



提高中小学生的卫生保健能力，是提高全民族健康素质的最重要环节，也是把我国建设成为社会主义现代化强国的重要任务。

史毅军◎编著



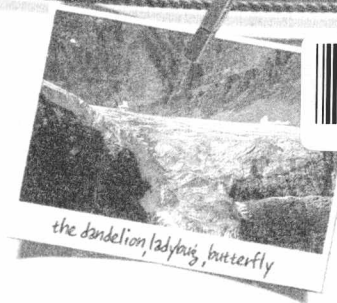
中国出版集团
现代出版社



卫生保健

青少年

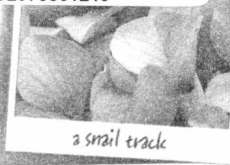
能力的养成



the dandelion, ladybug, butterfly



NLIC2970861249



a snail track



full-blown cherry blossoms

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年卫生保健能力的养成 / 史毅军编著. — 北京:
现代出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0306 - 3

I. ①青… II. ①史… III. ①卫生保健 - 青年读物②
卫生保健 - 少年读物 IV. ①R197.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146284 号

青少年卫生保健能力的养成

- | | |
|------|-------------------------------------|
| 编 著 | 史毅军 |
| 责任编辑 | 张红红 |
| 出版发行 | 现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里 504 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | 010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真) |
| 网 址 | www. xiandaibook. com |
| 电子信箱 | xiandai@ cnpitc. com. cn |
| 印 刷 | 三河市人民印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 13 |
| 版 次 | 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5143 - 0306 - 3 |
| 定 价 | 25. 80 元 |
-

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前 言

提高中小学生的卫生保健能力，是提高全民族健康素质的最重要环节，也是把我国建设成为社会主义现代化强国的重要任务。世界卫生组织和我国卫生发展规划，已经确定要以全民健康教育为重要内容，而中小学生健康教育乃是其重中之重。

健康的身体是人才成长的基础。什么是健康呢？健康不单指没有身体缺陷，没有疾病和虚弱而言，而且还应包括有完整的生理、心理状态以及适应社会的能力。

近年来，卫生保健、疾病预防、食品卫生方面不断出现新问题，一直在威胁中小学生的身心健康，对我们提出了新的卫生保健要求。

随着医学模式由单纯生物医学向“生物—心理—社会”医学模式转化，人们对于健康的需要越来越高，渴望得到预防保健等卫生科学知识，树立正确的卫生观念，养成良好的卫生习惯和行为，建立健康的生活和学习方式。

健康教育要从娃娃抓起，从中小学生健康意识和卫生保健能力培养入手，正是医学模式转变的重要表现之一。本书正是为了适应这种需要，旨在增强中小学生的自我卫生保健能力，内容丰富，通俗易懂。

目 录

关于心理健康		与人攀比不可取	16
中小学生怎样才算健康	1	心理回避:此事跟我无关	18
什么是心理健康	2	转视:换一个角度看问题	19
什么是抑郁症	2	自我安慰:现在已经很好	20
抑郁症的信号	3	幽默:向大师们取经	20
什么是焦虑症	4	低调:我就是个普通人	21
焦虑症的信号	5	宣泄:我哭我笑我怕谁	22
什么是强迫症	6	用补偿调解心态	23
强迫症的信号	6	努力做脱离低级趣味的人	23
什么是恐惧症	8	什么是心理治疗	24
恐惧症的信号	9	焦虑症的克星:森田疗法	25
心理障碍的患病因素	11	简洁的运动疗法与音乐治疗	27
健康新概念中的“三良好”	12	心理健康常见误区	28
良好的社会交往能力	13	悲伤哭泣的背后	30
良好的社会适应能力	14	“笑一笑,十年少”有科学道理	
良好的自我控制和调节能力	14	吗	31
良好的抗压能力	15	远离黄色网站,保持心灵纯洁	32
良好的心理创伤康复能力	16	为什么少年人会白头	33

