

福建卫生报

编

青少年卫生指南

黄光烈题

福建科学技术出版社



福建卫生报  
编

青少年卫生指南  
黄灼烈题

福建科学技术出版社

一九八六年·福州

## 内 容 简 介

本书就青少年最关心、最迫切需要了解的卫生常识——生理心理发育特点、视力保护、体育锻炼、饮食与营养、疾病防治、考试卫生及其衣食住行等等，进行了通俗易懂的介绍。同时简述了如何防止青少年发育过程中体格、心理、行为和精神等方面可能遇到的障碍，以及常见疾病的简易处理法，是一本指导青少年身心健康的良师益友，也以供作中小学卫生课的辅助教材。

## 青少年卫生指南

《福建卫生报》编

\*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4.5625印张 96千字

1987年1月第1版

1987年1月第1次印刷

印数：1—16,900

书号：14211·148 定价：0.77元

# 目 录

## 生理心理特点

- 儿童少年时期——人生的重要阶段····· ( 1 )
- 学龄儿童的生长发育特点····· ( 2 )
- 学龄儿童的智力、心理发育特点····· ( 3 )
- 青年人的生理变化····· ( 4 )
- 青春期的生长发育特点····· ( 5 )
- 青春发育期的体重····· ( 6 )
- 青少年变声期····· ( 7 )
- 月经是怎么回事····· ( 8 )
- 月经的量 and 色····· ( 9 )
- 经期要注意什么? ····· ( 10 )
- 月经初潮后突然中断是正常现象吗? ····· ( 11 )
- 和青少年谈高矮胖瘦····· ( 11 )
- 怎样保持体检时血压正常····· ( 13 )
- 脑子会不会越用越笨? ····· ( 14 )
- 坐姿与记忆力····· ( 15 )
- 重视心理卫生····· ( 16 )

## 视力保护

- 学生近视眼的防治····· ( 19 )
- 怎样预防学生近视····· ( 20 )



铅笔与近视	( 22 )
看电视, 防近视	( 23 )
怎样减少黑板反光?	( 24 )
近视患者戴眼镜的科学	( 24 )
少年儿童配眼镜要扩瞳验光	( 25 )
请戴近雾视眼镜	( 26 )
近视患者的营养	( 27 )
纪昌学箭的启示	( 28 )
高度近视眼与视网膜脱离	( 29 )
什么是散光?	( 30 )

## 体育与健康

青少年的身体素质	( 32 )
测验身体素质的办法	( 33 )
生命在于运动	( 34 )
运动使人愉快	( 35 )
从低头弓背到昂首挺胸	( 36 )
把你的胸围锻炼得更大些	( 37 )
为什么要做课间操?	( 38 )
体育锻炼与身高	( 39 )
少年儿童拔河应注意些什么?	( 40 )
青少年们踢足球去吧!	( 41 )
饭后应隔多长时间参加体育锻炼?	( 42 )
踢毽健身	( 42 )
瘦人练长跑会更瘦吗?	( 43 )
冬季练长跑要防胫腓骨膜炎	( 44 )
晨跑中的腹痛	( 45 )

游泳能祛病健身·····	( 46 )
游泳时应注意的问题·····	( 47 )
游泳性中耳炎的预防·····	( 48 )
游泳谨防急性结膜炎·····	( 49 )
游泳后怎样冲洗身体? ·····	( 49 )
酒后不可游泳·····	( 50 )
不会游泳的人落水后怎么办? ·····	( 50 )
溺水的现场急救·····	( 51 )
假如你去海滨旅游·····	( 52 )
剧烈运动后要预防感冒·····	( 53 )
肺结核患者的体育疗法·····	( 53 )
怎样使体型匀称健美? ·····	( 55 )
愿您的皮肤更健美·····	( 56 )

