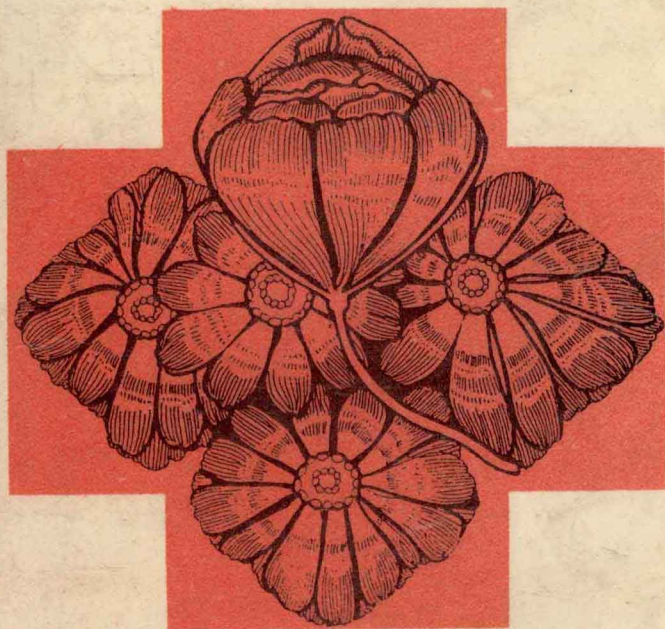


大、中专学生 卫生保健指南

《大、中专学生卫生保健指南》编写组



海 洋 出 版 社

大、中专学生 卫生保健指南

《大、中专学生卫生保健指南》编写组

海 洋 出 版 社

1993 年 · 北京

(京) 新登字 087

内 容 简 介

本书介绍有关大、中专学生的身心健康、健美、卫生保健等方面问题,涉及青春发育、心理卫生、运动与健美、个人与环境卫生、防治疾病等诸多方面的内容。本书取材丰富、通俗易懂、紧密联系实际,对大、中专学生自我保健、增进身心健康具有较大的参考价值。本书主要供作大、中专学校开设卫生保健讲座之用,也可作为社会青年和高中学生自我保健读物。

大、中专学生卫生保健指南

《大、中专学生卫生保健指南》编写组

责任编辑 陈宽胜

*

海洋出版社出版

北京复兴门外大街1号

测绘出版社印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 8.5 字数: 181 千字

1993年6月第一版·1993年6月第一次印刷·印数: 0001—20000

ISBN 7-5027-3458-9/R59

定价: 5.80 元

代 序

大、中专学生的心身健康正处于青春发育的后期。这个时期，他们的身体发育逐渐趋于定型，心理发展也同时趋向成熟。这是人的一生中非常关键、非常重要的时期。它对于每一个青年学生将来的生活、体魄、性格和意志的形成，对于环境适应能力和应变能力的培养等等，都将产生重大的影响。

当代的青年学生思想活跃、求知欲强，迫切希望自己能够获得充实、提高和完善，这是一个显著的特点。但是，他们在身体发育和心理发展上，毕竟还不成熟，有待于进一步加强和培育，这又是另一个特点。

教育、体育、卫生工作者，以及家长 and 全社会，都有责任关心和帮助青年一代的健康成长。

青年学生们也要从历史赋予自己的重任出发，重视心身健康，加强体魄锻炼，优化素质结构，为振兴中华而在精神、体魄、素质上作好全面准备。

由《电力高等教育》杂志社主持，由有关专家、教授和专业工作者集体编写的《大、中专学生卫生保健指南》一书的出版，为实现和达到上述目的作出了努力，是一件非常有意义的工作。我们衷心祝愿它能成为青年们加强心身保健的良师益友，并对促进青年一代的健康成长产生积极的、良好的效果。