饮食、营养与生理健康

暖瓶可以盛果汁吗	34	煮牛奶的窍门	50
为什么要食用多种纤维食品	35	生食鸡蛋大不宜	51
鱼和肉能代替蛋黄吗	36	少吃或不吃人工合成色素食品	52
冰箱中的食物清洁吗	36	挑食偏食坏处多	54
冷饮吃多了为什么不好	37	为什么要吃好早餐	56
小胖子女能否“饿治”	38	为什么甜食过量有损健康	56
“洋快餐”时髦不健康	38	影响健康的食物毒素来源	57
纤维食品好处多	39	在公共场所应该注意哪些卫生问题	58
多食蔬菜有哪些好处	39	你知道哪些是致癌食物吗	58
多食果品能够养颜防病吗	40	专家开给小朋友的防癌食谱	59
多食鱼类等水产品好在哪儿	40		
偏食会引起营养缺乏	41	日常生活习惯	
怎样才是科学饮水	42	新内衣不洗就穿不对	61
食盐过多为什么危害健康	42	为什么内衣和外衣要分开	61
吃生鱼有害健康吗	43	为什么有些衣服可以引起皮肤不适	62
多食冷饮不健康	43	怎样梳头才利于健康	63
为什么应少食烤羊肉串	44	袜子的选择	63
为什么营养补品不宜用沸水冲服	44	洗澡时要注意些什么	64
罐头食品不宜多食	45	集体宿舍的个人卫生	66
常使用药物牙膏有什么不妥	45	不要共用生活用品	66
紫皮大蒜抗疾病	45	叠被子讲究什么	67
烹调时蔬菜营养流失怎么办	46	用围巾捂嘴有害	67
酸奶的妙用	48	留指甲的问题	68
补钙和含钙高的食品	49	内衣勤换洗	68
		青少年鞋子的选择	69



为什么不能过多使用防晒膏	70	冬防感冒小窍门	88
小心洗衣粉伤皮肤	70	流脑的症状和预防	88
“电视病”和“电扇病”	71	流行性腮腺炎早发现	89
看电视、玩游戏机的忌讳	72	水痘初起像感冒	90
穿用化纤服装有何害处	72	详解风疙瘩	91
为什么忌用再生塑料制品盛放 食品	73	手足口病传染性强	92
日光浴的注意事项	74	乙型肝炎是怎么回事	93
为什么不能憋尿	75	结核病是慢性消耗性传染病	94
为何不能久坐	76	了解和预防非典型性肺炎	95
宠物猫狗要小心	77	为什么要打预防针	96
使用手帕和餐巾纸应注意什么	77	疫苗注射不用怕	97
使用空调不当会感冒吗	79	中小学生打两种球蛋不可取	97
毛巾可以传播疾病吗	80	紧急外伤的处理	98
为什么排便也要养成规律和 习惯	80	得了慢性支气管炎怎么办	98
生了痱子怎么办	81	患了肺炎怎么办	99
舌苔可以刮吗	81	发生腹痛怎么办	100
一般疾病的预防		怎样预防拉肚子	100
春季防病	83	如何驱除肚子里的蛔虫	101
夏季防暑	83	腹痛警惕阑尾炎	102
秋季防燥	84	如何防治冻疮	103
冬季防寒	85	口疮非小事	104
什么是流行性感冒	86	抗生素能预防疾病吗	105
如何预防流行性感冒	86	传染病的传播途径	106
简单易行的养生要诀	87	蚊子怎样传播疾病	106
		被苍蝇叮过的食物不能吃	107
		什么是带菌者	107
		游泳能传播疾病吗	108

旅行卫生保健

盛夏露宿的问题	109
旅游与多喝水	109
晕船与平衡锻炼	110
游泳严防溺水	110
冬季旅游护头脚	111
洗海澡防海蛇	111
住旅馆注意讲卫生	112
旅游与饮食卫生	113
夏季旅游怎样防中暑	114
野蘑菇美丽却有毒	114
如何分清食物中毒的种类	115
果仁、土豆要小心吃	116
小心扁豆中毒	117
吃荔枝勿过量	117
剧毒河豚鱼	118
到海边吃螃蟹注意啦	118
小心食物中的肉毒杆菌	120
细菌性食物中毒很危险	120
和家人一起准备行李箱	121

