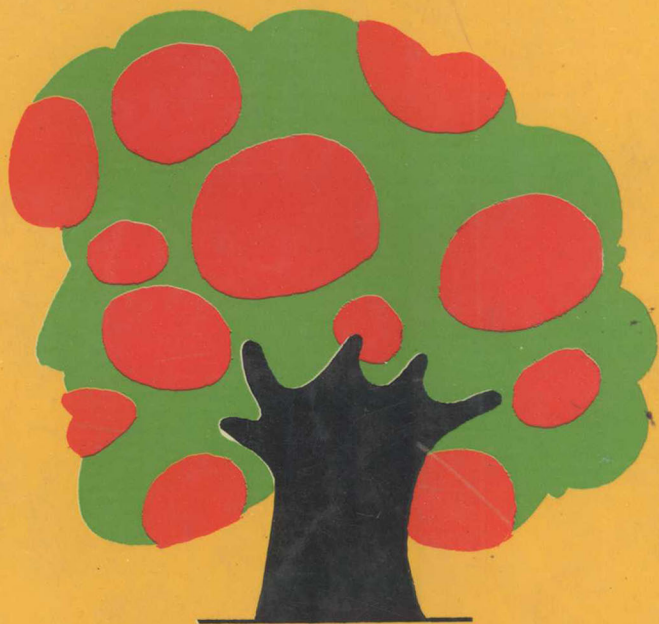


青春期

学生自我保健

杨建文 编著



江苏科学技术出版社

青春期学生自我保健

杨建文 著

江苏科学技术出版社

(苏)新登字第 002 号

青春期学生自我保健

杨建文 编著

出版发行:江苏科学技术出版社

经 销:江苏省新华书店

印 刷:常熟外贸彩印厂

开 本 787*1092毫米1/32 印张 9.375 字数 202,000

1995年3月第1版 1995年3月第1次印刷

印数 1—6,000 册

ISBN 7-5345-1897-0

R·313

定价:7.50 元

责任编辑 王 烈

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

内 容 提 要

本书从青春期学生健康保健实际出发,从一个新的角度——学生自我保健视角着笔,较系统地阐述了青春期学生自我保健知识和方法,以期望提高广大学生的自我保健水平和健康水平。

全书共 15 章,涉及青春期学生系统自我保健的各有关方面内容,如青春期生理心理(含性生理性心理)、营养、体育锻炼、心理健康及心理卫生问题、生活方式、人际关系、常见病防治性知识、性道德和常见身心异常的诊断处理、急救、实用自我保健技能方法等。内容描述广泛深入、系统新颖、详略得当、通俗具体、实用可行。

本书主要供青春期学生,特别是大中专、中师、中技校学生和中学生,及其家长、学校教师、校医保健教师、防疫站学校卫生专业医生、健康教育专业医生,以及社会各界关心和热心于青春期学生健康教育和卫生保健事业的人士之学习和工作参考。

序

少年儿童在生理上进入青年期以前,都要经历一个青春发育期。虽然各人在时间上略有先后,但大体是在10~20岁之间。在此期间,身体的生长速度加快,各器官系统的生理发育及功能完善,特别是生殖系统发育成熟,最终进入成人阶段。

良好的发育对于人的一生健康有着重大的意义。国外比较先进的医院设立青春科,有的医学院开设了青春医学或青春保健课。国际上已有青春医学和青春保健学会,如美、日、澳均有学会,这样就使得青春期学生有可能接受到一定的青春保健知识教育和帮助,为青春发育创造了良好条件。

我国在青春期保健事业上,经各方努力,在许多方面开展了有益的工作,但一般同道深感还缺少一本系统介绍青春期自我保健知识的书。

本书作者对青春期自我保健问题进行过多年研究,并在长期基层学校卫生保健和青春期健康教育工作中有较深入的实践经验和体会。从本书各个章节看,内容广泛而深入,具体而实用,一方面便于广大青少年能从书中找到有关自我青春发育保健问题的答案,并且能在日常生活中实行自我保健;另一方面也便于广大学生家长、教师及校医开展青春期教育。

本书在国内青春保健方面开辟了一个新的领域,并填补了我国青春期自我保健教育这一空白,相信一定会受到广大青春期学生以及他们的家长和老师们欢迎,还将推动我国整个卫生保健事业的前进。

愿本书给读者带来青春和人生的健康与幸福!

