

2024 年 6 月《大学生健康教育》公选课开卷教材索引

序号	章节	主题	内容	页码
1	1	健康 概论	健康的基本概念(生理、心理、社会适应良好、道德)	1
2			亚健康的概念、表现(躯体、心理、社会适应、道德)、成因(环境、饮食、心理压力、生活方式)	2
3			健康商数定义、5 方面综合评价(自我保健、健康知识、生活方式、精神状态、生活技能)	3
4			影响健康的因素(生物学因素、生活方式和行为因素、环境因素)	4
5			健康教育的概念、健康促进的概念	7
6			健康促进的 5 大行动领域	8
7			卫生宣传健康教育和健康促进的关系	9
8			大学生健康教育的目标要求、评价目的种类指标和方法	10
9	2	大学 生心 理健 康	心理健康的定义、心理健康的标志	12
10			国外学者心理健康的标准(坎布斯/马斯洛/奥尔波特/Havingurst/Scott)的不同标准	13
11			国内学者心理健康的标准(严和钺/王效道/王极盛/樊富珉/王希永/李百珍/黄珉珉/郑日昌/马建青)等不同标准	14
12			大学生心理健康的特征(8 点)	17
13			大学生异常心理、心理障碍、精神疾病广义的三方面含义	19
14			大学生常见的心理障碍与调适方法(环境适应不良、人际交往不良、精神衰弱、焦虑性障碍、抑郁性障碍、反应性精神障碍、网络成瘾)	19
15			性心理的表现(性欲和性冲动、钟情、希望得到注意、初恋)	29
16			性心理卫生 3 方面(认真学习知识、树立意识、培养健康性情感)	30
17			大学生性心理特征(4 方面)	31
18			大学生性心理障碍三种类型	32
19			性心理困惑及调适(性梦、性幻想)	32
20			性心理障碍的表现(性取向障碍、性身份障碍、性偏好障碍)	33
21			性心理障碍的调适与治疗(性心理障碍的自我调节 3 条、性心理障碍的治疗方法 6 条)	34
22			大学生恋爱的心理问题及调适	35
23			爱情与恋爱的含义、爱情的类型	35
24			失恋挫折与调适方法(6 条)	35
25			单恋及其自我调适、网恋、婚前性行为	36
26			正确恋爱观树立需要的方面(4 条)	38
27			心理咨询的定义、心理治疗的定义、心理治疗的形式(4 种)	39
28			几种心理治疗的理论和方法(4 种)	40
29	3	大学 生性 卫生 保健	女性青春期卫生 (月经卫生、月经生理、月经期保健、常见的月经病<失调、痛经、闭经、青春期功能失调性子宫出血>)	41
30			白带产生原因与预防	43
31			男性青春期卫生 (包茎与包皮过长、遗精与手淫、痔疮与护理)	44
32			生命的孕育(受精)、妊娠知识(胎儿发育、母体的变化)	46
33			避孕知识(避孕的原理、避孕的方法<安全期、药物、工具>)	47
34			人工流产(早孕的诊断、早期人工流产方法<药物、熟手、中期妊娠引产>、人工流产后的自我保养)	49
35			性侵害的防范(性侵害的主要形式、容易遭受性侵害的时间和场所)	50
36			容易遭受性侵害的因素、防范性侵害的 4 条措施	51
37			选择恋爱对象考虑的因素(4 方面)、面对失恋的措施(3 条)	52
38	4		大脑的结构、重量和功能	51

39	学习起居卫生与行为健康	大脑的活动规律（始动调节、动力定型、镶嵌式活动、优势法则、保护性抑制）	55
40		科学用脑的方法（用脑要专心、 <b>讲究五到&lt;心到、口到、眼到、耳到、手到&gt;</b> 、讲休息、讲营养、保养、活动、充分利用外脑）	55
41		提高记忆力的方法（ <b>最佳记忆时间早晨起床后、上午 8~10h，下午 6~8h，睡前 1h</b> ）	57
42		不同食物辅助提高记忆力（橘子玉米花生鱼类、菠萝鸡蛋牛奶味精、小米）	58
43		睡眠卫生（休息与睡眠的总述、影响水面的 6 个因素）	60
44		提高睡眠质量的 5 个方法、应对恐惧紧张下的 3 个睡眠方法	61
