

● 全民健康行动丛书 总主编 张承烈

青少年保健

■ 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

■ 浙江省科学技术协会

组编

Jiankang

研究出版社

7 ~ 18 岁



全民健康行动丛书

青少年保健

7 ~ 18 岁

■ 主编 陆树常

Jiankang

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年保健 / 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室等组编. —北京: 研究出版社, 2008.4

(全民健康行动丛书)

ISBN 978-7-80168-350-2

I. 青… II. 浙… III. 青少年—保健—基本知识
IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048818 号

策划: 王一义 汤惠民

责任编辑: 之 眉 李立辉 责任校对: 郑 燕

青少年保健

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

浙江省科学技术协会

组 编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017)

杭州杭新印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.5 字数: 100 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80168-350-2

总定价: 70.00 元 (共七册)

(版权所有 翻印必究)



总主编简介

张承烈，著名妇科专家、主任中医师、教授。1938年12月出生。1959年考取浙江中医学院医疗系，学习六年毕业，分配到温州医学院附属第一医院一直从事临床工作。1980年12月调回浙江中医学院妇科教研室任教，1983年10月任浙江中医学院副院长。1987年任浙江省医药管理局局长，1993年任浙江省卫生厅厅长。1998年任浙江省政协常委、文卫体委员会主任。曾任浙江省体育总会副会长，浙江省科协常委。现任中华中医药学会常委、浙江省医学会名誉会长、浙江省中医药学会会长、浙江省老教授学会顾问、浙江省慈善总会副会长、杭州胡庆余堂名医馆馆长。目前仍在坚持临床门诊和带教研究生。

《全民健康行动丛书》

编辑委员会

顾 问 姚 克

主 任 鲁善增

副 主 任 虞龙宝 张承烈 董克军

总 主 编 张承烈

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯智慧 朱勇良 朱宪华 吴高盛

陈汝炎 林文皋 施仁潮 柴立青

黄国范 熊国治

组编单位 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

浙江省科学技术协会

《全民健康行动丛书·青少年保健》

编写人员

主 编 陆树常

副 主 编 李永祥

编写人员 (以姓氏笔画为序)

马 晔 王 敏 孙宏高 张 敏

张金禄 钱天鸿



浙江智慧书社

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路 258 号浙江大学华家池校区

邮编 310029 电话 0571-86434728

序

健康是人生最大的幸福。全民健康是国家繁荣昌盛的根基。

我国党和政府一直非常重视医疗卫生与全民健康。改革开放以来，相继制订了《卫生保健发展纲要》、《食品卫生法》、《母婴保健法》等法规和相关的卫生保健措施，以持续不断地维护和增强人民的身体健康，提高全民健康水平。

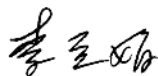
人的一生，不同的年龄，体质差异很大，健康状况各不相同，因此保健方法也各有侧重。在日常生活中，食品和药品直接影响着人们的健康。如何根据婴幼儿、青少年、青壮年、中年、老年的生理特点、发病状况和食品、药品安全，进行保健宣传与普及教育，增强人们的自我保护能力，切实改善健康状况，是关系到家庭和睦、社会进步、国家昌盛的百年大计。

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室和浙江省科学技术协会组织省内相关学科医学专家，编写的这套《全民健康行动丛书》，以丰富的内涵、科学的知识、深入浅出的文字和图文并茂的形式，使其通俗易懂，具有较强的知识性、实用性和可读性，是“人人需要，家家必备”的家庭保健指导读物。

《全民健康行动丛书》的编纂出版是关注民生、造福于民的一件大好事。相信此书的出版，必将有助于全民健康而深受人们的欢迎。

愿从书的组织编写、出版发行，为维护和增强人民大众的身体健
康，提高全民健康水平，作出贡献。

中国工程院院士
浙江省科协主席



2008年4月15日



走健康之路，生活更加绚丽多彩！

前言

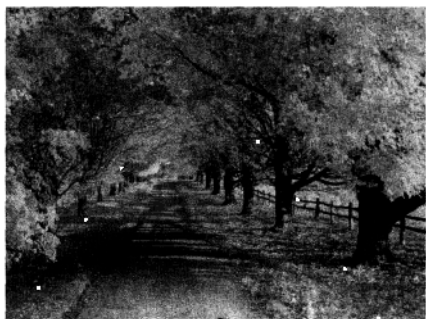
人的一生由婴幼儿、青少年、青壮年、中年、老年五个时期组成。青少年时期是人生中长身体、长知识、形成世界观的最重要时期，是一生发展的基石。努力在青少年时期把自己培养成具有健壮的身体和远大理想、并有挖掘和发挥个人才能的潜力，对自己对社会皆有益。

