

上海市预防医学会 编著
上海市疾病预防控制中心

中小學生

健康指導

Zhongxiaoxuesheng
Jiankang
Zhidao



上海人民出版社

上海市预防医学会 编 著
上海市疾病预防控制中心

中小學生 健康指導

Zhongxiaoxuesheng
Jiankang
Zhidao

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生健康指导/上海市预防医学会,上海市疾病预防控制中心编著.

—上海:上海人民出版社,2005

ISBN 7-208-05495-9

I. 中... II. ①上...②上... III. 保健—青少年读物
IV. R161.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第127501号

责任编辑 苏义宁 黄建章

特约编辑 王琪霞

封面装帧 傅惟本

中小学生健康指导

上海市预防医学会 编著
上海市疾病预防控制中心

世纪出版集团
上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 11.25 插页 2 字数 281,000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-05495-9/G·981

定价 25.00元



前言

中小學生是祖國未來的建設者，是中國特色社會主義事業的接班人，努力培養和造就一代又一代健康的、高素質的社會主義事業建設者和接班人是關係到黨和國家、整個民族前途的戰略任務。

長期以來，人們普遍認為“無病就是健康”。而早在上個世紀的40年代，世界衛生組織就對健康下過定義：“健康不僅是免於疾病和衰弱，而是保持身體的、心理的健康和社會適應的完美狀態。”闡明了健康是包含諸多方面的一項系統工程。隨著醫學模式由生物醫學模式向生物—心理—社會醫學新模式的轉變，社會因素、精神、心理因素對人類健康的影響已愈來愈顯得重要，實現健康的目標更需要社會各部門的協調行動。

中小學生正處於體格生長發育、智慧增長、品德培養的關鍵時期，培育既有健康體魄，又有科學文化和思想道德素質的人才，需要家長、學校、社會的共同努力。我國在校中小學生約占人口的五分之一，是全社会需要重點關注的群體，重視他們的健康促進工作，意義深遠。雖然中小學生的健康在黨和政府、社會的關注下取得了顯著的進步，但社會上還不同程度地存在着忽視中小學生健康的傾向，往往重智育輕體質，片面追求升學率，學生學業負擔與壓力過重，缺少對中小學生健康成長客觀規律的了解，缺乏心理、精神、營養、疾病、環境、社會因素對中小學生健康成長影響的科普知識，難以主動積極地、有效地開展科學合理的疏導與醫學諮詢指導工作。

針對當前中小學生面臨的生長發育、心理、營養、疾病防治、意外傷害等社會關注的、突出的健康問題，我們組織了復旦大學



公共卫生学院、市疾病预防控制中心、市精神卫生中心等单位长期从事中小學生卫生防病、健康、心理工作,既有科学理论又有丰富实践经验的专家,编写了《中小學生健康指导》,帮助与指导家长、学校、社会了解中小學生生长发育的特点与特征,遵循生理规律,建立健康心理、注意合理营养,培养良好的健康生活方式,预防疾病和意外伤害,共同努力做好中小學生的健康促进工作。全书共分十一章,包括:中小學生的生长发育,生理、心理与健康,营养与食品卫生,学习卫生与健康生活方式,体育锻炼与青少年健康,青春期常见卫生问题及性健康教育,常见病防治,传染病、寄生虫病防治,免疫预防,意外伤害防范及家长学校工作。本书的编写紧扣中小學生的学习生活特点与重点卫生健康问题,针对性强;在讲授科学知识的同时又与健康干预实践相结合,适当配以简图与科学数据,注意实用性和可操作性;编写时采用的问答式或标题直述式使全书通俗易懂、形式活泼、文字流畅,深入浅出又不过于专业化,适合广大中小學生及家长、老师、学校、社会有关部门教育工作者开展中小學生健康促进、咨询时参考。

