

青年卫生手册

QINGNIAN
WEISHENG SHOUCHE



青年卫生手册

QING NIAN WEISHENG SHOUCE

申文江 刘 立 阮芳赋 编著
邵道生 张佩芳 范正祥

· 中国青年出版社

内 容 提 要

本书分九编，包括青春期生理卫生、青春期心理卫生、青春期健美、计划生育和父母须知、卫生保健、青春期营养和饮食、职业卫生、环境卫生、锻炼身体增强体质。书后有附录，供查阅。全书共有 315 个问题，采用问答形式，不仅讲方法，使青年知道怎样做，而且还讲道理，使他们知道为什么这样做。

本书从选题到文章内容青年特点突出，针对性、实用性强，体现八十年代医学科学技术的新水平。文章深入浅出，简练明确，通俗易懂，具有初中以上文化程度的城乡广大青年看得懂、用得上。

封面设计：魏 杰

插 图：郝红章 郝 迈 刘茗茗

青年卫生手册

申文江 刘 立 阮芳赋 编著
邵道生 张佩芳 范正祥

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 15 印张 260 千字

1986 年 2 月北京第 1 版 · 1986 年 2 月北京第 1 次印刷

印数 1—110,000 册 定价 2.30 元

前 言

我国广大青年在实现四化、振兴中华的伟大事业中，肩负重任，正发挥着突击队的作用，这就要求青年们不仅要有文化科学知识，而且还要有健康的体魄。一个体弱多病、弱不禁风的人，很难胜任历史赋予的这一重任。

每个青年朋友都希望自己有个健康的体魄。所谓健康的体魄，除了指无病以外，还应该包括强壮的身体、充沛的精力、正常的心理，以及对疾病的强大抵抗力、对环境的高度适应，等等。为了达到这一目的，就必须在学习、工作和日常生活中讲究卫生，不仅要注意环境卫生、职业卫生、饮食卫生、营养卫生、体育卫生，而且还要注意生理卫生、心理卫生、健美卫生，等等。

广大青年对卫生问题十分关心，经常来信问及生理卫生、心理卫生、健美等方面的问题。为了满足广大青年读者的要求，我们请有关同志撰写了《青年卫生手册》一书。

本书分9编，包括315个问题，分门别类地介绍了青春生理卫生、青春期心理卫生、青春期健美、计划生育和父母须知、卫生保健、青春期营养和饮食、职业卫生、环境卫生、锻炼身体增强体质等方面的内容，青年读者可以根据自己的需

要,随手翻阅查找,从中得到指导、启发和帮助。

为使本书从内容到形式符合广大青年的要求,在选题和取材上,我们注意选取广大青年最关心的、迫切渴望解决的问题,力争作到针对性、实用性强,青年特点突出,充分体现八十年代医学科学技术的新水平。本书采用问答形式,对所提问题,一一作答,不仅讲方法,使青年读者知道怎样做,而且还讲道理,使他们知道为什么这样做。在文字叙述上,我们力求深入浅出,简练清楚,通俗易懂,具有初中以上文化程度的广大青年能够看得懂,用得上。

由于本书篇幅所限,不可能把所有问题都一一列入,因此还不能完全满足青年读者的需要。为了能使本书及早和青年读者见面,编写、加工整理和出版较仓促,错误和不足之处在所难免,我们恳切地希望读者批评指正。

本书在编写过程中,许多青年读者和专家提供了宝贵的意见,中国少年儿童出版社的文赞阳同志给予大力帮助,在此一并表示衷心感谢。

目 次

第一编 青春期生理卫生	1
什么叫青春发育期.....	3
什么是第二性征.....	4
青春发育的时间表.....	5
男女体型各有什么特点.....	6
性激素和性成熟有什么关系.....	7
青春期是怎样启动的.....	8
为什么说性成熟是青春发育的主要标志.....	10
为什么女子会来月经.....	11
初潮什么时候来.....	12
月经前有哪些反常现象.....	14
怎样注意经期卫生.....	15
痛经怎么办.....	16
闭经的原因有哪些.....	18
为什么男子会遗精.....	19
梦遗是病吗.....	21
怎样戒除手淫.....	22
什么叫性早熟.....	23
什么叫性晚熟.....	24