21世纪是我国经济发展突飞猛进，人民生活水平与日俱增的时期，青少年的营养状况也会逐步改善。但是，近年来我国的青少年体质并没有明显提高，有些方面反而出现了下降，如近视在中学生中已占30%以上，并且有逐年增高的趋势。有些青少年过多地受到家长的溺爱，过分重视膳食营养，致使进食能量过多，体力活动过少，致使超重、肥胖的青少年逐年增加；糖尿病、高血脂、高血压等代谢性疾病开始年轻化。

青少年是祖国的未来。为了保障青少年的身体健康，应该向青少年及其家长传播科学的健康理念，继承和弘扬中华民族优秀的传统医药养生文化，吸收和推广最新的现代医学卫生知识和保健方法，增强青少年自我保健能力，切实改善青少年的健康状况，提高身体素质。这不仅直接关系到青少年本身，还关系到我国长远的发展大业。

健康就是财富，健康就是幸福，健康就是和谐，健康远比学习成绩、金钱、地位重要。青少年的健康60%掌握在自己手里。养成良好的生活习惯，合理饮食，适当运动，是强身健体，预防疾病的有力措施。

希望本书的编写出版能对提高青少年养生保健有所帮助，使青少年的体质有所提高，从而更好地从事学习和工作。



养生保健，成就辉煌人生！



【目 录】

青少年的身体

- ☐ 学龄期 /1
- ☐ 青春发育期 /2
- ☐ 青春期心理特点 /9

促进生长发育

● 心理保健

- ☐ 具有远大理想 明确奋斗目标 /12
- ☐ 关心他人 助人为乐 /13
- ☐ 培养良好的学习习惯 开阔视野 /15
- ☐ 正确对待理想 勇于克服挫折 /17
- ☐ 学会尊重别人 /20

● 饮食调节

- ☐ 注意能量摄入 防止过量与不足 /21
- ☐ 合理饮食 注意三大营养素搭配 /23
- ☐ 纤维素、维生素与矿物质 /25
- ☐ 少吃零食 少喝饮料 /27
- ☐ 慎用高能量夜宵 防止肥胖与超重 /29

☐ 注意饮食卫生 防止暴饮暴食 /30

☐ 慎用补品及保健品 /32

● 运动健身与睡眠

☐ 运动与健美 /34

☐ 睡眠的重要性 /36

☐ 睡眠时间和质量 /37

☐ 冬练三九 夏练三伏 /38

● 发育与性

☐ 如何长高 /41

☐ 性发育与性教育 /43

☐ 如何与异性交往 /44

养成良好习惯

● 生活起居

☐ 养成良好的生活习惯 /49

☐ 重视个人卫生 /51

☐ 禁止吸烟 /55

☐ 远离毒品 /56

☐ 防止脊椎侧弯 /58

☐ 近视的防治 /60

● 休闲娱乐

☐ 适度娱乐 自我放松 /65

☐ 不宜玩物丧志 /66

☐ 不要迷恋电子游戏 /67



常见病防治

- ☐ 肥 胖 /70
- ☐ 偏头痛 /73
- ☐ 肝 炎 /74
- ☐ 甲 亢 /78
- ☐ 胃 病 /81
- ☐ 腹 泻 /84
- ☐ 感 冒 /85
- ☐ 哮 喘 /86
- ☐ 痤 疮 /88
- ☐ 高血压 /89
- ☐ 糖尿病 /92
- ☐ 肺结核 /95
- ☐ 心肌炎 /97
- ☐ 荨麻疹 /99



青少年的身体

青少年是指7~18岁的男人和女人。青少年这一年龄段包括两个生理时期：学龄期及青春发育期。因青少年的个体青春发育时间稍有前后，所以不能完全以明确的年龄来划分，主要以生长的速度与性器官发育状况相区别。