徐苏恩

一九九三年教师节于上海

前 言

当您,亲爱的读者朋友打开这本书时,您或许是位正值青春年华的大中学生;是位期盼子女健康成长的家长;是位培育青春花蕾的辛勤园丁;是位关心青春期学生健康成长的社会有识之士。我们很高兴在此与您相会,真诚地将本书奉献给您。

本书试图从青春期学生健康保健实际出发,从一个新的角度——学生自我保健视角着笔,较系统地阐述了青春期学生应具备的自我保健知识和方法,在总体设计和章节内容安排上力求自成体系和具有特色。全书共15章,涉及青春期学生自我保健的各个方面内容,各章节内容描述新颖,详略得体,通俗具体,重点突出,理论联系实际,操作实用可行,以期从根本上提高广大青春期学生乃至整个人生的自我保健水平,为提高整个中华民族的健康水平和国家卫生水平,实现“2000年人人健康”之宏伟目标发挥一定作用。

本书参考了基础医学、临床医学和预防医学等多学科理论,特别参考了当今国内外有关学科的最新观点和理论方法,并结合基层学校卫生和健康教育工作之实践经验和体会,历时近四年而最终编撰而成。在本书编撰过程中,得到了我国学校卫生老前辈、上海医科大学徐苏恩教授的热情关心鼓励和具体指导,并承其为本书作序和向出版社大力推荐,使该书得以最终完成和出版,在此深表敬意和谢意。在此还要衷心感谢西南交通大学杨怡老师在本书的写作过程中给予的热情指教和真诚相助。

在编写本书时,我们力求融思想性、科学性、实用性于一体,但由于编写这样的书尚属首次,不足之处,请读者多加指正。

杨建文

1994年于镇江

目 录

第一章 健康及健康的实现	(1)
第一节 现代健康观.....	(1)
第二节 健康的意义.....	(3)
第三节 健康的具体标准.....	(4)
第四节 影响健康的因素.....	(5)
第五节 健康的实现.....	(7)
第六节 自我保健.....	(9)
第二章 了解自己,保护自己	(13)
第一节 皮肤及自我保健	(13)
第二节 运动系统及自我保健	(14)
第三节 呼吸系统及自我保健	(16)
第四节 消化系统及自我保健	(17)
第五节 循环系统及自我保健	(18)
第六节 泌尿系统及自我保健	(19)
第七节 生殖系统及自我保健	(20)
第八节 神经系统及自我保健	(21)
第九节 内分泌系统及自我保健	(22)
第十节 免疫系统组成、功能及自我保健.....	(23)
第三章 青春时节及自我准备	(25)
第一节 青春发育的总体变化特征	(25)
第二节 青春发育的原因和一般规律	(27)
第三节 青春发育的一般顺序和提前趋势	(29)
第四节 青春发育的个体差异和影响因素	(32)

第五节	青春发育的自我判断	(33)
第六节	青春发育的自我准备	(34)
第七节	青春发育异常的自我诊断及防治	(36)
第八节	青春发育水平的自我评价	(38)
第四章	青春期生理发育特征及自我保健	(41)
第一节	形态发育特征	(41)
第二节	功能发育特征	(44)
第三节	性生理发育特征	(45)
第四节	青春期生理发育总体自我保健	(48)
第五节	声带、毛发的生理及自我保健	(49)
第六节	乳房的生理及自我保健	(51)
第七节	男性性器官生理及自我保健	(53)
第八节	月经、遗精生理及自我保健	(54)
第五章	青春期心理发育特征及自我保健	(59)
第一节	青春期一般心理发育特征	(59)
第二节	青春期性心理发育特征	(63)
第三节	青春期一般心理自我保健	(66)
第四节	青春期性心理自我保健	(73)
第五节	青春期心理矛盾及其自我消除	(75)
第六节	早恋的自我判断及预防处理	(78)
第七节	手淫的正确认识和自我控制	(82)
第六章	青春期心理健康	(85)
第一节	心理与心理健康	(85)
第二节	青春期心理健康的标准	(87)
第三节	青春期学生心理卫生保健	(89)
第四节	自我心理调节的基本方法及其应用	(92)
第五节	青春期心理卫生问题和疾病的自我预防	