## 饮食与营养

青年人的营养·····	( 58 )
中学生的膳食·····	( 60 )
蛋白质——青春发育的物质基础·····	( 60 )
课间加餐好·····	( 62 )
蛋黄增强记忆力·····	( 63 )
食不慌 健胃肠·····	( 64 )
饱食伤身·····	( 65 )
海产品与致病性弧菌·····	( 66 )
吃地瓜的学问·····	( 66 )
自来水生饮不得·····	( 67 )
彩釉瓷器不宜盛酸性食品·····	( 68 )

## 疾 病 防 治

- 感冒之“谜” ..... ( 69 )
- 感冒与流感 ..... ( 70 )
- 从感冒说到肺结核 ..... ( 71 )
- 预防流行性脑脊髓膜炎 ..... ( 72 )
- “病从口入” ..... ( 73 )
- 三种不同的病毒性肝炎 ..... ( 75 )
- 家里出现了肝炎病人怎么办? ..... ( 76 )
- 病毒性肝炎的药物预防 ..... ( 77 )
- 夏至防腹泻 ..... ( 78 )
- 腹泻不能乱用抗生素 ..... ( 79 )
- “雪柜病” ..... ( 80 )
- 暑天谈乙脑 ..... ( 81 )
- “画符”不能治腮腺炎 ..... ( 82 )
- 钩虫与贫血 ..... ( 83 )
- 有害的怪癖 ..... ( 84 )
- 甲状腺与碘 ..... ( 85 )
- 风湿病的防治 ..... ( 86 )
- 谨防疥疮死灰复燃 ..... ( 87 )
- 装扮美容 谨防皮炎 ..... ( 89 )
- 汗斑的防治 ..... ( 90 )
- 使用癣药有诀窍 ..... ( 91 )
- 花露水也会引起过敏 ..... ( 92 )
- 点痣弊多益少 ..... ( 93 )
- 从见蛇生畏谈起 ..... ( 94 )
- 蛇伤的急救 ..... ( 95 )

龋齿·····	( 96 )
夜磨牙的奥秘·····	( 97 )
怎样把牙齿刷干净·····	( 98 )
预防神经衰弱·····	( 99 )
“鬼压身”是怎么回事? ·····	( 100 )
口吃的矫治·····	( 101 )
姑娘“低热症”·····	( 102 )
及早治疗长短腿·····	( 103 )
青少年防癌·····	( 104 )
鼻窦炎不难治·····	( 105 )
为何女青少年易患贫血? ·····	( 106 )
如何取出外耳道异物? ·····	( 107 )
昆虫螫伤的急救·····	( 108 )
接脖子与挂钥匙造成的意外·····	( 109 )
正确的书写姿势·····	( 110 )
脊柱弯曲异常·····	( 111 )
脊柱侧弯的检查与纠正·····	( 112 )
怎样搬东西不会闪腰·····	( 113 )

### 环境卫生及其它

植树·造林·绿化·健康·····	( 116 )
住房的卫生要求·····	( 117 )
管好粪便·····	( 118 )
怎样鉴别水质的好坏·····	( 119 )
夏天怎样合理通风·····	( 121 )
冬春季节勤开窗·····	( 122 )
青年人的休息·····	( 123 )



睡觉的科学·····	( 124 )
开灯睡觉不好·····	( 125 )
盛夏的衣着·····	( 125 )
冬天不宜久穿球鞋·····	( 126 )
雷雨天打伞的安全·····	( 127 )
鼻子的“申诉”·····	( 128 )
留胡子不好·····	( 129 )
沙发与健康·····	( 130 )
小孩玩纸片有害·····	( 130 )

### 考试卫生

竞技综合征·····	( 132 )
竞技综合征的耳穴疗法·····	( 133 )
怎样防止临场心慌·····	( 134 )
考生的饮食·····	( 135 )
如何使晚自修收获大·····	( 136 )