国家教育委员会体育卫生司

编写说明

《大、中专学生卫生保健指南》是在原水电部高教研究会、现《电力高等教育》杂志社主持下，由部属高校卫生保健医生和北京医科大学、北京卫生防疫站、人民卫生出版社、《健康咨询报》等单位的教授、专家集体编写而成。本书从当代大、中专学生的体质实际情况出发，结合青年学生的生理、心理特点和身心健康保健的需要，吸收了多学科的知识，编写有青春发育、心理卫生、运动与健美、个人与环境卫生以及防治疾病等诸多方面的内容。本书取材丰富，通俗易懂，可作为大、中专学校开设卫生保健讲座的参考教材，也可供广大社会青年（含高中生）作为保健顾问性的阅读资料，是青年进行自我保健、增强体质的实用指南。

本书由申文江、谢谋宏两位副教授分别就学术观点和政策性方面的问题进行审校，最后由姜昭武副编审就内容、文字方面进行审改定稿。本书引用了有关方面的一些数据和资料，在此，谨向有关单位和作者表示感谢。由于我们的水平所限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请读者批评指正。

《大、中专学生卫生保健指南》编写组

目 录

代序

编写说明

第一章 青春发育

✓第一节 青春期生长发育的特点	(1)
一、形态发育	(2)
二、机能发育	(3)
三、性成熟	(4)
✓第二节 青春期卫生	(6)
2h 一、保护皮肤	(6)
二、保护毛发	(8)
三、体姿与体形	(10)
四、衣着与青春期卫生	(11)
五、月经期卫生	(13)
六、遗精	(16)
七、手淫	(17)

第二章 心理卫生

✓ 第一节 大、中专学生与心理卫生	(20)
一、心理卫生的重要性	(20)
二、大、中专学生的心理障碍	(21)
三、应激体验——心理紧张	(23)
四、心理性应激反应	(24)
第二节 神经与精神障碍	(25)
一、神经症	(25)
✓ 1. 神经衰弱	(26)
✓ 2. 焦虑症 (焦虑性神经官能症)	(27)
✓ 3. 强迫性神经症	(27)
4. 恐怖症 (恐怖性神经症)	(28)
5. 疑病症	(28)
6. 抑郁性神经症	(29)
7. 人格解体神经症	(29)
✓ 8. 癔症	(29)
二、精神病 (一)	(30)
1. 反应性精神障碍	(30)
2. 偏执性精神病	(31)
三、精神病 (二) ——精神分裂症	(32)
四、精神病 (三)	(34)

1. 情感性精神障碍	(34)
2. 器质性精神障碍	(35)
五、人格障碍 (变态人格)	(35)
六、防止性心理异常	(38)

第三节 生活中的心理应对 (40)

✓ 一、压抑	(40)
二、幻想与投射	(41)
三、找辙	(43)
四、补偿与升华	(44)
五、心理健康的标准	(45)
六、界定心理正常与异常的原则	(46)
七、心理健康水平的评估标准	(48)
1. 适应能力	(48)
2. 耐受力	(49)
3. 控制力	(50)
4. 意识水平	(50)
5. 社会交往能力	(51)
6. 康复力	(51)
7. 道德感的愉快胜于痛苦	(52)

✓第四节 维护心理健康 (53)

一、自爱	(53)
二、自知	(54)
三、人际和谐	(56)
四、适应良好	(57)

五、积极劳动	(59)
六、心理健康者的特征	(60)

第三章 运动与健美

第一节 有助于健美的运动

一、适合于大、中专学生的运动	(63)
二、如何选择适合自己的运动项目	(64)
1. 根据不同阶段进行选择	(64)
2. 根据体育兴趣进行选择	(65)
3. 根据个人素质、体型结构、性别、健康状况、场地设 备、师资条件等进行选择	(65)
三、锻炼时间和运动项目的安排	(66)
四、体育锻炼的原则	(66)
五、长跑使身材颇长健美	(67)
六、游泳使体形匀称健美	(69)
七、跳绳使肌肉结实和灵敏	(70)
八、常练举重使肌肉健美	(71)
九、原地跑锻炼	(72)
十、课外活动运动量宜大	(74)
十一、考前复习阶段如何安排锻炼	(75)

