



高校教材

高职高专学前教育专业系列教材

学前儿童卫生与保育

主 编 康松玲



华东师范大学出版社

学前儿童卫生与保育

主 编 康松玲

副主编 肖兰兰

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保育/康松玲主编. —上海:华东师范大学出版社,2015. 4
高职高专学前教育专业系列教材
ISBN 978-7-5675-3328-8

I. ①学… II. ①康… III. ①学前儿童—卫生保健—
高等职业教育—教材 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 071673 号

学前儿童卫生与保育

主 编 康松玲
责任编辑 李恒平 王瑞安
审读编辑 姬 妤
责任校对 赖芳斌
封面设计 陆 弦
封面作品 钟 阳

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 昆山市亭林彩印厂有限公司
开 本 890×1240 16 开
印 张 15.75
字 数 445 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3328-8/G·8129
定 价 35.80 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序言

每个人都有或大或小的一个梦想。当你翻开此书开始阅读时,也许即使成为一名幼儿教师。要想成为一名合格的幼儿教师并不是一件简单的事情,因为 2011 年 12 月 12 日教育部正式公布的《幼儿园教师专业标准》(教师〔2012〕1 号)对幼儿教师提出了很高的要求。你将来要从事的是一门专业,需要具备专业知识和专业技能。从专业学习到成长为一名幼儿教师要经历诸多挑战和磨练,这本书是想让你了解你未来的教育对象——学前儿童的生理发展特点、规律,了解其发展中容易出现的问题与适宜的对策,重视营养、疾病、意外伤害及一日生活对儿童健康的重要价值并将保教结合落到实处。

目标

本书名为《学前儿童卫生与保育》,旨在为学前教育专业的学生提供一门通常叫“幼儿卫生学”或“学前卫生学”的课程。20 世纪 80 年代至今,对该课程的名称有不同的表述,如幼儿卫生学、幼儿卫生保健、学前卫生学、学前儿童卫生保健等,“幼儿”、“学前儿童”称谓混乱。最早学前教育就是对学龄前儿童,即幼儿园孩子(3—6 岁)的教育,简称学前教育;又由于 3—6 岁的儿童通常被叫作幼儿,所以,也叫幼儿教育。后来,业界普遍认为学龄前儿童应该指的是 0—6、7 岁的儿童,学前教育应该是个广义的概念,其内容也有一些变化,学前教育应向下延伸到 0 岁。但是不管怎样,其主题结构变化不大,通常包括儿童各器官系统解剖生理特点及卫生要求、一日生活组织与管理、营养需要与合理膳食、疾病预防、意外伤害预防与处理、心理卫生等。它的总目标也是一致的:致力于为读者提供学前儿童保育的理论基础,旨在培养学生对学前儿童进行卫生保健、保育的综合能力。所以,通过学习,希望你能够:

熟悉学前儿童身体各器官、各系统生理特点与保育要求,了解儿童身心发展中容易出现的问题、原因与适宜的对策;

掌握学前儿童生长发育的规律与影响因素,熟悉常见的评价指标,学会正确评价儿童的生长发育;

认识营养、疾病对学前儿童生长发育的重要性,学会膳食搭配和营养评价,预防学前儿童的常见病、传染病;

了解学前儿童常见的意外伤害,熟知幼儿园的安全应急预案,掌握意外事故和危险情况下幼儿安全防护与救助的基本方法;

掌握幼儿园一日生活安排及环境卫生要求,合理安排和组织一日生活的各个环节,科学照料幼儿日

常生活,将教育灵活地渗透到一日生活中,帮助幼儿形成良好的行为习惯。

内容

本书是学前教育各专业课学习的理论基础,也是学前教育中保育工作的理论依据。它涉及学前儿童各器官系统的解剖生理、生长发育特点与规律及心理行为问题,包括营养健康、疾病和意外伤害预防以及一日生活组织管理、生活环境卫生等方方面面。