青春期卫生保健

青春期生长发育的特点	123
青春期嗓音的变化	124
怎样才能长得更高	125
如何预防长痤疮(青春痘)	125

青春期男生注意了	126
青春期女生注意了	128
怎样克服手淫	131
指甲油含有毒物	133
男孩的胡须	133
为什么不能拔胡须	134
长雀斑不用紧张	135
小学低年级学生不宜异性 打扮	136
拔眉涂唇的坏处	137
体现个性美就得穿奇装异服吗	137
吸烟危害人体	138
青春期饮酒不宜	139
脂肪对人体并非一无是处	140
肥胖就是营养过剩吗	140
女生如何保持阴部卫生	141

眼睛保健

学习与预防近视	143
真假近视之分	144
隐形眼镜坏处多	145
眼皮跳与福祸相关吗	146
使用隐形眼镜须注意	146
眼睛里进了沙子怎么办	147
红眼病是怎么回事	147
沙眼症状与防治	148
怎样用中医疗法保护眼睛	149

太阳镜虽酷不可常戴	149
劣质塑料太阳镜对眼睛有害 ...	150
领带过紧会殃及视力	150
学习方面的卫生保健	
保持正确的姿势与好形体	151
为什么中小学生不宜玩电子 游戏	151
电脑不可用太久	152
久戴耳机听音乐不好	153
咬唇、舔唇是坏习惯	154
头脑清醒不能靠冷水浇头	154
科学用脑劳逸结合	155
如何安排考试期间的饮食	155
左右手并用聪明健康	156
为什么不能边吃饭边看书	156
牙齿保健	
牙好人健康	158
科学预防口腔疾病	159
怎样消除口臭	159
中小学生为什么易患“虫牙” ...	160
牙龈出血别大意	162
什么时候刷牙比较好	162
牙刷的正确选择	163
你知道剔牙的害处吗	163
正确的刷牙动作	164

睡眠与环境保健

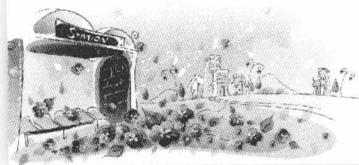
睡眠也要讲健康	165
失眠是常见病	166
“开夜车”有危害	167
为什么右侧卧位睡觉最好	168
做梦、说梦话、梦游是怎么回事 ...	168
卧具有哪些卫生要求	169
睡觉的环境很重要	170
饮食和环境对睡眠的影响	171
枕头的挑选	171
儿童不宜睡弹簧床	173
睡觉蒙着头对吗	174
睡觉磨牙是不是病	175
夜磨牙的原因	176
你知道“空气维生素”吗	177
阳光送给我们哪些珍贵礼物 ...	178
居室内的卫生要求	179
为什么要进行湿式扫除	179
漂亮的地毯中潜藏着“健康 杀手”	180
居室中可能有哪些有害物质 ...	181
空气清新剂能使空气更清新吗 ...	182

运动与其他伤害

晨练注意事项	183
锻炼中的注意事项	184



游泳再提醒	184	耳朵进水怎么办	193
少男少女为什么不宜骑山地车 ...	185	耳朵里掉进异物怎么办	194
散步对中小学生健康有何帮助 ...	186	挖耳朵的习惯不好	194
鼻子出血怎么办	188	参加化学实验五忌	195
为何不能拔鼻毛	189	实验中使用浓酸浓碱切记	196
怎样擤鼻涕才得法	190	同学发生休克怎么办	196
被虫咬、蛰伤后怎么办	190	运动时撞断、撞掉牙齿怎么办 ...	197
落枕的防治	191	药物过敏后怎么办	197
鱼骨头卡住怎么办	192	警惕生活中的铅中毒	198



