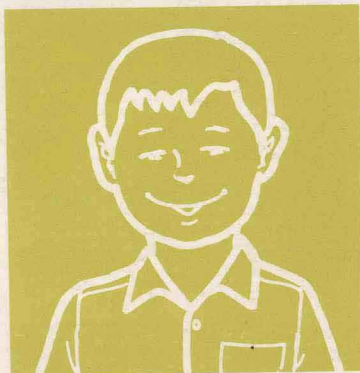


國民中學

# 家政

第五冊



國立編譯館 主編

中華民國七十七年八月 正式本初版  
中華民國八十年八月 四 版

國民中學 **家政教科書** 第五冊

基本定價：四角九分〇厘

主編者 國 立 編 譯 館

編審者 國立編譯館國民中學家政科教科用書編審委員會

主任委員 涂 夢 俠

委 員 王秀蘭 沈寵侯 周玉蓉 林 薇

林澄枝 邱素沁 苑寶貞 侯翠杏

孫慧俠 高德宏 陳香蘭 陳鍾英

許美瑞 許明真 張景蘭 楊明芬

編輯者 孫 慧 俠

總訂正 涂 夢 俠

封面設計 彭 自 強

插圖繪製 許 賢 滋

出版者 國 立 編 譯 館

地 址：臺北市 106 舟山路二四七號

電 話：三 六 二 六 一 七 一

印行者 九十一家書局（名稱詳見背面）

經銷者 臺 灣 書 店

辦公地址：臺北市 100 忠孝東路一段一七二號

電 話：三 九 二 二 八 六 一 · 三 九 二 二 八 六 七

門 市：臺北市 100 忠孝東路一段一七二號

電 話：三 九 二 八 八 四 三

郵撥帳號：〇 〇 〇 七 八 二 一 五

印刷者 內文：今一彩色印刷股份有限公司  
封面：

## 編輯大意

- 一、本書係依照教育部民國七十二年七月修訂公布之國民中學家政課程標準編輯。
- 二、本書共分六冊，供國民中學第一、二、三學年六個學期，每週二小時教學之用。各冊之教材內容為第一冊生活適應篇，第二冊飲食篇，第三冊衣著篇，第四冊居住篇，第五冊保健篇，第六冊生活藝術篇。
- 三、本書各冊教材之教學順序，由教師視實際情形與需要加以變更。
- 四、本書文字力求簡明清晰，並附圖表與照片，藉以引起學生學習興趣及增進了解。
- 五、本書每章之後附有「討論與實習」，藉以啟發學生思考及創作之能力。
- 六、本書另編有教師手冊，供教師教學參考之用。
- 七、本書如有未盡完善之處，請各校教師隨時提供意見，以供再修訂時之參考。

# 國民中學家政 第五冊

## 保 健 篇

### 目 次

第一章 女性生理特徵.....	1
第一節 青春期的特徵 .....	1
第二節 月經生理 .....	6
第三節 懷孕與生產 .....	8
第二章 嬰兒期至兒童期的成長.....	17
第一節 嬰兒期的成長 .....	18
第二節 幼兒期的成長 .....	27
第三節 兒童期的成長 .....	34
第三章 青少年心理發展與適應.....	43
第一節 心理發展的適應.....	43
第二節 幸福生活與心理健康 .....	49

第四章 家庭急救常識	57
第一節 簡易包紮法	57
第二節 止血法與創傷之急救	64
第三節 休克之預防與急救	70
第四節 呼吸道異物梗塞之處理	72
第五節 骨折之急救處理	78
第六節 中毒之急救	83
第五章 醫藥與家庭護理常識	89
第一節 認識醫院和醫師	89
第二節 醫藥常識	91
第三節 家庭護理常識	97
第六章 飲食與疾病	105
第一節 飲食與疾病預防	105
第二節 居家病人的飲食	111

