识不断深入,人类的健康受到世界各国的重视,许多国家都在大力推行健康教育。我国是一个发展中国家,要想在短期内赶上发达国家,必须从提高全民族综合素质着手。同时,当前我国大学生在心理及生活方式方面也存在诸多问题。因此,健康教育要从学校抓起,学校健康教育开展的好坏直接关系到整个健康教育的成败和青少年一代的成长,关系到我国政治、经济和国民素质的可持续发展。因此,开展大学生健康教育具有重要意义。

(一) 社会发展的需要

几十年前,西方国家就把健康教育作为一项重要的保健措施进行了研究和实践。我国的健康教育起步晚、基础薄弱,经验不足。经济建设的发展,必须依赖高质量的建设人才,即不仅要有过硬的专业知识和专门技能,还要有健壮的体魄和健康的心理。大学生是中华民族中的一个优秀群体,肩负祖国未来、民族希望,要在国际竞争中立于不败之地,赶上世界经济发展步伐,就必须对大学生进行健康教育。因此,大学生的健康教育是社会发展的需要。

(二) 现实的需要

随着改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的建立,社会对大学生的要求越来越高,大学生面临的压力也不断增大。同时,大学生对卫生保健知识知之甚少,体质状况欠佳,心理承受能力较弱,存在许多不良行为习惯。因此,对大学生进行健康教育,提高自我保健能力,修正不良行为,培养并保持健康的生活方式,是现实的需要。

(三) 对社会的责任

大学生是人群中一个处于较高文化层次的群体,是未来建设的骨干,他们的身心健康不仅是社会所期望的,他们的健康意识和卫生行为对于促进全社会的健康教育,提高整个社会的人口素质也有着不可估量的影响,因此,大学生接受健康教育不仅是对自己的责任,也是对社会应尽的责任。

三、大学生健康教育的要求

国家教育部制定的《大学生健康教育基本要求(试行)》(以下简称《要求》)明确指出,大学生健康教育的目标是增进大学生的卫生知识,使其进一步了解健康的价值和意义,增强维护自身健康的责任感和自觉性,提高自我保健和预防疾病的能力;帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式,消除或减少危险因素的影响,从而促进身心健康,改进生活质量。《要求》提出了健康教育的五点要求。

第一,帮助大学生树立现代的健康意识,使他们真正认识健康不仅是躯体无病、体格健壮,还应有良好的心理素质和社会适应能力。未来的竞争是人才的竞争,健康是人才的重要基础,没有健康的身体,也就难以赢得竞争。

第二,使大学生掌握必要的卫生防病知识和急救知识,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的习惯，并督促他们身体力行以增进其自我保健的能力。

第三，改变不良行为，形成健康的生活方式，使大学生认识到不健康的行为和生活方式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。健康教育通过知识传播，帮助大学生辨别哪些是健康的生活方式，形成有利于健康的正确价值取向。

第四，使大学生意识到健康是当代成才的重要素质，并进一步认识到增进健康是历史赋予大学生的使命，而这不仅是对自身负责，也是对社会负责，从而增强他们维护健康的责任感和自觉性。

第五，针对大学生健康方面存在的问题进行教育，并从大学生卫生知识的掌握、良好卫生习惯和生活方式的形成以及身体健康状况的改善等方面来检验健康教育的成效。不断充实教育内容，改进教育方法，提高教育效果，总结和交流教育经验，探索具有中国特色的大学生健康教育模式和体系。

附录：全年卫生宣传日一览表

1. 1月最后一个星期日 国际麻风节
2. 3月3日 全国爱耳日
3. 3月21日 世界睡眠日
4. 3月24日 世界结核病防治日
5. 4月7日 世界卫生日
6. 4月15日~21日 全国肿瘤防治宣传周
7. 4月25日 全国儿童预防接种宣传日
8. 5月3日 世界哮喘日
9. 5月8日 世界红十字日
10. 5月12日 国际护士节
11. 5月18日 全国碘缺乏病宣传日
12. 5月20日 母乳喂养日
13. 5月20日 中国学生营养日
14. 5月31日 世界无烟日
15. 6月6日 全国爱眼日
16. 6月26日 国际禁毒日
17. 8月第一周 世界母乳喂养周
18. 9月20日 全国爱牙日
19. 9月26日 世界心脏病日
20. 10月8日 全国高血压日
21. 10月10日 世界精神卫生日
22. 11月第一周 全国食品卫生法宣传周
23. 11月14日 世界糖尿病日
24. 12月1日 世界艾滋病日
25. 12月5日 世界强化免疫日

第二章 青春期生理卫生

人出生后要经历 5 个生长发育阶段，即婴儿期（0~1 岁）、幼儿期（1~6 岁）、童年期（7~12 岁）、青春期（13~20 岁）和成年期（青年期、中年期、老年期）。青春是指个体的性机能从无到逐渐成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，在这个时期，个体性发育成熟，已经可以生育。可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，在人体生长发育的整个阶段，青春期占一半或更多一些时间。