男性“女性化”是怎么回事.....	25
女性“男性化”是怎么回事.....	26
身高和体重的发育有规律吗.....	28
青春期心血管系统的发育有什么特点.....	29
青春期呼吸系统的发育有什么特点.....	30
青春期消化道的发育有什么特点.....	32
怎样使青春期发育得更健美.....	33
第二编 青春期心理卫生	35
什么叫心理卫生.....	37
青春期有哪些心理特点.....	38
什么叫聪明才智.....	40
为什么说青春期的大脑活力最强.....	42
智力是天生的吗.....	44
智力能测量吗.....	46
男的比女的聪明吗.....	48
什么叫智力落后、痴呆.....	50
为什么会产生智力落后和痴呆.....	52
注意力不集中怎么办.....	53
人的记忆是怎么回事.....	55
什么叫记忆障碍.....	57
怎样提高记忆力.....	58
怎样复习才能提高记忆力.....	59
加强记忆有哪些方法.....	62
怎样增强观察力.....	63
怎样丰富自己的想象.....	65
怎样培养创造性.....	66

什么是情绪.....	68
青春期情绪体验有哪些特点.....	70
什么是情感的异常.....	71
情绪不好会影响身体健康吗.....	73
怎样控制自己的情绪.....	74
两种睡眠的功能有什么不同.....	76
做梦是怎么回事.....	77
怎样才能睡得好.....	79
什么叫催眠术.....	81
神经症和精神病有什么不同.....	82
什么是精神分裂症.....	84
什么叫躁狂症.....	85
癔病是怎么回事.....	86
癫痫是一种什么病.....	87
怎样防治青春期消瘦症.....	89
什么叫心理疗法.....	90
怎样应用行为疗法.....	92
怎样应用自我调整法.....	93
什么叫生物反馈.....	94
第三编 青春期健美.....	97
什么是良好的姿势和风度.....	99
女青年怎样作到胖瘦适中.....	100
怎样把肩部练得宽厚健美些.....	102
怎样使腿部健美.....	104
怎样保持臀部健美.....	107
女青年产后怎样保持体型健美.....	108

女青年产后怎样锻炼·····	109
影响身材高矮的因素有哪些·····	110
为了健美,青年人应该怎样选用服装·····	112
穿高跟鞋对健康有影响吗·····	114
怎样选择乳罩·····	115
怎样使用化妆品·····	116
为什么有的青年脸上会长粉刺·····	118
面部长疖子为什么不能挤·····	119
乱取痣为什么不好·····	120
怎样防治脸上和身上的癣·····	121
面部长雀斑怎样治·····	123
姑娘脸上为什么会长蝴蝶斑·····	124
妇女患多毛症是怎么回事·····	126
拔胡子、拔鼻毛为什么不好·····	127
怎样保护牙齿·····	128
怎样保护头发·····	130
“鬼剃头”是怎么回事·····	132
为什么有的青年人会脱发·····	133
为什么青年人会有白发·····	135
烫发对头发有影响吗·····	136
什么叫真性近视和假性近视·····	137
怎样预防近视眼·····	139
看电视会损伤眼睛吗·····	140
怎样选择墨镜·····	141
怎样矫治口吃·····	143
怎样清除口臭·····	145

变声期怎样保护嗓子.....	146
怎样治疗脚汗.....	142
隐睾怎样治疗.....	148
为什么青年人吸烟危害更大.....	150
饮酒有哪些弊和利.....	152
多喝啤酒有好处吗.....	153
第四编 计划生育和父母须知	155
多大年龄结婚合适.....	157
近亲结婚有什么害处.....	158
新婚怎样注意卫生.....	159
为什么要实行计划生育.....	160
安全期避孕为什么不可靠.....	161
有哪些外用避孕药.....	162
有哪些口服避孕药.....	163
怎样使用避孕工具.....	165
有哪几种绝育手术.....	166
人工流产有害吗.....	168
多大年龄生育合适.....	169
怎样知道怀孕了.....	171
怎样计算预产期.....	172
什么时候进行产前检查.....	173
怎样知道胎儿是不是畸形.....	174
哪些孕妇要做胎儿畸形的诊断.....	175
胎位不正怎么办.....	175
不生男孩怪女方吗.....	177
胎教是怎么回事.....	178

孕妇怎样注意营养	180
孕妇用药要注意什么	181
妊娠期要预防哪些疾病	184
怎样作好孕期保健	185
怎样知道快临产了	186
剖腹产比自然分娩好吗	187
用母乳喂养婴儿应该注意什么	189
怎样护理新生儿	191
儿童的发育有标准吗	192
什么时候给孩子增加辅食	197
什么时候断奶好	198
吃什么东西有利于孩子大脑发育	199
孩子应该注射哪些预防针	200
孩子容易有哪些不良饮食习惯	201
怎样预防小儿佝偻病	203
怎样早期发现身材矮小的儿童	204

第五编 卫生保健 207

色盲是怎么回事	209
为什么有的人眼睛冬天容易迎风流泪	210
得了急性结膜炎怎么办	211
怎样预防沙眼	212
怎样防治慢性鼻炎	213
得了扁桃腺炎怎么办	214
得了神经衰弱怎么办	215
怎样防治病毒性心肌炎	217
怎样预防风湿病	218

青春期高血压是病吗.....	219
低血压怎么办.....	220
青年人怎样防胃病.....	221
怎样预防急性肾炎.....	223
得了肾盂肾炎怎么办.....	224
怎样预防肺结核病.....	225
怎样预防流脑.....	226
流感和感冒是一种病吗.....	227
怎样预防斑疹伤寒.....	229
怎样预防大脑炎.....	230
怎样预防疟疾.....	231
怎样预防流行性出血热.....	232
病毒性肝炎有几种, 怎样预防.....	233
伤寒的防治.....	235
怎样防治肝吸虫病.....	236
蛔虫在人体内有哪些危害.....	237
怎样预防便秘.....	239
怎样防治痔疮.....	241
怎样防治急性乳腺炎.....	242
怎样防治滴虫性阴道炎.....	244
怎样防治霉菌性阴道炎.....	245
怎样防治疥疮.....	246
阳萎能治好吗.....	247
包茎和包皮过长怎么办.....	248
怎样预防破伤风.....	249
怎样预防狂犬病.....	250

怎样防治头癣·····	251
献血会影响身体健康吗·····	252
产妇应该怎样注意卫生·····	254
家庭怎样保存药品·····	255
用药时应该注意什么问题·····	257
“恨病多吃药”有什么害处·····	258
怎样进行人工呼吸·····	259
怎样进行心脏按摩·····	261
怎样包扎伤口·····	262
常用的外伤止血法有哪几种·····	262
怎样急救骨折病人·····	263
怎样急救触电病人·····	265
怎样急救溺水者·····	266
怎样预防煤气中毒·····	267
怎样救治烧伤病人·····	268
怎样从地窖里救人·····	270
被毒蛇咬伤怎么办·····	271

第六编 青春期营养和饮食····· 273

人体是由什么物质构成的·····	275
为什么说蛋白质是人体需要的重要物质·····	275
怎样合理利用蛋白质·····	276
为什么说鸡蛋的营养好·····	278
多吃豆制品有什么好处·····	279
脂类是由哪些成分构成的·····	280
吃动物油好还是植物油好·····	282
为什么说糖是人体的“能源”·····	283

多吃甜食好不好.....	284
为什么牛奶有“液体主食”之称.....	285
为什么酸牛奶有“长寿食品”之称.....	286
一日三餐怎样安排好.....	286
早餐吃不好为什么会影响全天的精力.....	287
哪些食品对脑的健康有好处.....	289
为什么说粮食不要加工过细.....	291
为什么饮食要多样化.....	292
无机盐在人体里有什么作用.....	294
为什么说钙是一种重要营养素.....	295
为什么青年人要多吃一点含铁食物.....	296
为什么食物中缺碘会得粗脖子病.....	298
维生素有多少种,对人体有什么作用.....	299
维生素 A 和人的视觉有什么关系	301
缺乏维生素 C 对人体健康有什么影响	302
多吃蔬菜有什么好处.....	303
怎样烹调才能使营养素少受损失.....	305
为什么多吃水果有益健康.....	306
为什么说硬果类食品是健美食品.....	308
食物中的纤维素对人体健康有好处吗.....	309
献血以后吃哪些食品好.....	310
吃蒜有什么好处.....	311
常见的食物中毒有哪几种.....	312
为什么病死的牲畜肉、家禽肉不能吃.....	313
为什么“豆肉”不能吃.....	314
发芽的土豆能吃吗.....	315

