

预防医学 问答

— 儿童少年卫生学分册

179
GD

预防医学问答

儿童少年卫生学分册

张国栋 主编

编 委

叶广俊 杨培鑫 姚绮玲
葛存洁 吕姿之 王文英
曹伯弢 戴尧天

人 民 卫 生 出 版 社

45008

责任编辑 亚 利

875

1379 1134 11

1134 1134 11

2104/41 57

预防医学问答

儿童少年卫生学分册

张 国 栋 主 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北 京 市 卫 顺 排 版 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米16开本 13+印张 296千字

1989年6月第1版 1989年6月第1版第1次印刷

印数：00,001—1,520

ISBN 7-117-00657-9/R·658 定价：12.40元

【科技新书目193—168】

前 言

建国以来,我国儿少卫生和学校卫生事业不断发展,儿少卫生、学校卫生、儿童保健、校医、保健教师这支队伍日益扩大,他们在日常工作中所遇到一些问题,总希望找到一个简单明了的答案,本书就是为了帮助大家解决这个问题而编写的。

随着计划生育开展,独生子女在我国愈来愈多,父母关心子女茁壮成长,迫切需要一本适合他们指导子女健康成长的书籍,本书对父母阅读也有帮助。

本分册内容包括有绪言、儿童少年生长发育、青春期发育及卫生保健、儿少心理卫生、儿少教学卫生、儿少生活卫生、儿少体育锻炼卫生、儿少劳动卫生、学校环境卫生、儿少营养、儿少常见病防治、健康教育等十二章。

本书适用于儿少卫生和学校卫生工作者、儿童保健人员、校医和保健教师的参考和晋升复习之用。也适用于关心子女健康成长的父母阅读。

本书除主编、编委参加编写外,还有汪玲、陆海晓、徐剑锋、黄红、吴庆等同志参加写稿。

编写过程中承蒙兄弟院校许多教授、专家对本书稿提出宝贵意见,在此表示衷心地感谢。

由于这次参加编写人员较多,内容深浅和文字风格等方面必然存在不少缺点和错误,欢迎广大读者批评指正。

(张 国 栋)

1986年

目 录

第一章 绪言	1
1—1 儿童少年(以下简称儿少)卫生学的定义、任务和目的是什么?	1
1—2 儿少卫生学研究的对象和它的重要意义是什么?	1
1—3 儿少卫生学的主要内容有哪些? 与哪些学科有关系?	1
1—4 儿少卫生学的研究方法有哪些?	1
1—5 儿少卫生学与学校卫生学之间的关系和区别有哪些?	2
1—6 学校卫生医师的任务是什么?	2
1—7 校医的职责主要有哪些?	2
第二章 儿童少年生长发育	4
2—1 儿童少年神经系统的解剖生理特点有哪些?	4
2—2 儿童少年循环系统的解剖生理特点有哪些?	4
2—3 儿童少年呼吸系统的解剖生理特点有哪些?	4
2—4 儿童少年消化系统的解剖生理特点有哪些?	5
2—5 儿童少年泌尿系统的解剖生理特点有哪些?	5
2—6 儿童少年内分泌系统的解剖生理特点有哪些?	6
2—7 儿童少年免疫系统的解剖生理特点有哪些?	6
2—8 儿童少年骨骼系统的解剖生理特点有哪些?	6
2—9 儿童少年肌肉系统的解剖生理特点有哪些?	7
2—10 什么叫生长?	7
2—11 什么叫发育?	8
2—12 什么叫成熟?	8
2—13 生长发育的一般规律有哪些?	8
2—14 什么叫头尾发展规律?	9
2—15 什么叫正侧发展规律?	9
2—16 生长发育是有一定程序的,既有连续性又有阶段性,表现有哪些?	9
2—17 生长发育的速度是波浪式的,表现有哪些?	9
2—18 儿童身体各系统的发育是不平衡的,又是协调的,表现有哪些?	10
2—19 生长发育包括生理和心理两方面,它们是密切联系的,表现有哪些?	10
2—20 每个孩子的成长发育有他自己的规律,表现有哪些?	10
2—21 影响儿童少年生长发育有哪些因素?	11
2—22 营养对儿童少年的生长发育有何影响?	11
2—23 体育锻炼和劳动对儿童少年的生长发育有何影响?	12
2—24 生活制度对儿童少年的生长发育有何影响?	12
2—25 急慢性疾病对儿童少年的生长发育有何影响?	13
2—26 气候和季节对生长发育有何影响?	13