按照国家现行的教育制度，在校的普通全日制大学生的年龄平均在 18~23 岁，正值青春期间，是生理发育快，心理活动复杂的时期，处在该年龄阶段的大学生各器官和各系统的发育逐渐趋于成熟，出现了特有的生理变化。熟悉了解青春期卫生，有益于大学生的身心健康成长。

第一节 人体生殖系统简介

一、男性生殖系统

男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分，内生殖器由生殖腺（睾丸）、输精管道（附睾、输精管、射精管和尿道）和附属腺（精囊腺、前列腺、尿道球腺）组成。外生殖器包括阴囊和阴茎。

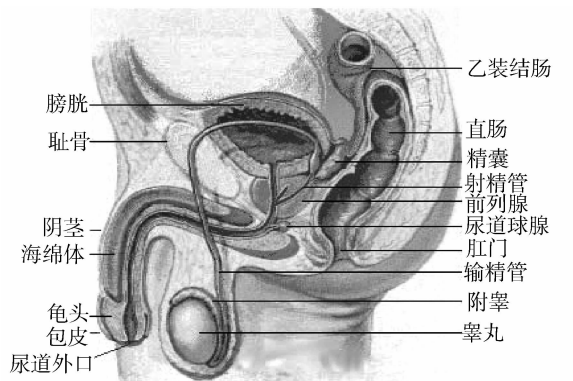


图 1 男性生殖器官（剖面图）

1. 睾丸位于阴囊内，左右各一，扁椭圆体，表面包被致密结缔组织叫白膜。在睾丸后缘，白膜增厚并突入睾丸实质内形成放射状的小隔，把睾丸实质分隔成许多锥体形的睾丸小叶，每个小叶内含 2~3 条曲细精管，曲细精管之间的结缔组织内有间质细胞，可分泌男性激素，曲细精管在睾丸小叶的尖端处汇合成直细精管再互相交织成网，最后在睾丸后缘发出十多条输出小管进入附睾。

2. 附睾紧贴睾丸的上端和后缘，可分为头、体、尾三部，头部由输出小管组成，输出小管的末端连接一条附睾管，附睾管长约 4~5 米，构成体部和尾部。附睾为精子生长成熟提供营养，附睾管壁上皮分泌物含有某些激素、酶、特异物质，为精子生长提供营养，贮存精子，精子在附睾贮存、发育成熟并具有活力。

3. 输精管长约 40 厘米，呈坚硬圆索状，从阴囊到外部皮下，再通过腹股沟管入腹腔和盆腔，在膀胱底的后面精囊腺的内侧，膨大形成输精管壶腹，其末端变细，与精囊腺的排泄管合成射精管。

4. 射精管长约 2 厘米，穿通前列腺实质，开口于尿道前列腺部。

5. 精索精索是一对扁圆形索条，由睾丸上端延至腹股沟管内口，由输精管、睾丸动脉、蔓状静脉丛、神经丛、淋巴管等外包三层筋膜构成。

6. 前列腺呈栗子形，位于膀胱底和尿生殖膈之间，分底、体、尖，内部有尿道穿过。前列腺分泌一种含有较多草酸盐和酸性磷酸酶的乳状碱性液体，称为前列腺液，可以中和射精后精子遇到的酸性液体，从而保证精子的活动和受精能力，前列腺液是精浆的重要组成部分，约占精浆的 20%，前列腺还可以分泌激素，称之为前列腺素，具有运送精子、卵子和影响子宫运动等功能。

7. 阴囊是由皮肤构成的囊。皮下组织内含有大量平滑肌纤维，叫肉膜，肉膜在正中线上形成阴囊中隔将两侧睾丸和附睾隔开，其皮肤为平滑肌和结缔组织构成的肉膜，收缩舒张调节囊内温度，阴囊内温度低于体温，对精子发育和生存有重要意义，精细胞对温度比较敏感，当体温升高时，阴囊舒张，便于降低阴囊内的温度；当体温降低时，阴囊收缩，以保存阴囊内的温度，如男孩出生以后，睾丸一直不能从腹腔下降至阴囊内，称为隐睾症，会影响成年后的生育功能。

8. 阴茎可分为阴茎头、阴茎体和阴茎根三部分，头体部间有环形冠状沟。阴茎头为阴茎前端的膨大部分，尖端生有尿道外口，头后稍细的部分叫阴茎颈，阴茎体部至颈部皮肤游离向前形成包绕阴茎头部的环形皱襞称为阴茎包皮。

二、女性生殖系统

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织。女性内生殖器，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，阴道是经血排出和胎儿自母体娩出的通道，又是性交器官，女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴，包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、尿道口，阴道口和处女膜。

1. 子宫位于骨盆腔中央，呈倒置的梨形，前面扁平，后面稍突出，成年的子宫长约 7~8cm，宽 4~5cm，厚 2~3cm，子宫腔容量约 5ml，子宫为一空腔器官，腔内覆盖有黏膜，称子宫内膜，子宫是孕育胎儿的场所，受精卵在这里着床，逐渐生长发育

