

卫生保健知识

第二册

广西壮族自治区教育厅体育卫生处编



广西师范大学 出版社

编写说明

开展中小学卫生保健知识教育，增长学生的卫生保健知识，培养他们良好的卫生习惯，增强自我保健能力，是提高教育质量，促进学生健康成长，培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才的重要措施，是加强精神文明建设的重要内容，是九年义务教育的基本任务之一。

根据国家教委提出要加强对学生进行卫生教育的要求，我们组织编写了这套《卫生保健知识》试用教材，供我区中小学生学习~~和教师教学使用~~。

这套书借鉴了外省的经验，结合我区的实际情况编写。全书共分四册。第一册为小学一至三年级用；第二册为小学四、五年级用；第三册为初中一、二年级用；第四册为高中一、二年级用。小学、初中、高中毕业班的学生，可作阅读课本使用。

编写工作是在广西壮族自治区教育厅领导下，组成《卫生保健知识》编写组，由陈先乐任组长，罗家璋、余新田主编。参加编写的有周国桢、陈红、覃尚英、雷超洁、陆碧荷、谭春梅、彭崇基、王家林等同志。程建文作封面设计和修改插图。参加审订定稿的有广西医学院胡万达、吴开国教授、磨传真副教授和区教育局陈先乐、罗家璋、余新田等同志。由于编写的时间仓促和缺乏经验，本书缺点错误在所难免，欢迎广大师生在使用中提出宝贵意见，以便进一步修订。

广西壮族自治区《卫生保健知识》编写组

1988年1月

目 录

四 年 级

一、自我服务——整齐清洁·····	(1)
二、眼球的构造·····	(3)
三、眼睛的调节作用·····	(4)
四、近视眼的形成·····	(5)
五、近视眼的防治·····	(8)
六、远视眼·····	(10)
七、眼的斜视·····	(11)
八、沙眼·····	(13)
九、脑的功能与保健·····	(14)
十、儿童少年的睡眠时间与睡眠卫生·····	(17)
十一、培养良好的兴趣和爱好·····	(20)
十二、发育阶段的体育活动·····	(21)
十三、每天要参加一小时的体育活动·····	(23)
十四、皮肤病的防治·····	(25)

五 年 级

十五、青春早期的身体发育特征·····	(27)
十六、青春早期的心理卫生·····	(29)
十七、血液循环的功能和保健·····	(30)
十八、出血的简易处理·····	(33)
十九、呼吸系统的功能与保健·····	(36)
二十、预防呼吸道传染病·····	(38)
二十一、消化系统的功能与保健·····	(42)

二十二、食物的消化与吸收.....	(44)
二十三、儿童少年如何选择食物.....	(46)
二十四、营养不良、营养过剩和饥饿对儿童少年 的危害.....	(49)
二十五、儿童少年不能吸烟，不吃或少吃刺激性 食物.....	(51)
二十六、中暑和冻疮的预防.....	(54)
二十七、防止触电.....	(57)
二十八、爱国卫生运动.....	(59)