# 生理心理特点

## 儿童少年时期——人生的重要阶段

儿童少年时期，是人生的一个特殊而重要的阶段，经历长身体、长知识两个过程。从长身体来说，这阶段是奠定健康基础的关键时刻，生长发育的好坏关系到他们成年后的体质、脑力劳动和体力劳动能力；从长知识来说，这阶段是学文化、受教育、培养良好卫生习惯的黄金时代。

为便于了解不同年龄时期儿童少年的身心发育特点，一般根据儿童少年的平均发育水平，可分为以下几个时期：

婴儿期——从出生到1足岁，又称乳儿期。

幼儿期——从1足岁到3足岁，又称托儿所年龄期。

学前期——从3足岁到6~7足岁，又称幼童期。

学龄期——从6~7足岁到11~12足岁（青春期生长突增开始），又称童年期。

青春期——从生长突增开始到生长完全停止，又称发身期。一般女性从10~12足岁起到17~19足岁，男性平均晚两年左右。

（康宁）

## 学龄儿童的生长发育特点

学龄儿童期是自6~7岁入小学开始，到12~13岁小学毕业为止。此期儿童体格发育速度较平稳，平均每年身高增加约5厘米，体重增加约2~3公斤。部分女孩到达青春发育阶段，身高体重明显增加。

学龄儿童期的骨骼系统发育有很大变化。由于儿童骨内含钙盐较少，富有弹性并易弯曲，应特别注意对自己正确姿势的培养。除了要有适合儿童身材的课桌椅外，还要养成正确的书写、阅读姿势，以免造成脊柱弯曲、胸部变形等。儿童的掌骨、指骨一般须在9~11岁完成骨化；腕骨在10~13岁完全骨化，因此手部小肌肉发育不如大肌肉，此期儿童尤其是6~7岁儿童，不宜作过细小的文字书写工作。

这个时期的牙齿变化也比较突出。6岁左右，儿童第1对恒牙（第1磨牙）萌出（即所谓6龄牙）；乳牙开始脱落，随着长出接替的恒齿。在此后的7年内，替换的速度约为每年4个牙。该时期是防止龋齿的重要阶段，必须注意口腔卫生，每天早起和睡前要刷牙漱口，以减少口腔内的细菌数量及清洁牙缝里的食物残渣。

童年期，视觉器官正在发育，儿童必须注意阅读与书写卫生，避免近距离作业时间过长，以使视觉器官正常发育，不发生近视。

由于儿童活动量大，热能消耗较多，加上生长发育需要，儿童在饮食方面要合理，不偏食，要把动物性食品与植物性食品，粗粮和细粮，干和稀，主食和副食搭配着吃，以

满足身体对各种营养素的需要，促进生长潜力的发挥，并为青春期到来奠定良好的物质基础。

此外，童年期还必须注意对传染病、寄生虫病的预防。

（康宁）

## 学龄儿童的智力、心理发育特点

儿童学龄时期，大脑重量继续增加，到12岁时接近成人的脑重，随着大脑的发育，儿童控制能力和综合分析能力逐渐提高，行为变得更有意识，他们对直观形象的模仿能力强，对抽象概念的思维能力较差，所以对直观数学方法如图表及模型等，容易接受。此外，童年期的记忆思维也有很大发展，是培养优秀品德的重要阶段。这个时期，儿童容易把成人的话尤其是老师、班主任的话当作真理。因此成人以身作则树立榜样，用英雄人物事迹对他们进行教育很重要。

学龄儿童从幼儿园或家庭生活突然转入小学学习生活，这在心理发展上是一个重大转折，必须学会与集体相处。如正确处理师生关系、同学间的关系，以适应周围的新环境；遵守学校的规章制度，自觉集中注意力以适应课堂学习时的一些要求如安静地坐好听讲等。

而教师在处理学生问题时，态度要和蔼，公平，正直，使学生能辨是非；在安排教学内容及布置作业时，应考虑此时儿童的体格和心理发展的特征，不使儿童学习负担过重，以免导致儿童学习被动和一系列的适应不良。

