

刘树茂 何传盛 张揆一 主编

生命·健康·长寿——十万个为什么

兒童少年健康縱橫談



湖北科学技术出版社

儿童少年健康纵横谈

主 编 崔伊薇

副主编 张福华 赵锡慈

编 者 (按姓氏笔划为序)

石淑华 朱 莹 陈干生 陈绍军

吴汉荣 张福华 赵锡慈 徐钦儒

崔伊薇 彭光洁

湖北科学技术出版社

鄂新登字 03 号

儿童少年健康纵横谈

〔C〕崔伊薇 主编

湖北科学技术出版社出版发行

鄂州市第一印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 10.25 印张 221 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第一次印刷

ISBN7—5352—1248—4/R·231

印数：1—10 000 定价：7.20

《生命·健康·长寿 10 万个为什么》

丛书编委会

总 顾 问 陈敏章 中华人民共和国卫生部部长
何界生 中华人民共和国卫生部副部长
裘法祖 同济医科大学名誉校长

主 编 刘树茂 同济医科大学教授
何传盛 同济医科大学特约编审
张揆一 同济医科大学编审

副 主 编 薛德麟 同济医科大学教授
文历阳 同济医科大学教授
周俊安 同济医科大学教授
洪光祥 同济医科大学附属协和医院教授
钟瑞胜 同济医科大学附属同济医院教授
曾繁典 同济医科大学基础医学部教授
陈世蓉 同济医科大学公共卫生学院教授

编 委 (按姓氏笔划为序)

文历阳	刘树茂	朱长庚	何传盛
李国光	李国成	李绍先	李雍龙
肖澍荣	张 伟	张揆一	陈学敏

陈世蓉	陈荣安	林光生	周俊安
周韞珍	罗端德	洪光祥	钟瑞胜
黄承钧	龚非力	崔伊薇	顾美姣
曾尔亢	曾繁典	舒家振	薛德麟

顾问 (按姓氏笔划为序)

方天人	武汉市卫生局局长
王凤兰	卫生部妇幼司司长
王立忠	卫生部人事司司长
牛福康	卫生部保健局主任医师
朱庆生	卫生部计财司司长
刘海林	卫生部教育司司长
迟宝兰	卫生部医政司司长
李恢樵	武汉市卫生局原局长
李清泉	湖北省卫生厅厅长
肖梓仁	卫生部科技司司长
晏美华	黄石市卫生局局长
戴志澄	卫生部防疫司司长

出版策划	邱久钦	湖北省新闻出版局副局长
	田胜立	湖北省新闻出版局副局长
	赵守富	湖北科学技术出版社社长
	叶生刚	原湖北科学技术出版社总编辑

序

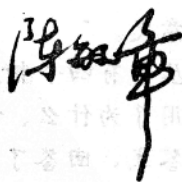
《10万个为什么》丛书在人民群众中享有崇高的威信，它对普及科学知识起到了不可估量的作用。但是，缺少以《生命·健康·长寿》为主题的这类丛书，为了提高全民族的健康保健知识水平，适应我国人民日益增长的医疗保健的需求，我们请同济医科大学有关学科的专家、教授编写了这套科普丛书。这对于普及医学科学知识，提高人民大众的自我保健、自我医疗、自我养生的技能，为读者提供保健咨询，使其在心理上、生理上和社会交往上保持健康，以充沛的精力和健壮的体魄投身于祖国的现代化建设，具有十分重大的意义。

本丛书有四个特点：一是充分体现了主题：书中一律采用了为什么、什么是、是什么、怎么样、怎么办等问答式，回答了广大读者最为关切的有关生命、健康、长寿等问题。二是突出了新颖性和先进性：丛书反映了医药卫生各学科中最常见、最先进、最重要和最有影响的内容。三是具有针对性和群众性：丛书以通俗易懂的语言叙述，选题大多数是从群众中来，

文字简短、明了，融针对性、实用性、知识性、科学性、通俗性和趣味性于一体，使大家看得懂，用得上，乐意看，读后既可获得知识，又知道如何用。四是全书从受孕、出生、婴幼儿、青少年到中老年，从基础医学到临床医学，从医到药，从防到治，既系统、全面、容量大、高度网络化，各分册又具有相对的独立性，便于阅读和查检。

本丛书适于具有初中以上文化程度的工农商学兵群众阅读。它既可作为家庭保健常备案头读物，也可以作为健康教育、中小学生卫生教育、家庭教育、成人和老年大学医学教育的参考教材。

本套丛书的编辑出版，涉及面广，可能存在一些不足，甚至错误，殷切地期望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。