四年级

一、自我服务——整齐清洁

自己的事自己做，自我服务习惯好。
勤换衣服常洗澡，被褥蚊帐整理好。
鞋袜用具不乱放，室内干净空气好。
整齐清洁人人夸，身体健康精神好。

(一)要自觉做到：

1. 每天晚上把书包收拾好，备齐第二天需用的学习用具(图1)。



图1

2. 脱下的衣服、帽、鞋、袜要整整齐齐地放在固定的地方。



图2

3. 清早起床，先穿衣服再叠被，收拾床铺别忘记(图2、3)。

4. 天天扫地，保持室内清洁整齐。

5. 自己的碗筷、水杯要放好，并保持清洁。

(二) 衣服常换要洗净

洗衣的方法：

1. 洗衣服时先用清水浸泡一会儿，再用手搓，使泥污溶在水中，然后把脏水倒掉；



图 3

2. 加入洗衣粉或擦上肥皂；

3. 用手揉搓，较脏处（领子、袖口、袋口、袜底等）要多擦些肥皂并且多搓几次；



图 4

4. 用清水漂洗几次，洗干净后，晾开晒干。

5. 洗衣服要注意如下几点：

(1) 脱色的衣服不能和浅色的衣服泡在一起；

(2) 搓衣服先搓内衣后搓外衣；先搓上衣后搓裤子，先搓浅色衣服后搓深色衣服；

(3) 手帕、内裤、袜子要分开洗。

思考题

1. 小组讨论：自我服务有哪些内容？如何进行自我服务？
2. 你会洗衣服吗？怎样洗才干净？

二、眼球的结构

眼睛是人感觉外界事物的器官。它的结构精巧而复杂，从形状看眼睛象个球，所以叫眼球。眼球藏在眼眶里，能随意上下左右转动，眼球由眼球壁和眼内容物两部分组成。

(一) 眼球壁

角膜：是盖在黑眼珠上面的透明薄膜，有透光作用。

巩膜：在黑眼珠旁边，乳白色，又称白眼珠，起着固定和保护眼球的作用。

虹膜：是眼珠上棕褐色（白种人是兰色）的薄膜。它的正中有一个小圆洞，称为瞳孔，是光线进入眼睛的通路。瞳孔能随外界的光线强弱变大变小，通过这种调节来保护眼睛。

睫状体：睫状体连着虹膜，是能伸缩的肌肉，它通过韧带与晶状体相连，有调节晶状体曲度的作用。

脉络膜：能供给眼球营养。

视网膜：它有感光 and 辨别颜色的作用。

(二) 眼内容物

眼球不是空心球，里面装有与视力有关的东西，这些东西叫眼球内容物。

房水：它是透明的水样液体，营养眼内组织

晶状体：它是透明而富有弹性的胶体，像个中间厚、边缘薄的双凸透镜，它有很强的聚光作用。

玻璃体：是光线能通过的透明液体，具有保持眼球形的作用。

眼睛能看清外界的东西，主要是靠晶状体、房水和玻璃体组成眼球的屈光系统以及感光的视网膜共同来完成的(图5)。

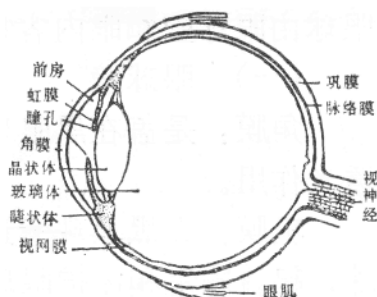


图 5

思考题

1. 同学们互相看一看眼球，说出见到了对方眼睛的 _____、_____、_____ 膜和 _____ 孔。
2. 想一想：眼球的屈光系统是由 _____、_____ 和 _____ 共同组成的。

三、眼睛的调节作用

正常人的眼睛为什么看远、近物体都能看

得清楚呢？这主要是眼睛的调节作用。

眼睛是怎样调节的呢？原来在晶状体周围附着很多小韧带，这些小韧带的另一头由睫状肌牵拉着，睫状肌象松紧带一样，自动拉紧，放松，晶状体随着变厚变薄，使外界的图象正好影现在眼睛里，这叫做眼睛的调节作用。

人的眼睛看五米以外远处的目标时，眼内的睫状肌放松，眼睛处于休息状态，随着距离缩短，调节晶状体凸度的睫状肌便开始工作。当看5米以内，30厘米以外的东西时，睫状肌只是很轻松的工作，所以眼睛不感到疲劳。但是当在30厘米以内看书、写字，距离越近，睫状肌工作越紧张，眼睛很快疲劳。如果睫状肌长期处于这种紧张的工作状态，它们就会过度疲劳而失去调节的灵活性，使晶状体的凸度增加，眼球变长而成为近视眼。

