

对大学生健康教育的思考

胡隆成

(海南师范学院 体育系, 海南海口 571158)

摘 要 根据健康新观念和针对当前大学生存在的各种非健康性表现, 阐述大学生健康教育的必要性, 并对大学生健康教育问题进行思考和提出建议。

关 键 词 健康; 健康教育; 大学生

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)03-0061-03

Thinking about healthy education for the students of university

HU Long-cheng

(Department of Physical Education, Hainan Teachers' College, Haikou 571158, China)

Abstract According to the new view of health and various unhealthy expression in the students of university, the article sets forth the necessity in healthy education for them and puts forward the question about healthy education for them and makes the suggestion for it.

Key words health; healthy education; students of university

1 健康新观念

健康是人生的第一财富。但何谓健康?对这一问题,在当代大学生中并非每个人都能正确认识和理解。

长期以来,许多人总是习惯地认为身体“无病”就是健康。殊不知,这是不全面的理解。这种认知只是道出了关于“健康”的生物学特征,而没有涉及“健康”的社会学特征。实质上“健康”的内涵既有生物属性,又有社会属性。正如世界卫生组织(WHO)1948年在其宪章中所说的:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体上、精神上和社会适应方面的完好状态”。1978年WHO在《阿拉木图宣言》中再次明确指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。它把人的健康与人的生理、心理状态和对社会适应三者兼容起来融成一体,形成了三维健康观,认为健康是身体、精神和社会适应的完满状态。1989年,WHO又根据现代社会现代人的状况,认为健康的内涵应包括“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”4个方面。1999年我国刘俊庭、吴纪饶等在《大学生健康教育》一书中阐述“健康”的涵义时也支持和引用了WHO对“健康”内容的扩展与补充。显然,随着人类社会的发展,健康的涵义也在不断地发展与补充,使之更加全面、更加清楚、更加精炼。近几年来,随着健康教育的不断深化,人们越来越理解和接受WHO

提出的“健康”的深刻含义,从而逐渐形成健康新观念——四维健康观。健康的内涵和特征包括:生物学特征(躯体健康、心理健康)和社会学特征(道德健康、社会适应良好)。

2 大学生身心健康上存在的问题

大量的事实表明,不少大学生对健康的意识不强,在不少方面有偏离健康轨道的表现,因此,有对其进行健康教育的必要。

2.1 危害健康的行为

有些大学生有危害健康的行为,较多见的是:

(1)吸烟。有些大学生经常吸烟,尤其是在教室、宿舍、剧场等公共场所吸烟,污染环境,使他人也被动地吸烟,从而危害自己又危害他人的健康。

(2)酗酒。大学生酗酒有的是在喜庆时刻,几位好友聚会畅饮,喝得你醉我醉;也有的是在受到打击或挫折时,心烦意乱,借酒发泄,图解千愁,结果总是一醉方休,损害身体。

(3)吸毒。吸毒是当今新型的社会“瘟疫”,其危害健康和危害社会是众所公认的。然而,有少数大学生出于好奇心理或者被人引诱,受骗上当,以致吸毒上瘾。

2.2 不良的生活方式

大学生中存在的不良生活方式主要有以下几点:

(1)不良的饮食习惯:有些大学生对饮食卫生问题不够重视,平时的饮食结构不合理,有的偏食、挑食;有的盲目节食减肥,以致营养不良,面黄肌瘦,体质虚弱;有的经常用餐不规律,甚至纵欲式进食,暴饮暴食;有的进食过快、过冷、过热、过酸。这样,严重地影响胃肠道功能,发生消化不良、慢性胃炎、胃溃疡等疾病;有的模仿欧美式饮食方式,追求高蛋白、高脂肪饮食,造成营养过剩,引起肥胖症、糖尿病、心血管疾病等;有的不讲究饮食卫生,饭前便后不洗手,吃污染或变质的食品,使用没有洗净与消毒的餐具,经常不卫生地同盘共食、同杯共饮,因此,引起某些传染病的发生。

(2)不良的生活习惯:缺乏良好的卫生习惯是某些大学生常见的不良生活习惯。他们在日常学习与生活中经常依赖现代科技的自动化和经常追求物质享受,不动脑筋,不动手脚。比如计算时靠计算器,出门时打的坐车,上楼时不走楼梯乘电梯。有的做作业不动脑筋思考,只是照抄书本,甚至借别人的作业来抄;有的回到家里什么家务也不干,只是坐在沙发上看电视,躺在被窝里睡懒觉。有些家长对在大学里深造的孩子过分宠爱,供给超量生活费,使这些大学生任意花钱、常吃零食、爱讲阔气,经常请客聚餐,大吃大喝;或者孩子假期回家时,过于溺爱孩子,不让孩子做家务。此外,有些大学生缺乏良好的卫生习惯,平时随地扔丢果皮纸屑,倾倒垃圾,随地吐痰,平时不勤晒被褥,不勤换衣服。