本书的内容虽然按照章节安排,实际是单元式的,每一章都是一个完整的领域或学科。第1章中“学前儿童各器官系统的解剖生理特点及卫生”,属于人体解剖生理学领域,主要告诉你学前儿童的生理特点,遵循哪些规律,成人怎样看待孩子,应注意什么问题。这是本书内容的重点与核心,也是你学习后面章节的理论基础。第2章“学前儿童的心理卫生”,属于心理卫生领域,阐述哪些是儿童心理行为偏离正常的状态、产生的主要原因及适宜的对策。接下来的第3、4、5章是在此基础上提出的“营养与膳食卫生”、“疾病预防”、“意外伤害与安全防护”等保健措施,分别属于营养学、预防医学领域。第6、7章“学前儿童的生活照料与保育要求”、“托幼儿园所的环境卫生”,属于卫生学领域,主要从群体儿童的身心角度提出一日生活中、生活环境中的卫生与保育问题。为了使你更好地学习以上内容,我们在各章节相应的内容上配备了清晰的解剖图片、数据统计图表、生活照片以及案例分析、补充资料等。

创新之处

1. 内容的选取更加适合当前城乡幼儿园保育工作的要求。

虽然保留了传统教材的总体目标、主题和特征,但还是根据作者自己多年教学、实践的感受,幼教理论的发展,《幼儿园教师专业标准》、《3—6岁儿童学习与发展指南》的精神以及托幼儿园所保教工作的实际等作了内容的选择和调整,使其更加适合当前城乡幼儿园保育工作的要求。同时,也使得教材适用性更加广泛。

2. 图(表)文并茂,资料丰富,扩大基础知识覆盖面。

书中文字娓娓道来,避免了晦涩难懂的“专业”表述,方便阅读和理解。对于偏“理科”的内容,如学前儿童生理器官、系统特点、基础营养知识、疾病等,加大了图(表)解比例,加深读者印象,帮助理解掌握。同时,注重本领域内的新理念、新知识和新成果,紧紧结合“指南”新精神、新标准的研究,补充大量资料,更新参考书目,从而扩大基础知识覆盖面,保证本书理念的先进性、时代性和适宜性。

3. 案例丰富,理论联系实际。

书中各章节结合内容放置了一些案例,这些案例是在真实的教育教学情境中发生的典型事件,可以帮助读者阅读、理解,也便于教师进行案例教学,组织学生对案例进行调查、阅读、思考、分析、讨论和交流,做到理论联系实际,提高学生分析问题和解决问题的能力。

4. 改变传统作业模式,强调参与式学习,启迪学生思考。

各章最后的“作业”以“讨论与研究”形式呈献给读者,试图改变传统的名词解释、问答题等个人死记硬背模式,强调小组或群体参与问题的讨论、探索、实践和研究,启迪思维,学以致用。

特色栏目

- 1. 结构导图。每章在开篇部分都列出了该章主题内容的结构化提纲——内容导引,这样可以帮助读者为阅读下面的内容作好准备。
- 2. 读前反思。每章开始提供一个情境和情景图片及一系列的问题,设计这些情境和问题是为了使读者反思自己的生活经验和课堂经验,并为阅读该章内容作好准备。
- 3. 案例(图表)学习。每章都配备了典型案例(或图表),集中反映与文中内容相关的一些真实事件,帮助读者加深印象和正确理解。
- 4. 资料拓展。每章都会根据需要提供补充资料,以便读者对某一内容进一步拓展和了解。
- 5. 检测拓展。该栏目位于每节的结尾部分。“检测”问题,如“本章小结”、“关键术语”,帮助读者复习本节内容;“拓展”问题,如“讨论与研究”、“进一步阅读的文献与网站”,帮助读者反思和开拓视野。

致谢

因为《学前儿童卫生与保育》的内容涉及的学科门类比较多,如解剖生理学、心理学、营养学、预防医学、卫生学等领域,而我自己的专业——学前教育内容很有限,所以,第4章我邀请了主任医师康新芬撰写,由于她来自基层医院(河南省社旗县医院),对城乡儿童的疾病情况十分熟悉,积累了大量的病例和经验;第6章邀请了一直在幼儿园主管保育工作的副园长谭婉欣撰写,她来自天津幼师附属幼儿园,最清楚幼儿园的一日生活及要求;还邀请了来自郑州幼儿师范高等专科学校的肖兰兰副教授编写第3章、第5章和第7章,并由她做这本书的副主编。肖老师编写过多部相关书籍,发表多篇相关论文,多年从事“学前儿童卫生与保育”的教学和实践,积累了丰富的经验,也有自己独到的见解。本书各章图片较多,尤其第1章,这些图片的创作、修改,由我的同事、美术教师由志保完成,很是辛苦。感谢他们的辛勤付出和积极配合!