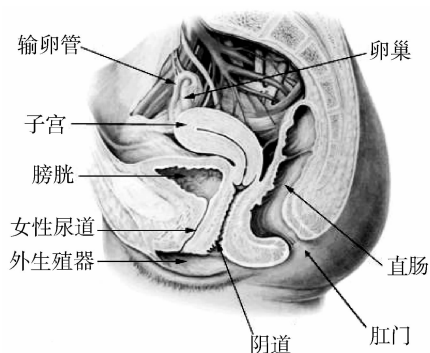


图2 女性生殖器官(剖面图)

为成熟的胎儿，足月后，子宫收缩，娩出胎儿。子宫内膜是指构成哺乳类子宫内壁的一层，对动情素和孕激素都起反应，因可随性周期（发情周期、月经周期）发生变化，女性从青春期到更年期期间，如没有受孕，子宫内膜会在卵巢激素的作用下发生周期性变化及剥脱，产生月经。

2. 输卵管为一对细长而弯曲的管道，左右各一，位于子宫两侧，内侧与子宫角相通连，外端游离，而与卵巢接近，全长约8~14cm。具有输送精子和卵子的功能，并且还是精子和卵子相遇受精的地方，受精后，孕卵经输卵管的输送进入子宫腔着床。

3. 卵巢为一对扁椭圆形的性腺器官，主要作用是产生卵子和激素，从而使女子具备正常的生理特征和生育能力。青春期前，卵巢表面光滑；青春期开始排卵后，表面逐渐凹凸不平，成年女子的卵巢约4cm×3cm×1cm大小，重约5~6g，呈灰白色。内有许多卵泡，能产生并排出卵子，分泌性激素，维持女性特有的生理功能及第二性征。

4. 阴蒂，在胚胎学上是与男性阴茎相同的同源器官，在解剖学上也有头部、体部、包皮，位于两侧小阴唇的顶端，在阴道口和尿道口的前上方。

5. 大阴唇，柔软丰厚的皮肤组织，包含可制造油脂的腺体和少量阴毛，为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱褶。

6. 小阴唇，是一对柔软黏膜皱褶皮肤，在大阴唇的内侧，表面湿润。

7. 前庭，两侧小阴唇所圈围的零形区称前庭。表面有黏膜遮盖，此区域内还有尿道旁腺、前庭球和前庭大腺。

8. 前庭大腺又称巴氏腺，位于阴道下端，大阴唇后部，被球海绵体肌所覆盖，是一边一个如小蚕豆大的腺体，性兴奋时分泌黄白色黏液，起润滑阴道口作用。

9. 尿道口，介于耻骨联合下缘及阴道口之间，为一不规则之椭圆小孔，小便由此流出，其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。

10. 阴道、阴道口，阴道位于骨盆下部的中央，为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。阴道是一条前后略扁的肌性管道，上端包围子宫颈，下端开口于阴道前庭后部，前壁与膀胱和尿道相邻，后壁与直肠贴近，阴道对外的出口为阴道口，是排出经血和阴道分泌物的位置，也是生产时胎儿头部露出的地方。

第二节 青春期生理特征

一、青春期生理变化

1. 神经系统发育接近成熟，大学生脑的结构和成人相似，脑的重量和容积接近成人水平，但大脑的发育尚未完全成熟，功能也在不断完善，大学阶段的个体脑细胞内部结构不断分化，其功能更精巧和复杂化，由于大脑内部神经纤维的联系增强，功能不断分化，大脑兴奋性较强，因此大学生的思考、观察、分析能力均加强，使大学生对外界新事物的学习和接受能力提高，所以说大学阶段是学习的“黄金时期”。

2. 身体形态趋向稳定，身体形态包括身高、体重、体形等，在大学阶段，身体形态发育速度减慢，逐步趋于稳定。

3. 心血管系统发育近成熟，大学阶段的个体心脏形态和机能方面都接近成人，心脏迅速长大，心室壁肌肉增厚，心输出量增加，心率、脉搏减慢，血管富有弹性，血压基本稳定。

4. 呼吸系统发育，大学阶段随着呼吸肌、胸廓的发育，肺泡容积增大，呼吸由浅而快转为深而慢，呼吸能力增强，肺活量明显增加，如肺活量在 10～13 岁时为 1400ml，到 20 岁时可达 2800ml。

5. 运动系统的变化，大学阶段，运动系统中的骨骼增粗比变长更明显，一般来说，女性的骨骼变长多在 19 岁停止，个别可到 23 岁；男性的骨骼变长多在 23 岁停止，个别可到 26 岁，在这个阶段，运动系统的肌肉纤维增粗，肌肉力量加大，肌肉的运动功能也迅速提高，如握力、拉力、肌耐力等都有明显增强。但是青春后期在运动系统的机能方面，男性和女性存在着明显差异，如女性最大耗氧量的平均值仅为男性的 70% 左右。