# 保 健 篇

## 第 一 章

### 女性生理特徵

青春期以後，女性生理會出現一些明顯的特徵，如月經的出現，生殖機能的成熟，以至婚後懷孕、生產、哺育幼兒等；對這些特徵，應該有正確的認識及適當的保健，以促進身心健康和生活幸福。

#### 第一節 青春期的特徵

青春期是兒童變為成人的過渡階段，也是人生過程中的轉捩點，在生理上與心理上的改變是不可避免的；不過這些改變沒有固定的時間或模式，一般來說，女孩比男孩早兩年。女性以第一次月經來潮為特徵，各人開始的年齡，因種族、

氣候及個人的體質、營養、健康等差異而有遲早之別。在九歲與十六歲之間，都可能是青春期的開始時間，東方女性的初經來臨時間多在十三歲左右。

## 一、一般的特徵

### (一)身高體重增加快速：

青春期是人生第二個生長快速的時期，尤其女孩在十三歲至十五歲之間，身高體重常超過同年齡的男孩，這是正常現象，不必不好意思，也不必擔心自己會長得太高，更不必採取彎腰駝背的姿勢，企圖掩飾自己的身高。在體重方面如果不是過重則不宜節食減肥，以免影響發育期的營養。

### (二)生殖器官成熟：

青春期開始時（卵巢、子宮等發育成熟），卵巢分泌荷爾蒙及排卵，月經來臨，子宮頸與陰道有分泌物（俗稱白帶），正常的分泌物有滑潤陰道及保護的作用。

### (三)第二性徵出現：

女性的第二性徵除有月經及排卵現象外，尚有：

- 1.開始長出陰毛及腋毛，臉、手臂及腿上的體毛也增長。
- 2.皮膚細膩，皮脂腺及汗腺功能增強，易出現「青春痘」。
- 3.骨盆發育和皮下脂肪增加，臀部變得渾圓寬大，肌肉

組織增加，肩膀也加寬。

4.乳房增大，乳頭、乳暈加大，乳腺發育明顯。

5.聲音變得圓潤、優美。

## 二、常見的一些生理現象

### (一)痛經：

部分婦女月經來潮時，可能有下腹部沈重、腰酸、倦怠、情緒不穩、容易發脾氣及偶爾有尿急等感覺。這些都是正常現象，應多休息，保持適當的運動和均衡的飲食，並把注意力轉移至良好的興趣上，便可以克服這些不適。若偶爾下腹部疼痛，可用熱水袋熱敷以減輕疼痛。若每次月經來潮時，下腹部都有嚴重的疼痛而必須臥床者，則可能有其他原因，應請婦產科醫師診治。

### (二)月經週期不規則：

部分青春期的少女由於腦下垂體的性腺激素分泌不足，無法刺激卵巢產生足夠的女性荷爾蒙及排卵，因而初經之後有月經不規則現象，過一段時間（一年左右），腦下垂體分泌增加，卵巢功能正常，則可不藥而癒。若連續三個月都無月經，或月經血量過多，應到婦產科診治。

### (三)陰道分泌物：

此種分泌物是由子宮頸及陰道分泌而來，正常為透



明或稍帶乳白色。分泌物的多少及濃度與排卵有密切關係，這是自然現象，它有潤滑及保護等生理作用；若白帶顏色改變呈黃色、粉紅色，或有異味，或陰道發癢、灼熱或疼痛時，則應請醫生診治。

#### (四)乳房的發育：

女孩在青春之前兩年左右，乳房開始發育，大都是先由一側開始，在乳暈中央（乳頭的後面）有形狀似果核之腫起，稱為「乳核」，約經過半年至一年左右，對側乳房相同的部位，也出現乳核。以後乳房逐漸豐滿，乳核就不復存在了；應避免觸摸、抓或者碰撞，以防損傷及感染。

