

青春与健康读本

The background of the cover is a vibrant, abstract composition. It features a central rectangular frame containing a sunset or sunrise scene with a bright sun and clouds. To the left of this frame, there is a stylized silhouette of a person in a dynamic, running or jumping pose. The entire cover is decorated with large, overlapping circles in shades of red, orange, yellow, and blue, creating a sense of movement and energy.

车今知 主编
静 进 邹焕章 主审

中山大学出版社

青春与健康读本

车今知 主编
静 进 主审
邹焕章

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

青春与健康读本/车今知主编;静进,邹焕章主审. —广州:中山大学出版社,1999.1

ISBN 7-306-01511-7

I. 青… II. ①车…②静…③邹… III. ①青少年—健康教育 ②健康教育—青少年 IV. G479

中山大学出版社出版发行

(广州市新港西路135号)

从化市印刷厂印刷 广东省新华书店经销

850毫米×1168毫米 32开本 6.875印张 170千字

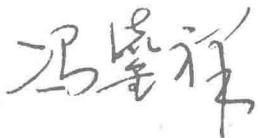
1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

印数:1—10000册 定价:10.00元

序

健康是每个人的最大愿望和需求，健康的获得必须有良好的保健意识和自我保健能力，而这一过程的形成必须经过健康教育。随着社会的进步和生活的改善，健康教育日益受到社会的重视。青年学生正处在长身体、长知识的关键时期，他们的健康状况如何，将在很大程度上影响社会的发展和民族的未来。因此，教育部和卫生部联合下发的《学校卫生工作条例》对健康教育有明确的规定；世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中，把健康教育列为初级卫生保健八项任务之首。由此可见，在全民中，尤其在学校中进行健康教育是一项十分重要的任务。

学校进行健康教育，必须有适用的教材。由广东省中专研究会卫生分会组织编写的《青春与健康读本》，我认为是各类中专、技工学校和职业中学等开展健康教育的一本好教材。该书的编者均是长期从事学校卫生保健工作而又热心健康教育的医务人员。他们身在基层，接近学生，对青年学生的心理、生理健康有比较深入的了解，因而能够结合实际，有针对性地进行健康教育和指导。该书具有内容全面、生动具体、通俗易懂的特点，适合课堂教学和学生自学阅读。通过对本书的学习，学生不仅能学习和掌握必要的生理卫生知识，增长保健意识和自我保健能力，而且对于促进学生的身心健康，养成良好的卫生习惯和生活方式，乃至培养良好的社会公德都有很好的帮助。



1998年12月

(本文作者现任广东省卫生厅副厅长、广东医学会副会长)

前 言

健康的体魄是成才的基础。青年学生在校园中经常会遇到这样那样的问题，如行为、环境与健康的关系；心理卫生和心理素质的培养；体育卫生及运动创伤；校园常见病及传染病的防治；青春期生理、病理、性心理变化；青春期合理膳食；急症自救与互救；性传播疾病……读者就以上这些知识都可在本书中得到解答。本书还有常用药介绍及常见症状的护理常识，并有心理检测题供读者了解自己的心理特性。为了加强实践性，本书有关章节后还安排了实习内容，如生命体征的检测，现场心肺复苏模拟操作及急救现场的止血、搬运等。

本书共分八章，有四个附录，内容丰富而实用。通俗易懂，平铺直叙，避免深奥的医学术语，可读性强是本书的写作特点。关心自身健康的青少年均可从本书获得正确的指导和帮助。

本书适用于中专学校、技校开设健康教育课及学生自学使用，也适合教师、家长和青少年工作者阅读。

参加本书编写工作的有（以姓氏笔画为序）：车今知、邹焕章、吴迅光、陈力、廖直莲；第七章插图由车今知设计；全书由车今知主编和统稿。本书请中山医科大学静进博士（副教授）、广东省中专卫生协会理事长邹焕章（副主任医师）审阅修改后订稿。