.....	(100)
第六节 常见神经症自我诊断及预防处理.....	(105)
第七节 精神分裂症自我诊断及预防处理.....	(112)
第八节 心身疾病自我诊断及预防处理.....	(114)
第七章 青春期营养及自我保健	(117)
第一节 营养与健康.....	(117)
第二节 青春期学生良好营养意识的培养.....	(118)
第三节 营养素的主要功能及来源.....	(119)
第四节 青春期学生营养需求特点及膳食要求	(113)
第五节 青春期学生平衡膳食指南.....	(123)
第六节 青春期学生膳食制度和烹调基本要求	(125)
第七节 青春期学生良好的进餐习惯和卫生习惯培养	(127)
第八节 食物中毒自我诊断及预防处理.....	(131)
第九节 营养不良自我诊断及防治.....	(132)
第十节 肥胖自我诊断及防治.....	(135)
第八章 青春期体育锻炼及自我保健	(137)
第一节 体育锻炼与健康.....	(137)
第二节 自我体育锻炼应遵循的原则.....	(139)
第三节 体育锻炼项目的自我选择.....	(140)
第四节 促进体型健美的体育锻炼方法.....	(143)
第五节 体育锻炼的自我保健.....	(145)
第六节 青春期女学生的体育锻炼及自我保健	(148)
第七节 体育锻炼的自我卫生监督.....	(149)

第八节	各体育锻炼项目的自我保健·····	(151)
第九节	运动性损伤的自我诊断和预防处理·····	(153)
第十节	运动性疾病的自我诊断和预防处理·····	(155)
第九章	青春期生活方式及自我保健·····	(159)
第一节	生活方式与健康·····	(159)
第二节	健康生活方式的培养和不健康生活方式的预防 控制·····	(161)
第三节	吸烟的自我预防及控制·····	(163)
第四节	酗酒的自我预防及控制·····	(165)
第五节	其他不健康生活方式的自我预防·····	(167)
第六节	癌症的早期自我诊断及预防·····	(171)
第七节	心脑血管病的初步诊断及预防·····	(174)
第八节	休息与睡眠及自我保健·····	(175)
第十章	青春期学生人际关系的自我培养及保健·····	(180)
第一节	人际关系与健康·····	(180)
第二节	青春期人际交往良好意识的培养·····	(181)
第三节	青春期人际交往良好能力的培养·····	(184)
第四节	青春期学生各种人际关系的良好相处 ·····	(187)
第五节	青春期学生健康友谊的建立和发展·····	(189)
第六节	青春期学生良好社会环境适应能力的培养 ·····	(191)
第七节	有碍人际交往的心理行为的预防和消除 ·····	(193)
第八节	人际关系紧张和烦恼的自我预防和消除 ·····	(197)
第十一章	青春期学生常见病的自我诊断与防治·····	(199)

第一节	近视眼·····	(199)
第二节	龋齿与牙周疾病·····	(207)
第三节	脊柱弯曲异常与扁平足·····	(211)
第四节	痤疮、雀斑、腋臭·····	(215)
第五节	痛经、功能性子宫出血·····	(217)
第六节	青春期高血压倾向、青春期甲状腺肿·····	(219)
第七节	肠道寄生虫病、肺结核·····	(221)
第八节	贫血、沙眼、急性眼结膜炎·····	(224)
第九节	神经性厌食、考试焦虑症·····	(227)
第十节	常见肠道传染病·····	(230)
第十二章	常见身心异常表现的自我诊断与处理·····	(235)
第一节	身心一般异常表现的自我诊断与处理 ·····	(235)
第二节	发热的自我诊断与处理·····	(238)
第三节	头痛的自我诊断与处理·····	(239)
第四节	咳嗽的自我诊断与处理·····	(240)
第五节	心悸的自我诊断与处理·····	(241)
第六节	恶心与呕吐的自我诊断与处理·····	(242)
第七节	腹泻的自我诊断与处理·····	(243)
第八节	急性腹痛的自我诊断与处理·····	(244)
第十三章	急救(自救与互救)·····	(246)
第一节	急救及程序·····	(246)
第二节	急救的基本技能及应用·····	(247)
第三节	意外伤害的自我预防·····	(253)
第四节	触电、雷击和溺水的急救和预防·····	(255)
第五节	CO中毒、火灾、烧伤的急救和预防·····	(257)
第六节	中暑、晕厥、农药中毒的急救和预防·····	(259)