#### (五)皮脂腺分泌旺盛：

保持皮膚清潔最好的方法就是沐浴。青春時期頭髮也易油膩，應常清洗；容易生面皰的人，則應每天早晚用溫水及中性香皂洗臉。除了洗臉之外不要用手摸臉，更不可擠面皰，以免引起細菌感染。適當的運動，新鮮的空氣，足夠的睡眠及充足的陽光，控制飲食，保持排泄暢通等，這對預防面皰很有幫助。面皰嚴重時應至皮膚科診治。

### 三、婚前性行為的危機

#### (一)婚前性行為可能引起的後果：

1.牽涉到道德問題和責任問題。

- 2.傳染疾病，如性病等。
- 3.造成「未婚懷孕或未婚生產」，或因懷孕不得已而結婚，甚至「早婚」，進而可能造成許多家庭和社會問題。
- 4.若由不合格醫師墮胎，可能會導致大出血或感染，傷害身體，甚至影響將來不能生育。
- 5.怕父母責備或別人輕視而增加心理上的痛苦及徬徨，同時也會影響將來的婚姻。
- 6.成年男子若與十六歲以下女性有性行為，刑法規定處一年以上、七年以下的有期徒刑。

(二)未婚懷孕或未婚生產：

未婚懷孕或未婚生產，常被家人或社會所摒棄。這些女性多數都很年輕，身心發育尚未成熟，沒有保護自己及孕育子女的足夠知識和能力；更因自己未婚懷孕的羞恥心或怕社會的指責，而不敢公開至醫療機構接受產前檢查或照顧，產生很多問題。目前國內只有極少數的私人機構，對未婚媽媽提供一些服務。優生保健法雖已通過在某些情況之下墮胎合法化，但對未婚懷孕的女性來說，無論在心理上、生理上及經濟上都仍有很大影響。所以在結交異性朋友時應善用理智，不可濫用感情。

(三)早婚的缺點：

不論男女最好先完成學業或已學有專長，有謀生的能力後，再考慮結婚。一般認為適婚的年齡，女子在二

## 6 國民中學家政(四)

十五歲左右，男子在二十八歲左右。公教人員生活津貼支給辦法規定：「凡男未滿二十五歲，女未滿二十二歲者，不得申請結婚補助。」爲了將來的幸福，實在不宜太早結婚。早婚可能有下列缺點：

- 1.未享受到無牽無掛、自由自在的青年人生活。
- 2.提早擔負家庭重責，承受生活壓力。
- 3.沒有經濟基礎，容易造成情緒及生活的困擾。
- 4.生理上尚未完全成熟就開始婚姻生活，尤其懷孕和生產，對自己和子女的健康都有不良影響。
- 5.心理上不夠成熟，夫妻間不知如何互相扶持、如何理家及如何教養子女。
- 6.早婚容易影響個人的學業和事業，破壞了美好的長程計畫，尤其是女性，很可能因此而斷送了前途。
- 7.不能配合國家的人口政策。

## 第二節 月經生理

### 一、月經的發生

月經是女性由子宮經陰道排出血液、黏液和上皮細胞於體外的週期性生理現象，通常約二十八天一次，所以叫做「月經」。月經的發生主要受荷爾蒙的影響，與中樞神經系統的下視丘、腦下垂體前葉有非常密切的關係。中樞神經中的下視丘，分泌釋放激素來促使腦下垂體前葉分泌性腺激素，

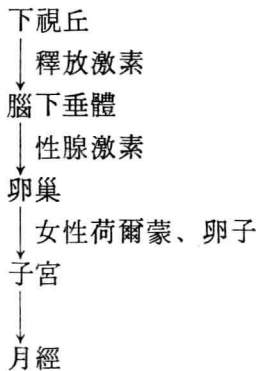


圖1—1 荷爾蒙與月經的關係

由性腺激素刺激卵巢分泌女性荷爾蒙，並排出成熟的卵子。女性荷爾蒙刺激子宮內膜增厚，分泌物增加，以備受精卵著床，如果排出的卵沒有受精，女性荷爾蒙的分泌降低，子宮內膜因此脫落出血而成月經。所以，女性的月經及隨之而來的種種變化，都是由這一控制系統管制的（圖1—1）。

