

## 大学生健康教育 2019~2020 学年第二学期期末考试

课程名称: 大学生健康教育 课程代码: ME D110043.01

开课院系: 复旦大学校医院 考试形式: 开卷

学号: 18302010060 姓名: 黄怡清 专业: 软件工程

题号	一	二	三	四	五	六	七	总分
得分								

一. 现代的健康观<sup>生理</sup>包括~~身体~~健康, 心理健康, 社会适应良好和道德健康。

我认为要成为一个健康的人首先就要做到上述四点。健康是人生的第一财富。没有了健康, 学业, 事业, 家庭, 金钱就会化为乌有。

影响~~健康~~健康的因素有很多: 1. 膳食平衡, 饮食习惯良好, 荤平对我的饮食荤素搭配, 以素菜为主, 脂肪摄入量少, 且饮食较为清淡, 这降低了我患心, 脑血管疾病的风险。

2. 坚持运动: 我在一周中会抽出几天时间做30分钟以上的中高强度运动, 这不仅帮助我保持健康, 还能保持体重。3. 不抽烟。4. 不喝酒。

但除了上述这些我也有一些不良习惯影响了我的健康:

1. 经常熬夜。

2. 不吃早饭。

3. 久坐

等等, 这些习惯都影响了我的健康, 希望我以后能慢慢改正。

学号: 18302010060

姓名: 黄怡清

二.  
理性情绪疗法的疗疗整体模型是“ABCDE”是在埃利斯的“ABC理论”基础上建立的。

ABC理论: 人的情绪和行为障碍不是由某一激发事件直接引起的, 而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念, 最后在此特定情景下的情绪和行为后果。

A: 激发事件 B: 个人信念(固有认知) C: 结果(不良情绪和失控行为)  
D: 辩驳(识别-辩论-区分) E: 效果(合理认知和行为) F: 感觉(良性情绪)。

通过识别不合理的个人信念来调整固有认知, 并将认知和行为合理化, 从而达到良好的情绪情感状态。

举例: 激发事件: 在上课时讲错了一句话, 正好被老师听课。

合理信念: 偶然口误, 运气不好。→ 结果: 改进, 认真备课

不合理信念: 我完了, 领导和同事看不起我。→ 结果: 自卑, 抑郁, 绝望

辩驳: 相同不合理信念争辩: 讲错一句话就完了吗? 为什么我不能有偶然的失误。

效果: 认知: 偶然口误。  
情绪: 虽有烦恼, 但不必过于自责。  
行为: 以后提高表达技巧。

三. 高血压发病的重要危险因素:

- ① 高钠、低钾膳食。
- ② 超重和肥胖
- ③ 饮酒
- ④ 精神紧张
- ⑤ 其它危险因素如年龄、家族史、缺乏体力活动等。
- ⑥ 环境因素
- ⑦ 吸烟和过度饮酒

预防方法:

- ① 减少钠盐的摄入。
- ② 选用优质蛋白质的食物如鱼代替肉。
- ③ 多选用含钾、镁、碘和锌高的食物
- ④ 控制体重
- ⑤ 戒烟
- ⑥ 不过量饮酒。
- ⑦ 适当运动。
- ⑧ 减轻精神压力, 保持心理平衡。



学号: 18302010060

姓名: 黄怡清

四. 成人每周需要完成一定量的有氧运动和强化肌肉的运动。

有氧运动: 每周 150 分钟中等强度或 75 分钟高强度, 或者相当量的两种强度混合的运动 与之

强化肌肉的运动: 一周 2 次, 且各主要肌肉群都要运动到。如, 腿, 背, 胸, 手臂, 臀部, 腹部和肩膀。锻炼所有肌肉群的运动应该每周重复 8-12 次。当运动你觉得运动变简单时增加重量或增加组数。

我通过一季每天抽出 30 分钟的时间散步, 并且挑出 2 天时间做力量练习, 比如举哑铃, 卷腹等等。

Mon	<del>快走</del> 快走	30 mins.
Tue	快走	30 min
Wed.	力量练习	
Thur	快走	30 min.
Fri	快走	30 min.
Sat	力量练习	
Sun.	快走	30 min.

五. 传染病流行的三个环节有: 1. 传染源 2. 传播途径 3. 易感人群。

对于新冠来说传染源就是: ① 感染了新冠的病人。

② 感染但未发病的新冠病毒携带者

③ 野生动物(据说)。

传播途径: 空气传播

易感人群: 所有人普遍易感。

预防方式①: ~~控制~~控制传染源: 将新冠病人和病毒携带者隔离; 不吃野生动物

② 切断传播途径: 少出家门, 且出门一定要戴口罩。回家后勤洗手消毒

③ 保护易感人群: 目前暂无疫苗, 但有疫苗最好接种。同时少出门, 戴口罩。

学号: 18302010060

姓名: 黄怡清

六. 不良生活方式: 如吸烟、酗酒, 不合理营养, 缺少运动, 社会适应不良, 不注意个人和公共卫生, 不注意环境保护等对健康有害的行为。

生活方式病大多称为慢性<sup>非</sup>传染病, 是由多种上述不良习惯, 经过长期的过程转化成的病。主要生活方式病有: 肥胖, 高血压, 冠心病等心脑血管疾病, 还有糖尿病等。

可以通过改变不良行为来预防其发生。

健康教育加健康促进是预防生活方式病最佳的“疫苗”和“处方”。

主要可以通过: 戒烟限酒, 平衡膳食, 科学运动和心理平衡来预防生活习惯病。

预防: ①养成良好的个人生活习惯: 生活, 学习, 休息有规律, 不吸烟, 不酗酒, 不吸毒。

②养成健身运动的习惯:

③保持良好的心理平衡, 平常心, 不过度焦虑

④合理膳食, 荤素搭配, 适量补充水果

七. 首先应判明病人的基本情况: ①现场是否安全? ②意识是否清醒?  
③气道是否畅通? ④呼吸是否存在?  
⑤心跳是否停止? ⑥瞳孔是否正场?  
⑦体表有无伤口 ⑧四肢有无骨折?

然后立即报告呼救。

然后立即实施心肺复苏、创伤救护等救命措施

~~创伤救护应先~~如果现场安全则立即施救, 现场不安全则先抢救后救。

施救首先应 ①止血: 可以根据现场有的物品来止血, 可以使用~~直接~~压迫止血法  
包扎止血法

②包扎: 包扎要快, 准, 轻, 牢, 不暴露, 不上药, 不取, 不送可以用衣服毛巾等进行现场包扎



学号: 18302010060

姓名: 黄怡清

- ③ 骨折固定: 如患者有骨折, 则需要骨折固定。  
不冲洗, 不涂药, 不复位。  
需用较硬的木板或纸板将骨折处固定, 夹板长短与肢体长短相当, 先扎骨折上下两端, 后固定两关节。四肢骨折要露指(趾)尖。胸前挂标志, 骨折处白色, 出血挂红色。
- ④ 搬运: 如果伤者有脊柱损伤如颈椎、胸腰椎损伤, 不要随意搬运。  
在原地等候救护  
根据伤者状态采取搬运体位。  
(1) 昏迷无伤: 侧位, 头转向一侧  
(2) 下肢骨折平躺  
目的: 将伤者尽快离开现场, 送往医院, 防止再次受伤。