6. 内分泌系统发育成熟，人体内分泌系统非常重要，人体的生长发育、新陈代谢、生殖活动必须依赖该系统，如脑垂体分泌的生长激素对身高的增加有密切关系，侏儒症就是因为生长激素分泌不足引起的；甲状腺分泌的甲状腺激素，对身体发育、智力发展、性器官的发育都非常重要，成长过程中如果缺少甲状腺激素，就会造成呆小症；而性腺分泌的雌、雄激素与性器官的发育成熟有关，人体的内分泌系统受到双重调节，既受神经系统的调节，还受到各个内分泌腺之间的相互影响，在这个调节系统中的控制轴心就是“下丘脑—垂体—内分泌腺系统”：丘脑下部分泌“促内分泌激素释放激素”作用于脑垂体；脑垂体分泌各种相应的“促内分泌激素”作用于各种内分泌腺，并反作用于下丘脑调节“促内分泌激素释放激素”的分泌；各种内分泌腺分泌的激素进入血液（淋巴）从而发挥作用，同样这些分泌的激素也反作用于下丘脑和脑垂体，调节相应激素的分泌；青春期最突出的变化是“下丘脑—垂体—性腺轴”的成熟，如下丘脑—垂体—卵巢轴，这是关于女性的完整而协调的神经内分泌系统，并且互相调

节、互相影响，它的主要生理功能是控制女性发育、正常月经和性功能。

7. 生殖系统发育成熟，青春期由于性激素分泌量增加，生殖器官继续生长，第二性征出现，生殖能力逐步发育成熟。女性第二性征表现为：乳房发育隆起，说话声调变高，皮肤细腻，胸、肩及髋部的皮下脂肪增多等；卵巢是女性的主要性器官，月经初潮是女生性成熟的标志。男性第二性征表现为：体格高大，肌肉发达，体表常有多而密的汗毛，长胡须，喉头突出，音调低沉等。睾丸是男性的主要性器官，第一次遗精是男生性成熟的标志。

二、女性青春期的生理特点

对于女性，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期。一般从 13 岁到 19 岁左右，这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，第二性征形成，开始出现月经。

1. 全身发育

随着青春期的到来，全身成长迅速，逐步向成熟过度。

2. 第一性征

随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加，生殖器各部也有明显的变化，称为第一性征，外生殖器从幼稚型变为成人型，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着，阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫体明显增大，子宫体占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ；输卵管变粗，弯曲度减少；卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，使表面稍有不平。

3. 第二性征

第二性征是指除生殖器官以外，女性所特有的征象，此时女生的音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪更多，显现了女性特有的体态。

4. 月经

女性进入青春期以后，每月一次的子宫出血现象，叫做月经。经血是由脱落的子宫内膜和流出来的血液形成的，子宫内膜开始脱落至脱落完毕，约需经历 3~5 天时间。以后子宫内膜的创面又慢慢地长好，重新增厚，发生变化，这样周而复始，形成月经周期，而月经初潮是青春期开始的一个重要标志，由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经周期也无一定规律，须经逐步调整才接近正常。

三、男性青春期的生理特点

从儿童过渡到青年的青春期，是“人生的第二次诞生”，此时身体将发生一系列引人注目生理变化，这个时期是男子成长发育的最佳时期。

1. 在外表形态上，生理上，都有较大的改变，身高、体重猛增，第二性征发育，如声音变粗，胡须和腋毛开始长出，生殖器官逐渐向成熟发展，长出阴毛，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，开始有遗精现象，性格上变得成熟、老练、稳重和自信起来。

2. 男子青春期开始时,促性腺激素水平升高,促使睾丸逐渐发育,曲细精管发育完善,生精细胞发育成熟,产出精子,同时,促性腺激素水平升高,促使睾丸内的间质细胞发育,并产生男性激素——睾丸酮,促进男子生殖器官进一步发育和第二性征的发育。

3. 男子到了青春期,由于性的成熟,在雄性激素作用下,会有性要求,对女方产生爱慕之情,这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化,属正常现象。

第三节 青春期卫生保健

青春期不仅有特殊的生理特点,也是长身体、学知识的重要阶段,因此必须注意青春期卫生,安全度过青春期。

一、青春期心理卫生

青春期随着生理上产生的急剧变化,在心理上也开始经历一种新的体验,同样需要加强青春期的心理保健,正确认识自我,学会处理人与人之间的关系,培养良好的个性心理品质。

1. 青春期由于性发育和趋向成熟,青少年逐渐意识到两性差异和两性关系,并随之产生一种特殊的心理体验,渴望了解性知识,由于缺乏性知识,对自身性征的变化(如女孩的乳房渐大,男孩的阴茎增长等)感到害羞,女孩对月经初潮和男孩对初次遗精感到紧张和恐惧,又不敢对人讲,造成很重的心理压力,有健康的性知识指导,可以破除神秘感,消除邪恶感,改变对性的愚昧无知状况,使青少年对性成熟生理、心理变化有充分的思想准备,有利于心理健康。