小学生中最常见的心理问题是适应不良，其中包括行为障碍，如注意力涣散、活动过度、学习困难、攻击行为、说

谎、骂人、打架、偷窃、逃学等；神经症性障碍，如胆怯、焦虑、急躁、咬手指甲或其它物品、口吃、遗尿等。对适应不良的儿童、教师与家长要互相配合，关心和爱护这些儿童。在学习和生活方面给他们以具体辅导，使儿童产生自尊心，逐渐消除不正常的心理问题。

（康宁）

## 青年人的生理变化

青年时代连接着儿童和壮年两个阶段，生理机能旺盛，精力充沛，生机勃勃。法国哲学家卢梭曾称青年为“疾风暴雨的时期”，这是很恰当的比喻。

青年时代，身体和体重都增加得很快。身长的增加以肢体的突然伸长为主。女子从13~17岁，男子从15~20岁，平均每年约增长6厘米左右。体重的增加以肌肉的发达为主，平均每年可以增加5公斤左右。女子发育较早，在11~14岁这一段时间里，女子比男子生长得快。

青年时代，胸围日趋扩张，呼吸量显著增大；胃的蠕动、心脏的搏动以及血压都同时增高；骨骼不但骤然加长，质地也发生变化，胶质逐渐减少，钙质逐渐增多，变得坚硬而可以负重了。

青年时代，身体迅速生长，与各种内分泌的活动很有关系。幼年时代发育的胸腺，这时候逐渐脂肪化而消失；甲状腺和肾上腺的分泌大量增加，所以精力十分旺盛；性腺开始活动，不但生殖机能逐渐成熟，各种第二性征也日趋发达，两性的区别显著起来了。男子声音变得宏亮，毛发增加；女



子声音变得尖利，乳房发育，全身肌肤丰腴。

(贾祖璋)

## 青春期的生长发育特点

青春期起于生长突增开始，止于骨骺完全愈合、躯体停止生长的时候。它占人类生长时期的一半或更多一些，是人们生长发育的最后阶段，也是决定人一生的体格、体质和智力水平的关键时刻。

青春期少年在形态方面，身高、体重、胸围、肩宽等都在加速增长，进入了发育的突增阶段，各项指标，不仅随年龄上升而逐年增高，而且男、女各项指标都有两次交叉的现象。如童年期男、女孩的身高差不多，但到青春发育前期就发生明显变化，一般女孩在10~12岁进入青春发育突增阶段，在11~12岁达突增高峰，这时每年身高要增长5~7厘米。而男孩突增期一般晚两年，所以同年龄女孩要比男孩高。出现了第一次交叉。男孩在12~14岁突增开始，身高又超过女孩，出现了第二次交叉。其它各指标也类似。第二次交叉后男孩各项指标的发育水平均再次超过同年龄女孩，以后男女差距继续增加，最后形成成年男子身材较高、肩部较宽、肌肉发达，而成年女子则身材较矮、体肤丰满、臀部较宽的不同体态特点。

在机能方面，肺活量、握力、拉力等，随年龄上升而上升，但男女间在发育曲线上无交叉，男大于女。血压、脉搏、血红蛋白、红细胞等生理指标也是如此。男女有别，因此男女在劳动、体育锻炼等方面不能强求一致。

此外，就是在生殖系统和性功能方面发育也很突出。如女孩乳房开始发育，出现阴毛、腋毛，开始来月经等；男孩表现在毛发的生长（有阴毛、腋毛、胡须），变声及出现喉结、首次遗精等。

（康 宁）

## 青春发育期的体重

青少年在青春发育阶段的体重增加，是身体内部发育、营养和健康状况的一个重要标志。因此，青少年对自己的体重很关心，家长和老师也都很注意，常用测量体重的办法，来了解青少年身体的发育状况。