第二节 健美锻炼

一、健美必须以健康为基础	(76)
二、健美体型要靠体育锻炼来塑造	(77)

三、怎样做到颈部健美	(79)
四、怎样把肩膀练宽	(80)
五、怎样使胸部挺拔丰满	(81)
六、怎样矫正圆背	(82)
七、怎样改变小腹突出的体态	(84)
八、怎样保持臀部线条美	(85)
九、小腿过粗如何锻炼	(86)
十、怎样保持女性的身段美	(87)
十一、瘦人怎样练得结实健美	(88)
十二、减肥方法哪种好	(90)
十三、产生肥胖的原因分析	(91)
十四、怎样衡量胖瘦	(91)

第三节 运动保健

一、近视眼适合参加哪些运动	(92)
二、神经衰弱该如何锻炼	(93)
三、遗精过频的气功疗法	(95)
四、月经期是否应停止锻炼	(96)
五、预防感冒可用冷水锻炼	(97)
六、改善视力的五分钟体操	(99)
七、踝、腕关节扭伤的体疗	(100)

第四章 个人与环境卫生

第一节 个人卫生

一、科学用脑	(102)
1. 怎样科学用脑	(102)

2. 用脑的保健方法	(103)
3. 科学的记忆方法	(106)
二、睡眠的学问	(108)
1. 保证一定的睡眠时间	(108)
2. 开窗睡觉有益健康	(109)
3. 枕头的高矮要适当	(109)
✓三、近视眼的防治	(111)
1. 近视眼的类型	(111)
2. 发生近视眼的原因	(111)
3. 怎样预防近视	(112)
4. 青少年近视眼的治疗	(113)
5. 近视眼是否都要戴眼镜	(115)
6. 怎样选配近视眼镜	(115)
7. 角膜接触镜	(119)
✕四、怎样保护牙齿	(120)
✕五、怎样保护面部皮肤	(121)
1. 防止面部皱纹	(121)
2. 浓妆艳抹有害	(122)
六、不要拔胡须和鼻毛	(123)
七、洗漱及饮食用具要单用	(124)
八、洗澡也要讲科学	(125)
九、戴口罩的“学问”	(127)
十、应定时大便	(127)
十一、定期体检	(128)
十二、服装与鞋的选择	(130)
1. 鞋与鞋跟	(130)

2. 衣服的选择	(131)
十三、吸烟与健康	(132)
1. 烟草中含有的主要毒害物质	(132)
2. 吸烟对机体各系统的毒害作用	(133)
3. 吸烟与癌症	(135)
4. 吸烟与公害	(135)

√第二节 环境与健康 **(137)**

一、清洁舒适的生活环境	(137)
二、灰尘污染有害于健康	(138)
三、生活环境中的致癌物质	(139)
四、如何减少环境致癌物对人体的接触量	(141)
五、生活环境中的致敏物质	(142)
六、不可忽视的室内噪声	(143)
七、与公共场所环境污染有关的传染病	(144)
八、天气变化时易发生和发作的疾病	(146)
九、适宜的室内微小气候	(147)
十、通风换气, 净化室内空气	(148)
十一、课间操时空气最清洁	(149)
十二、有益于健康的空气负离子	(150)
十三、室内采光与健康	(151)
十四、合理的室内照明	(152)
十五、色觉环境与健康	(153)

00第三节 营养与膳食 **(154)**

一、人体必需的营养素	(154)
------------------	---------

1. 蛋白质	(154)
2. 脂肪	(156)
3. 糖类	(157)
4. 热能	(158)
5. 维生素	(158)
6. 矿物质 (无机盐)	(159)
7. 水	(160)
二、营养素的需要量	(160)
0三、怎样使膳食合理化	(161)
0四、注意饮食卫生	(162)
五、怎样计算食物中的热量	(163)

第五章 防治疾病

3.1. 一、急性胃肠炎	(165)
二、慢性胃炎	(166)
三、消化性溃疡病	(168)
4. 四、便秘	(170)
5. 五、感冒	(171)
六、支气管炎	(172)
七、哮喘	(174)
八、风湿病	(175)
九、高血压病	(177)
十、心肌炎	(178)
十一、青春期贫血	(179)
十二、肾小球肾炎	(180)