2—27	社会因素对儿童少年的生长发育有何影响?	13
2—28	环境污染对儿童少年的生长发育有何影响?	14
2—29	遗传因素对儿童少年生长发育有哪些影响?	14
2—30	儿童少年生长发育如何进行调查?	14
2—31	生长发育各项形态指标有什么意义?	15
2—32	生长发育各项生理机能指标有什么意义?	15
2—33	儿童少年生长发育调查有哪些方法?	16
2—34	儿童少年生长发育调查设计中有哪些注意事项?	16
2—35	儿童少年生长发育调查对象如何进行选择? 如何抽样?	17
2—36	生长发育调查时为何要注意测量时间和季节?	17
2—37	生长发育调查时, 年龄如何计算?	17
2—38	生长发育调查时, 为何要注意测量仪器的校正和测量方法的统一?	17
2—39	儿童少年的生长发育如何进行评价?	18
2—40	生长发育的正常值如何制订?	18
2—41	生长发育评价的方法有哪些?	18
2—42	生长发育评价的内容有哪些?	19
2—43	指数法的意义与内容是什么?	19
2—44	等级评价法的意义与内容是什么?	20
2—45	离差法的意义和内容为何?	20
2—46	曲线图法有哪些意义和内容?	20
2—47	体型图法的意义和内容是什么?	21
2—48	费尔时综合评价法的意义与内容是什么?	21
2—49	年增加百分数——生长发育速度如何计算?	21
2—50	相关法包含哪些意义与内容?	22
2—51	发育年龄评定法有什么意义与内容?	22
2—52	身高年龄的意义与内容是什么?	23
2—53	骨龄的意义与内容是什么?	23
2—54	齿龄的意义与内容是什么?	23
第三章	青春期发育和卫生保健	24
3—1	青春期的概念是什么?	24
3—2	青春期的特点有哪些?	24
3—3	青春期与内分泌有何关系?	25
3—4	下丘脑、垂体(前叶)、性腺分泌哪些激素?	25
3—5	青春期如何发动?	26
3—6	青春期生长的突增期有哪些特点?	26
3—7	男女孩生长发育形态指标均值曲线为何形成两次交叉?	27
3—8	男女孩生长发育机能指标均值曲线为何不形成交叉?	27
3—9	青春期机能和素质发育有哪些特点?	28
3—10	青春后期男女体型有哪些特征?	29

3—11	青春期发育成熟类型有哪些？各有什么特点？	29
3—12	青春期身体各部发育顺序有哪些特点？	29
3—13	女孩生殖器官发育有哪些特点？	29
3—14	如何判断女性第二性征的发育水平？	30
3—15	月经初潮有哪些特征？	31
3—16	男孩性器官发育有哪些特点？	32
3—17	男孩出现第二性征有哪些特点？	33
3—18	男少年首次遗精以什么年龄为正常？	34
3—19	研究骨龄与性成熟的关系有哪些意义？	35
3—20	月经期卫生有哪些要求？	35
3—21	青春期男女少年身体成分有哪些变化？	36
3—22	测定身体成分(瘦体重和体脂)方法有哪些？	36
3—23	为什么男性外生殖器也要注意卫生？	38
3—24	隐睾症有哪些危害？	39
3—25	包茎和包皮过长有哪些危害？	39
3—26	怎样注意乳房的清洁卫生？	39
3—27	遗精过多如何防止？	40
3—28	手淫如何戒除？	40
3—29	同性恋有哪些表现？	41
3—30	引起自杀的原因有哪些？	42
3—31	引起女性外阴搔痒有哪些原因，如何处理？	42
3—32	青少年的性行为有哪些不良后果？	43
3—33	青春期发育过早——性早熟产生的原因？	43
3—34	青春期发育延迟发生的原因？	44
第四章	儿童少年心理卫生	46
4—1	什么是健康？	46
4—2	儿童少年心理卫生工作目标有哪些？	46
4—3	心理健康与躯体健康有什么关系？	46
4—4	儿童少年常见的心理卫生问题有哪些特点？	46
4—5	儿童多动症有哪些特点？	47
4—6	儿童多动症的诊断标准有哪些？	47
4—7	儿童多动症有哪些防治措施？	48
4—8	应如何对待儿童口吃？	49
4—9	怎样矫治儿童吮指、咬指甲和吸咬其他物品？	49
4—10	什么叫学校恐怖症？	49
4—11	遗尿症如何防治？	50
4—12	神经性厌食如何防治？	50
4—13	精神发育迟缓如何诊断？	51
4—14	精神发育迟缓的防治措施有哪些？	51