关于心理健康



中小學生怎样才算健康

联合国世界卫生组织关于健康的定义是：不仅没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。具体来说，有以下几个要素：

(1) 身体健壮、发育正常。功能健全，有较强的抵抗疾病的能力；各项生理指标都在正常标准范围，没有疾病。

(2) 拥有健康的心理。精力充沛，性格开朗、乐观，勇于承担责任；能保持正常的人际关系，和同学们和睦相处；没有不良行为、不良习惯和嗜好；应变能力强，能适应各种环境；善于放松自己，保持良好的睡眠习惯。

(3) 智力发育正常。具有良好的观察事物的能力和记忆力，注意力集中，思维活跃，想象力丰富。

(4) 动作和行为协调。随着体格的发育，中小学生的动作逐步发展起来，行为也逐渐协调，这对中小学生的智力发展起着一定的积极作用，使中小學生保持身心健康。

以上几个方面都健康发展的，才可称为健康的中小學生。中小學生要有意识地从这几个方面锻炼自己，培养这些方面的能力，使自己成为一个德、智、体、美、劳全面发展的健康少年。



什么是心理健康

心理卫生是关于保护与增强人的心理健康的心理学原则和方法，是为保护和促进心理健康保持和改善对环境的良好适应、预防精神障碍的综合学习和实践技术。

心理健康的标准，根据世界卫生组织最近提出的标准有：

- (1) 智力正常；
- (2) 善于协调和控制情绪；
- (3) 具有较强的意志品质；
- (4) 人际关系和谐；
- (5) 可以能动地适应改善现实环境；
- (6) 保持人格的完整和健康；
- (7) 心理行为符合年龄特征。

心理健康是“健康”含义中不可或缺的一部分，仅仅身体上没有疾病，不能算是真正的健康。

心理问题不是少数人的事，可以说人皆有之。一般的心理问题与精神障碍之间并没有必然的、内在的联系，经过适当的调适和疏导是可以恢复到正常状态的。遇到心理困扰和心理问题时应该求助于专业的、具有资格认证的心理健康工作者。

什么是抑郁症

小玲最近变化真大，她妈妈真有点着急了。她近来总是无缘无故地发脾气，为一点小事又哭又闹；害怕、恐惧，晚上更加严重；她不愿去幼儿园，老师对家长说她在幼儿园也不爱与小朋友玩了，在别人玩时，她也是自己呆呆看着；晚上坐在电视机边发呆，问她看什么也不知道。可小玲玲以前挺机灵、挺高兴的，也不爱发脾气。这会儿，她妈妈能不着急吗！

以上表现，均可能由于抑郁障碍导致的。

抑郁障碍又称抑郁症，是由各种原因引起的、以抑郁心境这种自我体验为中心的临床综合征。其中包括原发性抑郁障碍和继发性抑郁障碍。

(1) 原发性抑郁障碍：是指除外脑和躯体疾病、药物、酒精滥用、其他心理疾病如精神分裂症等所引起的抑郁综合征，现在仍未找出确切病因的一种抑郁障碍。

(2) 继发性抑郁障碍：由脑和躯体疾病、药物、酒精滥用、其他心理疾病如精神分裂症等所引起的抑郁综合征。



抑郁症的信号

(1) 儿童抑郁障碍的患病信号

儿童出现持续一段时间、一反常态的以下症状：

- ①容易发脾气、哭闹、烦躁、恐惧，变得不开心、不活泼。
- ②不喜欢与小朋友交往，在以往喜欢的游戏中变得漠然。
- ③否定自己，认为自己无能或容貌丑陋。
- ④以往遵守纪律的孩子出现逃学、不遵守纪律、不守时间、打架捣乱。
- ⑤出现儿科检查不出毛病的躯体症状，如头痛、头晕。
- ⑥有自伤自虐、撞头行为。