另外,在这里,也感谢我的学生高昕,书中的一些案例是她在幼儿园带班中的亲历事件,并由她整合撰写而成。当然,也感谢本书的编辑李恒平先生,邀请我做这本书的主编并邮寄给我相关资料,在编写过程中就本书的内容提出了很好的意见和建议,使我如期完成了书稿。

最后,同样感谢所有负责这本书出版工作的人员,是他们的工作促成了本书的诞生。

康松玲
2014年8月

致学生

一、我为什么要写这本书

20 世纪 80 年代学前教育专业还是所谓的“冷门”专业、“小儿科”，当亲朋好友问起我的专业，听了我的解释后，他们得出一个结论：“哦，看小孩儿的”，于是，后来我干脆说我是学教育的，反而没人再追问“这个专业是干什么的”之类的问题了。现在想想，“看小孩儿”，其实也不是看低了这个专业，因为要看得见、看得住、看得好，需要具备专业知识和技能。本科毕业后有幸来到天津市幼儿师范学校工作，开始讲授幼儿教育专业传统“三学六法”中的“幼儿卫生学”这门课，它是中专层次的幼师专业理论基础课，使用的是人民教育出版社万钊教授编写的《幼儿卫生学》，一直持续到 1997 年。对于幼儿卫生的知识、保健、保育技能已烂熟于心，分不清哪些是来自书本的知识，哪些是我本人长期的积累。

随后学前教育处在低迷期，生源减少，学生毕业无处可去，就业十分困难。这种萎靡不振的状态一直持续到 2009 年。同时，从 2000 年开始我所在的学校开始招收初中毕业五年一贯制学前教育专科学学生，中职毕业两年制和高中毕业三年制专科学学生。对学前教育专科来说，教材的选择遇到了难题——中职的浅、本科的深，始终没有找到特别适合的教材，于是开始根据生源的特点以及学前教育实践发展编写讲义《学前儿童卫生保健》。

2010 年开始做本学科的精品课建设，2011 年又恰逢学前教育的“春天”。在这个充满生机、充满希望的春天里，《教师教育课程标准》、《幼儿园教师专业标准》和《3—6 岁儿童学习与发展指南》等如烂漫山花相继开放，从事二十多年学前教育工作的我们从来没有像今天这样充满希望、激动和振奋！因为有了指路明灯，照亮了前进的目标和努力的方向。根据新课标和专业标准，重新审视这门课程，将此书命名为《学前儿童卫生与保育》，组织编排内容时遵循“尊重儿童、身心并重、保教结合、渗透教育、家园共育、预防为主”的基本理念。

二、这本书想与你分享什么

此课程的名字较多，如幼儿卫生学、学前卫生学、学前儿童卫生学、幼儿卫生保健、学前儿童卫生保健、学前儿童卫生与保育等等。这本书从大的框架看，和传统教材比变化不大，然而，本书的基本理念和出发点、组织方式与内容编排已经发生了较大的变化，有的甚至是全新的内容。

本书的理念和基本出发点是让学习者像“幼儿教育专家”一样看待、思考我们的孩子，“给孩子合理期望”，帮助孩子成长。本书的各章内容编排、案例分析、补充资料、练习设计、参考文献/网站的选择等都体现：怎样正确看待孩子？怎样了解孩子不同于成人的生理特征？怎样正确地评价孩子的身体发育状况？怎样为孩子提供合理的膳食、生活和学习环境？怎样预防孩子生病和意外伤害？……

本书的组织架构是以“幼儿”为中心,从身、心健康两个方面按传统章节的方式呈现:幼儿各器官系统解剖生理特点是什么——常见的心理问题有哪些——营养需要与膳食搭配——常见疾病预防——意外伤害与安全防护——日常生活照料——环境卫生。从具体特征到整体环境要求,从微观分析到宏观管理,从个体差异到整体把握,全面细致地安排。

第1章 主要是让你了解孩子的生理特点和生长发育的规律。我们首先从人体概述说起,分析人体的构成,方便各个系统、器官知识的学习。为了更好地了解孩子的生理特点,我们先介绍成人的,以便和孩子作对比,突出孩子的生理特征,最后总结出“儿童不是小大人,更不是成人的缩影”,需要尊重其生长发育规律并给予科学的评价。