第十四章	实用自我保健的技能及其应用	(262)
第一节	体温、脉搏、血压的测量及其判断.....	(262)
第二节	肌肉注射及一般伤口处理方法.....	(263)
第三节	常用消毒灭菌方法.....	(265)
第四节	常用药物的作用、适应证及用法	(266)
第五节	自我用药原则及家庭常用药物的配备使用	(270)
第六节	简易自我按摩保健法.....	(273)
第七节	实用日常自我保健法.....	(275)
第十五章	青春期学生性知识、性道德及法律	(279)
第一节	性与生育、优生	(279)
第二节	性道德及法律.....	(280)
第三节	性罪错、性犯罪及其自我预防	(282)
第四节	性防卫.....	(283)
第五节	少女怀孕的自我预防及处理.....	(286)

第一章 健康及健康的实现

“健康不是一切,但是,没有健康就没有一切”

—— 医学家·吴阶平

第一节 现代健康观

一、世界卫生组织(WHO)健康观

1948年WHO宪章中指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而是身体上、心理上和社会上都处在完善的良好状态”。这一健康观改变了以往没有疾病即健康的传统健康观,树立了从整体上(躯体、心理、社会等方面)全面正确地认识现代健康涵义的观念,即现代健康观应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等方面。最近WHO又庄严肯定“健康是人类的一项基本权利”、“人人都是健康之神”。其标志着健康价值的提升及自我保健意识的确立,从而更丰富了现代健康观和健康价值观的内容。

二、我国之健康观

我国古代医学家、思想家很早以前就对健康有了较正确的认识。秦代吕不韦的《吕氏春秋·达郁篇》中就用“比”、“通”、“行”来描述和概括机体内在的“平衡”、“正常”、“和谐”的“健康状态”。古代医学理论宝库《举痛论》已认识到情绪心理对健康的影响;春秋时代,管仲在《管子·形势解》中亦指出了生活方式对健康的影响。几千年过去了,我国现代健康观较古代更趋深入和全面,其主要精神与WHO健康观基本一致。

卫生部陈敏章部长 1989 年在纪念世界卫生日“大家谈健康”活动中指出：“健康已不仅仅是指四肢健全、无病痛和不虚弱，除身体本身健康外，还要求精神上有一个完好状态，由于人的心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，因此更深层次的健康观还包括人的心理、行为的正常和社会道德规范以及环境因素的完美”。这一阐述较好地代表了我国的现代健康观念，其意义在于为实现“人人健康”宏伟目标指明了努力方向。

三、马斯洛之健康观

马斯洛是西方著名的心理学家，其对健康的认识较具代表性、广泛性和独到性，其主要精髓有：马斯洛认为生理的健康需要仅仅是一种低级的需要，而心理健康的需要才是一种更高层次的需要；心理健康与需要满足与否有着内在的关联，只有当五种需要（生理、安全、归属、自尊、自我实现）都得到满足的人，才是最健康的人，即“完全的满足是理想的满足”；马斯洛提出了“正常”的新概念：即“心理健康的人”才是一种高层次的人格健康，其行为特征表现为坦率自然、快乐宁静、身心一致、发展个性、表现个性、超越琐事、心理视野开阔、具有超脱周围环境的能力，他们靠内在的“法则”，而不是外界的压力而生活；马斯洛认为“自我实现者比一般人更健康”、“自我实现的人就是最健康的人”。可见，马斯洛的健康观是指“身心无病又有高尚人格追求”的自我实现意义上的独特的健康价值观。

综上所述，现代健康观其内容越来越丰富，涵义越来越深刻，价值越来越深远，总体上包括身体、心理行为、道德规范及社会适应能力等多个方面。

第二节 健康的意义

健康,是人类最珍贵的财富,每个人都有权利得到这一财富,社会的发展也需要这一财富,健康既属于个人又属于集体、属于社会。因此健康不仅具有重要的人生价值意义,而且具有重要的社会性和世界性意义。