45		眼睛的功能、眼睛的结构	62
46		屈光不正（近视、远视、散光）、不良用眼的 5 条表现、养成用眼卫生的 5 条习惯	63
47		牙齿的基本结构（牙齿组织、牙周结构）	65
48		口腔保健的 6 个方法、预防 4 个口腔疾病<龋齿/牙龈病和牙周病/口腔溃疡、智齿冠周炎>	65
49		行为的概念、不良行为的表现（沉迷网络、吸烟、酗酒、吸毒）	67
50		保持健康行为（大学生不良行为养成的原因、大学生改变不良行为的方法）	69
51	5运动与健康	运动对人体心脏、血管、呼吸系统、运动系统、神经系统、消化系统、免疫系统、心理的影响	71
52		运动的基本原则（自觉积极、从实际出发、持之以恒、循序渐进、全面性、安全性）	72
53		<b>运动处方的 7 项内容</b> 、运动的目的、适应人群、运动强度（ <b>心率</b> ）、持续时间、运动频率和注意事项	74
54		运动中的自我保护（运动前的准备工作、运动中的注意事项、运动后的保养）	75
55		运动与饮食（进餐、早餐）	76
56		机型运动损伤的 RICE 处理原则（Rest、ice、compression、elevation）	77
57		运动中所导致的常见生理反应、运动损伤与处理 （运动中的腹痛、肌肉酸痛、肌肉延迟性酸痛、肌肉痉挛、长跑时胸痛、运动型昏厥、运动性中暑、软组织损伤、脱臼骨折、脑震荡的[原因、症状、处理和预防]	78
58		夏季室外体育锻炼注意事项、冬季室外体育锻炼注意事项、抑郁症的运动处方	84
59	6营养与健康	人体营养素的构成（机体能量、机体能量的消耗<基础代谢 体力活动 食物热效应>）	86
60		<b>7 种营养素（糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、水、膳食纤维）的结构、分类、生理功能</b>	87
61		合理膳食的基本原则（ <b>地中海式饮食的主要特点</b> ）	97
62		2010 版美国居民膳食指南（应当减少/增加的食物和营养）、哈佛大学的健康饮食金字塔	98
63		中国居民膳食指南 6 条核心推荐	99
64		与营养相关的疾病（超重与肥胖<BMI 24 28>、饮食防治的原则）	101
65		高血压（< <b>高血压的诊断标准收缩压</b> >=140mmHg 或 <b>舒张压</b> >=90mmHg>、饮食防治的原则）	102
66		糖尿病（ <b>三多一少</b> 、1 型和 2 型糖尿病、饮食防治的原则）	103
67		高尿酸血症和通风（概述、饮食防治原则）	104
68		血脂异常（概述、饮食防治原则）	105
69		癌症（概述、与癌症相关的饮食因素、饮食防治原则）	107
70		缺铁性贫血（贫血的定义、饮食防治的原则）	108
71	7食品卫生与安全	《食品安全法》通过的时间、2015 年新修订的《食品安全法》、立法宗旨、新的理念	110
72		《食品安全法》的法律框架、食物基本要求	111
73		食品生产许可标准（QS）、新版 QS 食品许可证标志（SC 标志）、有毒有害食品识别	113
74		生活饮用水的定义、三方面水质要求	115
75		水污染对人体健康的 4 点影响、饮水习惯（每日饮水量不足、饮料等同于饮用水、生饮自来水、长期喝千滚水、矿泉水、纯净水、 <b>白开水是最佳的选择&lt;白水不含能量、解渴是最佳饮品，而白水中以白开水为最佳，最符合人体需要的饮用水&gt;</b> ）	117
76		WHO 关于安全和卫生用水的定义	117

77			食源性疾病的概念、分类（食物中毒）、预防措施	118
78			食物中毒的 5 条发病特征、分类和预防措施（细菌性食物中毒、真菌毒素和霉变食物中毒、动物性和植物性食物中毒、化学性食物中毒）	119
79			食品安全事故的概念、食品安全事故的报告（通报制度 P130，县级人民政府）、报告的主要内容、食品安全事故的处理方法、调查方法	130