第2章 主要是让你了解孩子的心理问题,以便给孩子合理的帮助。我们从心理卫生的起源说起,了解儿童心理卫生的含义、目的、任务,了解心理健康的特征以及心理健康的重要性。为了让你更好地了解和掌握儿童常见的心理问题和心理障碍,我们把儿童常见的心理问题和心理障碍按照不同的角度作了大致划分归类,方便学习和掌握。

第3章 主要是让你了解孩子的营养需要,以便给孩子提供均衡营养的平衡膳食。我们从营养学的基础知识谈起,分析六大营养素的功能及食物来源、热能。在此基础上,我们分析了学前儿童的营养需要、膳食要求以及评价膳食的方法。

第4章 主要是让你了解孩子的疾病预防问题。我们分析了儿科疾病的常见症状、护理保健原则,介绍了传染病的一般知识。为了让你更好地了解孩子常见病和传染病的情况,我们特意进行了归类,分门别类介绍,方便你的学习和理解。

第5章 主要是让你了解孩子常见的意外伤害,如何给孩子提供安全有效的防护措施。

第6章 主要是让你了解孩子在幼儿园的一日生活,了解各个生活环节的卫生要求以及合理组织方法。

第7章 主要是让你了解幼儿园的环境卫生,了解丰富的物质环境和愉快的精神环境对孩子身心发展的重要性。

三、你应该怎样使用这本书

这本书参阅了崔允漦教授《有效教学》的写作风格和写作样式,所以,你也可以把阅读此书当作一次平常的旅行,既可以“自由行”也可以“跟团游”。

每章的开头都有一个引起你兴趣或思考的图片,接着是引发你经验和体验的导语,你按照导航图浏览本章的主要内容,从而达到你的目的地即学习目标,最后是讨论与思考,引发你的思考。你还可以就某一“景点”进一步“深度游”,为此,我们提供了进一步学习的文献和网站供你选择。

当然,这本书的内容需要你有很好的理科基础知识,内容涉及生理学、解剖学、生物、化学、医学等学科,有些知识不太好理解和记忆。为此,我们为每一个“景点”即知识点,配置了图片或案例或补充资料,帮助大家理解和掌握。所以,特别希望你不要走马观花,要漫步徜徉其中,相信大家看到的、感受到的会是不一样的。

致教师

首先感谢您选择此书作为教材!能教授此学科的您想必是经过了相当长时间的学前教育专业学习,应该阅读了不少业内大家的书籍及同行的其他作品。这都是我们从教很好的积淀,也是教好这门课的必须,但还想与您沟通以下几个内容。

一、您应该怎样用好这本书

首先,您需要了解“学前儿童卫生与保育”课程的专业地位。它是学前教育的专业核心课程,旨在培养学生对学前儿童进行卫生和保育的综合能力,承担着培养学生职业核心能力的重任,对于后续课程具有指导性、基础性。所以,教学时必须注重各学科之间的相互联系、知识的融会贯通,避免和后续课程的简单重复。

其次,您需要了解教学的基本要求。本门课程不仅具有很强的知识性,同时具有很强的实践性,因此教学中不仅要注重课堂知识传授,还要注重实际运用,加强实践教学环节,通过深入幼儿教育的真实情境,观摩或操作实践,培养学生卫生保育工作的实践能力。

再次,您可以根据学生的实际和教学计划灵活安排教学内容。第一学期可以完成第1、2、6章内容的教学,第二学期可以完成第3、4、5、7章内容的教学。一般学前教育的保育实习通常安排在第二学期(假如是三年制高职专科),这样学生可以在实习中理论结合实际,了解学前儿童的身心特点及幼儿的一日生活常规要求,为其他章节的学习奠定良好的基础,也会激发学生的学习兴趣,更好地理解 and 掌握相应的内容。另外,一些章节中有的内容可以让学生自学,我在下面的“课程大纲”中有说明,您可以灵活采纳。总之,教材只是一个抓手,您可以参阅其他书籍增减授课内容。

二、您应该怎样规划这门课程

您可以参考下面的“课程大纲”:

课程名称:学前儿童卫生与保育

课时与学分:72课时/4学分。可以是一学年完成,也可一个学期完成(按照每学期18周计算)。

对象:学前教育专业中职、高职学生

班级规模:40人

教室要求:有黑板或白板、电脑等多媒体设备、可灵活组合的课桌椅。

教学手段:采用多媒体授课,利用电子课件进行演示。教学中讲练结合、课堂教学与见实习结合、实操与模拟操作相结合,充分利用多媒体技术和网络技术。

课程目标:培养学生对学前儿童进行卫生和保育的综合能力,具体体现在:(1)了解学前儿童各器官、各系统生理特点及保育要求;(2)了解学前儿童生长发育规律及评价指标;(3)了解学前儿童常见的心理问题或心理障碍,能在工作中给这些孩子必要的帮助;(4)具备基本的营养知识,了解学前儿童的营养需要,能科学评价幼儿园膳食;(5)了解学前儿童的常见疾病,具有预防疾病的一般知识和措施;(6)有安全意识,了解学前儿童常见的意外伤害事故及紧急处理措施;(7)了解并能组织好幼儿在幼儿园的一日生活环节;(8)了解幼儿园环境对学前儿童身心发展的重要性。

章	内容	课时	关键学习目标	组织与实施
1	学前儿童的生理发育与卫生	20	熟悉学前儿童各器官、系统生理发育特点、卫生要求,掌握生长发育的规律及其影响因素、生长发育指标与评价。	讲授/多媒体教学/课堂实训(建议人体概述、生殖系统自学)
2	学前儿童的心理卫生	10	明确学前儿童心理卫生的内涵和心理健康的标准,熟悉学前儿童常见的几种心理行为问题、心理行为障碍的典型表现、产生的原因和应对策略。	讲授/案例分析讨论/多媒体教学(建议结合典型案例分析,选学与自学相结合)
3	学前儿童的营养与膳食卫生	12	了解营养学的基础知识,掌握学前儿童的营养需要、膳食特点和膳食要求,能够协助做好学前儿童膳食管理。	课堂分析讨论/多媒体教学(建议托幼园所的食品安全管理自学,结合保育实习了解幼儿园膳食)

目录



第 1 章	学前儿童的生理发育与卫生 / 1
第 1 节	人体概述 / 2
第 2 节	学前儿童各器官系统的解剖生理特点及卫生 / 5
第 3 节	学前儿童的生长发育及规律 / 52
第 2 章	学前儿童的心理卫生 / 66
第 1 节	心理卫生概述 / 67
第 2 节	学前儿童常见的心理、行为问题 / 74
第 3 节	学前儿童常见的心理、行为障碍与应对 / 78
第 3 章	学前儿童的营养与膳食卫生 / 91
第 1 节	营养学的基础知识 / 93
第 2 节	学前儿童的营养需要 / 99
第 3 节	学前儿童的膳食 / 103
第 4 节	托幼儿园所膳食要求与管理 / 106
第 4 章	学前儿童的疾病预防 / 116
第 1 节	疾病的一般知识 / 118
第 2 节	新生儿常见病 / 124
第 3 节	学前儿童的常见病 / 125
第 4 节	学前儿童的传染病 / 144
第 5 章	学前儿童的意外伤害与安全防护 / 157
第 1 节	学前儿童意外伤害问题 / 158
第 2 节	学前儿童常见的意外伤害及急救 / 164
第 3 节	学前儿童的安全教育与托幼儿园所的安全防护 / 174
第 6 章	学前儿童的生活照料与保育要求 / 181
第 1 节	托幼儿园所的生活制度 / 182

第7章 托幼园所的环境卫生 / 204

第1节 托幼园所的心理社会环境 / 205

第2节 托幼园所的物质环境卫生 / 208

附录 / 217

- 1. 常用食物营养成分表 / 217
- 2. 0—6岁儿童身高、体重参考值 / 221
- 3. 托儿所、幼儿园卫生保健管理办法 / 230
- 4. 托儿所、幼儿园卫生保健工作规范(摘录) / 233

第1章 学前儿童的生理发育与卫生

某天,在一幼儿园门口,家长在等待接孩子,几位家长正在议论某知名汽车公司为儿童乘车专门设计座椅固定装置的问题。有的家长认为购买儿童安全座椅很有必要;有的则认为无所谓,只要系好安全带就可以了,尤其对后向式的儿童座椅不明白是怎么回事。实际上,该公司的儿童安全研究中心认为,儿童并非成人的缩小版,儿童与成人的身体构造存在很大差异,具有独特的发育特点。为保证儿童在乘车时的安全,设计了儿童座椅固定装置、增高垫等。请你认真学习本章内容,充分了解学前儿童生理发育的特点和规律,向家长解释为什么“儿童不是缩小版的成人”。