4—15	在小学开展心理卫生工作应注意哪些事项？	51
4—16	儿童行为指导原则有哪些？	52
4—17	对儿童进行行为指导时应注意什么？	52
4—18	对教师、家长进行儿童行为指导时提纲内容有哪些？	52
4—19	对学龄儿童进行行为指导提纲内容有哪些？	53
4—20	青春期常见的心理卫生问题有哪些？	53
4—21	青春期的主要心理矛盾是什么？	53
4—22	儿童青少年心理卫生问题的防治措施有哪些？	54
4—23	遗传、环境和教育在儿童心理发展上的作用有哪些？	54
第五章	教学卫生	55
5—1	为什么要研究教学卫生？	55
5—2	为什么说学习是脑力劳动？	55
5—3	大脑中枢神经系统是怎样传递信息的？	56
5—4	记忆是怎样形成的？	56
5—5	为什么小孩的记忆比成人快？	57
5—6	为什么要规定儿童6~7岁入学？	57
5—7	大脑皮质的机能活动有哪些特点？	58
5—8	一天内大脑皮质的工作能力是怎样变化的？	58
5—9	为什么说预防疲劳是教学卫生的根本问题？	59
5—10	疲劳、过劳与疲倦有什么区别？	60
5—11	儿童疲劳有哪些特征？	60
5—12	影响儿童工作能力的因素有哪些？	60
5—13	测定大脑工作能力的方法有哪些？	61
5—14	工作能力用什么方式表示？	61
5—15	初入小学一年级的新生需要哪些照顾？	62
5—16	对托儿所的教养工作有哪些卫生要求？	62
5—17	对幼儿园教学工作有哪些卫生要求？	63
5—18	授课与卫生有什么关系？	63
5—19	怎样培养阅读卫生习惯？	64
5—20	对黑板板书有哪些卫生要求？	65
5—21	怎样注意唱歌卫生？	65
5—22	对考试有哪些卫生要求？	66
5—23	写字、绘画的卫生要求有哪些？	66
5—24	对学校课外活动有哪些卫生要求？	67
5—25	在学生假期活动中需要进行哪些卫生工作？	67
5—26	虚弱儿童的教学卫生有哪些内容？	68
5—27	电化教学要注意哪些卫生事项？	68
5—28	教具的卫生要求有哪些？	69
5—29	课中活动有什么卫生意义？	69