80			世界卫生组织 WHO 发布的安全制备食品十大原则	132
81	8	常见病的防治	常见症状（ <b>发热&lt;低于 38℃低热、38.1~39 中度、39.1~41 高热、41 以上超高热&gt;</b> ）	133
82			发热的临床表现（提问上升期、高热期、低温下将期、热型和临床意义）	133
83			头痛的发病情况、部位、程度和性质、出现和持续时间、加重和减轻头痛的因素	134
84			咳嗽的性质、时间和规律、音色	134
85			腹痛的部位、性质与程度、诱发因素、发作时间与体位的关系（ <b>急性阑尾炎疼痛在右下腹 Mc Burney 点</b> ）	135
86			腹泻的起病和病程、次数和粪便性质、腹泻与腹痛的关系	136
87			常见疾病的防治（上呼吸道感染、急性扁桃体炎 136、鼻炎 137、鼻窦炎 138、结膜炎 139、自发性气胸 140、胃炎 140、消化性溃疡 141、尿路感染 142、急性阑尾炎 143、尿石症 144、前列腺炎 145、阴道炎 146、痔 147、癣 148 的临床表现与防治措施）	136
88			<b>*艾滋病</b> 国内外流行趋势（传播源、传播途径、高危人群）、艾滋病疫情流行的特点	154
89			<b>*艾滋病的临床表现、预防措施</b>	155
90			常见的性传播疾病（ <b>共同特点</b> 、概述、传播方式、预防措施、危害）	156
91			常见的性病（淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、梅毒）	157
92			常见的呼吸道传染病（结核病 159、流行性感冒 160、人禽流感 164、 <b>水痘和带状疱疹 165</b> 、流行性腮腺炎 166）的流行病学、临床表现和预防措施	159
93			其他常见传染病（细菌感染性腹泻 168、病毒性肝炎 169、狂犬病 171）	168
94			9	现代救护和急救基础知识
95	呼救须知（不同的报警号码、呼救的方法）	174		
96	<b>心肺复苏术（CPR）的定义、CAB 三个基本步骤</b>	174		
97	<b>早期心搏骤停的判断（心搏停止的时间与临床表现、判断有无脉搏的方法、要点）</b>	175		
98	胸外按压的步骤、频率；开放气道的方法、人工呼吸	176		
99	外伤急救的四项基本技术（止血、包扎、固定、搬运）的分类与步骤	178		
100	常见急症和突发事件的应急处理（晕厥 187、中暑 188、溺水 189、一氧化碳中毒 192、蛇咬伤 193、 <b>烧伤&lt;三度四分法&gt;194</b> 、电击伤 195、火灾逃生 197、地震逃生 197）	187		
101	10	常用护理技术和用药献血知识	常用护理技术（生命体征的测量< <b>体温的测量方法和正确值</b> >、体温测量的注意事项）	199
102			脉搏的测量方法、检测内容和正常值	200
103			呼吸的频率、节律、呼吸方式和测量方法	200
104			<b>血压的标准、测量方法</b>	201
105			冷热疗法的应用禁忌和常用疗法	201
106			影响冷热疗法效果的因素（方法、部位、时间、面积、温度、个体差异）	204
107			清洁、消毒和灭菌的的概念、方法	204
108			七步洗手法	205
109			<b>药品的概念、药品的特殊性的表现 4 个方面</b>	206
110			处方药和非处方药的概念	206
111			药品标签的意义、药品的有效期	207
112			合理用药的原则、常用药物的介绍（抗微生物、病毒、真菌、过敏、退热）	208
113			血液的基本知识（血量、组成和主要功能；血液的寿命、血型）	209
114			献血者的健康要求	210
115			成分献血的概念、献血后血液的恢复	210
116			献血的好处	211