



# 日常生活与人体科学

孙广来 张 娟/主编

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

新编科技知识全书/孙广来,张娟主编,一呼和浩特;  
内蒙古人民出版社,2006.6

ISBN 7-204-08498-5

I. 新... II. ①孙... ②张... III. 科学知识—普及读物  
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061603 号

# 新编科技知识全书

孙广来 张娟 主编

---

责任编辑	王继雄
封面设计	山羽设计
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	三河市长城印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	224
字 数	3000 千字
版 次	2006 年 7 月第一版
印 次	2006 年 7 月第一次印刷
印 数	1 - 5000(套)
书 号	ISBN 7 - 204 - 08498 - 5/G · 2192
定 价	830.00 元 (全 32 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

## 前 言

随着时代向前推进,21 世纪是一个高科技的世纪,是一个人才竞争、教育竞争的世纪。为了迎接新世纪的挑战,提高全民族的素质是一个首要的任务。而素质提高的一个重要方面在于科技素质的培养,也就是要培养人才的科技素养。

高科技发展已经成为全球瞩目的热点。纵观世界,发达国家摩拳擦掌,发展中国家跃跃欲试,高科技领域的竞争挤进白热化。在事实上,高科技的高速发展正掀起一场波澜壮阔的新科技革命,从而导致了人类文明加速度运行。

高科技绝不神秘,高科技的“高”并不意味着艰深、高贵。恰恰相反,越是尖端的科技运用起来越是友好,越就接近我们的生活。高科技正以一种我们几乎无法感知的速度熏陶着我们的生活。多媒体把最新的娱乐信息大规模地传递给各种人群;计算机制作导致“泰坦尼克号”的“沉没”;数字化技术把清晰的语音与图像在瞬间传递给彼岸;克隆技术的最新研究打破了阴阳和繁殖生命的专利,生物工程的进步使得攻克癌症成为可能;尖端武器的进步使人类意识到“和平与发展”的极端重要性。一旦人们把目光投入这一领域,才会恍然大悟,高科技与我们如此亲密。

本书是一套科普书,是献给广大青少年读者的。该书全面、深刻地体现了高科技,希望我们所精心编辑的书籍,能够为青少年朋友们开阔眼界、增长知识,提高科学素养尽一份力。

# 目 录

<b>第一章 健康的概念</b> .....	(1)
<b>第一节 “您的孩子健康吗?”</b> .....	(1)
健康、疾病和亚健康 .....	(2)
健康的标准 .....	(5)
<b>第二节 健康是人生最宝贵的财富</b> .....	(11)
健康的个人价值 .....	(11)
健康的社会价值 .....	(13)
<b>第二章 影响健康的主要因素</b> .....	(14)
<b>第一节 环境因素对健康的影响</b> .....	(15)
自然环境与健康 .....	(17)
社会环境与健康 .....	(20)
<b>第二节 生物因素对健康的影响</b> .....	(22)
遗传因素 .....	(22)
心理因素 .....	(23)
<b>第三节 生活方式因素对健康的影响</b> .....	(25)
现代社会的生活特点 .....	(26)
现代生活方式与健康 .....	(29)
不良生活方式及其危害 .....	(30)
<b>第三章 维护与增进健康</b> .....	(40)
<b>第一节 了解人的生长发育 规律促进身体健康</b> .....	(40)

生长发育的年龄分期 .....	(41)
生长发育的一般规律 .....	(42)
青少年的生理特点 .....	(48)
<b>第二节 健康的生活方式 .....</b>	<b>(52)</b>
建立合理的作息习惯 .....	(54)
培养好的睡眠习惯 .....	(56)
吃出一个健康的自己 .....	(59)
运动塑造我们的身体 .....	(68)
学会自我维护防戒有害习惯 .....	(85)
<b>第三节 营造健康的生存环境 .....</b>	<b>(90)</b>
爱护自己 善待自然 .....	(91)
社会环境与健康 .....	(100)
<b>第四节 造福自己造福人类 .....</b>	<b>(105)</b>
优 生 .....	(105)
优 育 .....	(106)
优 教 .....	(107)
<b>第四章 关注心理健康 .....</b>	<b>(109)</b>
<b>第一节 健康的一半是心理健康 .....</b>	<b>(109)</b>
什么是心理健康? .....	(110)
心理健康的人是啥样? .....	(110)
孩子也有沮丧的时候 .....	(113)
与孩子有效沟通 .....	(115)
让孩子说出伤痛 .....	(117)
给孩子一个解释 .....	(119)
<b>第二节 青少年面临的学习问题 .....</b>	<b>(122)</b>
孩子厌学怎么办? .....	(123)
考试焦虑怎么办? .....	(126)

<b>第三节 情绪障碍会影响人的身心健康</b> .....	(130)
强迫症 .....	(131)
依赖心理 .....	(135)
摆脱自卑 .....	(138)
正确对待虚荣 .....	(140)
<b>第四节人际交往中的心理问题</b> .....	(143)
社交恐怖症 .....	(143)
嫉妒 .....	(146)
羞怯 .....	(149)
逆反心理 .....	(154)
虚拟世界的交往——网络的影响 .....	(156)
<b>第五章 常见病的预防</b> .....	(159)
<b>第一节 眼睛是心灵的窗户</b> .....	(160)
近视的临床表现 .....	(160)
怎样早期发现孩子近视 .....	(161)
怎样预防近视 .....	(162)
<b>第二节 民以食为天食以齿为先</b> .....	(165)
龋齿的致病因素 .....	(166)
龋齿的临床表现与诊断 .....	(168)
乳牙龋齿特点 .....	(169)
龋齿的预防 .....	(171)
<b>第三节 血液是生命之本——贫血</b> .....	(175)
人体内铁的功能与代谢 .....	(176)
缺铁性贫血的发病原因 .....	(177)
缺铁性贫血主要症状和诊断标准 .....	(179)
缺铁性贫血的预防 .....	(179)
<b>第四节 蛔虫</b> .....	(181)

蛔虫病的流行情况 .....	(181)
感 染 度 .....	(182)
蛔虫病的诊断 .....	(183)
蛔虫病的防治 .....	(184)
<b>第五节 正确的姿势既益于健康又显示形体美 ...</b>	<b>(185)</b>
脊柱弯曲异常 .....	(185)
腿 型 .....	(193)
足 弓 .....	(194)
附 1: 各种免疫方案 .....	(197)
附 2: 人体的一般昼夜生理节律 .....	(198)





## 第一章 健康的概念

### 第一节 “您的孩子健康吗？”

“当然了！瞧，他长得多壮实，很少上医院。”多数家长都会这么肯定地回答。孩子不生病，不上医院，就是健康的孩子吗？

想一想您的孩子有没有以下的表现：

1. 经常喊累。上下楼，对他来说是很费力的事，所以很少下楼活动。甚至与朋友或家人一起郊游或散步，对别人来说是情趣盎然的休闲，而对他来说也会因累而成为负担，因此也就毫无乐趣可言了。

2. 无精打采，哈欠连天。

3. 经常晕车、晕船。

4. 厌食或食欲不振。

5. 任性、急躁，惟我独尊。

6. 依赖性强，过分依赖父母及他人。

7. 忧郁、孤僻，因个人学习或生活的失败而有很强的挫折感。





8. 人际关系不良,情愿躲避在家与父母相处,以维护自己脆弱的自尊心。

9. 焦虑不安,害怕上学。

10. 缺乏朝气,意志薄弱,心胸狭窄,扭捏、胆小、神经质,空虚、颓废等。

## 健康、疾病和亚健康

### (一)没有病就是健康吗?

世界上最重要的是生命,其中人的生命是所有生命中最重要形式,而每个人的生命又是独一无二的。因为有了我们每个独一无二的人,世界才如此丰富多彩;因为有了天真烂漫的孩子,世界才如此生机勃勃,充满希望。因此,我们应该善待孩子,善待生命。怎样才是善待生命?首先应从善待我们的健康开始,健康是进入幸福殿堂的通行证。

环顾周围,总能发现这样的人,他总是萎靡不振,很少有什么事能使他提起精神,不论食物如何美味,也很难使他胃口大开,他总是不停地抱怨“我很烦”、“我晚上老是睡不着”如此等等。如果有人对他说:“你不健康”,他会很诧异地说:“我很健康,我去医院做过检查,没什么病。”没病就是健康吗?

没病不等于健康。世界卫生组织(WHO)1948年就在



《组织法》中提出了“健康是一种身体上、心理上和社会适应性上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱”。从健康的概念可以看出，健康不仅仅只是从生物学一维的角度来说没有疾病，而是从生物学、心理学、社会学三维的角度来衡量人是否处于完好状态，也就是说，健康的范畴包括躯体健康、心理健康和社会适应性良好三个方面。

躯体健康、心理健康和社会适应性三者之间有着密不可分的联系，三者相互制约，相互影响。所谓躯体健康，世界卫生组织将其定义为身体生长发育正常，没有疾病。躯体健康是健康的基础。所谓心理健康，是指整个心理活动和心理特征的相对稳定，相互协调，充分发展，并与客观环境相统一和相适应。心理健康对任何年龄层次的人都是非常重要的，它是使机体协调，防止疾病的重要保证。所谓适应性良好，是指机体能协调地、适当地适应其所处的变化着的环境。社会适应性良好对心理健康和躯体健康有着十分重要的促进作用。

## (二)何谓疾病?

迄今为止，疾病尚无统一的概念。目前认为，疾病是机体在一定病因的损害作用下，因自身调节紊乱而发生的异常生命活动过程。也就是说，机体在一定病因作用下，一定部位、一定层次的稳态遭到破坏，在结构、功能、代谢、控制或遗传上发生了异常的变化。从生物医学的概念来看，疾病是偏离生物学上的正常标准，存在着可以从客观上加以证实的病





# 新编科技知识全书

zhi bian ke ji zhi shi quan shu

因发病机制。它必须是：①病人对于病症有主观感受，②医生检查出病人的身体确实有某种失调，③病人的症状与某一可判明的临床类型符合。总之，疾病是一种生物过程，存在着结构、功能、生化等方面的特异变化，是客观上可以测量出来的。

### （三）要健康，不要亚健康

若长寿与健康两者任你挑选，你选择哪一个呢？长寿还是健康？多数人会选择健康，没有健康的长寿是毫无意义的！世界卫生组织的一项全球调查结果显示，全世界真正健康者仅5%，找医生接受诊病治疗者约占20%，剩下的75%，就是属于“亚健康”者，而“亚健康”也是一种“病态”。

亚健康，是介于健康与疾病之间的“中间状态”。这种生理状态表现为：身体虽无明显的疾病，却活力降低，适应性不同程度地减退。罗马大医学家格林把这一特殊状态命名为“第三状态”，也有人称之为“灰色健康”。

“第三状态”表现为近似健康，又近似病态，但既非健康，又非生病。经过个体努力，“第三状态”可以转化为健康，也可能转变为“疾病”。“第三状态”的人仍然可以从事正常的工作和学习，不过常在身体上、心理上出现某些不适症状，如躯体疲劳、易感冒、稍稍活动即感到累、出虚汗、食欲不振、头晕、头痛、皮肤干燥、失眠、心绪不宁、神经衰弱、记忆力下降、心慌、焦虑、社交疲劳、人际关系不协调、家庭关系不和谐，还有性障碍等。“第三状态”的表现很多，有的像是心脏功能不





好,有的像是有胃病,但经过检查却没有什么异常发现,这种状态可以持续很长时间,但最终不是向健康转化就是向疾病靠拢。哪些人容易处于“第三状态”呢?

1. 学生,尤其是那些处于升学压力下的毕业班学生。
2. 脑力劳动者、中老年人、月经期和更年期的妇女,都容易出现第三状态的征象。
3. 具有不良生活习惯者,即经常饮酒、饮用浓咖啡、吸烟的人;患肥胖症的人,有不良饮食习惯、不重视健康的生活方式、熬夜工作等等的人。

ri chang sheng huo yu ren ti ke xue

## 健康的标准

### (一)世界卫生组织提出的衡量健康的十大标准

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细从不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
6. 体重适当,体形匀称,头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。





# 新编科技知识全书

xin bian ke ji zhi shi quan shu

8. 牙齿清洁,无缺损或疼痛,齿龈颜色正常,无出血。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻快。

(二) 中小學生軀體健康的外在標準

1. 行動輕快。

家長或教師通常會發現健康的孩子行動時身體好像沒有任何束縛,走路、活動都非常輕鬆。

2. 無明顯身體意識。

健康的孩子通常沒有意識到身體的存在,健康的成年人也是如此。只有在生病或感覺不舒服時,才意識到身體或身體某一部分的存在。

3. 活動時有快樂感。

每個孩子在活動時都很快樂,如果在身體上或精神上受到約束,就會感到很煩躁或很沮喪。教師一般都有這樣的經驗:當學生坐立不安時,如果讓他活動,他馬上就會高興起來。如果一個孩子突然不喜歡活動,可能是身體不舒服或有心事。

4. 精力充沛。

健康的孩子能完成他們想做的事情,這並不是說孩子的肌肉力量很強,而是他們認為自己有足夠的精力完成日常生活中的事情。

5. 熱情。

健康的孩子即使累了,也不願放下他們已經干了很長時





间的事情,因为他们从自己所做的事情中得到一种满足感,即使累了也感觉不到。

## 6. 睡眠好,能快速消除疲劳。

健康的孩子一般来说早上九点钟时精神状态最好。如果孩子精神状态不好,一副无精打采的样子,可能是晚上睡得太晚或是睡眠质量太差。有的孩子虽然按时睡觉,但睡眠的质量差,到学校时萎靡不振。这种孩子通常不会被诊断为患有某种特殊的疾病,而是一般功能低下。经常处于这种功能低下的状态又会导致健康状况下降。如果孩子长期处于这种状态需要认真对待。

## 7. 放松。

在学校时情绪很放松对于孩子的健康是非常必要的,这也是检验孩子是否健康的一个标准。大多数孩子偶尔会表现出紧张情绪,但一个长期处于紧张状态的孩子不是健康的孩子,以后也不会是一个健康的成年人。因此,对于这样的孩子,应该通过正确的方式帮助他们消除紧张情绪。

## 8. 食欲稳定,不变化无常。

孩子挑食通常是由于家庭饮食不当所致,但更常见的是与健康状况低下有关,不过这应该由医生作诊断。正常的孩子偶尔也会出现食欲不好,一般是因疲劳、感冒、其他小病或对某一件事情担心所致。但孩子如果长期食欲不好,则应该引起家长和学校重视。

## 9. 体重变化不大。

ri chang sheng huo huai yu ren ti ke xue



孩子在青少年时期,体重逐渐增大,但增长的速度各不一样。如果孩子的体重变化太大,比如,在一个星期内无明显原因骤然下降1~2公斤,然后体重又自动恢复,如此循环往复,这时就应该去做检查。健康孩子的体重应该保持相对稳定,变动较小。

## 10. 无残缺或应纠正的身体缺陷。

如不需要助听器纠正的耳聋或其他的身体缺陷。

### (三) 中小学生学习心理健康的标准

虽然每个孩子的心理状况是不一样的,但心理健康的孩子一般会表现以下的特征:

#### 1. 高度的自尊。

每个心理健康的孩子都应该认为自己很有价值,应该受到他人的尊重。

#### 2. 通过社会认可的渠道获得自我满足感。

每个孩子都是以自我为中心,努力使自我得到满足。社会对于人如何达到自我的满足有一定的规定,孩子通过戒律和榜样来学会社会认可的自我满足的方式。

#### 3. 安全感。

没有什么人能获得绝对的安全感,但作为孩子,他们需要并寻求同龄人的认同,以此增加自己的安全感。

#### 4. 自信。

所有孩子都会有一种自卑感,但通过获得技能和经验,这种自卑感将会消失,取而代之的是自信。







## 5. 勇气。

有勇气面对新的情况和困难,是孩子的健康快乐生活中必不可少的条件,如果孩子在青少年时期经常害怕失败,成年以后他也会害怕失败。

## 6. 情绪和行为稳定。

没有任何人的情绪和行为能保持绝对稳定,但心理健康的孩子的情绪和行为的波动范围应该很小。

## 7. 有条不紊。

做事情有一定程度的条理性,这对于过一种高质量、满意的生活是必不可少的。例如孩子能够按时起床,做好课前的各种相应准备及考前的复习等。

## 8. 适应能力好。

生活总是在不断变化的,心理健康的孩子应该能很快地适应周围环境的改变,例如能很快地与陌生人进行沟通和交流。

## 9. 自律。

心理健康的孩子有一定程度的自律能力,不会任性而为,变化莫测。

## 10. 独立。

在一个复杂的社会里人们都是相互依存的,但有独立性的孩子面对压力时,首先依靠的是自己,万不得已才寻求他人的帮助。

## 11. 真诚。