

ZHONGXUESHENG JIANKANG FANGAN

健康
生活
金钥匙

中学生 健康方案

李清亚 张琳 黄丽华 主编

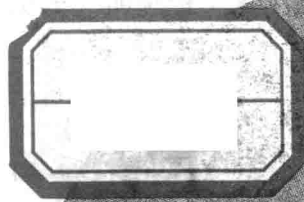
开启青少年健康之门——铸造苹果乐园



河北科学技术出版社

ZHONGXUESHENG JIANKANG FANGAN

中学生



健康方案

李清亚 张琳 黄丽华 主编



河北科学技术出版社

主 编 李清亚 张 琳 黄丽华
编 者 杨颖丽 王晓慧 杨 丽 梁庆红
张 韬 张 宁 包贻洪 刘炳秀

图书在版编目 (C I P) 数据

中学生健康方案 / 李清亚等主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2005
(健康生活金钥匙)
ISBN 7 - 5375 - 3045 - 9

I. 中 ... II. 李 ... III. 中学生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 012248 号

健康生活金钥匙

中学生健康方案

李清亚 张 琳 黄丽华 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 石家庄北方印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 10

字 数 234000

版 次 2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



前 言

世界卫生组织（WHO）根据世界各国不同的情况，将青春期的年龄范围定为 10~20 岁。目前，我国一般认定青春期的年龄范围为 11~18 岁。所以，我国的中学生正处于青春期的年龄段。

青春期是人一生中非常重要的发展时期。因为，在这个时期，青少年的生长发育迅速，生殖器官发育成熟；也是儿童期向成年期过渡的重要阶段。这是一生中非常重大的转折时期，他们的身体、心理、生理处于突变阶段，行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成，它标志着一个人在生理方面走向成熟，心理上正趋于成熟。中学生们要从父母、老师的呵护中，开始独立自主地走向多姿多彩的社会。但正是在此时，有些中学生对自己身体上的急剧变化无法承受，又由于其生理发育基本成熟，而心理发育相对滞后，使得生理与心理的发展出现不协调，给他们带来内心冲突，同时性本能的发动也使他们茫然若失或激动不安。所以，青春期也是一个容易发生偏差、偏移、偏向和失衡、失守、失足等不稳定的多变时期。

在青春期这一特殊时期，对中学生们进行适时有效的健康

教育，对于他们顺利度过青春期这一多变时期，使他们成长为体格健壮、心理健康、能够适应社会并对社会有用的人才，将产生非常重大的作用。基于这种历史责任感和使命感，作者编写了《中学生健康方案》一书，希望此书能成为中学老师和中学生家长对中学生实施健康教育的好教材，也希望成为新一代中学生们的良师益友。

作 者

2005 年 3 月





目 录

第一章 青春期是由孩子变为成人的过渡期，身体、心理变化大。了解中学生生长发育特点，有助于顺利度过青春期——中学生生长发育特点

每个中学生的发育都是不同的/3

多种与生长发育相关的激素被分泌出来/5

快速长高/5

体重增加/6

心脏增长快、血管弹性强/7

呼吸系统也在迅速发育/7

智力稳定发展/8

情绪起伏较大/8

兴趣广泛/13

关注自我/14

性意识在觉醒/15

第二章 青春期是身体和大脑发育的迅猛时期。饮食营养好有助于身体发育，饮食营养好有助于提高智能——

满足营养需要是中学生健康成长的重要保障

我国中学生营养问题不容乐观/19

中学生需要足够的热能/20

中学生需要大量蛋白质/22

中学生需要适量的碳水化合物/24

中学生需要足量的脂肪/27

维生素是中学生生长发育的必需品/29

不可缺乏的矿物质/38

水是不可缺少的/42

人体所需的“第七大营养素”——膳食纤维/43

中学生最容易患哪些营养缺乏症/45

食物不同，营养各有其妙/46

合理膳食很重要/50

中学生食谱举例/53

第三章 好的生活习惯和生活方式使你有一个好身体，好的
生活习惯和生活方式使你有一个好前途——从小养成
良好的生活习惯和生活方式

刷牙护牙有讲究/59

勤洗澡/66

勤换内衣/70

不吸烟/72

不饮酒/80

不随地吐痰/82

养成良好的坐立姿势/85

保证充足的睡眠/86

保护视力/90

加强体育锻炼/93

女生应注意月经期卫生/101

您会正确使用胸罩吗/108

第四章 传染病就在我们身边，只有了解了它的来龙去脉，才能将其拒之千里之外；“小洞不补，大洞吃苦”，忽视“小病”，可酿成“大祸”，轻者影响学业，重者可危及生命——常见传染病与常见病的防治

常见传染病的防治/115

病毒性肝炎/115

肺结核/121

流行性感冒/123

细菌性痢疾/125

伤寒/127

霍乱/128

常见病的防治/129

上呼吸道感染/129

急性扁桃体炎/130

急性支气管炎/131

肺炎/132

急性胃肠炎/133

急性阑尾炎/134

慢性胃炎/135

病毒性心肌炎/136

荨麻疹/137

痛经/138

近视眼/139

第五章 意外伤害已成为中学生死亡的主要原因。为了不使未来栋梁之才过早夭折，应注意预防意外伤害事故，并学会意外伤害事故自救互救措施——意外伤害事故的预防和紧急处理

车祸/143

骨折与脱位/144

颅脑损伤/146

扭伤/149

鼻外伤/150

溺水/151

外伤/152

烫伤/155

触电/156

中暑/158

毒蛇咬伤/160

毒虫蜇咬伤/161

猫、狗抓咬伤/163

食物中毒/164

有机磷农药中毒/166

一氧化碳中毒/167

第六章 一个人能否成功，决定于心理是否健康——中学生 心理卫生

中学生的心理发育及特点/171

中学生怎样才算健康/174

中学生健康心理的培养/175

心理平衡是保持心理健康的前提/176

培养良好的心理品质/179

顺利度过心理断乳期/181

缓解压力/186

要有自信心/191

保持愉快心情/193

处理好人际关系/197

怎样让中学生敞开心扉/199

学会沟通/202

培养健康的竞争心理/205

中学生常见的心理问题/208

中学生心理问题的不同本质/212

中学生主要心理问题及调治/215

孩子“心病”不容忽视/228

第七章 青春期是“危险期”。揭开性神秘的面纱，了解性发育的特点和相关的性知识，有助于安全度过“危险期”——青春期性知识

青春期身体发育的特点/234

男女生殖系统解剖知识/236

青春期的发育过程/242

青春期少女的卫生知识/248

青春期男性遇到的一些问题/258

早恋的危害/263

如何帮助孩子顺利地度过青春期/267

母亲如何关心青春期的女儿/269

树立正确的性观念/270

性道德/273

第八章 道德闪耀着人性的光辉。一个人能否立足于社会，决定于是否有良好的道德——中学生思想品德教育

孩子成才最重要的奥秘/285

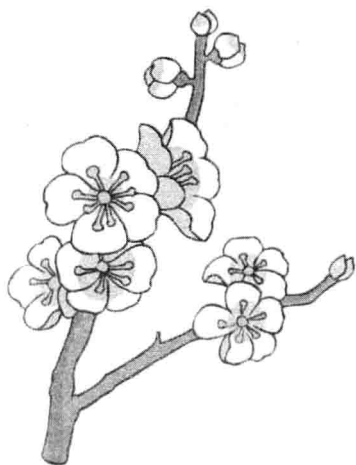
孩子的品德教育至关重要/286

怎样培养孩子诚实守信/287

怎样让孩子正直、有正义感/288
怎样使孩子有责任感/289
怎样使孩子有礼貌/291
怎样使孩子坚强勇敢/292
怎样使孩子乐观开朗/293
怎样培养孩子集体主义、团队精神/295
怎样使孩子善解人意/296
怎样使孩子热爱劳动/297
怎样培养孩子的创造能力/298
怎样使孩子学会珍惜/300
怎样使孩子乐于与人交往/301
怎样使孩子辨别是非/302
怎样使孩子学会科学理财/304
独生子女怎样教育/305
单亲家庭怎样教育孩子/306