1993年4月

前 言

花的王国是五彩缤纷、温馨而令人陶醉的。然而，你可知道最美的花是什么？它是人的心灵之花，而美中之美则是儿童少年之花！

广大儿童少年是祖国的花朵，民族的希望。儿童少年时代是欢乐、祥和、游戏、学习、锻炼和生长的时代。他们应该在开拓视野、增长新的经验和才干的过程中健康成长，成为推动社会主义现代化建设的生力军。因此，实现祖国的富强、民主、文明和社会进步的重担，将无疑地落在他们的肩上。

医学模式的转变更新了健康的内涵。一个民族光辉的未来不但需要强壮的体格，而且要有良好的精神状态。要使每个儿童少年既能刻苦钻研文化科学知识，又能自觉加强体育锻炼，养成良好的学习与生活习惯，培养积极乐观的情绪，提高社会适应能力和自我保健能力，以实现心身健康，为迎接未来建设所遇到的各种挑战和考验做好充分准备。本册是《生命·健康·长寿——十万个为什么》丛书《儿童少年健康纵横谈》分册。我们正是基于上述愿望而组织编写的。

关心下一代的心身健康是千秋万代的事业，是全社会的任务，家长、学前教育与学校教育工作者以及儿童少年卫生保健工作者起着重要的作用。党和政府、各族人民对祖国新一代寄予了殷切的期望。新中国成立以来，党和国家尽一切努力为儿童少年的健康成长创造了良好的条件。1991年3月18日李鹏总理代表我国政府在世界儿童问题首脑会上签署了世界儿童生存、保护和发展问题两个文件，表达了我国政府和人

民造福于中国儿童和世界儿童的意志和决心。这是一项功在当令而利在长远的伟大事业,一定要为把儿童发展提高到一个新水平而作出不懈的努力。儿童少年的生理素质和心理素质的发展水平如何,直接关系到国家的盛衰,关系到中华民族能否长远地屹立于世界民族之林。所以,把儿童少年培养成为德、智、体、美、劳全面发展的人才,是家庭、学校乃至社会共同的责任。为此,特选定儿童少年生长发育;健康与体质;青春保健;心理卫生;学校生活作息与环境卫生;体育运动卫生;集体儿童机构常见疾病防治;饮食营养缺乏性疾病防治;呼吸系统;消化系统;心血管与免疫系统;血液系统;泌尿系统和神经内分泌与遗传性常见疾病防治共 14 章作为本分册的内容。

本分册作者是具有坚实的理论与丰富实践经验的专家教授。在编撰工作中参阅了大量国内外最新的文献资料,按丛书编委会的统一要求,深入浅出地解答了广大家长、教师、学生以及社会人群普遍关心的儿童少年心身健康问题。恳切希望广大读者提出宝贵意见,待再版时以臻完善。

崔伊薇

1993 年 3 月

目 录

一、儿童少年生长发育的特点

1. 什么是人体的生长发育? (1)
2. 什么是儿童少年生长发育的特点? (2)
3. 什么叫生长发育速度? 是否始终不变? (3)
4. 是不是身体各部分的发育速度不均等? (5)
5. 为什么同一天出生的孩子个头不一样大? (5)
6. 父母身高和子女身高有什么关系? (6)
7. 怎样预测儿童成年时的身高? (7)
8. 什么是影响生长发育的因素? (9)
9. 怎样才能使身材长得高些? (10)
10. 为什么嗜糖对生长发育不利? (12)
11. 为什么人会一代比一代长得高? (13)
12. 什么叫追赶生长? (15)
13. 儿童的骨骼有什么特点? (17)
14. 儿童的肌肉有什么特点? (19)
15. 儿童的心血管系统有哪些特点? (20)
16. 儿童的呼吸系统有哪些特点? (22)
17. 儿童的口腔及牙齿有些什么特点? (24)
18. 儿童的消化系统有哪些特点? (25)
19. 儿童的排泄系统有什么特点? (26)
20. 儿童的皮肤有什么特点? (28)
21. 儿童的内分泌系统有什么特点? (29)
22. 儿童的免疫系统有什么特点? (31)
23. 儿童的神经系统有什么特点? (33)

24. 儿童的眼睛有什么特点? (34)
25. 儿童的耳有哪些特点? (36)