本书编写过程中得到教育与卫生行政部门领导的重视与关心,广大学校卫生健康专业人员和上海人民出版社的编辑出版工作者付出了辛勤劳动,在此一并致谢。希望广大读者、专家提出宝贵意见,以求充实与完善。

上海市预防医学会会长

彭 靖

二〇〇四年十二月



CONTENTS

前 言	彭 靖 1
-----------	-------

第一章 儿童青少年的生长发育



1. 孩子的生长发育期如何划分	1
2. 什么是青春期	1
3. 你的孩子处在青春期发育的哪个阶段	2
4. 青春期男孩的身体有何变化	3
5. 青春期女孩的身体有何变化	4
6. 身高和体重是生长发育的基本指标	4
7. 胸围和肺活量可了解生长发育的程度	5
8. 怎样检测孩子的身高发育	6
9. 遗传因素对生长发育有影响吗	7
10. 营养对生长发育有何影响	8
11. 哪个季节青少年身高长得快	9
12. 自然环境因素会对生长发育产生影响	10
13. 家庭因素对儿童青少年生长发育的影响	10
14. 青春期男孩的生殖系统有什么变化	11
15. 青春期女孩生殖系统有什么变化	12
16. 什么是性早熟	13
17. 少女青春发育迟缓与“永久性的性幼稚症”有何区别	15
18. 乳房的功能	16
19. 选择戴文胸的最佳时机	17



20. 青春期少女为啥忌穿高跟鞋	18
21. 怎样促进孩子长高	18
22. 孩子不要随便吃“长高药”	19
23. 青少年不合理的睡眠害处多	20
24. 男孩子的胡须拔不得	21
25. 怎样使孩子有一口好牙	22
26. 重视眼睛的发育与保健	23
27. 为什么肌肉愈练愈发达	24
28. 如何面对肌肉拉伤	25
29. 孩子变声了怎么办	26
30. 如何正确看待孩子的智商测定	27

第二章 儿童青少年心理与健康



1. 什么是儿童青少年心理健康	29
2. 儿童青少年怎样才算健康	30
3. 儿童青少年有哪些常见的心理问题	31
4. 遗传对儿童青少年心理发展有影响吗	32
5. 小学生的心理有什么特征	33
6. 中学生的心理有什么特征	35
7. 学生中的“学习困难”是怎么回事	36
8. “学习困难”可以纠正吗	37
9. 多动症有什么症状	38
10. 多动症怎么治疗	39
11. 儿童少年品行障碍的主要表现形式	40
12. 儿童少年品行障碍怎么矫治	41
13. 抽动障碍是怎么回事	42
14. 怎样判断儿童的情绪障碍	44



15. 儿童的情绪障碍有哪些表现	45
16. 儿童青少年常见的睡眠障碍有哪些	46
17. 谈谈性格的“先天”、“后天”作用	48
18. 孩子遗尿症的诊治	49
19. 孩子玩电脑成瘾怎么办	50
20. “厌食”也是心身疾病吗	52
21. 儿童青少年得了肥胖症怎么办	54
22. 什么是社交技能	55
23. 如何培养儿童青少年的社交技能	56
24. 筑起代际沟通的桥梁	58

第三章 营养与食品卫生



1. 学生需要哪些营养素	59
2. 含蛋白质多营养价值高的食品	60
3. 学生是否要远离胆固醇	61
4. “多吃菜,少吃饭”有害无益	62
5. 学生需要膳食纤维吗	63
6. 什么情况下容易发生维生素缺乏	64
7. 脂溶性维生素与水溶性维生素	65
8. 娇嫩的维生素 C	67
9. 矿物质在学生成长中的作用	67
10. 学生成长需要钙	69
11. 学生需要专门补碘吗	70
12. 学生需要专门补锌吗	71
13. 怎样做到膳食平衡	72
14. 常吃食物中的营养素如何换算	73
15. 奶类的营养价值	74