2. 随着生理发育和对性知识的逐步了解,男女孩子便渐渐地从对异性的疏远到表现出一种喜欢接近异性的心理。这时,陌生感与畏惧感渐渐消失,男女孩子常常一起活动,一起做作业等,对异性产生好感也是健康的心理表现,它不等于初恋。这个时期要自觉地学会怎样与人相处和正确认识自己,建立良好的人际关系,使自己保持一种持续的良好心理状态,把主要精力用在学习上,不要过早谈情说爱。

3. 注意培养自己有良好的个性心理品质,如对学习充满信心,遇到困难勇于克服,关心别人,充分发挥自己的能力,保持和增进心理健康。

二、青春期生理卫生保健

青春期是少男少女们身心变化最为迅速而明显的时期,也就是由儿童到成年的过渡时期,身体的快速发育,免疫力未完善,特别需要注意青春期卫生保健。

（一）基本要求

1. 加强营养,以满足青春期身体猛长的需求,除了有足量的蛋白质、脂肪及碳水化合物外,还应增加适量的矿物质、微量元素及各种维生素,以满足生长发育的需要,应多食蔬菜、豆类、瘦肉、蛋、水果等含铁、蛋白质及维生素类食物。

2. 注意坐和站的姿势,以便全身各部匀称发育;注意用眼卫生,看书、写字时间不宜过长,书本与眼睛的距离应在 30 cm 左右,不要在光线较弱或阳光直射的情况下看书、写字,也不要走路、坐车时看书,或躺着看书,以免影响视力。

3. 合理安排作息時間,定时休息,保证睡眠,不熬夜;注意科学用脑,加强体育锻炼,既可增强体质,又可使大脑得到调节锻炼。

（二）女生青春期卫生保健

女性外生殖器构造比较复杂,皱襞多,容易藏污纳垢,如经血、白带、尿液等,易引起瘙痒或炎症。且尿道短而直,阴道口、尿道口、肛门相邻,易导致尿路感染或交叉感染,应特别注意卫生保健。

1. 外阴部卫生及生殖器护理

养成每天用专用的毛巾清洗外阴和肛门的习惯,清洗时先洗外阴,再洗肛门。毛巾,清洗用具在使用前要洗净,毛巾使用后要晒干或在通风处晾干,最好放在太阳下曝晒,有利于杀菌消毒,因毛巾日久不见阳光,容易滋生细菌和真菌。应用弱酸性女性护理液清洗外阴部,以减少对皮肤的刺激,月经期间,要用温水勤洗外阴,勤换卫生巾,以免血渍成为细菌的培养基,清洗时不要使用碱性过大的肥皂或高锰酸钾等化学物质,以免改变阴道正常的酸性环境,因女性阴道为酸性环境,有自洁作用。不要长期使用各种洗液冲洗阴道,会杀死对身体有益的阴道杆菌,降低局部抵抗力,增加病菌感染机会。

如白带很多,臭味很大,或白带颜色或性质发生明显改变,则提示白带异常,通常是生殖道炎症的表现,应去医院就诊。

2. 月经期卫生

行经期间,由于大脑皮层的兴奋性降低,抗病能力减弱,再加上子宫颈口微张,子宫内膜剥落,阴道酸性分泌物被经血冲淡,所以比平时容易感染病菌而引起疾病,因此必须注意经期卫生。

(1) 注意外阴部的清洁卫生,预防感染:月经用品必须清洁;行经期间,每天要用温水洗涤外阴部,不要坐浴。所使用的卫生巾要柔软、清洁、勤换。

(2) 注意保暖,避免寒冷刺激:如游泳、冷水浴,下河蹚水、坐湿草地、淋雨、受寒等可导致血瘀而引起痛经,因寒冷刺激能引起子宫和盆腔内血管收缩,造成月经过少或突然停止。

(3) 进入青春期的少女,不必为来月经心烦,可通过与别人聊天、阅读轻松愉快的文艺书刊、欣赏优美舒缓的音乐或写日记来排遣烦躁情绪,保持心情愉快,稳定情绪。情绪波动或精神紧张都能影响大脑皮层的调节功能,引起月经失常。

(4) 做好月经周期的记录。随着月经周期的逐渐规律化,学会和逐渐习惯记录自己每次月经来临的日期,并了解自己每次月经的间隔和行经的天数。这样,就可以大致估算出下次月经来潮的日期,提前做好准备。

(5) 避免参加过重的体力劳动和剧烈的体育运动,因为过重的体力劳动和剧烈运动,会使盆腔血流量过多,可能造成经血过多或行经时间过长等异常现象。

(6) 保证充分的睡眠和营养的均衡。睡眠可以消除疲劳,在经期体力下降的生理反应下睡眠对增强体力十分重要。注意饮食卫生,少吃辛辣生冷等刺激性食物,多吃蔬菜、水果和易于消化的食物,以保证大便通畅,减少盆腔充血,还要多饮开水,增加排尿次数,以清洗尿道预防炎症发生。

3. 女性乳房的保健

乳房的生理活动受垂体、肾上腺和卵巢分泌的多种激素控制。在月经周期的不同阶段,乳腺也有周期性的改变。在妊娠期和哺乳期,乳腺明显增生,以至分泌乳汁。哺乳期后,乳腺又处于静止状态。乳房的大小、形状等,主要取决于遗传因素,但后天的保健也很重要。在乳房发育期间,束胸是不利于乳房生长发育的,束胸会阻碍乳腺生长,还会造成乳头下陷。当乳房发育到一定程度时,应当选戴合适的乳罩,以防乳房过早地松弛、下垂。也不要因自己乳房发育而感到害羞,穿紧小束胸的胸罩,这样不仅妨碍胸廓发育,而且还压迫乳房组织,影响乳腺的正常发育,所以,胸罩的选择要以自己的体型和乳房大小、乳沟间距、胸围大小为依据,以恰好罩住乳房为宜。

4. 痛经

痛经系指经期前后或行经期间,出现下腹部痉挛性疼痛,并有全身不适,严重影响日常生活者。“痛经”分原发性和继发性两种,原发性痛经多指生殖器官无明显病变者,故又称功能性痛经,多见于青春期、未婚及已婚未育者,此种痛经在正常分娩后疼痛多可缓解或消失。继发性痛经多因生殖器官有器质性病变所致。

(1) 引起痛经的因素:子宫颈管狭窄、子宫发育不良、精神、神经因素、遗传因素、妇科病如子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫腺肌症、子宫肌瘤等,少女初潮,心理压力、久坐导致气血循环变差、经血运行不畅、爱吃冷饮食品等、经期剧烈运动、受风寒湿冷侵袭等,均易引发痛经。

(2) 临床表现:痛经是妇科常见病和多发病,尤其是未婚女青年及月经初期少女更为普遍,表现为女性经期或行经前后,周期性发生下腹部胀痛、冷痛、灼痛、隐痛、坠痛、绞痛、痉挛性疼痛、撕裂性疼痛,疼痛常常蔓延至骶腰背部,常伴全身症状:乳房胀痛、肛门坠胀、头痛头晕、恶心呕吐、胃痛腹泻、倦怠乏力、面色苍白、四肢冰凉、冷汗淋漓、虚脱昏厥等。

(3) 治疗。

一般治疗:进行体育锻炼,增强体质。平日注意生活规律,劳逸结合,适当营养及充足睡眠。加强经期卫生,避免剧烈运动、过度劳累和防止受寒。

热敷治疗:热敷可温暖子宫,促进腹部血液循环,有效缓解或减轻女性经期的腹痛,腰骶酸痛。

药物治疗:对大学生来说,痛经时可使用前列腺素合成抑制剂如芬必得,该类药物能抑制前列腺素合成,使子宫张力和收缩性下降,达到治疗痛经的目的。服用方法:一般于月经来潮痛经开始前连续服药2~3天,每日1片。

(4) 预防:消除对月经的紧张、恐惧心理,解除思想顾虑,心情愉快,适当参加劳动和运动,注意休息,平时要加强体育锻炼,尤其是体质虚弱者,应注意改善营养

状态,积极治疗慢性疾病,注意经期卫生,经前期及经期少吃生冷和辛辣等刺激性强的食物。女生勿穿紧身内衣裤。女生常穿紧身内衣,尤其在月经期,易使经血流出不畅,而且在脱穿时还会使盆腹腔压力突变,容易造成经血逆流,出现经期腰疼、腹痛症状,甚至导致不孕症。女生在生长发育阶段,内衣以宽松、柔软、透气为好,质地宜选麻、真丝、棉质内衣为好,还应勤洗勤换,保持清洁。

(三) 男生青春期卫生保健

正常成人阴茎松弛时,包皮不应遮盖尿道口,青春期后包皮不能上翻暴露出阴茎头。若包皮过长,容易造成包皮内垢沉积,引起炎症,甚至会诱发癌变。

1. 应保持阴茎的清洁卫生,皮肤上不应有污垢,冠状沟内应充分清洁。包皮过长的人,应将包皮完全上翻推后,再进行清洗。如果包皮口窄小,应到医院做包皮环切术,以确保龟头充分暴露。养成每天清洗外阴的习惯,保持外阴干燥清洁,避免分泌物、汗液、包皮垢对局部的刺激,减少生殖器炎症、湿疹等病变发生。

2. 衣着要宽松、透气,少穿紧身裤、浅裆牛仔裤,保证阴囊的温度调节,这样有利于精子的生长发育。

3. 要防止频繁遗精,男性进入青春期,有时睡梦中会出现排精的现象,叫做遗精。遗精通常是一种正常的生理现象,不要恐惧、担心。男孩子初次遗精以后,每隔一定时间(一周或几周)又会发生一次,这是正常的现象。如果遗精次数过多,如一两天一次或几次,这就会对健康不利。青年学生的频繁遗精,多是由于染上手淫的坏习惯造成的。

(1) 把精力集中于学习上:青春期是长身体、长知识的时期,应该把主要精力放在学习上。

(2) 避免染上手淫的坏习惯:手淫可使大脑皮层处于高度兴奋状态,经常手淫的人由于频繁遗精,容易造成神经衰弱、记忆力下降、头晕、失眠等,影响健康,又影响学习。

(3) 养成良好的生活习惯:内裤不要穿得太紧,被子不要盖得太厚;睡觉最好采用右侧卧,不要仰卧,更不要俯卧;早上醒来,睁眼即起,不睡懒觉。

(4) 要用积极的心态对待自己及他人,保持心情乐观。

第三章 日常生活卫生

随着医疗技术的发展,引起人类死亡的最常见疾病已由感染性疾病转变为心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等,而这些疾病与人们的生活方式有着密切关系。早在两千多年前,齐国著名政治家管仲就在《管子·形势解》中提出:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形体累而寿命损”,人们虽然早知生活习惯、行为、规律、生活方式与健康息息相关,但仍未引起足够重视。在日常生活中,大学生应注意培养良好的生活习惯,注重日常生活卫生,摒弃一些不良的生活习惯和行为。

第一节 睡眠卫生

一、睡眠的基本概念

(一) 睡眠

睡眠是高等脊椎动物周期性出现的一种自发的和可逆的静息状态,表现为机体对外界刺激的反应性降低和意识的暂时中断,是一种无意识的愉快状态。

(二) 睡眠状态

人在持续兴奋之后,必然转入抑制过程,抑制过程在大脑中扩散并占优势,体内各种生理活动节奏减慢,如体温下降,心跳呼吸减慢,血压下降,肌肉松弛,这就是睡眠状态。睡眠时大脑反应比较迟钝,一般刺激不再引起兴奋,体内各种生理活动节奏减慢,消耗能量减少,合成代谢大于分解代谢,有利于消耗物质的补充。所以,睡眠是一种生理上的保护性抑制。

(三) 睡眠的需要量

同年龄密切相关,儿童一天需 12~14 小时,成人约 7~9 小时,老人只需 5~7 小时。但每个人不尽相同,成人每夜睡眠超过 9 小时者属长睡型,少于 6 小时的属短睡型。长睡型与短睡型:长睡型多数性格内向,兴趣广泛,善于思考,有独立见解,有抑郁倾向,据说大科学家爱因斯坦属长睡型。短睡型多数性格外向,精力充沛,充满信心,喜爱交际,比较乐观,据说大发明家爱迪生则属短睡型。睡眠是否充足,主要依据是醒后的自我感觉,如果睡醒后感到头脑清醒,精力充沛,周身舒适,则可以认为睡够了;反之,如果醒来感到头昏脑胀,萎靡乏力,周身不适,则可能还没睡够。

(四) 睡眠模式

因人而异,有的属“百灵鸟式”,早睡早起;有的属“猫头鹰式”,即喜欢夜间工作而早上休息。这同各人的个性、生活习惯、工作性质和环境条件有关,但无论哪种模式,都必须保证充足的睡眠,才有利于健康。

二、睡眠的时相与作用

1. 睡眠由两个交替出现的不同时相所组成:一个是慢波相,又称非快速眼动睡眠;另一个则是异相睡眠,又称快速眼动睡眠,此时相中出现眼球快速运动,并经常做梦。

2. 非快速眼动睡眠主要用于恢复体力,快速眼动主要用于恢复脑力。在非快速眼动睡眠时心率减慢,呼吸频率降低,机体代谢降低,脑垂体释放生长激素和性激素,同时全身肌肉、关节、软组织放松,得到充分休息,所释放的生长激素不仅能促进人的生长发育,同时促进蛋白质合成,供给细胞能量,进行组织修补,提高人体的免疫功能。快速眼动睡眠是脑的高度演化结果,进入睡眠时,身体处于睡眠状态而大脑在高度活动,快速眼动睡眠在脑唤醒的调节或梦的产生中起到主要作用。

3. 人的一生大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的,而且睡眠对人体有很多重要作用,如:补充人体的足够能量、消除疲劳、恢复体力、增强免疫功能、保护大脑、恢复精力、促进人体生长发育、提高智力、益寿延年、保护人的心理健康、有利于皮肤美容等,因此良好的睡眠对人来说非常重要。睡眠对处于生长发育阶段的青少年尤其重要,因为促进生长发育的生长激素在睡眠中分泌最多。

三、重视睡眠卫生

1. 平时要参加体育锻炼,特别对于经常处于静坐状态的脑力劳动者更为必要,使大脑的兴奋与抑制平衡;临睡前不要从事过分紧张或兴奋的活动,就寝时要保持心情宁静,古人有“先睡心,后睡眠”之说,是有道理的。

2. 要有安宁的环境和舒适的卧具,中医学家孙思邈说的“软枕头,暖益足,能息心,自冥目”就是这个道理。睡床要软硬适度,不能太软,长期睡软床会使脊椎出现不正常的弯曲状态,枕头不能太高,科学健康的高度为 6~9cm,符合生理要求,高枕会破坏颈部正常的自然弯曲度,引起血液循环不畅,肌肉紧张,出现落枕和颈部疲劳感。

3. 睡前不要吃得过饱或过多饮水,尤忌饮用酩茶、咖啡;少量饮酒虽有助于入睡,但饮酒后异相睡眠明显减少,影响睡眠质量,而且酒精作用消失后,会有反跳现象,醒来仍感昏昏沉沉;有人临睡前吸烟,企图以此来诱导睡眠,据调查,吸烟者的入睡时间比非吸烟者延长 18 分钟,说明睡前吸烟不利于入睡。

4. 睡眠要守时,按时上床、起床,形成固定的睡眠规律,并且不要轻易打乱;躺在床上 30 分钟后如果仍睡不着,必须起床离开房间,去做些温和的事,只在真正有了睡意时才上床。上床后如果又不能迅速入睡,又马上起床,等再有睡意才回床。

5. 注重正确的睡眠姿势,睡眠时最好采用仰卧或右侧卧,不要趴着或蒙头睡。趴

着睡会压迫心肺,使呼吸、血流不畅;如用被子蒙头睡,由于反复吸入自己呼出的二氧化碳,醒来后会感到头晕,对身体有害。

6. 睡前喝杯牛奶有助于睡眠,因牛奶中含有色氨酸,进入人体后可转化为 5 羟色胺,这种物质对大脑有镇静作用。

7. 对于长期失眠的人,最重要的是树立战胜失眠的信心,如临睡前用热水浸足,上床后全身放松,都有助于入睡。老作家艾芜晚年曾说:“年纪大了,睡得少,有时不容易入睡。我就在睡了之后,闭上眼睛,尽量寻找绿色的植物,或者一片青青的麦苗,或者一丛绿色的竹林。这样的风景出现之后,就会有河流或者一片水塘进入梦中,人也就慢慢入睡了。”实际上这是一种自我暗示法,绿色有镇静安宁的效应,所以有助于入睡。

8. 防治失眠,要建立自信心,对生活中偶尔遇到失眠,不必过分忧虑,相信自己的身体自然会调节适应。偶尔失眠之后,如不担心失眠的痛苦,到困倦时自然就会睡眠。失眠之后愈担心会再失眠的话,到夜晚就愈难入睡。

(1) 预防失眠的最有效方法:使生活起居规律化,养成定时入寝与定时起床的好习惯,从而建立自己的生理时钟。有时偶尔晚睡,早晨仍然按时起床;遇有周末假期,避免多睡懒觉;睡眠不能贮藏,睡多了无用;保持适度运动,每天保持半小时至一小时的运动,以灵活身体各部器官。睡眠前应尽量避免剧烈运动,有人想借睡前剧烈运动,使身体疲倦而后易睡,是错误的;睡前放松心情,睡前半小时内避免过分劳心或劳力的工作。即使明天要考试,也绝不带着思考中的难题上床。临睡前听听轻音乐,有助于睡眠;安静卧房,尽量使卧房隔离噪音,而且养成关灯睡觉的习惯。养成睡床只供睡眠用的习惯;不在床上看书,不在床上打电话,不在床上看电视。因为在床上进行其他活动时,常常破坏了自己定时睡眠的习惯;睡前饮食适度,睡前如有需要,可适度进食;牛奶、面包、饼干之类食物,有助于睡眠。过饱对睡眠不利,而咖啡、可乐、茶等带有刺激性的饮料,尤不利于睡眠。

(2) 中药验方可治失眠:

①灵芝 15 克,西洋参 3 克,水煎代茶饮。

②龙眼肉 10 克,莲子 50 克,大枣 20 枚,水煎后加糖少许食用。

③龙眼肉 10 克,酸枣仁 10 克,五味子 5 克,大枣 10 枚,水煎代茶饮。

④五味子 10 克,灵芝 10 克,西洋参 5 克,大枣 5 枚,水煎代茶饮。

⑤五味子 10 克,龙眼肉 10 克,酸枣仁 5 克,合欢皮 5 克,水煎代茶饮。

⑥百合 30 克,龙眼肉 15 克,生晒参 5 克,大枣 10 枚,水煎早晚服用。

⑦莲子 50 克,百合 10 克,酸枣仁 5 克(打碎),水煎 1 小时,吃莲子喝汤。

(3) 对于顽固的失眠,可以寻求心理医生的帮助,解除心理负担,也可在医生指导下适当服用镇静安眠药,这类药物只要用量适当,并不会损害脑的功能,相反可有助于打破造成失眠的不良循环,不必有顾虑;但切不要自己随意滥用,以免形成药物依赖性。