二、儿童少年的健康与体质

1. 什么叫健康? (38)
2. 怎样了解儿童的健康状况? (39)
3. 为什么要经常观察、研究儿童的健康状况? (40)
4. 为什么小年龄儿童死亡的危险性较大年龄儿童大? (41)
5. 怎样避免或减少儿童的死亡? (42)
6. 为什么青春期的青少年容易患病? (43)
7. 幼童最容易患哪些病? 怎样预防? (44)
8. 什么是小学儿童的常见病? 如何预防? (45)
9. 青春期青少年易患哪些病? (46)
10. 什么叫体质? (47)
11. 人的体质包括哪些内容? (48)
12. 什么方法可以判定儿童少年的体质? (49)
13. 什么叫身体素质? (50)
14. 怎样衡量孩子的身体素质? (51)
15. 为什么说体力强不等于体质好? (52)
16. 当前我国儿童的体质发展存在什么问题? (53)

三、话说青春期保健

1. 什么是青春期? (55)
2. 什么是青春期的三大生理变化? (56)
3. 哪些因素会使青春期延缓? (58)
4. 什么是青春期发育的不同类型? (59)

5. 怎样才能使形体美和健康美统一起来?	(60)
6. 为什么青少年会发生甲状腺肿大?	(62)
7. 为什么青春期血压会明显地升高?	(63)
8. 为什么青少年容易发生贫血?	(64)
9. 为什么年纪轻轻会一头白发?	(65)
10. 什么叫“青春痘”?	(66)
11. 为什么腋窝会发出一种奇特难闻的气味?	(68)
12. 什么是变声期?	(69)
13. 怎样衡量女孩乳房的发育水平?	(70)
14. 为什么有些男孩也有隆起的乳房?	(71)
15. 什么是月经?	(72)
16. 为什么月经来潮前情绪容易波动?	(74)
17. 怎样预测女孩月经初潮发生的年龄?	(76)
18. 月经期间应注意做到什么卫生要求?	(77)
19. 怎样处理包茎和包皮过长?	(78)
20. 什么是遗精?	(80)
21. 应该如何对待手淫?	(81)
22. 什么是智齿?	(83)
23. 为什么说喝酒对青少年健康不利?	(85)
24. 怎样才能把青少年从烟雾中解救出来?	(86)

四、儿童少年的心理卫生

1. 什么是心理与心理活动?	(89)
2. 心理活动是生来就有的吗?	(91)
3. 为什么要重视儿童少年的心理卫生?	(92)
4. 怎样促进儿童观察力的发展?	(93)

5. 为什么儿童常常说不准物体的位置、搞不清时间呢？	(94)
6. 为什么儿童总是显得“多手多脚”、“多嘴多舌”？	(96)
7. 为什么儿童喜欢喃喃自语？	(97)
8. 什么是反抗期？	(98)
9. 什么是心理健康的标准？	(99)
10. 什么是智力与智商？	(100)
11. 怎样衡量孩子的聪明程度？	(102)
12. 为什么“高分者智，低分者愚”的说法不科学？	(103)
13. 龟兔赛跑对开发智力有什么启示？	(104)
14. 为什么说天才来自勤奋？	(105)
15. 男女孩的智力有没有差异？	(106)
16. 为什么智力有性别差异？	(107)
17. 怎样对待所谓的“问题孩子”？	(109)
18. 什么是儿童少年的心身疾病？	(111)
19. 什么是多动综合征？	(112)
20. 什么是口吃？	(114)
21. 什么叫冲动性、攻击性行为？	(116)
22. 什么是神经衰弱？	(117)
23. 什么是强迫症？	(117)
24. 什么是儿童恐怖症？	(120)
25. 什么是睡眠障碍？	(122)
26. 什么是神经性厌食症？	(123)
27. 什么是癔病？	(125)

五、学校生活作息与环境卫生

1. 怎样合理安排学生一日的的生活作息制度? (127)
2. 哪些因素会影响学生脑力工作能力? (128)
3. 什么是学习疲劳? 有哪些表现? (130)
4. 为什么要保证学生足够的睡眠时间? (131)
5. 应该怎样选择符合卫生要求的校址? (131)
6. 怎样合理安排学校的内环境? (132)
7. 教室大小的设计怎样才算合理? (133)
8. 对教室的采光有什么卫生要求? (134)
9. 教室照明有哪些卫生要求? (135)
10. 教室里安装白炽灯好还是日光灯好? (136)
11. 怎样合理地进行教室通风? (136)
12. 课桌椅尺寸不合适对健康有什么危害? (137)
13. 什么是课桌椅应达到的卫生要求? (138)

六、体育运动的卫生保健

1. 为什么运动前要做准备活动? (140)
2. 为什么剧烈运动后必须做整理活动? (141)
3. 哪些是导致儿童少年体育运动创伤的原因? 怎样预防?
..... (142)
4. 为什么体育锻炼时尿中会出现蛋白? (142)
5. 为什么运动后肌肉会酸痛? (143)
6. 为什么运动时会发生抽筋? (144)
7. 怎样预防游泳时抽筋? 抽筋时应怎样处理? (144)
8. 为什么长跑时会感到胸痛、胸闷? (145)