5—30	课间怎样休息？	70
第六章	儿少生活卫生	71
6—1	生活与生活卫生的意义是什么？	71
6—2	生活卫生的主要内容有哪些？生活卫生习惯怎样培养？	71
6—3	为什么要讲究饮食卫生？	72
6—4	儿童的饮食有哪些特点？他们的膳食怎样安排？	72
6—5	儿童有哪些不良的饮食习惯？	73
6—6	儿童怎样引起营养不良？怎样预防营养不良？	73
6—7	酗酒对身体有哪些害处？	73
6—8	吸烟对身体有哪些害处？	74
6—9	怎样培养儿童的饮食卫生习惯？	75
6—10	为什么要保证睡眠时间？不同年龄儿童应睡多长时间？	75
6—11	做梦对睡眠有没有影响？	75
6—12	为什么会失眠？	76
6—13	睡眠采取什么姿势好？	76
6—14	午睡有什么好处？	77
6—15	睡眠中怎么会打鼾、咬牙齿？	77
6—16	蒙头睡觉为什么不卫生？	77
6—17	睡前有哪些助眠活动？	78
6—18	睡眠与休息有什么区别？	78
6—19	什么叫积极性休息？它包括哪些内容与方式？	78
6—20	什么叫生活制度卫生？它包括哪些方面？	79
6—21	制订生活制度有哪些基本原则？	79
6—22	大脑皮质一日机能活动规律有什么实际意义？	80
6—23	大脑皮质一周活动规律怎样演变？	80
6—24	学生一昼夜的作息时间表应该怎样分配？	81
6—25	怎样编排课程表可提高学习效率？	82
6—26	什么叫学习负荷量？用什么单位来计量？	82
6—27	持续学习时间过长对身体有哪些不良影响？	82
6—28	一天中的体育活动的卫生意义是什么？怎样安排？	83
6—29	户外活动对身体有什么益处？怎样进行户外活动？	83
6—30	节日和娱乐中有哪些卫生问题？	84
6—31	夏令营生活中要注意哪些卫生问题？	84
6—32	儿童游戏和散步卫生应注意哪几方面？	85
6—33	什么叫个人卫生习惯？它包括哪些方面？	85
6—34	怎样培养个人卫生习惯？	86
6—35	环境、微小气候与生活卫生有什么关系？	86
第七章	儿少体育锻炼卫生	88
7—1	学校开展体育活动的意义及体育卫生的内容有哪些？	88

7—2	体育锻炼对儿少神经系统有哪些作用？	88
7—3	什么叫直立试验？	88
7—4	什么叫眼心反射试验？	89
7—5	体育锻炼对儿童少年的适应能力有什么影响？	89
7—6	体育锻炼对儿童少年心血管系统有哪些作用？	89
7—7	力量类训练对儿童少年的心脏发育有哪些作用？	90
7—8	耐力类训练对儿童少年的心脏发育有哪些作用？	90
7—9	体育运动对儿童少年呼吸系统有哪些作用？	90
7—10	体育运动对儿童少年肌肉系统有哪些作用？	91
7—11	体育运动对儿童少年骨骼系统有哪些影响？	91
7—12	体育运动时对新陈代谢有哪些作用？	91
7—13	体育运动对儿童少年内分泌系统有何影响？	91
7—14	体育运动对儿童少年消化系统有何影响？	92
7—15	体育运动对儿童少年血液系统有何影响？	92
7—16	体育运动对儿童少年免疫系统有何影响？	92
7—17	体育运动对儿童少年泌尿系统有何影响？	92
7—18	体育运动对脂类代谢有何影响？	93
7—19	有哪些指标可反映心血管功能？	93
7—20	怎样做心血管功能试验？	93
7—21	如何分析心血管功能(起蹲)试验？	94
7—22	什么叫“无力心脏”？	94
7—23	什么叫“紧张性增高反应”？	94
7—24	什么叫“紧张性机能不全反应”？	94
7—25	什么叫“梯形反应”？	94
7—26	什么叫“三乘积”？	94
7—27	什么叫“最大吸氧量”？	95
7—28	为什么心率能反映运动量大小？	95
7—29	体育锻炼的基本原则有哪些？	95
7—30	小学生的体育锻炼应注意哪些方面？	96
7—31	进入青春期学生体育锻炼应注意哪些方面？	96
7—32	进入青年期学生体育锻炼注意哪些方面？	96
7—33	月经期体育锻炼要注意什么？	96
7—34	参加体育锻炼男女能一样吗？	97
7—35	不同健康状况的儿童能否参加同样的体育活动？	97
7—36	如何从卫生学角度评价体育课的质量？	97
7—37	体育课运动量如何测定？	98
7—38	课外活动及业余训练应注意哪些卫生要求？	98
7—39	什么叫“三浴锻炼”？	99
7—40	如何利用空气进行锻炼？	99