月經週期，是指發育成熟沒有懷孕的女性，自月經出血的第一天開始，到下次月經開始出血之間的一段時間。多數女性的月經週期是二十八天，一般在二十五天至三十五天之間；不過每個人，甚或是同一個人，在不同時間，其週期的長短也不一定是一致的。

排經時期通常是三至七天，有時也因人而異；每次排出的經血量約30至150公撮，每個人略有不同；血色暗紅，通常不會凝結成血塊。

第一次月經來潮稱為「初經」或「初潮」，多在十一、

二、三歲左右，這表示已具備了生育的能力。若到了十八歲仍無初經者，應該就醫。「停經期」(亦稱「絕經期」)是指完全沒有月經，約發生在四十五歲至五十歲之間。在正常情況下，自初經開始到停經期之前，這三十年左右的生殖時期，每月都應有月經來潮，只有在懷孕期間或哺乳期間才會暫停。

## 二、經期的衛生

- (一)月經來潮時要保持外陰部的清潔，不必做陰道內沖洗，選用適宜的衛生棉，並時常更換。用過的衛生棉應摺好放入垃圾桶內，以保持環境衛生。
- (二)月經期洗澡最好用淋浴，以免髒的浴水進入陰道內。水溫不宜過冷或過熱。
- (三)攝取適當的營養，食物中要有足夠的蛋白質與鐵質。
- (四)應多休息，睡眠要充足，不熬夜。
- (五)保持心情輕鬆愉快及情緒的穩定。
- (六)避免激烈的運動，以免引起疲勞及骨盆腔內器官的充血。

## 第三節 懷孕與生產

### 一、懷孕的徵象

自青春期開始，卵巢會週期性的，在下次月經來潮前十四天左右，排出一顆成熟的卵細胞；在這段時間內，如果有性

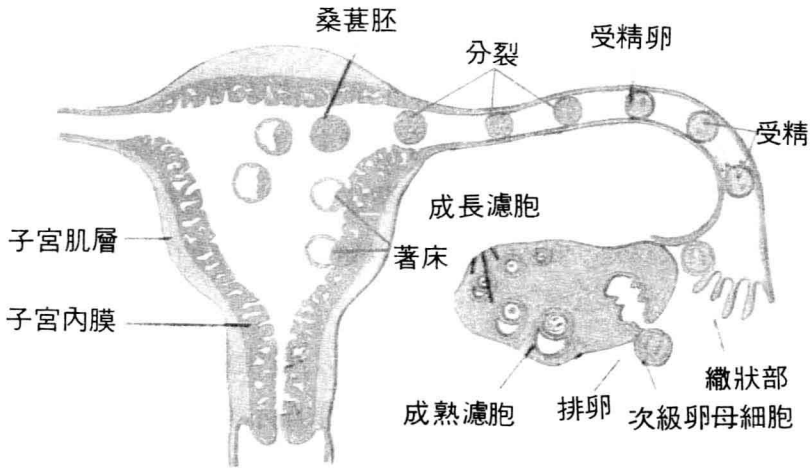


圖1—2 受精與著床

行爲，則有數億的精子由陰道經子宮頸而進入子宮及輸卵管，如其中一顆與卵子結合便是「受精」。受精卵由輸卵管向子宮移動，約需一星期左右的時間進入子宮，然後植入子宮壁上，叫做「著床」（圖 1—2）。當受精卵在子宮壁著床就是懷孕的開始，著床後受精卵發育成爲胚胎，漸漸形成胎兒。

懷孕的最初徵象爲月經停止，但月經停止不一定是懷孕的可靠徵象，因爲偶爾會有經期不準，必須觀察數天，並注意身體的其他變化。如果月經過期兩週尚未來，並且出現噁心，晨間嘔吐，胃口欠佳，小便次數增多，乳房膨脹，倦怠、思睡等，可能是懷孕，因爲這些都是懷孕初期的現象，爲了確定是否懷孕，應該及早至婦產科檢查。