9. 什么是三浴锻炼？其基本原则是什么？…………… (146)
10. 空气浴对健康有什么好处？…………… (147)
11. 空气浴要注意什么问题？…………… (148)
12. 水浴对健康有什么好处？…………… (149)
13. 为什么剧烈运动后不宜马上洗冷水澡？…………… (149)
14. 怎样防治肘关节损伤？…………… (150)
15. 怎样预防肌肉拉伤？…………… (151)
16. 关节扭伤怎么办？…………… (152)
17. 为什么刚睡醒不宜做剧烈运动？…………… (152)

七、集体儿童机构常见病防治

1. 近视是怎么一回事？…………… (153)
2. 什么因素可以促使近视的发生？…………… (154)
3. 怎样预防近视？…………… (155)
4. 什么叫沙眼？是沙子进入眼睛引起的吗？…………… (156)
5. 什么方法可以预防沙眼？…………… (157)
6. 怎样治疗沙眼？…………… (158)
7. 在什么情况下儿童容易患龋齿？…………… (159)
8. 龋齿对身体健康有什么影响？…………… (159)
9. 怎样预防龋齿？…………… (160)
10. 什么是正确的刷牙方法？…………… (161)
11. 蛔虫病有什么危害？怎样防治？…………… (162)
12. 蛲虫病有什么危害？怎样防治？…………… (164)
13. 儿童时期结核病有什么特点？…………… (165)
14. 怎样发现儿童中的结核病患者？…………… (166)
15. 什么方法预防结核病最有效？…………… (167)

16. 家中有结核病人儿童怎么办?	(168)
17. 什么叫脊柱弯曲异常?	(170)
18. 为什么会发生脊柱弯曲异常?	(171)
19. 什么方法可以预防和矫治脊柱弯曲异常?	(172)
20. 什么叫痛经? 是怎样发生的?	(174)
21. 痛经有哪些表现?	(175)
22. 什么叫月经不调?	(175)
23. 什么原因可以引起月经不调?	(176)
24. 怎样预防痛经和月经不调?	(177)
25. 怎样预防急性鼻炎?	(178)
26. 慢性鼻炎有什么特点?	(179)
27. 怎样防治慢性鼻炎?	(180)
28. 什么是过敏性鼻炎?	(180)
29. 怎样防治过敏性鼻炎?	(182)

八、饮食营养性疾病防治

1. 什么是营养不良?	(183)
2. 怎样判定孩子有无营养不良?	(184)
3. 怎样预防营养不良的发生?	(185)
4. 怎样正确判断身体是否肥胖?	(187)
5. 什么是单纯性肥胖?	(188)
6. 肥胖对身体健康有什么危害?	(189)
7. 怎样预防与控制肥胖的发生和发展?	(190)
8. 什么是缺铁性贫血?	(192)
9. 什么叫巨幼红细胞性贫血? 有哪些表现?	(193)
10. 什么是微量元素? 在人体内有何作用?	(194)

11. 什么是呆小病?	(194)
12. 什么是维生素 B ₁ 缺乏症?	(195)
13. 什么是核黄素缺乏症?	(196)
14. 什么是坏血病?	(197)
15. 为什么会发生“O”型或“X”型腿?	(198)
16. 什么叫癞皮病?	(199)

九、呼吸系统常见病防治

1. 什么叫感冒? 为什么不能掉以轻心?	(201)
2. 什么叫疱疹性咽峡炎?	(202)
3. 怎样防治上呼吸道感染?	(203)
4. 什么叫扁桃体炎? 常见有哪些并发症?	(204)
5. 什么情况下应做扁桃体摘除术?	(205)
6. 患哪些疾病时不能做扁桃体摘除术?	(205)
7. 急性喉炎有哪些特征性表现?	(206)
8. 什么是急性支气管炎?	(207)
9. 什么是支气管哮喘?	(208)
10. 儿童肺炎有哪些特点?	(209)
11. 小儿肺结核有什么临床特征?	(209)
12. 儿童时期结核性脑膜炎有哪些特征?	(210)
13. 怎样知道孩子得了流脑?	(211)
14. 怎样预防流行性脑脊髓膜炎?	(212)
15. 猩红热有哪些特征性表现?	(213)
16. 什么是流行性腮腺炎?	(213)
17. 怎样知道流行性腮腺炎病儿发生了并发症?	(214)
18. 怎样合理防治和护理流行性腮腺炎患儿?	(216)