

XUESHENG JIANKANG BAODIAN

WEISHENG ZHISHI 200 WEN

学生健康宝典

health



卫生知识
200问

王烨源 皇甫志新 主编

古吴轩出版社

XUESHENG JIANKANG BAODIAN

WEISHENG ZHISHI 200 WEN

学生健康宝典

health



卫生知识
200问

王烨源 皇甫志新 主编

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生健康宝典：卫生知识200问 / 王烨源，皇甫志新主
编. —苏州：古吴轩出版社，2009.3
ISBN 978-7-80733-298-5

I. 学… II. ①王… ②皇… III. 卫生保健—青少年读物
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第028641号

责任编辑：倪浩文
装帧设计：吴璇
责任校对：张蕾

书 名：学生健康宝典：卫生知识200问
主 编：王烨源 皇甫志新
出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号
Http://www.guwuxuancbs.com
电话：0512-65233679

邮编：215006
E-mail:gwxcbs@126.com
传真：0512-65220750

印 刷：苏州日报印刷中心
开 本：880×1230 1/32
印 张：4
字 数：90千字
印 数：00001~11000册
版 次：2009年3月第1版 第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80733-298-5
定 价：20.00元

如有印装质量问题，请与出版社联系。

前 言

随着经济社会协调发展，人们对生活的追求早已不仅仅满足于吃饱、穿暖、住上新房，而是更注重健康生活。因此，民间流传有“小康不小康，关键看健康”之说。

世界卫生组织早在1953年就提出“健康就是金子”，要求人们像对待金子一样珍惜健康，一旦失去健康，事业、家庭、幸福等均将毫无意义。构建和谐社会，建设小康家庭，需要在各种人群中普及健康知识，推荐科学、健康、文明、向上的婚育、学习、工作、生活方式，掌握常见病、传染病、慢性病预防控制办法，扫除影响人们享受幸福生活的障碍。

本套《古吴轩健康宝典书系》就是基于以上认识和实践的背景下撰写的，我们有针对性地组织了部分预防医学、临床医学、康复医学、健康管理、学校教育、营养卫生等方面专家参与编写，尽量贴近现实与生活，使读者改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到“健康人生一辈子”目标。

本丛书的撰写视角是一种新的尝试，缺点和不足在所难免，恳请读者批评指正。谢谢！

编者

目 录

第一章 学生生长发育与健康

1. 中小学生生长发育有几个年龄期?	1
2. 中小学生基本的生长发育有哪些规律?	1
3. 什么叫青春期?	2
4. 怎样判断孩子进入青春期?	2
5. 影响中小学生生长发育的遗传因素有哪些?	3
6. 影响中小学生生长发育的外部环境因素有哪些?	3
7. 青春期人体会会有哪些变化?	4
8. 青春期内分泌系统的发育特点是什么?	5
9. 青春期的形态发育有哪些特征?	6
10. 青春期遭受了巨大的刺激会影响大脑发育吗?	6
11. 为什么有的人发育早, 有的人发育迟?	7
12. 可以促进青少年长高的运动有哪些?	8
13. 女童生殖器官有哪些发育异常?	9
14. 什么是性早熟?	9
15. 什么是月经初潮?	10
16. 月经不规则怎么办?	10
17. 痛经的解决方法有哪些?	10
18. 什么是白带?	11
19. 外阴瘙痒怎么办?	11
20. 怎样防止滴虫、霉菌侵袭阴道?	11
21. 为什么不必为乳房小而烦恼?	12
22. 长青春痘怎么办?	12