7—41	如何利用水进行锻炼?	99
7—42	如何利用日光进行锻炼?	100
7—43	什么叫“被动体操”?	101
7—44	婴幼儿应该进行哪些项目的体育锻炼?	101
7—45	如何进行体育健康分组?	102
7—46	学校体育医务监督的目的和内容有哪些?	102
7—47	运动员怎样进行自我观察?	103
7—48	体育医务监督的体检应包括哪些内容?	103
7—49	怎样鉴别运动量大小?	104
7—50	心脏病学生能否参加体育锻炼?	104
7—51	怎样避免学校体育运动创伤?	105
7—52	怎样预防“重力性休克”?	105
7—53	运动场应注意哪些卫生要求?	105
7—54	校医、保健教师、体育教师、学校卫生医师等,在体育卫生方面有哪些职责?	106
7—55	少年儿童能否进行大运动量训练?	106
7—56	学生体育锻炼前吃糖好不好?	107
7—57	体育集训阶段,学生饮食应怎样安排?	107
7—58	月经期对体育锻炼有何影响?	107
7—59	青少年参加体育竞赛需要注意哪些卫生要求?	108
7—60	儿童参加举重活动会影响发育吗?	108
7—61	儿童能否参加“马拉松跑”的活动?	108
7—62	游泳活动对儿童少年机体发育有何影响?	109
7—63	乒乓球活动对儿童少年机体发育有何影响?	109
7—64	体操活动对儿童少年机体发育有何影响?	109
7—65	短跑活动对儿童少年机体发育有何影响?	110
7—66	为了提高体育竞赛成绩,能用药物使月经提前或推迟吗?	110
第八章	儿童少年劳动卫生	111
8—1	劳动对儿童少年机体有何影响?	111
8—2	儿童少年不能参加哪些工种的劳动?	111
8—3	不同年龄阶段的儿童,应选择哪些工种的劳动?	112
8—4	选择工种能否不考虑性别?	113
8—5	为什么儿童少年选择工种不能与成人相同?	113
8—6	如何按不同的健康状况安排工业劳动?	114
8—7	儿少劳动负荷量有何规定?	114
8—8	劳动制度应怎样安排?	115
8—9	对儿少劳动场所及劳动姿势有何卫生要求?	116
8—10	儿少参加劳动对工作台和工具有何卫生要求?	116
8—11	儿少参加农业劳动应注意哪些环节?	117

8—12	怎样选择适合儿少农业劳动的地点?	118
8—13	怎样安排儿少农业劳动负荷量?	118
8—14	儿少参加农业劳动, 应怎样安排劳动制度?	119
8—15	儿少参加农业劳动时应注意哪些劳动保护与安全卫生措施?	120
8—16	儿少参加农业劳动应怎样预防肠道传染病?	120
8—17	儿少参加农业劳动时应怎样预防呼吸道传染病?	121
8—18	月经期女生参加农业劳动要注意什么?	121
第九章	学校环境卫生	122
9—1	学校和托幼机构的地址选择原则是什么? 选择地址时有哪些具体要求?	122
9—2	有害气体对儿童健康有何影响?	122
9—3	噪声对儿童身体健康和学习有哪些影响?	123
9—4	学校和托幼机构用地的组成、布局如何才合理?	123
9—5	幼儿园各室设计的卫生原则有哪些? 如何合理配置?	124
9—6	幼儿园活动室的卫生要求有哪些?	124
9—7	学校校舍建筑设计的卫生要求有哪些?	124
9—8	教室建筑设计的主要卫生要求有哪些? 教室大小设计根据是什么?	125
9—9	教室的采光照明对人体有何影响?	125
9—10	什么叫发光通量、发光强度、照度、亮度?	126
9—11	评价教室采光照明好坏有哪些指标?	126
9—12	教室采光照明标准如何制订?	127
9—13	如何保证教室自然采光符合卫生要求?	128
9—14	怎样测量教室自然采光卫生技术指标?	128
9—15	如何保证教室人工照明符合卫生要求?	129
9—16	如何选择照度计?	129
9—17	照度计使用应注意哪些问题?	130
9—18	怎样测定教室照度和采光系数(自然照度系数)?	130
9—19	家庭自习人工照明的卫生要求有哪些?	131
9—20	教室和活动室微小气候对儿童健康和学习有何影响?	131
9—21	教室和活动室微小气候的卫生标准。怎样才能使教室的微小气候达到卫生标准?	132
9—22	儿童机构采暖卫生学要求有哪些? 不同的采暖方式及其优缺点如何?	133
9—23	课桌椅的卫生学意义是什么? 其基本卫生要求有哪些?	133
9—24	读写时什么样的就座姿势是正确的?	134
9—25	课桌椅主要结构有哪些? 有何卫生意义?	134
9—26	如何制订课桌椅“标准”? 课桌椅主要结构的设计人体学根据是什么?	135
9—27	课桌椅型号划分的依据是什么?	135
9—28	课桌椅型式有几种? 各种型式有何优缺点?	136
9—29	如何进行课桌椅的卫生管理?	136
9—30	课桌椅分配的卫生评价应用哪些指标?	137