## 二、產前檢查

確知自己懷孕時，就應定期到醫院接受產前檢查，以獲得正確的衛生指導和護理，減少身體與精神上的不適，預防孕期併發症的發生，避免難產或孕婦及胎兒的意外死亡，以確保安全分娩及母子的健康。所以定期而完整的產前檢查是非常重要的。

如果孕婦有下列情況之一者，如：曾生過異常小孩，家族中可能有遺傳性疾病，身體檢查結果顯示有先天異常，胎兒的生長或發育異常，或有流產等問題時，即可向優生保健服務中心請求服務。

## 三、孕期注意事項

### (一)飲食：

孕婦的飲食要符合易消化及營養均衡的原則。原有的飲食習慣不必做太大的改變，但應攝取富含蛋白質、維生素及礦物質等的食物，飲水應充足。醣類及脂肪類食物含熱量較高，不必增加太多，以免體重過重，並應避免攝取過多的鹽分及有刺激性的食物。抽煙、喝酒對胎兒有不良影響，應絕對避免。

### (二)牙齒保健：

孕婦應注意牙齒和口腔的清潔與衛生，應攝取含有

足夠的磷、鈣與維生素C的食物。懷孕期間最少應該有一次以上的牙齒檢查，如果必須拔牙，應事先與婦產科醫師商討。

(三)體重：

孕婦在整個妊娠過程中體重約增加10公斤，增加太慢會影響胎兒發育與母體健康，如果短時間內體重突然增加太多，則為危險信號，應盡快就醫。

(四)衣著：

孕婦的衣著應以美觀大方，舒適寬鬆為宜。為避免乳房下垂，應戴用乳罩，但不宜太緊。宜穿平底或低跟鞋，以防重心不穩，並能減輕腰酸背痛的痛苦。

(五)身體的清潔：

懷孕時，出汗較多，每天至少淋浴一次，水溫要適中，不宜過冷或過熱，小心不要滑倒。

(六)活動與休息：

孕婦可以從事日常家務與職業工作，但不可太勞累。每天應有適當的活動，如散步和輕度運動等。有規律的生活方式和新鮮的空氣，均有益於孕婦及胎兒。孕婦若有下肢水腫或靜脈曲張的情形，在睡眠或休息時，應將雙腿擡高。

(七)排便：

孕婦容易發生便秘，應多吃蔬菜、水果，多喝水，並要有適當的運動，養成每日定時排便的習慣。切記不



可隨便使用通便劑或服用瀉藥。

(八)心情愉快：

孕婦應保持情緒的愉快與穩定。恐懼、憤怒、激動都可能影響孕婦和胎兒的健康及安全。家人應給予精神上的支持，以增加孕婦的安全感。

(九)其他注意事項：

懷孕期間，孕婦若患有傳染病，如德國麻疹、梅毒、疱疹，或者服用鎮靜劑，如安眠藥或其他不知成分的成藥，或懷孕早期骨盆腔照射 X 光等，都可能對胎兒造成不良影響，應該避免。

#### 四、臨產徵兆與生產

(一)臨產徵兆：

- 1.腹部有規則的陣痛，腹痛的時間愈來愈長，間歇的時間愈來愈短。
- 2.陣痛時由於子宮收縮，能感覺到腹壁有陣發性的緊張。
- 3.陰道有極少量帶血黏液流出，俗稱「見紅」。孕婦有上列徵兆時，即應備齊應用的衣物進入醫院待產。

(二)生產的過程：

由子宮開始規則的收縮（腹部陣痛），使子宮頸完全擴張，胎兒經子宮頸由陰道（產道）娩出，此時應結紮並剪斷臍帶，最後胎盤自陰道排出，完成分娩，這便