思考题

图6有两个眼球，一个看远目标，它的晶状体是____的，一个看近目标，它的晶体状是____的。

四、近视眼的形成

星期天，四年级同学到植物园采集昆虫标

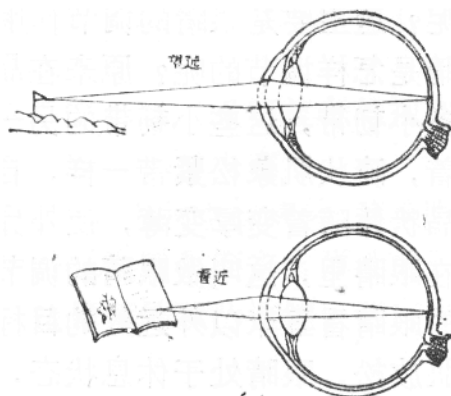


图6 看远物和近物时晶状体的变化

本，回来时，萍萍连一只昆虫也没有捉到，大家猜她的眼睛有毛病，劝她给校医检查一下。经过检查，校医说萍萍患了假性近视眼。

“萍萍的眼睛怎么变近视的？”小明问校医。

校医说：“正常人的眼睛看物体时，物体反射的光线通过屈光系统的折射调节作用，在视网膜上形成物像，从而看见外界的东西。近视眼看近物清楚，看远物模糊”。

小强插嘴问：“近视眼为什么看远物模糊”？

校医说：“小强问得好，因为近视眼的眼球睫状肌调节紧张，晶状体变厚，远处的物体在眼内形成的影像不是恰好落在视网膜上，而

是落在视网膜前面，当影像到达视网膜时，是散开形成一个朦胧圈。这种单纯因晶状体变厚形成的近视称为假性近视，又称功能性近视。小学生的近视眼中，有百分之七十属这类近视

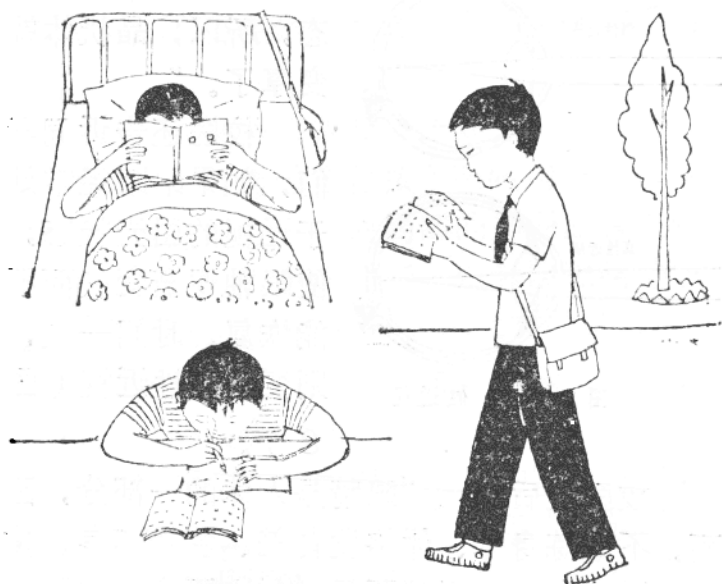


图7 不卫生的看书习惯

眼。假性近视若及时矫治，视力可以恢复正常。”

萍萍又问：“校医，我的眼球里的晶状体为什么会变厚？”

校医回答：“在一般情况下，主要是不注意用眼卫生。在读书和写字时，眼睛与书、或

作业本的距离经常在30厘米以内，时间往往超过一小时，有些同学还习惯躺在床上，走路或在晃动的车厢里看书等（图7）。这样睫状肌

经常处于紧张调节状态，所以，晶状体就变厚了。”

校医还告诉同学们，如果眼睛经常处于近视的屈光状态，使眼轴逐渐变长而不能恢复，时间一久，则变为真性近视（图8）。

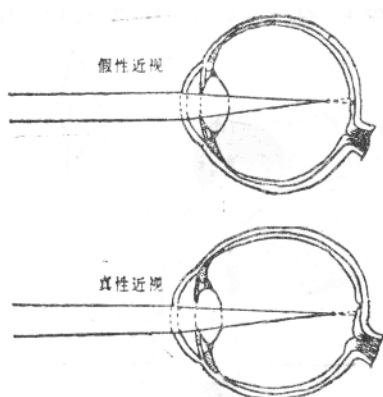


图8 真、假近视

校医最后说：“眼睛是人体的一部分，因而，不锻炼身体、体格发育差、营养不良、贫血、过度疲劳、睡眠不足、加上不注意用眼卫生，这些都是形成近视眼的原因。”

思考题

把书放在距离眼睛30厘米处，慢慢移近眼睛，要看清楚书中的字，你是否感到眼睛酸胀？你能说出是什么原因吗？

五、近视眼的防治

防止近视眼着重于预防。防治的方法是：

(一) 养成良好的阅读和书写习惯

看书写字姿势要正确，眼睛与书本距离保持30厘米；字要端正清楚。每学习四十分钟后要休息几分钟。不要躺着、走着或在动荡的车船内看书；不要在光线太强或太暗的地方看书写字。

(二) 认真坚持做好眼保健操

眼保健操是通过自我按摩眼睛周围的穴位（神经经过的地方），使局部的神经血管更好地发挥作用，促进血液循环，以解除眼睛的疲劳。这是防治近视眼的一种简单而有效的办法。但是，必须每天坚持做，同时，手法要准确。

(三) 经常进行远眺

读书、写字和做刺绣等细工约四十分钟，向5米以外的远处眺望片刻，使睫状肌放松，晶状体变薄，眼睛就得到充分休息，这是预防眼睛疲劳的好办法。

(四) 远雾视法防治

对于经常感到眼睛疲劳和看远模糊，或已确诊为假性近视的同学，每天可坚持戴一副约一百五十度的凸透镜（俗称老花镜），眺望远方二十至三十分钟，这是消除疲劳矫治假性近视的一种方法。