十三、神经衰弱	(181)
十四、失眠	(182)
十五、瘰症	(184)
√十六、肺结核	(185)
十七、细菌性痢疾	(186)
十八、伤寒	(188)
十九、破伤风	(188)
√二十、肝炎	(190)
二十一、流行性乙型脑炎	(191)
二十二、蛔虫病	(192)
二十三、华支睾吸虫病	(193)
二十四、钩虫病	(194)
二十五、疟疾	(195)
√二十六、急性阑尾炎	(195)
二十七、青春期单纯性甲状腺肿	(196)
二十八、骨折	(197)
二十九、关节脱位	(198)
三十、韧带扭伤	(199)
三十一、腰腿痛	(199)
三十二、脊柱侧凸	(201)
三十三、平足症	(202)
√三十四、泌尿系感染	(202)
三十五、包茎和包皮过长	(204)
三十六、痛经	(204)
三十七、经前期紧张综合症	(205)
三十八、闭经	(206)

三十九、月经失调	(207)
√四十、急性扁桃体炎	(207)
四十一、急性化脓性中耳炎	(208)
四十二、慢性鼻炎	(209)
四十三、外耳道疳	(210)
四十四、腮腺炎	(211)
四十五、结膜炎	(211)
√四十六、沙眼	(212)
四十七、色盲	(213)
四十八、核黄素缺乏病	(213)
四十九、臭汗症	(214)
五十、疥疮	(215)
五十一、痱子	(216)
五十二、冻疮	(216)
五十三、鸡眼	(217)
五十四、黄褐斑	(218)
五十五、扁平疣	(218)
五十六、荨麻疹	(219)
五十七、癣	(220)
五十八、痤疮	(221)
五十九、龋齿	(222)
六十、牙周病	(223)
六十一、牙痛	(225)
六十二、中暑	(226)
六十三、一氧化碳中毒	(227)
六十四、淹溺	(228)

六十五、触电	(229)
六十六、毒蛇咬伤	(229)
六十七、敌敌畏中毒	(231)
六十八、休克	(231)
六十九、昏厥	(232)
七十、人工呼吸与心脏按摩	(233)

第六章 看病须知

第一节 中医与西医的特点	(235)
一、中医	(235)
二、西医	(236)
第二节 用药常识	(238)

附 录

一、常用人体检验正常值	(239)
二、每百克食物的一般营养成分	(241)
三、全国城乡男女青年部分生理指标均数表	(251)

第一章 青春发育

第一节 青春期生长发育的特点

青春期是青年生长发育的最后阶段，也是决定人的体格、素质、性格和智力水平的关键时期。青春期的始末年龄和发育的先后次序，有很大的个体差异，根据发育的程度和特点，可将青春期分为前、中、后三期。前期主要表现为生长突增，一般持续 2—3 年；中期以第二性征发育为基本特点，持续 3—4 年，同时男女分别出现首次遗精和月经初潮；后期一般持续 2—3 年，生长速度从逐步减慢到基本停止。一般认为，到 24 岁前后生长发育完全成熟。因此，有人将 17—24 岁称为青春后期，也称青春后期。大、中专学生正处于青春后期的年龄阶段。

青春期在内分泌物等因素的作用下，心身都发生许多注目的变化，特别是形态、生理、心理、内分泌、性功能、行为、智力等方面均有急剧的变化。可以说，青春期是从幼稚到成熟的定型时期。对于这样一个经历巨大变化的重要时期，大多数青少年都能顺利地渡过。然而，由于这个时期青少年的心身在短期内经历着各种剧烈变化，也常引起较多的心理矛盾和冲突。有些敏感的青少年，由于思想准备不足，又缺乏正确引导，往往不能很好地适应；尤其是在性发育、性心理、性关系方面，常会遭遇许多困难与问题，如果得不到合