怎样预防毒蘑菇中毒.....	316
适当多吃点醋有什么好处.....	317
多吃咸食为什么不好.....	318
多吃味精好吗.....	320
糖精能多吃吗.....	321
饮茶对人体健康有什么好处.....	322
第七编 职业卫生	325
哪些病是职业病.....	327
什么是职业中毒.....	328
毒物是怎样进入人体的.....	328
怎样预防职业中毒.....	329
铅对人体有哪些危害, 怎样预防.....	331
苯是怎样危害人体的.....	332
汞对人体有什么危害, 怎样预防.....	333
尘肺是一种什么病.....	334
电焊光为什么会伤眼.....	335
高温作业要注意什么.....	336
纺织工人怎样保健.....	337
汽油有毒吗, 怎样预防汽油中毒.....	338
怎样预防高频无线电波对人体的危害.....	339
什么叫放射病, 怎样预防.....	341
怎样预防中暑.....	342
怎样预防冻伤.....	343
怎样预防农药中毒.....	344
怎样安全使用化肥.....	345
拖拉机手怎样注意卫生.....	346

农业劳动中容易发生哪些皮肤病·····	348
吸入霉菌过多为什么会引起哮喘·····	349
久坐对健康有害吗·····	350
售货员怎样保护嗓子·····	351
为什么不要蘸唾沫点钱·····	352
患哪些病的人不适合从事食品工作·····	353
生产和经营食品的人怎样注意卫生·····	354
第八编 环境卫生 ·····	355
空气中有哪些有害成分·····	357
空气污染对人体有什么害处·····	358
为什么说绿色植物是氧气工厂·····	359
绿化为什么对人类有益·····	360
为什么海边、山泉和树木多的地方空气特别新鲜·····	361
对饮用水应该有什么卫生要求·····	363
怎样保护饮用水源不受污染·····	364
怎样进行井水消毒·····	365
什么叫生态系统和生态平衡·····	366
什么叫潜入食物链的污染·····	368
噪声对人体有害吗·····	370
为什么土壤污染会危害人体健康·····	371
室内养花对健康有影响吗·····	373
畜圈为什么不要离人的居室太近·····	373
苍蝇能传播哪些病·····	375
蚊子能传播哪些病·····	375
老鼠能传播哪些病·····	377
环境里有哪些致癌因素·····	378

为什么说“春捂秋冻,不生杂病”	380
气候和健康有什么关系	380
冬天为什么要注意开窗通风	381
居室日照和人体健康有什么关系	382
音乐和人体健康有关系吗	383
使用液化石油气炉怎样注意卫生	384
雨水干净吗	386
第九编 锻炼身体,增强体质	387
青春期为什么要特别重视体育锻炼	389
青春期体育锻炼要注意什么	390
怎样掌握运动量的大小	392
怎样选择锻炼场所	393
干重活后再锻炼对身体有什么好处	395
三班倒工人怎样安排锻炼时间	396
体弱有病怎样锻炼身体	397
患哪些病可以参加医疗体育活动	399
长跑为什么是很好的健美运动	401
长跑中断一时期后怎样继续进行	403
长跑时怎样正确呼吸	405
风雨雾雪天怎样进行长跑锻炼	406
边跑边背书为什么影响锻炼效果	408
复习迎考期间怎样安排锻炼	409
8-1>8 是什么意思	410
清早锻炼好还是多睡一会儿好	411
睡前怎样锻炼才有助于入睡	414
冷水锻炼为什么能预防感冒	415