(五) 定期检查视力

每学期自觉接受视力检查。一旦发现视力减退，应及早复查矫治，通过治疗，假性近视是可以恢复正常的。目前治疗方法很多：如滴近视眼药水、用近视眼光学治疗仪、双筒立体学生近视防治仪等治疗（须在医师指导下进行）。

(六) 及时诊断真假近视

已经出现近视眼的同学，应赶快查明是真性近视还是假性近视。如果是假性近视的，应积极矫治；如果是真性近视的应配戴眼镜，以防加深。

(七) 注意用眼卫生，加强锻炼

看电视时距离屏幕不宜过近，时间不宜过长。平时要加强体育锻炼，注意合理营养，以增强体质，这是预防一切疾病的根本。

思考题

1. 近视眼分哪两种？
2. 用眼卫生“二要、二不要”是什么？
3. 怎样预防近视眼？

六、远视眼

韦伟同学连续看书、写字的时间稍久，总

爱眯着眼，皱着眉头，这是什么缘故呢？

经过眼科验光，才知道是患了远视眼。

远视眼和近视眼正好相反。近视眼的眼球长，看远处时，物像落在视网膜前面；而远视眼的眼球比较短，看近处时，物像落在视网膜的后面。近视眼和远视眼都不能使远近物像恰好落在视网膜上。近视眼，看近物清楚，看远处模糊；远视眼则看远处清楚，看近物就费力了（图9）。所以，韦伟同学需要到医院检查，配戴一副中间厚、旁边薄的凸透眼镜，看近物时戴上，这样看东西就不那么吃力，也不会加深远视的度数，还可以预防斜视。

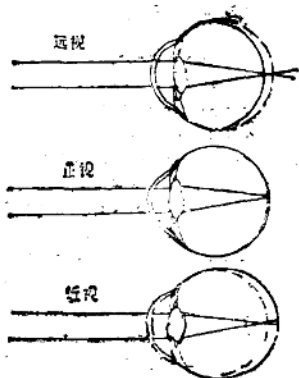


图 9

思考题

患了远视眼要配戴什么眼镜？为什么？

七、眼的斜视

人的眼睛，像两颗闪光的明珠，在大脑的支配下能灵活转动。因为每个眼珠后面有六

条专管眼转动的肌肉，像六条绳子一样牵动着眼球。

在正常情况下，两眼的肌肉密切配合，协调动作，每个眼睛的六条肌肉松紧度是很均匀的，从而使眼睛保持正常的位置。如果这六条肌肉中的某条肌肉出了毛病，收缩能力减弱或增强，眼珠就会偏向一边，变成斜视。

造成斜视的原因很多，其中深度近视眼或远视眼天长地久，就会变成斜视（图10）。

斜视影响视功能的发育。当一发现有斜视的毛病时，必须及时加以纠正。



图10

斜视的矫正办法有：

1. 由度数较深的近视或远视眼造成的斜视，应配戴适合度数的眼镜，使斜视得到矫正或好转。

2. 单眼斜视者，可以把好眼遮住，强迫斜视的那只眼睛看东西。

3. 到医院接受特殊仪器进行矫正。严重患者还可动手术根治。

通过积极治疗，大多数患者是可以恢复正常的。

思考题

斜视的矫正方法有哪几种？

八、沙 眼

沙眼是儿童少年中常见的慢性传染病。

(一) 沙眼是怎样传染的？

沙眼是通过接触传染的。健康人若不讲究眼的卫生，如与病人同用一条毛巾或同用一盆水洗脸，用脏手帕或用脏手指揉擦眼睛等都容易染上沙眼（图11）。

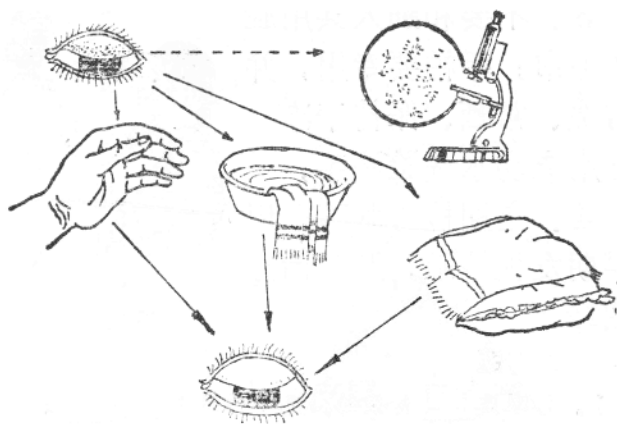


图11 沙眼的传染途径

(二) 患了沙眼有什么不舒服？

患了沙眼，开始感觉不明显，时间一长逐渐感觉到眼里好像掉进了沙子，有发痒、发干的感觉，睡觉起床眼睛里有眼屎，眼球微