第十章 儿童少年营养	138
10—1 什么是合理营养?	138
10—2 儿童少年热能代谢有什么特点?	139
10—3 蛋白质对儿童少年的生长发育有什么意义?	139
10—4 儿童少年蛋白质的需要有哪些特点?	140
10—5 脂肪与儿童少年生长发育有什么关系? 喂牛奶的婴儿为什么容易发 生湿疹?	141
10—6 碳水化合物有什么生理意义? 儿童过多吃糖或甜食有什么弊病?	141
10—7 何谓食物纤维素? 为什么儿童少年的食物既不宜过于精细也不宜过 于粗糙?	142
10—8 维生素是什么物质? 与儿童健康关系最密切的是哪些维生素?	142
10—9 维生素 A 有什么生理功能? 鱼肝油是否吃得越多越好?	143
10—10 维生素B ₁ (硫胺素)、B ₂ (核黄素)的功用如何? 缺乏时有什么表现? ..	143
10—11 维生素C(抗坏血酸)有何生理功用? 缺乏时有哪些表现?	144
10—12 维生素D 对儿童有什么重要作用? 缺乏或过多有什么危害?	144
10—13 水对生命活动有何意义? 儿童少年水的代谢有什么特点?	145
10—14 营养不良对大脑的发育有什么影响?	146
10—15 钙和磷的生理作用及影响吸收的主要因素是什么?	146
10—16 铁的生理功能分布和吸收有什么特点?	147
10—17 儿童青少年为什么容易患缺铁性贫血? 怎样预防?	147
10—18 婴儿什么时候最容易发生铁缺乏和缺铁性贫血? 怎样预防?	148
10—19 如何增进食物中铁的吸收?	149
10—20 青春期甲状腺肿大与碘有什么关系? 如何预防?	150
10—21 锌有哪些功用? 锌缺乏对儿少发育有什么影响?	150
10—22 怎样诊断锌缺乏? 怎样预防锌缺乏?	151
10—23 儿童少年参加体育锻炼和竞赛时的营养有什么特殊需要?	151
10—24 学生考试期间的营养问题应注意什么?	152
10—25 何谓膳食制度? 怎样制定儿少合理的膳食制度?	152
10—26 为什么要重视学生早餐?	153
10—27 儿童少年肥胖症的原因及其膳食防治原则是什么?	154
10—28 从小控制食盐量对预防成人期高血压症有什么关系?	154
10—29 何谓强化食物? 常见的有哪些种类?	155
10—30 为什么要提倡母乳喂养?	155
10—31 什么是食品添加剂? 糖精、味精在儿童食品中使用原则是什么?	156
10—32 怎样编制儿童少年的食谱?	157
10—33 营养调查有什么意义? 它的主要内容是什么?	157
10—34 学校食堂应该如何进行卫生管理?	158
第十一章 儿少常见病防治	160
11—1 怎样预防近视眼?	160