通过本章的学习,你能够

- 了解学前儿童各器官、系统解剖特点
- 熟悉学前儿童各器官、系统生理发育特点
- 掌握学前儿童各器官、系统的卫生保健要求
- 了解并掌握生长发育的规律及其影响因素
- 熟悉学前儿童生长发育指标与评价方法

本章内容导引

- | | |
|---------------|-----------------------|
| ● 人体概述 | (一) 神经调节 |
| 一、人体是一个复杂的生命体 | (二) 体液调节 |
| (一) 人体的结构 | (三) 自身调节 |
| (二) 人体的形态 | |
| 二、人体是一个统一的整体 | ● 学前儿童各器官系统的解剖生理特点及卫生 |

一、运动系统

(一) 概述

(二) 学前儿童运动系统的特点与卫生

二、循环系统

(一) 血液循环

(二) 淋巴循环

三、呼吸系统

(一) 概述

(二) 学前儿童呼吸系统的特点与卫生

四、消化系统

(一) 概述

(二) 学前儿童消化系统的特点与卫生

五、神经系统

(一) 概述

(二) 学前儿童神经系统的特点与卫生

六、泌尿系统

(一) 概述

(二) 学前儿童泌尿系统特点与卫生

七、内分泌系统

(一) 概述

(二) 学前儿童内分泌系统的特点与卫生

八、感觉器官

(一) 概述

(二) 学前儿童感觉器官的特点与卫生

九、生殖系统

(一) 概述

(二) 生殖系统的发育

(三) 学前儿童的生殖系统的卫生要求

● 学前儿童的生长发育及规律

一、生长发育及其影响因素

(一) 生长发育

(二) 生长发育过程中的特点

(三) 影响生长发育的主要因素

二、学前儿童生长发育的一般规律

(一) 生长发育的顺序性

(二) 生长发育的连续性

(三) 生长发育的阶段性

(四) 生长发育的不平衡性

(五) 生长发育的个体差异性

三、学前儿童生长发育指标测量与评价

(一) 生长发育的各项评价指标

(二) 生长发育评价

学前儿童即学龄前儿童。广义的学前儿童指的是0—6岁、7岁入小学前的儿童；狭义上主要指3—6岁入幼儿园的儿童。学前儿童不是“小大人”，也不是“缩小版的成人”，无论是外形上还是身体内部器官、系统发育上都有其自身特点。学习和了解学前儿童生理发育的特点以及卫生保健要求、掌握其生长发育的规律并给予科学评价是每一个幼儿教师应具备的专业知识与技能。本章知识是幼儿教师做好托幼儿园所卫生保健工作和幼儿园保育工作、科学安排和组织幼儿日常活动的理论依据，也是家长科学育儿应具备的知识。

第1节 人体概述

了解人体的基本情况，是学习学前儿童身体各器官、系统特点的基础。

一、人体是一个复杂的生命体

人体的70%是水。从化学构成上看，构成人体的主要物质是氢、碳、氧、氮等元素构成的有机物，它不断地与周围环境进行物质交换和自我更新，完成新陈代谢，保证生命活动。

(一) 人体的结构

1. 细胞

细胞是人体形态结构、生理功能和生长发育的基本单位。人体由多种细胞构成,大小不一,形态各异,具有不同的形态结构和特定功能,是构成人体组织的基本成分(图 1-1)。

2. 组织

许多形态和功能相似的细胞和细胞间质结合起来,构成人体的组织。根据组织的形态和功能不同,可以分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织(图 1-2)。这些组织按一定规律组合成器官,其分布和功能见表 1-1。