16. 谈谈科学喝牛奶	75
17. 蛋类的营养和吃法	76
18. 给孩子多吃鱼和贝类	77
19. 吃蔬菜好处多	78
20. 水果可以代替蔬菜吗	79
21. 学生要常吃大型真菌类食品	80
22. 为啥一定要吃早餐	81
23. 增强智力需要营养素的支持	82
24. 考试前怎么吃	83
25. 不要让学生吃烤肉串	84
26. 不要怕吃猪肝	85
27. 喝太多的汤不利于健康	86
28. 吃得太咸, 害处多多	87
29. 少吃甜食有好处	88
30. 多吃口香糖, 危害知多少	88
31. 孩子不该吃太多的染色食品	89
32. 学生不宜滥补保健品	90
33. 细嚼慢咽的好处	91
34. 学生为什么不宜常吃洋快餐	92
35. 提倡每月吃一到两次鸡鸭血的理由	93
36. 为啥有的孩子吃得很多却长不好	94
37. 孩子胃口不好怎么办	96
38. 学生喝什么水好	97
39. 吃饭时不要训斥孩子	98
40. 为什么小学生不要生食水产品	99
41. 为什么夏季更易发生食物中毒	100
42. 为什么人食用青皮红肉鱼会过敏	101
43. 为什么隔夜的蔬菜不宜吃	102
44. 霉变的甘蔗不能吃	103
45. 纠正偏食、挑食	104



46. 安排好孩子的晚餐	105
47. 让孩子少摄入铅	106
48. 什么是食物中毒	107
49. 怎样防止发生食物中毒	108
50. 发生食物中毒后怎么办	109

刘哲领



第四章 学习卫生和健康生活方式

1. 什么是人类的智力	111
2. 感觉是人们认识世界的桥梁	112
3. 孩子之间有智力的个体差异吗	113
4. 大脑皮层功能的活动特性是什么	114
5. 智力的制约因素是遗传还是环境	115
6. 记忆——才智之母	116
7. 奇妙的记忆组块—— 7 ± 2	117
8. 掌握科学的记忆规律——艾宾浩斯遗忘曲线	118
9. 千差万别的记忆力	119
10. 如何培养良好的注意力	120
11. 什么叫选择性注意	121
12. 观察力与成才	122
13. 孩子的观察与兴趣有关	123
14. 想象力是智慧的翅膀	124
15. 思维能力需要培养和锻炼吗	125
16. 正确认识孩子的学习	126
17. 如何做到科学启蒙	127
18. 怎样帮孩子学会学习	128
19. 如何激发孩子的学习兴趣	129
20. 孩子学习需督促与指导	130



21. 儿童厌学——世界性的通病	131
22. 考试焦虑症——考场大忌	132
23. 课间 10 分钟安排打球好不好	133
24. 为什么说“生命在于运动”	134
25. 睡眠——人生的三分之一	135
26. 应该培养和发展积极的情感	137
27. 适当的休息、高尚的娱乐有益身心健康	138
28. 卫生习惯与健康	139
29. 饭前便后洗手的理由	140
30. 为什么儿童青少年不应该吸烟	141
31. 为什么儿童青少年不宜经常饮酒	142
32. 什么是毒品	143
33. 毒品——万恶之源	146
34. 珍爱生命, 远离毒品	147

第五章 体育锻炼与青少年健康



1. 体育运动有利于青少年健康	149
2. 体育运动能提高人体器官的功能	150
3. 坚持早晨锻炼有什么好处	151
4. 为什么饭后不能立即从事剧烈运动	151
5. 体育锻炼如何保障安全	152
6. 体育锻炼前的准备活动不可少	152
7. 体育锻炼后的整理活动也需要	153
8. 什么叫运动性休克	154
9. 体育锻炼的运动负荷	154
10. 游泳运动应当注意的安全和卫生	155
11. 旅游、远足活动中应当注意的安全和卫生	157



12. “呼拉圈”适合儿童青少年吗 158
13. 锻炼和艺术 159

第六章 青春期常见卫生问题及性健康教育



1. 痤疮(粉刺)为什么好发于青春期 161
2. 痤疮(粉刺)该如何治疗 162
3. 为什么女生要注意保持外阴部清洁 163
4. 什么是月经初潮 164
5. 什么是白带,怎样区分生理性白带和病理性白带 166
6. 痛经是什么原因造成的 167
7. 月经期保健应注意什么 168
8. 青春期乳房发育有什么变化 169
9. 青春期乳房保健应注意什么 170
10. 遗精是怎样发生的 172
11. 怎样防止遗精次数过多过频 173
12. 手淫是不道德的吗 173
13. 手淫与健康的关系 174
14. 过度手淫能纠正吗 175
15. 男孩常见的生殖系统异常和疾病有哪些 176
16. 男性外生殖器的日常卫生保健应注意什么 178
17. 什么是性侵犯,青少年如何保护自己免受性侵犯 179
18. 为什么有的同学一见到异性就紧张 180
19. 如何在青春期培养良好的性适应能力 181
20. 如何正确看待青少年恋爱 182
21. 怎样正确区分青少年异性间的友谊和爱情 183
22. 如何对待“青春期早恋” 184
23. 青少年偷吃“禁果”有什么危害 185



24. 少男少女偷嘗“禁果”怎麼辦 186
25. 遇到異性衝動時,如何保持理智 188
26. 什麼是性傳播疾病,常見的性傳播疾病有哪些 189
27. AIDS 和 HIV 有什麼區別 190
28. AIDS 是怎樣傳播的 191
29. 青少年為什麼容易感染 AIDS 192



第七章 中小學生常見病的防治



1. 什麼是視力不良 194
2. 近視眼症狀及患病情況 195
3. 如何預防近視眼 196
4. 使用電腦要注意哪些用眼衛生 197
5. 視力不好怎麼辦 198
6. 中小學生如何配戴合適的眼鏡 199
7. 中小學生可否戴隱形眼鏡 200
8. 什麼是弱視 201
9. 怎樣預防沙眼 202
10. 兒童牙列不齊要矯治 203
11. 兒童換牙期要注意些什麼 204
12. 如何預防齲齒 205
13. 兒童青少年為什麼易患牙齦炎 206
14. 經常抠鼻子的害處 207
15. 經常掏耳朵的害處 208
16. 預防“隨身聽耳病” 209
17. 學生如何知道自己胖瘦 210
18. 如何預防營養不良 212
19. 如何預防肥胖 213



20. 儿童青少年能否手术、药物减肥	214
21. 如何预防贫血	216
22. 造成脊柱弯曲异常的原因	217
23. 如何保持良好体态	218
24. 如何预防青春期睡眠障碍	219
25. 儿童哮喘的发生有哪些原因	220
26. 如何预防儿童哮喘发作	221
27. 儿童肾炎有哪些症状	222
28. 儿童肾炎的防治	223
29. 心肌炎有哪些症状	224
30. 患心肌炎学生何时复学	225
31. 如何防治儿童消化性溃疡	226
32. 儿童青少年患胃炎与哪些因素有关	227
33. 什么是儿童青少年的成年期疾病	228
34. 儿童期血压偏高,成年后一定患高血压吗	229
35. 如何做好青少年成年期疾病的早期预防	231

第八章 常见传染病防治



1. 传染病怎样会在学校中传播	233
2. 病毒性肝炎有哪几种	234
3. 病毒性肝炎的临床症状有什么特点	235
4. 病毒性肝炎的传播方式有哪些	236
5. 学生中乙型肝炎表面抗原(HBsAg)携带者怎么办	237
6. 学生有必要加强免疫乙肝疫苗吗	238
7. 什么是乙肝“大三阳”、“小三阳”	239
8. 家中有肝炎患者应如何消毒	240
9. 流感与普通感冒有什么不同	241