11—2	怎样预防沙眼？	161
11—3	如何预防急性结膜炎？	161
11—4	怎样预防泡性结膜炎？	162
11—5	对远视儿童怎么办？	162
11—6	对弱视儿童怎么办？	162
11—7	有了色盲或色弱怎么办？	163
11—8	有了斜视怎么办？	163
11—9	异物入眼怎么办？	164
11—10	怎样做好眼保健操？	164
11—11	怎样用远雾视法鉴别真性或假性近视？	164
11—12	怎样预防龋齿？	165
11—13	怎样预防慢性中耳炎？	165
11—14	怎样预防慢性鼻炎？	166
11—15	鼻出血怎么办？	166
11—16	异物入耳怎么办？	167
11—17	异物入鼻怎么办？	167
11—18	为什么晚上会出现磨牙？	167
11—19	为什么儿童少年易患扁桃体炎？	168
11—20	怎样防治口角炎？	168
11—21	如何预防脊柱弯曲？	168
11—22	出现鸡胸怎么办？	169
11—23	如何预防扁平足？	169
11—24	怎样预防流行性感冒？	170
11—25	怎样预防普通感冒？	171
11—26	怎样预防猩红热？	171
11—27	怎样预防水痘？	171
11—28	怎样预防麻疹？	172
11—29	怎样预防风疹？	173
11—30	怎样预防腮腺炎？	173
11—31	怎样预防百日咳？	173
11—32	怎样预防肺结核病？	174
11—33	怎样预防流行性脑膜炎？	174
11—34	怎样预防病毒性肝炎？	175
11—35	怎样预防菌痢？	176
11—36	怎样预防胃肠炎？	176
11—37	怎样预防食物中毒？	177
11—38	怎样防治疟疾？	177
11—39	怎样预防乙型脑炎？	178
11—40	为什么要进行晨间检查？	178

11—41	为什么要进行预防注射?	179
11—42	为什么要进行健康检查?	179
11—43	怎样防治蛔虫病?	181
11—44	怎样防治钩虫病?	181
11—45	怎样防治蛲虫病?	182
11—46	怎样防治疥疮?	182
11—47	怎样预防头癣?	183
11—48	怎样防治脚癣?	183
11—49	有了头虱怎么办?	184
11—50	有了体虱怎么办?	184
11—51	怎样预防痱子?	184
11—52	怎样预防疖子?	185
11—53	有了狐臭怎么办?	185
11—54	怎样预防冻疮?	186
11—55	发生了烫伤怎么办?	186
11—56	有了痤疮怎么办?	187
11—57	怎样预防中暑?	187
11—58	怎样预防“疰夏”?	188
11—59	怎样预防晕车和晕船?	188
11—60	月经期为什么会流鼻血(倒经)?	189
11—61	为什么少女会出现月经周期异常?	189
11—62	出现功能性子宫出血怎么办?	190
11—63	出现痛经怎么办?	190
11—64	青年期出现高血压怎么办?	191
11—65	怎样预防风湿热?	191
11—66	怎样预防病毒性心肌炎?	192
11—67	怎样预防肾炎?	192
11—68	心脏出现早搏怎么办?	193
11—69	出现心动过速怎么办?	193
11—70	出现贫血怎么办?	194
11—71	怎样预防神经衰弱?	194
11—72	头皮屑多怎么办?	195
11—73	便秘怎么办?	195
第十二章	儿少健康教育	197
12—1	什么叫学校健康教育?	197
12—2	学校健康教育的原则是什么?	197
12—3	学前儿童健康教育的内容是什么?	198
12—4	小学年龄期儿童健康教育内容是什么?	198
12—5	中学年龄阶段健康教育的内容是什么?	198
12—6	如何评价健康教育的效果?	199

第一章 绪 言

1-1 儿童少年（以下简称儿少）卫生学的定义、任务和目的是什么？

儿少卫生学是保护和增进儿童少年健康的卫生科学，是预防医学的一个组成部分。其任务是研究儿童少年的机体与其学习和生活环境之间的相互关系，找出影响他们健康的各种因素，利用有利因素，克服消极因素，提出相应的卫生要求和卫生措施，制定卫生标准和卫生法规，以达到预防疾病，保护健康，增强体质和提高其社会适应能力，促进儿童少年身心全面发展为目的。

（张国栋）

1-2 儿少卫生学研究的对象和它的重要意义是什么？

儿少卫生学研究的对象为从出生到发育成熟为止，正处在迅速生长发育过程中的儿童少年。若以年龄讲，为0岁至20岁左右；若以学习阶段讲，包括学龄前儿童、中小學生，甚至大学生。

儿童少年约占全国人口的 $\frac{1}{4}$ ，做好这一代人的卫生保健工作，为他们将来的健康打下良好的基础，对提高整个中华民族的健康水平具有重要作用。这对实现社会主义四个现代化，输送合格的生产劳动大军和保家卫国的坚强战士，也具有重要的现实意义。