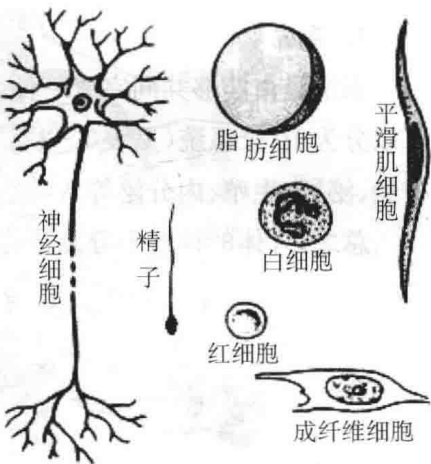


图 1-1 七种人体细胞的形状

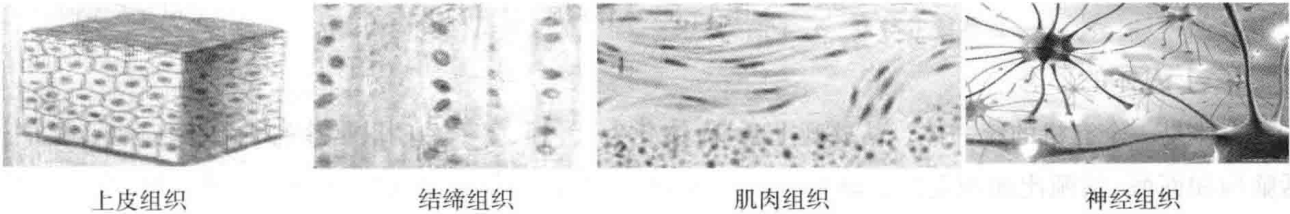


图 1-2 人体四大组织

表 1-1 人体四大组织的功能与分布

组织种类	功能	分布
上皮组织	保护、吸收、分泌等	人体皮肤表面和体内各管腔、囊、腺体的内表面
结缔组织	支持、连接、保护、营养等	体内分布广,种类多,包括固有结缔组织、血液、淋巴,软骨和骨组织
肌肉组织	收缩、舒张,产生运动	躯干、四肢、心脏、胃肠等内脏器官
神经组织	联系、调节、支配、协调以及营养、绝缘、保护和修复等功能	广泛分布于人体各组织器官内

3. 器官

组织是构成人体各器官的最基本成分。不同组织经发育分化并相互结合构成器官,再由一些功能相关的器官组合成各个系统。人体器官十分复杂,数不胜数,很难具体地列出有哪些器官。表 1-2 根据人体的几大系统列出了一些主要器官,以方便大家了解。

表 1-2 人体的主要系统及组成器官

人体主要系统	主要器官
运动系统	脑颅骨、面颅骨、躯干骨、四肢骨、面部肌、躯干肌、四肢肌
消化系统	口腔(牙齿、舌、唾液腺)、食道、肝、胰、胃、肠(大肠、小肠)、肛门
呼吸系统	鼻腔、气管、支气管、肺
循环系统	心脏、动脉、静脉、毛细血管
泌尿系统	肾、输尿管、膀胱、尿道
神经系统	脑、脊髓、神经
内分泌系统	垂体、甲状腺、胸腺、肾上腺、胰腺(胰岛)、睾丸(男性)、卵巢(女性)
生殖系统	男性:前列腺、输精管、睾丸;女性:卵巢、输卵管、子宫、阴道
皮肤系统	皮肤、毛发、指甲/趾甲、汗腺及皮脂腺
淋巴系统	淋巴器官、各级淋巴管道

4. 系统

系统是由能够共同完成一种或几种生理功能的多个器官构成的体系。按现在解剖学的学说,人体可以分为10个系统(见表1-2)。很多不同的器官有相似的功能,大致可以分为运动、消化、呼吸、循环、神经、泌尿、生殖、内分泌等八种功能,这也就是我们常说的人体的八大系统。