儿童的体重增加很慢，每年平均增加2~3公斤，到了青春期，体重增加更快。因此，这阶段的青少年食欲亢进，常常频频进食，甚至有时会出现“饥不择食”的现象。

青春发育前，男女儿童体重相近，由于女孩的突增阶段开始较早，因此，女孩的体重首先超过了同龄的男孩，但一、两年后男孩的体重开始急起直追，很快就超过了女孩，这种现象在医学上称之为体重的“两次交叉”。在体重突增高峰过后，女孩由于体内雌激素的作用，使体内的脂肪量随年龄增长而增加，而且全身脂肪的分布也发生了改变（占体重的28%），它主要贮存于腰、臀部、股部皮下，形成了女性特有的浑圆、丰满的体型，这种体脂的贮存，有利于将来的生育。

在体重增加高峰后男性体重增加主要是“瘦体质”，且比女孩显著。这时男孩的骨骼和肌肉变粗、变壮，尤其是

肩、胸部的骨骼和肌肉更为发达。这些变化都是由男性体内的雄性激素和生长激素引起的，形成男性健美的体型。

一个人在一天中的体重波动也很大，饮水和饭后一般可重0.5~1公斤，饥饿、排便、排尿后可以轻0.5~1公斤，甚至还要更多些。不同的季节体重也会有差别，一般冬天偏重，夏天由于炎热，饮食和休息比较差些，体重相对较轻。因此，如果想准确地测量自己的体重变化，最好在每年中的某一时期，在一天中规定同样的时间内，在每学期开学、放假定期测量体重、身高，就可知道是否已进入身体发育突增阶段。

(姜明)

## 青少年变声期

每一个青少年在青春发育期，身体各部分都会出现显著的变化，其中喉部也出现较大的变化，例如声音嘶哑，音域狭窄，发声疲劳，发音走调，咽喉部有异常的感觉，如果请五官科医生用喉镜检查一下，可发现声带充血、肿胀、分泌物增多等，这就是我们通常所说的“变声期”。

“变声期”是每个青少年都要经过的，男的一般从15~16岁开始，最迟18岁；女的从14岁开始。男青少年变声表现比较明显，如声音变得低沉、粗糙，逐渐由童音变为成人的声音。女的变化不甚明显。变声期一般为半年至一年。

为什么男青少年会出现比较明显的“变声期”呢？因为男孩子进入青春期后，喉头迅速发育长大，左右两块长形软骨所构成的夹角变小，向前突出形成喉结；喉头的前后径加

宽，位于甲状软骨里的声带也增长，宽度和厚度都增加很多，于是就从原来的童音逐渐变为粗而低沉的成人声音。而女青少年在青春发育期，喉部的变化不大，没有男性那种“喉结”，故声音仍然保持尖、高的特点，变声不显著。

青少年在变声期，要注意保护好嗓子，否则可能成为一辈子的“沙喉咙”。青少年在变声期间要节制大喊大叫，当然并不是不能唱歌。有的人认为自己的嗓子粗糙和低沉，就有意要提高嗓门，使劲地唱呀讲呀，结果往往造成声带病变，引起声带小结、声带肥厚等。一般地说，在青春发育期，每次唱歌不宜超过10分钟。也不宜练唱高音和强音。

青少年在变声期间，不能过分劳累，尤其声带不能过分疲劳，适当参加体育活动，避免伤风感冒；饮食方面，尽量少吃辛辣和油炸食物。吸烟会刺激咽、喉，引起慢性咽炎或喉炎，使人感到咽喉部干燥、发痒、声音嘶哑等；饮酒也能刺激声带。所以，青少年不能吸烟、酗酒。

（姜明）

## 月经是怎么回事

女孩到了青春发育期，随着子宫、卵巢的成熟，子宫内膜发生周期性变化，大约每28天左右，子宫内膜要脱落一次，脱落的粘膜和它脱落时产生的少量血液经阴道排出体外，这就是月经。

第一次来月经，称月经初潮。我国最早的有8周岁来月经，最迟的是20岁，一般是12~14岁，但据全国调查，农村比城市稍迟，目前月经初潮有提前出现的趋势。