(2) 青少年抑郁障碍的患病信号

- ①参考成人患者患病信号。
- ②认为自己相貌丑陋、能力差，或别人不喜欢自己。
- ③无明显原因的退学或其他行为异常。
- ④达到目标后，如考上好学校，没有快感反而失落。
- ⑤无明显原因的出现人际关系严重问题。
- ⑥出现未发现医学检查异常的各种躯体不适。

什么是焦虑症

(1) 小丽是一个高中生。她对大家关心照顾，学习也很好，但大家却说她总是过分紧张，有着无穷的忧虑。

对大家的评论，她说：“好几年来，我一直被那无穷的忧虑所折磨，感到好痛苦，好痛苦！”

“我首先担心学习，怕考不好，怕被老师责备，怕同学笑话，怕父母不高兴……”

要问她还担什么心？她接着说：“我担心的事可多了，我还总害怕父母离婚。”

“我还担心我自己！出门怕下雨淋着，怕身体虚弱，走快了怕跌伤……，唉，担心事可多了。”

“我总是辗转反侧、难以入睡，也常为一点小动静而惊醒，总是睡不踏实；学习时注意力不易集中，脑子里总是一片空白；周围有一点小事，就能吓着我，生怕又出现什么不好的事。回家，我也总为一点小事与家人争吵，或大发脾气。家里拿我没办法，说我没治了。”

(2) 今年18岁的鹏鹏自小性格内向，朋友很少，但学习成绩一直很好。今年，他在6月的一次学校考试中失利，成绩大幅下滑。7月初，学校组织暑期补课，鹏鹏开始对“高考”、“成绩”、“分数线”、“重点大学”等字眼十分敏感，只要老师提到上述字眼，他就浑身发抖，继而呼吸困难、大汗淋漓，甚至几次晕倒在地。此后，鹏鹏休学，整天在家与宠物猫玩耍。

一个月前，父母带他到医院精神卫生科求治。医生对他进行了心理测试。结果显示，鹏鹏有中度焦虑和抑郁症状，由于对考试结果看得太重，导致神经系统兴奋性过高，于是出现晕倒这样的“急性焦虑发作”症状。如果家长太注重孩子成绩的好坏，忽视其心理成长，则容易导致孩子心理防御机制不健全，一旦遇到挫折，或选择逃避，或行为“退化”，用宠物猫

来代替情感的表达和宣泄。

以上表现，可能是由于广泛性焦虑障碍导致的。

广泛性焦虑障碍，又简称为广泛焦虑症，是以持续的显著紧张不安、过分担忧，伴有心跳、脉搏加快，感到透不过气，呼吸急促，出虚汗，脸部发红或苍白等自主神经症状；以及过分警觉，如入睡困难，常被一些小动静所惊吓，对周围事物的出现过度警惕，也容易为一些小事与家人、同事们争吵等症状为特征的一种慢性焦虑障碍。

焦虑症的信号

(1) 经常、持续出现过分的担忧、烦恼、紧张不安。仔细想一想，现实生活中并没有值得过分担忧的事情。

(2) 盘算一下，不是只对某一个固定、明确的对象，而是对一系列生活中的事件或活动感到过分担忧，或根本说不清过分担忧的事情是些什么。

(3) 整天出现提心吊胆、惶惶不可终日的感觉。

(4) 无法控制这种经常的，甚至随时随地出现的烦恼、紧张和担忧。

(5) 担忧的强烈程度超过正常担心的程度，又无法摆脱，使人难以忍受，感到非常痛苦。

(6) 担忧的时间过长，甚至占据了除睡觉以外的大部分时间。

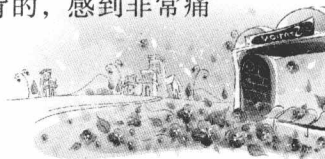
(7) 当过分担忧时，出现紧张不安的来回走动、搓手顿足。

(8) 当过分担忧时，常出现双眉紧锁，脸上、双手、胳膊、腿脚肌肉紧绷着，甚至紧张过分，使人感到疼痛。

(9) 经常、持续的，而不是一阵发作性出现心跳、脉搏加快（比平时每分钟心跳快10~20次以上）；或感到透不过气，呼吸急促，憋闷的感受；头疼，头晕，或出虚汗，脸部发红或苍白，尿频等。