第一章

青春期是由孩子变为成人的过渡期，身体、心理变化大。了解中学生生长发育特点，有助于顺利度过青春期——中学生生长发育特点



人们常常说：“有两种东西当你丧失后才发现它们的价值——青春和健康。”是的，青春充满活力，健康带来生机。对于处于青春期的中学生来说，保持身心健康，就拥有了一切希望和梦想的基础，就为一生的发展造就了坚固的起点。随着社会的发展和科学技术的进步，人们对健康的认识不再局限于生理功能的正常运转与疾病的减少，建立在传统健康观念上的生物医学模式逐步转变为生物—心理—社会医学模式。联合国世界卫生组织（简称 WHO）的宪章中开宗明义地指出：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”这种科学的健康观意味着衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、社会行为等因素考察，包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好。健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的完满状态。由于身体的正常发育是维系我们真正健康的基础，所以，要保持自己的身心健康，首先就要认识我们身心健康的基础，就要从我们的身体发育谈起。

每个中学生的发育都是不同的

在中学生生理发育过程中，存在着很大的个体差异。每个人在从儿童到中学生的成长中都显示出不完全一样的特点。有的人发育早，很早就开始了生长突增。而有的人发育晚。每个人的生长速度和增长幅度也不一致。由于这些差异，导致了3种发育类型。

◆早熟型

早熟型青春期启动得最早，女孩在8~9岁，男孩在10~11岁。突增高峰出现的早，停止生长时间也早。突增时间可维持1年左右，整个生长期缩短。早熟型的中学生大多为矮胖型，身材较矮，肩膀较窄，盆骨较宽。早熟型女生在体态上常表现为高度女性特征；早熟型的男生，也可表现有女性特征。早熟型以女生为多见。

◆晚熟型

晚熟型中学生青春期启动得最晚，女孩14~15岁，男孩15~16岁方开始发育，突增高峰出现最晚，停止生长时间也最晚，突增时间维持最长，可达3年左右。整个生长期也较早熟型延长。此型的儿童多为瘦长型，以男孩居多。

有些晚熟型的中学生，当看到周围的同伴都在迅速地长个子，而自己却长得很慢，又瘦又小，还比别人矮半头时，非常焦虑，惟恐自己将来长不高。实际上，这种担心是不必要的。科学家预见，属于晚熟型的你是必然“后来居上”的。只要身体各部分都正常、健康，没有疾病，营养状况良好，那么，发育晚的人最终身高大都将赶上并超过早熟型的中学生。

◆均衡型

均衡型中学生介于早熟型与晚熟型之间，青春期启动在12~16岁之间，女孩子比男孩子要早，热带比寒带要早，突增时间维持2年左右。由此可见，青春期发育存在着明显的个

体差异，不能强求一致。中学生朋友们应认识到这一点，切不可盲目攀比，自寻烦恼。

多种与生长发育相关的激素被分泌出来

中学生阶段，在大脑皮质、边缘系统和松果体的影响下，下丘脑、垂体分泌出多种与生长发育有关的激素，这些激素使人的生长发育突飞猛进。下丘脑可分泌促性腺激素释放激素、促肾上腺皮质激素释放激素、促甲状腺素释放激素、生长激素释放激素和生长激素抑制释放激素。这些释放激素通过垂体门脉系统到达垂体，作用于垂体细胞，促其分泌各种相应的促激素。垂体细胞分泌促性腺激素、促肾上腺皮质激素、促甲状腺素和生长激素。这些激素可以促进人体身高、体重、身体各部位的发育。

快速长高

当你进入青春期后就会发现自己的身高增长的幅度比以前有了很大变化。青春期前男女孩的身高增长的速度几乎是相同的，每年平均约为5厘米，而进入青春期后则明显不同，男孩每年约增长7~9厘米，最多可达10~12厘米，整个青春期望增长28厘米；而女孩每年增长5~7厘米，最高可达9~10厘米，整个青春期望增长25厘米。通常女孩比男孩出现发育突增现象早2年，而终止年龄较男孩为早（平均女孩17岁，男孩21岁）。据 Marshall 等研究报道，青春期发育突增阶段女孩达到身高增长高峰的平均年龄为12~13岁，每年平均增长 (9 ± 1.03) 厘米，而男孩达到高峰的年龄为14~15岁，每年