学龄期

学龄期为7~12岁范围的学龄儿童。该时期儿童的认知能力发



展已有质的改变,学习所需要的神经生理功能已基本成熟,理解力很强,在生理发育方面较学龄前期有显著变化。这一年龄段的儿童以学习替代了游戏,学校生活占据非常重要的地位,以获得知识和技能,发展自我与同伴和社会的关系,逐步适应学校和社会生活。

儿童从11岁开始身体处于第二个发育高峰,生理功能迅速发育成熟。随着性腺发育以及第二性征的出现,身体外形变得漂亮和健壮,情绪、情感会发生剧烈变化。

学龄期保健要点如下。

▲ 运动协调发展训练

在整个学龄期中,儿童的运动协调得到明显发展。通过积极参加体育运动的锻炼,不仅促进身体协调性发展,也培养与同伴关系,合作能力,自尊心和自信心。

▲ 认知的发展

空间知觉对学习和书写具有重要作用。应随着视觉和运动觉的发展,使学龄儿童的空间知觉能力得到发展,并且注意持久性和兴趣的培养和训练。

▲ 情感发育的培养

学龄期儿童随着学校生活和学习的深入,以及人际关系和社会性情绪增高,其情感的表达也不断深化,特别是进入性腺发育时期,更应注意该时期儿童的情绪反应,保护儿童情感表达的发展,培养稳定的调控能力和自我的意识。开展适时的性道德教育,让他(她)了解性生理和性心理知识。通过反复和有意识的练习,在生活和接受教育的过程中形成良好的品德。

青春发育期

青年是从童年向中年的过渡阶段,也是人体生长发育的高峰期,



20岁以前习惯称为青春期。此时人体生长旺盛，发育迅速，精气充实，精神饱满，血气方刚，思想活跃，记忆力强，可谓是人生最美好的时代。如果此时按照身体发育的自然规律注意保健和锻炼，避免有害因素的侵袭和影响，对今后一生的身心健康都能打下良好的基础。

青春期的生理特点如下。

青年是人的一生中生长发育最快，精力最为充沛的时期。进入青春期，在神经—内分泌作用下，人体各个器官、系统的形态和功能都发生了明显的变化，特别表现在以下几个方面。

▲ 体态

1. 身高的增长

青春期男、女孩身高均由幼儿期、儿童期的匀速增长进入快速增长。有资料显示，男孩从12~16岁，身高共增长近26厘米，平均每年增长4厘米；女孩从9~15岁，身高共增长近30厘米，平均每年增长超过4厘米。青春期是身高增长最快的时期。

影响身高增长的因素很多，其中最主要的是遗传、营养、健康状况、体育锻炼等等。遗传对身高的增长影响最大，父母的身高大致决定了其子女的身高。体育锻炼对身高的影响作用也很大。体育锻炼能促进血液循环，增加对骨的血供应，使正处在旺盛造骨时期的骨组织获得更多的原料，加快造骨过程的进行。同时，体育锻炼时跳、跑等活动对骨的压力是促进骨生长的一种机械刺激；在室外锻炼，阳光的照射可促进人体内维生素D的生成，使人体对钙和镁的吸收大量增加，有利于骨骼的生长发育。科学统计表明，经常参加锻炼的青少年，比一般青少年要高4~8厘米。体育锻炼还能使骨密质增厚，使骨能承受更大的压力，具有更好的机械稳定性。所以青少年一定要加强体育锻炼。

2. 体重的增加

青春期中，男、女孩体重的增加速度也相当快。有资料显示，男孩12~18岁体重共增长将近24千克，平均每年增长3~4千克，约

占7~22岁总增加值的65%。女孩10~18岁体重共增加将近24千克,平均每年增长2~3千克,约占7~22岁总增加值的77%。

影响体重增长的因素很多,体育锻炼则最为明显。因为体育锻炼可以使安静时关闭的毛细血管大量开放,使肌肉的血液循环畅通,给肌肉带来更多的营养物质和氧气,使肌肉变得粗壮结实而增加体重。

3. 形态发育的非等比现象

青春形态发育的一个特点是非等比性,即在一定时间内各个部分的生长发育不是按相同的速度增长,也不是成相同的比例生长发育。头足手最先达到成人的大小,手臂腿的生长比躯干生长快,躯干最后完成。男女间也存在着差别。这就造成身体各部比例暂时性的比例失调现象。有些青少年,尤其是那些长得极快的青少年,会