(10) 由于终日心烦意乱，忧心忡忡，使得做事情难以集中注意力，常感到脑子里一片空白，什么都想不起来了。

(11) 晚上总是睡不着，躺在床上辗转反侧、汗流浹背的，感到非常痛



苦；就是勉强睡着了，也容易被周围的小事所惊醒。

(12) 常为一些小动静所惊吓，对周围事物的出现过度警惕，也容易为一些小事与家人、同学们争吵不休。

(13) 以上症状对生活造成影响，也使学习受到损害。

什么是强迫症

小雨特别爱干净，她认为上学、购物，尤其乘坐公交车时，到处都不干净，都有细菌，如果清洗不净就要生很严重的病。因此，每天晚上睡觉前都洗澡。洗澡本是正常的，可她因感到洗不干净，开大水龙头猛冲身体，一冲就是几个小时。爸爸妈妈问她怎么回事，她一下子生气了，瞪大了眼睛连声喊着：“你有病呀！我这浑身还没冲干净呢！你们想我死啊？”

以上表现，可能是由于强迫障碍导致的。

强迫障碍患者在脑海里以刻板形式反复、持久出现某种想法、表象、情绪及强烈的内心冲动等强迫观念为基本特征的一类焦虑障碍。病人虽然意识到这些观念是自己的思想，认为它们是多余的、完全没必要出现、没有现实意义的，不希望它们出现在脑海中，并极尽全力的抵制、摆脱、压抑它，却无力控制它的出现，因此感到十分苦恼。病人还常反复出现某些刻板的、仪式的动作，常见反复洗手、检查、计算，这是为了试图减轻、摆脱或阻止强迫观念产生的内心焦虑和痛苦而进行的强迫行为。

强迫症状的出现常严重影响病人的生活、学习、工作的质量和进行，患者常感到无可奈何、苦不堪言、烦躁不安，甚至痛不欲生。

强迫症的信号

以下想法、形象反复、重复、长期地出现在脑海里：

(1) 反复考虑某些没有用的问题，例如，走路先迈左腿？还是右腿？

(2) 总是在怀疑自己说话、办事的正确性，例如，总在怀疑自己外出

没关好煤气，出门很远以后，又跑回家看看；

(3) 反复联想自己认为没有用的语句或观念，例如，当一想“前进”时，立即想“后退”；

(4) 脑子里反复出现一些形象，例如，某电视剧中的激战场景或某位歌星的形象；

(5) 反复回想起过去发生的一些不高兴的事，例如，总在回忆十年前那次与某人的一场争吵；

(6) 总是在担心或讨厌什么事情，例如，见到某位同学，立即产生强烈的厌恶或恐惧；

(7) 反复出现某种内心强烈冲动，即要去做某件违背自己意愿的行为，例如，反复出现要用刀去杀亲人的强烈冲动，由于自己的强烈抑制，这种冲动从不会付诸行为。

以下动作反复、重复、长期地出现：

(1) 总在检查自己的行为是否正确，例如，大部分精力都用在反复检查自己的作业是否写错了字；

(2) 反复清洗自己的身体、衣物、居室，或要求家人也照此办理，例如，不但自己，也要求家人进行长达数小时的洗澡；

(3) 一而再、再而三地要求别人为自己解释或保证某件事，例如，数十次跑上楼去问医生，让医生保证自己现在确实没有患上某种病；

(4) 脑子总是在计数，例如，时刻都在计算某路两侧有多少街；

(5) 总在做一些仪式动作而耽误该做的事，例如，整个早上都在反复梳洗而无法按时到达学习岗位。

注 意

(1) 对自己来说，出现以上这些想法、形象、动作实属没有意义、多余、没有必要；

(2) 意识到这些想法是自己想出来的，动作也是为了减轻这些想法造成的焦虑不安而出现的行为，这一切都不是别人强加给自己；