一、健康的社会性、世界性意义

WHO 总干事中岛博士说:“良好的健康是社会和经济发展的先决条件,人类健康和幸福是发展的最终目标”。这一精辟论述阐明了“健康是社会发展的根本”这一社会性意义,而“2000 年人人健康”的最新含义是“人人为健康,健康为人人”、“人人参与,创造健康世界”,更揭示了健康的新价值观,标志着健康已成为每个人的自觉行动和社会精神文明建设的重要组成部分,为健康而努力奋斗已成为我国及世界各国人民的共同目标,具有广泛的世界性意义。因此每个人不仅应对自己和他人的健康承担责任,而且应为建立健康的家庭、社区(街道地区)和健康的社会和国家而努力。

二、健康的人生价值意义

美国马尔腾在所著《处世的艺术》中指出“人生第一件要事就在于发展我们的能力,储藏我们的精力,维护我们的健康”、“健康是生命的源泉。能够有健全的体魄和健全的精神,这是一种天大的幸福”。

我国医学专家吴阶平教授对健康的意义理解更具哲理性、概括性和独到性。他认为“健康不是一切,但是,没有健康就没有一切”。人活着,只有身心健康,才能使人生价值充分体现和为社会作出最大贡献。反之则可能一事无成,壮志难酬。

全国健康老人、数学家苏步青 90 高龄仍腰板挺直,声音洪亮,双目炯炯有神,思维敏捷清晰,取得人生健康和事业成功双丰收,正源于其对健康价值意义的正确认识。而许多疾病缠身、未成事业之遗憾者,教训恰恰在于忽略了“健康是一切的根本”这一道理。在当今社会中,只有身心健康者,才能有充沛的生命力和活力,取得事业的最后成功;反之,则难以承受各种人生道路上的挫折和打击,难以到达成功的彼岸。

健康是人生的第一块奠基石,而青春期健康则是整个人生健康的奠基石,维护和促进青春期健康对于实现整个人生的健康具有重要现实意义。

第三节 健康的具体标准

一、WHO 的健康标准

WHO 将健康的具体标准归纳为以下 10 条:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分的紧张;②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应环境的各种变化;⑤能够抵抗一般性感冒和传染病;⑥体重得当,身体匀称,站立时头臂臀位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睛不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉皮肤富有弹性,走路感觉轻松。前 4 条主要为心理健康及社会环境适应能力方面的健康标准,后 6 条主要为身体方面的健康标准。最近,WHO 提出了人的机体健康状况应用“五快”来衡量,即“食得快,便得快,睡得快,说得快,走得快”,精神的健康用“三良”来衡量,即良好的个性,良好的处世能力,良好的人际关系。上述健康标

准应作为努力实现健康和进行身心自我保健的具体目标。

二、青春期学生的健康标准

我国学校卫生专家研究认为,青春期学生的健康标准主要为:①身体健康、发育良好、体质强壮:即身体各系统各器官组织发育良好、功能正常、没有疾病或障碍;形态(如身高体重)、机能(如肺活量、肌力等)素质(如力量、速度、耐力等)各方面发育水平正常和良好;体型健壮优美、营养状况良好、有战胜疾病的能力和免疫力、康复力等。②精神健康(心理健康):即精神饱满、积极向上;有自尊心、自信心、意志力、自制力、独立性、主观能动性;心胸开阔、性格开朗乐观、情绪稳定良好;道德情操高尚、兴趣高雅、行为正当、遵纪守法等。而不是精神不振、情绪压抑、心情忧郁、个性孤僻、沉闷无朝气、心胸狭窄、闷闷不乐、易灰心丧气和胆怯、无积极追求和向上的精神等。③良好的环境适应能力:一是对自然环境的适应能力,如气候、地理、学校邻里环境等;二是对社会环境的适应能力,如对人际交往(师生、同学、父母家长等关系、个人与集体关系等)、升学就业挫折困难等的适应能力,更深层次的适应能力还应包括具有一定的改造环境的能力。④具有自我保健的意识及能力。

第四节 影响健康的因素

随着现代健康观的确立,人们对影响健康的因素认识亦更趋全面和深刻。1976年美国卫生学家H·L·Blum提出了影响健康的“四因素论”,即环境因素、生物学因素、保健服务因素和生活方式因素,它们是影响健康的主要方面,据此提出如下具体内容: