



主编：彭建芝

青年卫生保健手册

中国商业出版社

青年卫生保健手册

主编 彭建芝

编者 吴汉文 秦志红 桂许东

中国商业出版社

一九九〇年九月

青年卫生保健手册

彭建芝 主编



中国商业出版社出版发行
湖南财经学院印刷厂印刷



787×1092毫米 32开 8.625印张 185千字

1990年9月第1版 1990年11月第1次印刷

印数:1—5000册 定价:3.80

ISBN7—5044—0832—8/R·2

前 言

青年阶段是长身体的时期，青年朋友们迫切需要学习卫生保健知识。人进入青年时期，开始离开父母独立生活，饮食起居均需自己料理。青春发育时期，各个器官的机能渐趋成熟和健全，而心理上的成熟，往往落后于生理上的成熟。这种身心发育上的差距，只有在充分了解自身此阶段的生理特点及发育状况后，才能正确认识自我，从而使两者趋于协调和平衡。为此，作者将青年生理、心理、防病、治病、健美知识融为一体，汇于一书，奉献给广大青年，渴望它能成为指导青年健康生活的良师益友。

本书共三十一章，其中第三章、第十章和第二十六章分别由吴汉文、桂许东和秦志红三位同志编写，其余各章均由彭建芝编写，全书由彭建芝总纂。限于思想水平、业务水平和实践经验，不妥之处在所难免，望读者批评指正。

本书如能对增进青年的身心健康，提高青年的身体素质有所帮助，对培养青年成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设人才能够作出微小的贡献，作者就感到十分欣慰了。

彭建芝

1990年6月 于长沙

目 录

第一章 青年健康教育	(1)
一、预防工作的重要性.....	(1)
二、提高自我保健意识.....	(2)
三、变革医学模式.....	(3)
四、健康的概念.....	(4)
五、青年的气质与性格.....	(6)
第二章 饮食与健康	(9)
一、青年需要哪些营养.....	(9)
二、合理调节饮食与起居.....	(20)
第三章 体育卫生	(23)
一、青年学生体育特点.....	(23)
二、体育锻炼要经常化.....	(24)
三、锻炼与保健.....	(25)
四、锻炼与安全.....	(29)
五、游泳须知.....	(31)
第四章 防癌知识	(33)
第五章 人体一般情况的检查	(39)
一、体温.....	(39)
二、脉搏.....	(41)
三、呼吸.....	(42)
四、血压.....	(43)

五、发育与营养	(15)
六、意识状态	(16)
七、体位	(16)
八、姿势与步态	(16)
九、面容与表情	(17)
十、皮肤及粘膜	(17)
十一、淋巴结	(19)
第六章 体格检查法	(50)
一、身高	(50)
二、体重	(50)
三、胸围及呼吸差	(50)
四、肺活量	(50)
五、握力	(51)
六、视力	(51)
七、听力	(53)
第七章 常用急救技术	(54)
一、人工呼吸	(54)
二、胸外心脏挤压术	(55)
三、外伤出血与止血	(56)
四、骨折急救	(59)
五、伤员搬运	(62)
六、排痰法	(62)
七、针刺疗法	(63)
第八章 护理常识	(64)
一、冷敷法	(64)
二、热敷法	(64)

三、发热病人的护理·····	(65)
四、饮食护理·····	(66)
第九章 自身简易常备药 ·····	(67)
一、解热镇痛药·····	(67)
二、作用消化系统的药物·····	(68)
三、抗过敏药·····	(68)
四、防暑药·····	(69)
五、驱蛔虫药·····	(69)
六、常见外用药·····	(69)
第十章 常规化验及X线检查 ·····	(72)
一、血液检查·····	(72)
二、尿液检查·····	(73)
三、粪便检查·····	(75)
四、X线检查·····	(77)
第十一章 用药的注意事项 ·····	(79)
一、怎样识别药品有效期·····	(79)
二、常用给药方法·····	(79)
三、药物的储藏与保管·····	(79)
四、服药注意事项·····	(81)
第十二章 骨骼与肌肉 ·····	(82)
一、促进人体增加高度·····	(82)
二、预防脊柱畸形·····	(83)
三、女青年不宜束腰·····	(84)
四、女青年不宜穿后跟过高的鞋子·····	(84)
五、促进肌肉发育·····	(85)
第十三章 呼吸系统 ·····	(88)

一、呼吸道与肺·····	(88)
二、如何提高呼吸系统功能·····	(88)
三、吸烟损害青年健康·····	(90)
第十四章 口腔卫生 ·····	(92)
第十五章 耳部卫生 ·····	(95)
第十六章 鼻部卫生 ·····	(97)
第十七章 用眼卫生 ·····	(99)
第十八章 青年期心血管系统 ·····	(102)
一、青年期心血管特点·····	(102)
二、青年期高血压·····	(102)
第十九章 神经系统 ·····	(104)
一、神经系统的结构与特点·····	(104)
二、神经系统的活动方式·····	(105)
三、用脑卫生·····	(105)
第二十章 青春期的生殖系统 ·····	(108)
一、男性生殖系统的结构与功能·····	(108)
二、女性生殖系统的结构与功能·····	(108)
三、性腺与第二性征·····	(109)
四、遗精·····	(110)
五、手淫·····	(111)
六、男青年下身的保护与卫生·····	(112)
七、为什么有些男青年乳房增大·····	(114)
八、女青年的月经生理·····	(115)
九、经期卫生·····	(116)
十、青春女性着紧身服的危害·····	(118)
第二十一章 异性交往 ·····	(120)

一、性道德观·····	(120)
二、爱情与婚姻·····	(121)
第二十二章 流行病学 ·····	(123)
一、病原体·····	(123)
二、传染与传染病·····	(126)
三、机体免疫及种类·····	(128)
四、传染病的发生和流行·····	(130)
五、高校发生传染病的主要原因和预防措施·····	(133)
六、严格管理传染源·····	(134)
第二十三章 常见内科疾病 ·····	(137)
一、上呼吸道感染·····	(137)
二、肺炎·····	(140)
三、风湿热·····	(143)
四、急性胃肠炎·····	(146)
五、胃及十二指肠溃疡·····	(148)
六、蛔虫病·····	(152)
七、钩虫病·····	(154)
八、急性肾炎·····	(157)
第二十四章 常见外科疾病 ·····	(161)
一、疖·····	(161)
二、手指化脓性感染·····	(162)
三、鸡眼·····	(163)
四、肛裂·····	(164)
五、痔·····	(165)
六、急性阑尾炎·····	(167)
七、急性腰扭伤·····	(169)

八、落枕.....	(171)
九、包皮过长和包茎.....	(171)
第二十五章 青年常见的几种皮肤病.....	(173)
一、痤疮.....	(173)
二、狐臭.....	(174)
三、癣.....	(175)
四、疥疮.....	(178)
五、皮肤皲裂.....	(179)
六、荨麻疹.....	(180)
第二十六章 几种常见的传染病.....	(183)
一、细菌性痢疾.....	(183)
二、病毒性肝炎.....	(187)
三、结核病.....	(197)
第二十七章 常见五官科疾病.....	(211)
一、急性结膜炎.....	(211)
二、沙眼.....	(212)
三、急性化脓性中耳炎.....	(213)
四、急性扁桃体炎.....	(214)
五、口腔溃疡.....	(215)
第二十八章 精神疾病.....	(217)
一、神经衰弱.....	(217)
二、精神分裂症.....	(219)
第二十九章 常见急症.....	(222)
一、电击伤.....	(222)
二、溺水.....	(224)
三、勒缢.....	(226)

四、煤气中毒.....	(227)
五、中暑.....	(228)
六、冻伤.....	(230)
七、毒蛇咬伤.....	(232)
八、毒虫咬伤.....	(231)
九、狗咬伤.....	(235)
十、烧伤.....	(237)
第三十章 急性中毒	(240)
一、食物中毒.....	(240)
二、药物中毒.....	(245)
三、有机磷中毒.....	(246)
第三十一章 性病	(248)
一、淋病.....	(250)
二、非淋菌性尿道炎.....	(252)
三、梅毒.....	(253)
四、尖锐湿疣.....	(257)
五、生殖器疱疹.....	(257)
六、软下疳.....	(258)
七、性病性淋巴肉芽肿.....	(259)
八、艾滋病.....	(259)

第一章 青年健康教育

一、预防工作的重要性

大中专学校是青年集中的群体，强化预防保健工作是非常重要的。大中专学生文化水平较高，但卫生知识水平并非与之同步，有的学生甚至很贫乏。卫生知识缺少，使得一部分学生没有形成文明、健康的生活习惯和科学的生活方式，从而导致学生的健康水平下降。

学生由中学升入大学，这不仅意味着在学历上进入了一个高层次，而且也是生活中的一个很大转折点。许多学生由衣食住依赖父母而变成一个一切靠自己料理的大学生，但有的由于缺乏独立生活能力而一时难以适应这种变化，有的由于高考前过于紧张，进入大学后精神上便完全松弛，认为大学门已经踏入，可以自由懒散一点了，他们晚自习打麻将，玩扑克，不按时就寝，早上贪睡，不吃早餐；还有些学生染上了吸烟、饮酒等不良嗜好。

大中专学校是为国家培养德、智、体全面发展的高中级专门人才的基地。从学生一入校就要开始抓紧预防保健这个重要环节，建立每个学生的健康档案，到毕业时，要对整个学习期间的健康状态作出明确的鉴定。

每个学生在校学习期间，除了学习其专业知识外，还应积极参加国际公认的对群体开展的“三级预防”活动。通过各种渠道学习卫生知识，养成良好的卫生习惯和生活制度，

自觉接受各种卫生监督，防止和减少疾病的发生，达到“一级预防”。在“一级预防”中，大中专学生知识层次较高，因而有条件做到自我保健，同时亦可能为他人保健当好参谋，大中专学生必须严肃认真地接受学校医疗卫生单位的入学体检、年度体检和毕业体检，及早发现疾病，达到“二级预防”。在“二级预防”中，每个学生都要把自己放在受检队伍之中，主动配合医生，以便更早、更准确地发现“原始病人”。一旦发现病人，就应让其及时住院，争取早日康复，达到“三级预防”。在“三级预防”中，患病学生要做到安心休养，服从治疗，争取最佳效果。

常言道：千里之堤，溃于蚁穴。健康这道防线的崩溃，往往也是由于日常生活中一些不良卫生习惯造成的。所以，预防工作必须引起每个学生的高度重视。

二、提高自我保健意识

经国内外许多医学专家调查证明：在他们经治的病人中，大约有25%左右的疾病是完全可以由病人自己治疗的；有15——20%的病人辅助医生作些相关治疗可以增加效果。由此提出“如何利用时机，开发最珍贵的资源——自我保健的问题”。在社会、团体及个人三大保健中最有生气、最有潜力、最为广泛的保健资源就是自我保健。虽然它是人类生活中一种非职业性的卫生保健，但因其不受地点、时间的限制，这种直接为自己负责的健康服务，就具有很现实的意义。

在大、中专学校，处在发育成长中的学生，是知识密度较高的、朝气蓬勃的活跃群体。他们不仅具有本专业的知

识，而且还具有一定的相邻、交叉和边缘学科方面的知识。与此同时，还必须接受健康教育，提高自我保健意识。目前，在许多院校的校园里，掀起了“气功热”、“医疗体育热”等自我保健的群体活动，实践证明，使人们生动地进行疾病的自我认识，自我监视，自我治疗及自我护理，更能发挥人们的主观能动性，从而达到“无病早防，有病早治”的目的。

因此，对学生有必要进行增强自我保健意识的宣传教育，使每个学生在学习与生活与学习中都能有效地进行自我保健。

三、变革医学模式

长期以来，由于受传统的“生物医学”模式的影响，人们在千方百计地寻找病因。从传染病的病原体到染色体及基因上，这样带来了治疗手段中的对因疗法，如抗菌素的发现和应用、器官移植，生物工程治疗“基因缺陷”等等。

总之，这种医学模式的核心是：无论对于疾病的认识、病因的寻求，还是治疗措施的改进，均立足于生物因素。认为人体每一种疾病都是因为某一器官和组织结构上或者生物化学代谢上发生特异性的变化。通过化验检查，X光及其他检查手段找到病因，进行诊断，相应地进行治疗。运用这种模式，无论是从历史上或是现状来看，都有力地保障了广大人民的身体健康。

随着科学技术的发展和人民生活水平的提高，对人类健康危害最严重的急、慢性性疾感染病及寄生虫病等，通过预防接种、抗菌药物等综合措施，都已在世界范围内得到了控制，几种烈性传染病在我国已经绝迹。现在疾病谱已开始由传染

病、寄生虫病为主转向心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、心理疾病为主。北京海淀区卫生防疫站曾对北京市16所高校作了调查，调查范围是1977——1979年入学的大学生，调查结果表明：学生共33756人，病休、病退和病死者312人，占入学总人数的0.92%。其中休学270人，退学33人，死亡9人。312名患病学生中，居第一位的是传染性肝炎，占31.1%；神经官能症和精神病居第二位，占27.2%；结核病占第三位。湖南财经学院1985年6月到1989年6月4年间，在校学生4326人，病休、病退共19人。其中结核病7人，神经官能症5人，精神病2人。神经官能症和精神病共7人，占病休、病退总人数的36.84%。据调查，湖南高校近几年来学生中心理方面的疾病均有上升趋势。这些情况表明，除了生物因素之外，心理因素、社会因素也是很重要的。“生物医学”模式把疾病看成是脱离于社会行为的实体，而单纯从化验检查结果来诊断疾病，判断预后。没有阐明心理，社会等因素在疾病发生，发展及转归上的作用。何况即使明确了病因，采取了相应的治疗措施，也不可能在生物医学范围内完全得到解决。

随着社会越进步，现代科学技术的越发展，人们的精神需要越丰富，导致人体疾病的发生、发展，预后就更为错综复杂，从而使医学领域中传统的“生物医学”模式受到明显冲击，使之朝向“生物、心理、社会医学”模式转变。为进一步保障人类健康，探求疾病的病因，提高诊疗技术开辟了更广阔的前景。

四、健康的概念

随着医学科学的发展和医学模式的变革，人们对健康的理解越来越深刻。现在看来“健康”的概念不再是单纯的躯体没有疾病，而是包含着更丰富的内容。作为一个健康的人，不仅具备健康的体格，也应具有健康的心理。

青年学生，正处于青春发育期间，生命即将达到一个旺盛而又发展迅猛的高峰期。在学校里，他们遇到的是陌生的环境，面临着更复杂、更高深的知识领域，而需要的是不依赖于父母的独立的生活方式。总之，在学校学习的几年间，要求学生在知识技能方面与日俱增，在体质、体能方面得到正常的发育和成长，在心灵上得到健康的陶冶，在品质和智能方面要初步得到良好的定型。下面着重谈一谈心理健康。

所谓心理健康，是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态。心理健康大致包含以下几个方面：

（一）正确的自我意识

人在周围环境中，在个人的实践活动中来认识和评价自己。当然这种认识和评价是比较客观的，接近现实的，而所谓“自知之明”。

（二）良好的人际关系

在与外界交往中，消除嫉妒、怀疑等不正常情绪，从而建立了一个彼此友好相处的和谐的人际关系。

（三）适应环境的能力

心理健康者能较快地适应自己所处的周围环境，当外界环境发生变化且不论这种变化来得缓慢或者突然，也不论其简单还是复杂，心理上均能承受而予以适时的调整，达到与之协调。

（四）情绪的自控能力

能保持比较平和的心境、清醒的头脑和控制行为的自觉性。虽然生活中常有喜、怒、忧、思、恐等引起的情绪上的波动，但心理健康者能给予适当的缓冲和调节，不致于因为意外的打击而导致精神上的崩溃和情绪上的骤涨骤落。

（五）充沛的精力

有效地进行学习工作和生活。心理健康者能以饱满的热情、旺盛的精力投入学习和自己所从事的活动。对待工作和生活的态度是积极的，奋发向上的。

总而言之，“现代健康”的内涵和广度随着科学的迅速发展而不断地充实和扩大。对于一个青年学生来说，应该为自己的身躯、心理健康创造有利条件而不懈努力。

五、青年的气质与性格

气质，是指人的心理活动及其动作行为的特征，从祖国医学看，现代医学家就根据人的好动和喜静程度把人分为五型：即好动的太阳型、少阴型、喜静的太阳型、少阴型和动静适中的阴阳和平型。古代希腊和罗马医生根据日常观察和人体四种体液（血、粘液、黄胆汁、黑胆汁）各人多寡不同的假设把气质分为四型，即胆汁质、多血质、粘液质、即郁质。每一种气质类型都有其特征。

胆汁质：直率、热情、精力旺盛、动作迅速、情绪易于冲动，性情急躁，心境变化剧烈具有外倾性。

多血质：活泼、好动，灵活、反应迅速，喜欢与人交往，注意力易转移，兴趣容易变换，具有外倾性。

粘液质：沉静、稳定，反应缓慢，沉默寡言，情绪不易