2.3 不良的心理表现

由于大学教育制度的改革,日益繁重的学习任务和紧张的生活节奏以及在学习、就业等方面的激烈竞争,不少大学生在精神上有很大的压力,心理上出现不良的状况。调查表明,相当一部分的大学生存在不同程度的心理障碍和心理性疾。例如,对天津5万名大学生调查结果表明,16%以上的大学生(约有8千名)有不同程度的心理障碍,主要是恐怖症、焦虑症、强迫症、神经性抑郁症、情感危机症和多疑症等6种。对北京16所大学的调查情况表明,精神疾病是大学生退学、休学、死亡的主要原因。因精神性疾病而休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的37%和64.4%,大学生的精神疾病呈上升趋势。神经症,尤其神经衰弱症是当代大学生主要的精神疾病,在16所高校因精神性疾病休学、退学的人中,神经症患者分别占76.1%和54.8%。杭州市对城乡不同类型学校的2961名大学生(男1523例,女1438例)进行心理卫生测查,结果表明,25.39%的大学生存在较严重的心理卫生问题,女生比男生更显著。

值得一提的是,有些学校在教学与学生管理方面对学生实行严格的“淘汰制”、“罚款制”、“重修制”等等,使学生的精神压力很大,心理障碍重重,严重地影响大学生的身心健康。因此,必须引起有关方面的关注。

2.4 性爱方面不利健康的表现

在当代大学生中,谈恋爱出现低龄化,谈恋爱人数增多,多角恋的人数也增加,婚前性行为的比例也增大。有些大学生在恋爱过程中,缺乏健康的恋爱道德,缺乏健全的理智感,发生不文明不健康的恋爱行为,他们动机不纯,只想占有对

方的肉体 and 美貌,只想满足自己的私欲而任意戏弄和糟塌对方,采取不负责任的态度。在谈恋爱时有的常因感情的冲动,在一些公共场所(如校园、教室、剧场等)也发生粗鲁的、不雅观的性行为;有的大学生常因失恋而苦恼,吃不下饭,睡不着觉,影响身体健康和影响学习与工作;有的甚至失去理智,感到失望,轻生自杀或者存心报复,以致触犯法律,毁灭自己,损害对方;也有的大学生缺乏性卫生保健知识,发生性淫乱行为,染上性传播性疾病,严重危害自己的身心健康。

2.5 存在多种常见病

大学生中较为多见的是近视眼、龋齿、上呼吸道感染、细菌性痢疾、急性胃肠炎、慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、泌尿道感染、缺铁性贫血等。1999年我们对我院1860名学生进行问卷调查,结果有近视眼者146人(男65人,女81人),占7.8%;龋齿者128人(男72人,女56人),占6.9%;慢性胃炎者46人(男16人,女30人),占2.5%;乙肝病毒阳性者17人(男7人,女10人),占0.9%。而这些常见病的发生,常与大学生平时不良的生活与卫生习惯、饮食与营养不合理、体育锻炼不足以及某些精神因素等有关。

3 大学生健康教育的思考和建议

大学生有健康教育的必要性,而健康教育应该立足于提高大学生对健康新观念的认识,改善其对待个人和公共卫生的态度,增进自我保健的能力和对社会健康的责任感,促进有益于个人、集体和社会的健康行为、生活方式与生活习惯的养成,提高预防疾病与卫生保健的意识。为了达此目的,针对目前大学生中存在的一些不利健康的表现,就其健康教育问题提出下列的思考和建议。

大学生健康教育应根据其相应年龄的生理与心理特征,结合学习、工作和生活实际需要,针对他们对健康意识的不足和存在的非健康性表现,选择健康教育的内容,采取不同的方式和方法,有的放矢地进行教育。在教育的过程中,社会、家庭和学校必须齐抓共管,互相配合,共同关注,必须抓住关键,讲究实效,增进大学生的健康意识,促进其健康成长。因此,大学生的健康教育,重点在于下列几个方面:

(1)树立正确的人生观和世界观。在当代大学生中,大多数人的世界观和人生观是明确的。然而,也有不少大学生对自己的人生价值模糊不清,对社会的责任感不强。平时胸无大志,事无目标,得过且过地处世,庸庸碌碌地度日,一遇到困难或挫折,就失去了信心和勇气,情绪低沉,精神萎靡,退缩不前。随着新世纪的开始,当代大学生应该站在时代的高度,抱有强烈的社会责任感和时代使命感,树立为人民利益、为社会进步贡献自己毕生力量的人生观和世界观。心胸开阔,乐观处世,自信自强,正确看待和处理世间各种事物,不断提高自己的心理素质和思想水平,促进自己的心理健康和道德健康。

(2)积极参加各种文体活动,促进身心健康。经常参加内容健康、形式多样、强度适当的文体活动,既能对人体各个器官和系统带来良好的影响,使人的生理功能改善、体质增

强、身体健康,又能使人感到愉快和谐、充满信心、乐观向上,培养人的思维能力和良好的个性与情操,促进良好的人际关系和友好往来,从而产生良好的心理效应和明显的社会效应,增强人的社会适应能力和促进人的心理健康。大学生处于20岁左右的青年时期,精力充沛、活泼好动、勇于创新,应该积极参加各种文体活动,促进自己的身心健康,提高自己的社会适应能力。

(3)加强性科学知识教育,提高性卫生保健观念。青年时期是性器官及其功能全面发育和成熟时期。由此引起明显的性意识和性欲望,是每个大学生正常的心理活动。但有部分大学生缺乏性的科学知识,常被性的某些问题困扰而产生心理障碍。因此,必须加强大学生的性科学知识教育,正确认识性与健康的关系,提高性卫生保健和性道德观念,以利其健康成长。

(4)积极参加各种社会实践,提高其社会适应能力。对社会适应良好是人健康的一种表现。大学生肩负着改造和建设社会、促进人类社会文明发展的重任,而要更好地完成这个重任,大学生必须勇敢地走向社会,积极参加各种实践,了解社会,适应社会。社会总在不断地变革和发展,尤其是我们国家随着改革开放的深入开展,各行各业的体制在改革,社会的方方面面在不断地变化。大学生必须意识到社会在迅速变革之中,自己必须认清形势,积极投身于各种社会实践,体验生活,了解社会,以利更好地调节自己的心理状态,适应于社会的发展和各种体制的改革,从而造福于社会。

(5)倡导良好的行为方式,克制危害健康的行为。良好的行为方式可表明一个人稳定而良好的人格特性,反映出一个人恰当的处世原则、对事态度和行为方式。在大学生中要大力倡导良好的行为方式,鼓励他们参与促进健康的活动,克制各种危害健康行为,有效地增进他们的健康。值得注意的是,大学生必须高度认识吸烟、酗酒、吸毒、性淫乱等危害健康行为和不良的饮食习惯等生活方式摧残人体健康的严

重性,必须竭力克制和杜绝。同时,必须积极参与读书学习、体育锻炼、文娱活动和社会实践等有益于健康的行为,不断培养自己合理的学习、工作和生活规律和良好的生活习惯,以利自己的健康。

(6)平衡膳食,合理营养,促进身体健康。大学生处于身体全面发育与成熟的阶段,必须有充足而合理的营养素供给机体新陈代谢的需要。然而,正如前面所述的,有些大学生仍有偏食、挑食、盲目节食等不良的饮食行为,以致营养不足,影响身体的健康。大学生必须注意平衡膳食,合理营养,即膳食要变换多样,粗细搭配,干稀适度,力求摄取的营养素种类齐全,数量充足,比例适当,供需平衡,以利满足身体生长发育和活动的需要。大学生在校期间学习紧张,用脑为主,饮食一般应以高糖、高蛋白、高维生素、低脂肪(即三高一低)为宜。同时要注意用餐的规律性和时间以及注意饮食的卫生,重视膳食的科学性和合理性,保证身体的健康成长。

参考文献:

- [1]黄敬享.健康教育学[M].上海:上海医科大学出版社,1992.
- [2]苏太洋.健康医学[M].北京:中国科学技术出版社,1994.
- [3]唐名祥.现代青年心理学[M].海口:南海出版公司,1994.
- [4]体育保健学编写组.体育保健学[M].北京:高等教育出版社,1997.
- [5]李祥,梁俊雄.学校健康教育学[M].北京:高等教育出版社,1998.
- [6]刘俊庭.大学生健康教育[M].北京:高等教育出版社,1999.
- [7]辜孔进.健康饮食宝典[M].海口:海南出版社,2002.

[编辑:李寿荣]