（张国栋）

1-3 儿少卫生学的主要内容有哪些？ 与哪些学科有关系？

儿少卫生学主要内容有：研究儿童少年的生长发育、健康状况及其常见疾病的预防；研究儿童少年在受教育过程中的卫生问题，如学习时提高学习效率，体育锻炼时增进体质，确保安全；生产劳动时提高劳动效率，保障安全，一日生活应有劳有逸；研究儿童少年机构的建筑和设备卫生，以提供幽静的学习和生活环境；研究儿童少年健康教育，使它们从小培养良好的卫生行为和卫生态度以及掌握基本生理卫生知识等等。

这门学科与人体解剖学、生理学、内分泌学、免疫学、遗传学等基础科学有联系；也与儿科、五官科、妇产科、内科、外科、传染病等临床医学有关；由于它属预防医学范畴，故与流行病学、营养和食品卫生学、环境卫生学、劳动卫生学、社会医学以及卫生统计学有密切关系；儿少卫生学又是边缘学科，与教育学、心理学、社会学、体育学、建筑学等都有广泛联系。

（张国栋）

1-4 儿少卫生学的研究方法有哪些？

基本上可分为两大类：即横断面调查和追踪调查。

横断面调查是在某一较短时期内，在一定的地区范围，选择有代表性的对象，对某几种发育指标进行一次大数量的测量，其结果可以制定出该地区儿少身体发育标准。也可以按不同地区、不同民族或不同的历史时期进行调查以便比较其儿少身体发育水平。

追踪（又称纵剖面）调查是在一个比较长时间内进行连续多次调查，以观察被调查对象的发育动态，以研究某因素对生长发育的影响，或找出其生长发育的规律。观察对象的数量相对少些，但也要考虑长期观察对象的失访数量。

在调查时，资料的收集和处理可采取以下几种方式：

身体检查：常用人体测量，心血管机能测定，生理、生化检验，心理测验，疾病诊断等手段。

卫生流行病学调查：以阐明学习生活环境中诸因素对儿少身心发育和健康的影响。

统计学处理：应用于生长发育、健康检查，科研等工作的设计、资料收集、分析、制订标准、进行评价等。随着电子计算机的普遍、本学科已逐步发展微电脑的应用。

（张国栋）

1-5 儿少卫生学与学校卫生学 之间的关系和区别有哪些？

儿少卫生学在我国原名为学校卫生学。由于全国城乡普遍成立了托儿所、幼儿园，为适应形势于1960年遂改名为儿少卫生学。儿少卫生学以人或群体为对象，从理论角度研究其生命过程从出生至成熟的一个阶段，涉及儿少身心方面；而学校卫生学从实际出发，以机构为研究对象，以中小学校为主，包括大学，研究范围偏重在环境。目前在医学院卫生系内设有儿少卫生学教研室，讲授儿少卫生学；卫生防疫站设有学校卫生科，主管的对象为学校学生。

（张国栋）

1-6 学校卫生医师的任务是什么？

卫生防疫站学校卫生医师的主要任务是：紧密配合该地区教育部门，并作好参谋工作，降低儿童少年的患病率，提高健康水平。经常掌握该地区儿童少年的健康状况，如各种患病率（以近视、沙眼、龋齿、蛔虫、结核、脊柱弯曲、肝炎等为主）和生长发育变动情况；做好经常性卫生监督工作，如检查、督促学校的环境、学习、体育、劳动、饮食等情况，同时也要做好预防性卫生监督；做好组织和管理的工作，如组织校医、保健教师学习，提高他们的业务水平。积极开展卫生宣传教育，培养学生良好卫生行为和卫生态度。充分动员社会、学校、家庭等各方面力量来关心儿童少年的健康。组织当地各级医务力量来为儿童少年做好卫生服务工作。

（张国栋）

1-7 校医的职责主要有哪些？

校医是校长在卫生保健工作方面的助手和参谋。定期向学校领导汇报有关开展学校卫生工作的情况和提出改进意见。定期为学生作健康检查（取得当地医疗卫生部门的协助），建立学生健康卡，以掌握每个学生的发育和健康情况；对学校体育、教学、劳动、