在编写过程中，我们广泛参阅、引用了有关报刊和书籍中的材料，恕不一一注明出处，在此深表谢意。本书在编写和修改的过程中，还得到广东省水电学校领导的大力支持及姚嘉五和刘虎老师的帮助，在此一并表示衷心感谢。

由于青少年健康教育在我国尚未全面开展，我们的经验还不多，加上编写水平有限，时间又较仓促，难免存在不足之处，欢迎广大读者批评指正，以便我们进一步修改完善。

编 者

1998 年 10 月于广州

目 录

第一章 行为、环境与健康.....	(1)
第一节 行为健康教育.....	(1)
一、什么叫习惯.....	(1)
二、怎样培养良好的健康行为.....	(2)
第二节 生活方式与健康.....	(2)
一、营养与健康.....	(3)
二、生活制度与健康.....	(3)
三、体育与健康.....	(3)
四、文娱与健康.....	(4)
五、疾病与健康.....	(5)
六、应激与健康.....	(6)
七、环境与健康.....	(8)
八、吸烟与健康.....	(9)
九、饮酒与健康.....	(10)
十、吸毒与健康.....	(11)
第三节 卫生环境与健康.....	(11)
第四节 生活起居与学习卫生.....	(13)
一、个人清洁及生活习惯.....	(13)
二、饮食卫生.....	(13)
三、口腔卫生.....	(14)
四、用眼卫生.....	(14)
五、用脑卫生.....	(14)
六、精神卫生.....	(16)

第二章 青少年心理卫生及心理素质培养	(18)
第一节 青少年心理卫生及心理健康的概念	(18)
一、何谓心理健康	(18)
二、青少年心理健康的标准	(19)
第二节 青少年心理特征及心理卫生问题	(19)
一、自我意识增强	(20)
二、青春期性意识的萌发和觉醒	(20)
三、情绪不稳定, 容易起伏波动	(21)
四、学习压力大	(21)
五、易有不良习惯和沾染不良嗜好	(21)
第三节 青少年心理素质培养	(22)
一、培养良好的个性	(22)
二、培养乐观的情绪	(23)
三、努力建立协调的人际关系	(24)
四、坚强的意志	(25)
五、热爱劳动	(25)
第四节 青少年常见的神经症	(26)
一、神经症的共同特点	(26)
二、几种常见的神经症	(27)
第五节 品行障碍及青少年违法	(29)
一、品行障碍的特点	(30)
二、品行障碍的原因	(30)
三、品行障碍的防治	(31)
第三章 青少年体育卫生及运动创伤	(33)
第一节 体育运动对青少年身体的影响	(33)
第二节 体育锻炼的基本原则	(34)
一、经常锻炼, 持之以恒	(34)
二、全面锻炼, 全面发展	(34)

三、循序渐进, 从易到难	(34)
四、结合实际, 个别对待	(35)
五、做好准备活动与整理运动	(35)
第三节 女学生的生理特点与体育运动	(35)
一、女学生的解剖生理特点	(35)
二、女学生月经期的体育卫生要求	(36)
第四节 运动损伤的原因和处理原则	(36)
一、运动损伤的原因和预防	(36)
二、常见运动损伤的处理	(38)
三、常见运动性疾病的预防和处理	(40)
第五节 运动卫生的若干问题	(42)
一、跑到终点时不宜马上停下来	(42)
二、运动中及运动后不宜马上大量饮水或喝饮料	(42)
三、激烈运动后不宜马上饮冷饮	(42)
四、激烈运动后不宜马上洗澡	(43)
五、清晨不宜安排激烈的健身运动	(43)
六、如何自我评价运动量是否合适	(43)
第四章 学校常见病及传染病的防治	(45)
第一节 学校常见病的临床表现及防治	(45)
一、内科常见病的临床表现及防治	(45)
上呼吸道感染 支气管炎 肺炎 急性胃肠炎 胃及十二 指肠溃疡 缺铁性贫血	
二、外科常见病的临床表现及防治	(50)
急性阑尾炎 泌尿系结石症 泌尿道感染 痔 疖、痈	
三、妇科常见病的临床表现及防治	(55)
闭经 痛经	
四、五官科常见病的临床表现及防治	(56)
沙眼 急性结膜炎 眼异物 中耳炎 慢性鼻炎 鼻出血	

龋齿 牙周病 急性扁桃体炎 慢性咽炎 口腔溃疡	
五、皮肤科常见病的临床表现及防治	(64)
荨麻疹 疥疮 真菌性皮肤病 单纯疱疹 带状疱疹	
寻常性痤疮	
第二节 学校常见传染病的临床表现及防治	(75)
一、呼吸道传染病的临床表现及防治	(75)
流行性感 流行性脑脊髓膜炎 肺结核 流行性腮腺炎	
二、肠道传染病及肠寄生虫病的临床表现及防治	(80)
急性黄疸性甲型肝炎 伤寒 细菌性痢疾 霍乱	
肠寄生虫病	
三、乙型病毒性肝炎的临床表现及防治	(84)
第三节 临床常见症状及护理	(89)
头痛 发热 呕吐 腹痛 腹泻 便秘 晕厥 失眠	
第五章 青春期生理、病理及性心理卫生	(97)
第一节 男性生殖系统解剖及性发育	(97)
一、男性生殖系统解剖	(97)
二、男性性发育	(98)
第二节 女性生殖系统解剖及性发育	(99)
一、女性生殖系统解剖	(99)
二、月经的形成	(100)
三、女性性发育	(101)
第三节 青春期生理卫生	(102)
一、经期卫生	(102)
二、经前期紧张综合症	(103)
三、白带	(103)
四、遗精	(104)
五、手淫	(105)
第四节 青春期性心理卫生	(106)

一、青春期性心理的发展过程·····	(106)
二、青春期异性交往·····	(107)
三、早恋·····	(108)
四、长者依恋和明星崇拜·····	(109)
五、性心理变态的预防·····	(110)
六、正确对待青春期的性心理变化·····	(111)
第五节 常见的生殖器畸型·····	(112)
一、两性畸形·····	(112)
二、石女·····	(113)
三、包茎·····	(114)
四、包皮过长·····	(114)
五、隐睾·····	(114)
第六节 晚婚晚育及遗传与优生·····	(115)
一、晚婚晚育·····	(115)
二、遗传与优生·····	(115)
第六章 青春期合理膳食·····	(118)
第一节 蛋白质、脂类及碳水化合物的来源及作用·····	(119)
一、蛋白质——生命的物质基础·····	(119)
二、脂类——脂肪和类脂的总称·····	(120)
三、碳水化合物——人体热能的主要来源·····	(121)
第二节 无机盐和微量元素·····	(122)
一、钙·····	(122)
二、铁·····	(123)
三、碘·····	(123)
四、锌·····	(124)
五、硒·····	(124)
第三节 人体的几种主要维生素·····	(125)
一、维生素 A ·····	(125)

二、维生素 D	(126)
三、维生素 E	(126)
四、维生素 B ₁	(127)
五、维生素 B ₂	(127)
六、维生素 C	(128)
七、维生素 PP	(128)
第四节 营养素缺乏与机体的关系	(129)
第五节 几种特殊情况下的膳食营养	(131)
一、考试前学生的膳食	(131)
二、体育竞赛期间的膳食	(132)
三、体力劳动时的膳食	(133)
四、肥胖症的饮食调理	(133)
五、消瘦者的饮食调理	(134)
六、贫血者的饮食调理	(134)
七、肝炎病人的饮食调理	(135)
八、精神性格与饮食调理	(135)
九、冬季畏寒的饮食调理	(138)
十、健脑食品	(139)
十一、防癌食品	(140)
第六节 青少年膳食指南	(141)
第七章 急症自救与互救	(143)
第一节 急救现场的处理原则	(143)
第二节 现场心肺复苏	(144)
一、心脏骤停的表现与诊断	(144)
二、急救前的 1、2、3	(145)
三、心肺复苏	(146)
四、心肺复苏的目的	(152)
第三节 意外伤害的急救处理	(152)

休克 中暑 溺水 电击 烧(烫)伤 细菌性食物中毒
毒蛇咬伤中毒 其他毒虫咬伤 煤气中毒

第四节 外伤止血及开放伤口的现场处理	(163)
一、外伤止血法	(163)
二、外伤止血的操作方法及注意事项	(167)
三、开放性伤口的现场处理	(168)
第五节 骨折病人的临时固定及搬运	(169)
一、骨折的临时固定	(169)
二、骨折病人的搬运	(169)
第八章 性传播疾病	(172)
第一节 淋病	(173)
一、淋病的临床表现	(173)
二、淋病的治疗	(174)
第二节 尖锐湿疣	(174)
一、尖锐湿疣的临床表现	(175)
二、尖锐湿疣的治疗	(175)
第三节 梅毒	(175)
一、梅毒的临床表现	(176)
二、梅毒的治疗	(177)
第四节 艾滋病	(177)
一、艾滋病的临床表现	(178)
二、艾滋病的防治	(179)
附录一 常用药介绍	(180)
附录二 曼福来达心身健康自问检查表	(194)
附录三 你需要心理治疗吗	(199)
附录四 正确对待紧张 60 法	(202)

第一章 行为、环境与健康

我国青少年占全国总人口的 1/5，他们是祖国的未来，他们的健康关系着中华民族之盛衰。由于青少年在校学习期间的生活、环境、生理、心理等诸方面均发生了较大的变化，因此，做好这一代人的卫生保健工作，有计划地对他们进行健康教育，培养他们良好的卫生习惯，已成为学校卫生工作中一件不容忽视、非抓不可的重要工作。而做好这项工作，使他们将来能胜任祖国建设的需要，又是对四化建设的一项重要投资，具有重要的战略意义。

第一节 行为健康教育

健康教育的核心，是教育人们采用和坚持合乎健康要求的生活方式，建立健康的生活环境，能够明智地选择健康的行为。

人体的健康状况与遗传基因、环境、自身习惯等因素息息相关。遗传基因是质的基础，它决定生长发育的潜力（如体型、体质、心理素质等）；环境因素则影响遗传潜力的发挥；自身习惯的好坏直接影响身体健康。

一、什么叫习惯

所谓习，即一种潜移默化的规律；惯，常也。不良的习惯本不该成为习惯，那么它为什么反而升堂入室呢？其主要原因还是

由人的素质所左右而生出的一个怪胎。有很多事，人们不问青红皂白，听人云我也云，看人做我也做，明知不对亦不想改弦易辙，长此以往自然形成了习惯。往往为求一时之快，却不问后果如何。嗜好，几乎人人皆有。一个人如果一点嗜好都没有，活着还有什么意思？然而不能放纵嗜好，一旦放纵，不仅有害健康，而且后果将是不堪设想的。

二、怎样培养良好的健康行为

良好的生活习惯是一生健康的关键一环。因此，培养有利于健康的生活方式和行为，可促进社会、经济、环境以及个人朝着有利于健康的方向发展。从行为学观点来看，健康行为是使人体健康转向令人满意的一种行为；从医学社会学角度来看，健康行为是一种保健行为。个人为增进健康所采取的行为称为个人保健行为。它可分为保持健康的行为——摄取营养、睡眠、饮水、身体保暖等，这是人最基本的行为；增进健康的行为——体育锻炼、合理营养、科学用脑等，它们需要建立在学习知识、提高认识、增强信念的基础上，并且需要坚持和反复强化；防止和消除不健康的行为——防止和消除危害健康的因素对人体健康造成的损害，其中大部分指不良生活方式，需要人们纠正。

第二节 生活方式与健康

个人的行为和生活方式对健康的影响早已被人们所认识，但全面系统地评价它对健康的影响，则始于本世纪之初。世界各国的研究表明，在传染病和寄生虫病在世界范围内已得到控制的今天，心脑血管意外、癌症、糖尿病等所谓的“富裕病”正成为全球多数国家人口死亡和劳动力丧失的主要原因。人口死因的改

变，与生活方式正确与否密切相关。

一、营养与健康

营养对机体和智力的发育起着重要的作用。青少年正处在长身体、学知识的关键时期，因此更应注意选择合理膳食。合理的饮食包括营养成分的合理搭配、食量、进食方式和饮食卫生等。合理营养的最基本要求是：饮食的种类要多，应含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素（第六章将详细介绍有关内容）。

二、生活制度与健康

有规律、有节奏的生活制度，可以使身体各部的活动与休息得到适宜的交替，促进生长激素的分泌和组织细胞的新陈代谢，有利于组织器官的充分发育。

三、体育与健康

运动是生命存在的基础，它不仅是肌肉活动的表现，而且是整个机体活动的需要。当今世界，由于现代化交通和家庭电气化的发展，活动量的减少已成为健康状况下降和某些疾病上升的重要原因。青少年经常参加体育锻炼可以促进大脑及体格发育，使动作的反应更加灵敏、准确，是增强身体素质、保持精神愉快的积极而有效的措施。

生理的不健康，可使人忧郁、烦恼，使人的心理不健康；心理不健康，整天紧锁眉头、悲观、挑剔、焦虑等又可导致生理上的异常或病态，身心不健康还会阻碍人的智力正常发挥，所以青少年一定要重视身心健康的相互依存关系。体育活动可以使人在生理上和心理上的紧张得以宣泄。现实生活中常可见到，经常从事体育锻炼的人一般都有比较健康的精神面貌，充满自信，性格

开朗，思维灵活（有关内容将在第二章详细介绍）。

四、文娱与健康

俄国文艺批评家皮萨列夫说：“如果说身体要注意卫生，那么头脑和性格也要注意卫生。”高尔基说：“愉快的笑声——是精神健康的可靠标记。”

在青少年中开展丰富多彩的文娱活动，不但能消除疲劳，有利于学习，更重要的是对身体能起到良好的保健作用。音乐的节奏、旋律、音调能与人体内生物钟的节奏、规律以及人的思维、情绪、行为活动产生协调及共鸣作用，使人体生物钟的微小偏差得以消除，达到促进健康、预防疾病的目的。但是要注意选择合适的音乐，否则将起相反的作用。下面将适合聆听性治疗的音乐介绍如下：

一是兴奋类音乐，由兴奋、欢快、明亮、雄壮的曲目组成。这类音乐具有镇痛、兴奋、解除忧郁、调节情绪的作用，能使人轻松愉快，舒适快乐，精神开朗，变淡漠、消极的情绪为热情、积极的情绪。这类音乐有：《步步高》、《娱乐升平》、《性格与旋律》，等等。

二是镇静类音乐，由悠扬、舒畅、浪漫、柔情的曲目组成。这类音乐能调节人的心率和呼吸，具有镇静、降压、松弛的作用。这类音乐有：《十五的月亮》、《难忘今宵》、《瑜伽功音乐》，等等。

三是松弛类音乐，由恬静、平缓、柔和、优美、抒情的曲目组成。这类音乐也能调节人的心率和呼吸，特别对心血管系统具有良好的反射作用，可促使血管舒张，紧张度降低，改善心肌供血状况。因此，这类音乐具有镇静、降压、调节情绪等作用。这类音乐有：《春江花月夜》、《渔舟唱晚》、《孔雀舞曲》，等等。

四是伤感类音乐，由低沉、暗淡、伤感、悲哀的曲目组成。