10. 为什么学生容易感染流感	242
11. 学生怎样预防流感	243
12. 禽流感的威胁与预防	244
13. 学生中感染细菌性痢疾的主要途径有哪些	245
14. 怎样及早发现学生患了细菌性痢疾	246
15. 学生如何预防细菌性痢疾	247
16. 什么是传染性非典型肺炎,其病原是什么	248
17. 传染性非典型肺炎是怎样传播的	249
18. 戴口罩可预防传染性非典型肺炎吗	250
19. 如何避免学生感染传染性非典型肺炎	251
20. 什么是腮腺炎,其症状有什么特点	252
21. 如何避免学生感染腮腺炎	253
22. 风疹感染有什么特点	253
23. 学生如何预防风疹	254
24. “手足口病”就是“口蹄疫”吗	255
25. “手足口病”有什么临床特点,其预后如何	256
26. 水痘和带状疱疹是同种病原引起的吗,其症状有什么特点	257
27. 水痘是怎样传播的	258
28. 谨防红眼病	259
29. 学生常见传染病的传染期、隔离期与接触者观察期	260
30. 接种卡介苗后会不会再得结核病	262
31. 你知道中小学生结核病的危害吗	263
32. 得了结核病后该怎么办	265
33. 家庭或学校发现传染性肺结核,学生如何自我保护	266
34. 感染了结核菌后都会患结核病吗	267
35. 儿童青少年会有哪些主要的寄生虫病	268
36. 得了寄生虫病会有哪些症状	269
37. 蛔虫是不是消食虫	270
38. 城里的孩子会不会得寄生虫病	271

39. 什么是血吸虫病	272
40. 青少年如何预防血吸虫病感染	273
41. 疟疾是怎样传播的	275
42. 得了疟疾有何症状	275
43. 得了疟疾可怕吗	276
44. 什么是霉菌感染	277

第九章 免疫预防



1. 什么是疫苗	279
2. 为什么要接种疫苗	279
3. 预防接种、计划免疫和免疫预防的区别	280
4. 列入我国计划免疫中的疫苗有哪些	281
5. 疫苗接种的程序	281
6. 为什么要按照接种程序开展预防接种	283
7. 疫苗的分类	284
8. 疫苗接种的途径有几种	285
9. 基础免疫后为啥还要加强免疫	285
10. 减少接种针次的联合免疫	286
11. 控制相应传染病流行的应急免疫	286
12. 免疫接种后多久才能产生免疫力	287
13. 疫苗接种是不是多多益善	288
14. 接种疫苗过程中哪些因素会影响免疫效果	289
15. 怎样检测疫苗接种后的效果	290
16. 为什么有些人接种了疫苗仍要发病	292
17. 接种计划内疫苗和计划外疫苗有何区别	293
18. 选国产疫苗还是进口疫苗	294
19. 中小學生需接种哪些疫苗	296



20. 预防接种有没有禁忌症	297
21. 哪些情况不宜接种疫苗	298
22. 预防接种的不良反应及处理	299
23. 预防接种事故	300
24. 预防接种偶合征	301
25. 与免疫缺陷有关的异常反应	302
26. 预防接种的精神性反应	303
27. 晕针反应与处理	303
28. 预防接种后的变态反应	304
29. 为何要领取和保存好预防接种证	305
30. 凭预防接种证入学的重要性	306
31. 体弱学生该不该打球蛋白来提高免疫力	307

第十章 意外伤害的预防



1. 中小學生如何預防車禍	308
2. 在家里易发生哪些意外伤害	309
3. 如何预防家庭意外伤害的发生	310
4. 预防冻疮的发生	311
5. 误服药品、化学品危害大	312
6. 误服了药品、化学品的应急处理	313
7. 预防农药中毒	314
8. 煤气为什么会使人中毒	315
9. 煤气中毒怎么办	316
10. 燃放烟花爆竹隐患多	317
11. 燃放烟花爆竹要注意些什么	318
12. 触电的常见原因	319
13. 触电后的应急处理	320