总之,人体的构造十分复杂,具体构成见图1-3。

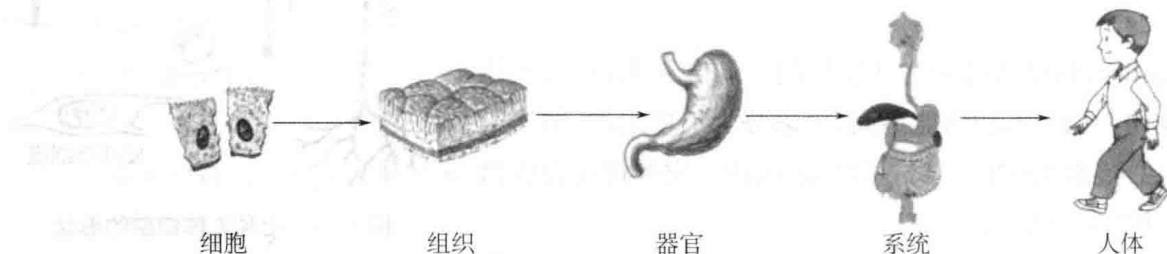


图1-3 人体构成

(二) 人体的形态

人体是一个有机的统一体。从外观上看,人体分为头、颈、躯干和四肢四个部分(图1-4)。头部包括脑颅和面颅,脑颅比面颅发达。脑颅腔内有脑,脑与椎管内的脊髓相连,面颅上有眼、耳、鼻、口等器官。颈部把头部和躯干部联系起来。躯干是颈部以下,耻骨联合以上,除去四肢的整个部分。躯干的前面分为胸部和腹部,后面分为背部和腰部,侧面是左右两胁。胸部有胸腔,腔内有心、肺器官。腹部有腹腔,腔内有胃、肠、肝、胆、胰、脾、肾等器官(图1-6)。腹腔的最下部是盆腔,妇女的盆腔里有卵巢、子宫等器官。胸腔腹腔以横膈膜为界(图1-5)。四肢包括上肢和下肢各一对。上肢分为上臂、前臂和手三部分。上臂和前臂合称为臂,即通常所说的胳膊。上臂和前臂相连的部分叫肘。前臂和手相连的部分叫腕。上肢跟躯干相连部分的上面叫肩,下面叫腋。下肢分为大腿、小腿和足三部分。大腿和小腿相连部分的前面叫膝,后面叫腘。小腿和足相连的部分叫踝。下肢跟躯干相连部分的前面凹沟叫腹股沟。身体背面腰部下方、大腿上方的隆起部分叫臀。

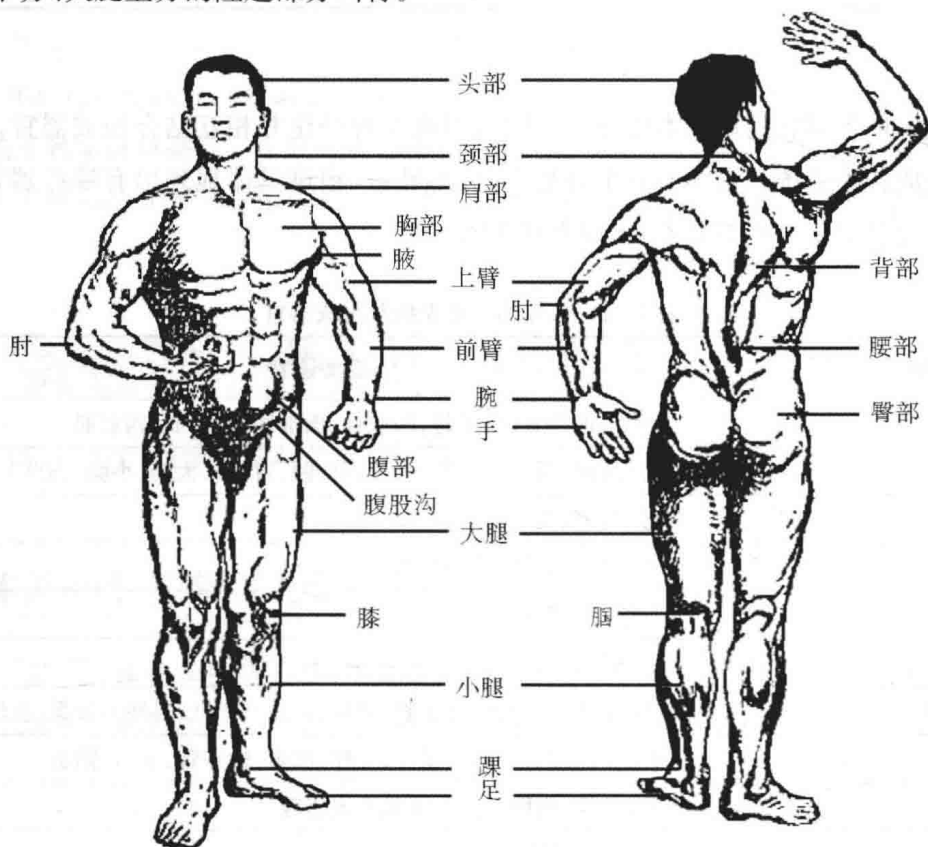


图1-4 人体的各部