23.盲目减肥会影响月经和生育吗？	13
24.青春期的性冲动怎么办？	13
25.如何把握友谊防止早恋？	13
26.怎样培养良好的性道德？	14
27.处女膜是处女的唯一标志吗？	15
28.意外怀孕了怎么办？	15
29.中小学生变声期的特点以及应注意什么？	16
30.青春期性意识发展的四个时期是什么？	16
31.青春期男性生殖器官有什么变化？	17
32.青春期阴茎常勃起是正常现象吗？	18
33.你可知道有关阴茎大小的传说哪些是错误的？	18
34.如何认识手淫？	19
35.青春期男性遗精正常吗？	20
36.如何和孩子解释梦遗？	21
37.青春期男孩的禁忌有哪些？	21
38.男孩没有胡须是病态吗？	22
39.为什么要开展学生青春期性教育？	23

第二章 学生生活方式与健康

40.什么是合理营养和平衡膳食？	25
41.什么是膳食指南？	25
42.什么是平衡膳食宝塔？	26
43.青少年学生为什么一定要吃早餐？	27
44.早餐应该吃什么？	27
45.小学生的饮食应注意哪些问题？	28
46.中学生的饮食应注意哪些问题？	28
47.世界卫生组织公布的最佳食品有哪些？	29
48.世界卫生组织公布的垃圾食品指什么？	30
49.垃圾食品有哪些危害？	30
50.为什么青少年学生应该少吃西式快餐？	31

51.学生复习和考试期间的饮食应注意哪些方面?	31
52.维生素A有哪些来源,它的作用是什么?	32
53.维生素C有何功能?	32
54.维生素D对人体有何重要性?	33
55.矿物质对生长发育有哪些影响?	33
56.体育锻炼对学生有何影响?	34
57.体育锻炼有助于学生心理健康吗?	35
58.运动开始前需要准备活动吗?	35
59.运动结束时需要整理活动吗?	36
60.什么是运动负荷和靶心率?	36
61.营养对体育锻炼有影响吗?	37
62.如何预防运动性创伤?	37
63.常见运动性创伤的应急处理有哪些?	38
64.根据学生健康状况分成哪几个组进行体育锻炼?	38
65.心脏病、高血压以及肺结核学生应该如何分组?	39
66.什么是伤害?	39
67.意外伤害的严重性?	40
68.为什么要从小培养良好行为?	40
69.为什么培养良好的行为可预防成人慢性疾病?	41
70.学生健康危险行为主要包括哪些行为?	41
71.不良饮食行为主要有哪些?	42
72.你了解厌食症吗?	43
73.中小学生交通事故的主要原因是什么?	44
74.如何防止溺水?	44
75.怎样合理安排学习时间?	45
76.如何掌握学习技巧?	45
77.学习疲劳有哪些表现?	46
78.学习疲劳发展下去会有什么结果?	46
79.怎样减轻学习疲劳?	46
80.怎样安排学生的一日作息制度?	47
81.学生每天睡眠时间应该是多少?	48

82. 学生出现的主要睡眠问题有哪些？	48
83. 考试前如何保证好睡眠？	48
84. 睡眠不足会引起哪些问题？	49
85. 如何帮助学生赢得更多睡眠？	49
86. 你了解梦游症吗？	50

第三章 学生精神卫生与健康

87. 中小学生心理健康标准是什么？	51
88. 父母如何与孩子建立起良好的亲子关系？	51
89. 父母要给子女制定某些限制和规定吗？	52
90. 在与孩子沟通中父母如何做到有效倾听？	53
91. 父母如何保持与孩子的交流？	53
92. 学生常常咬指甲该怎样引导？	54
93. 学生经常说谎怎么办？	54
94. 小学一二年级学生的主要任务是什么？	55
95. 为什么说小学三四年级很重要？	56
96. 小学五六年级的学生家长要注意什么？	56
97. 孩子越来越不听话怎么办？	57
98. 如何处理盛怒的情况？	58
99. 如何提高孩子的学习兴趣？	58
100. 如何激发孩子的学习动机？	59
101. 如何提高孩子的学习能力？	60
102. 如何帮助孩子培养出足够的EQ（情商）？	60
103. 如何帮助孩子建立自信、自爱和自尊？	61
104. 如何培养孩子的责任心？	62
105. 孩子害怕失败，缺乏自信心怎么办？	62
106. 孩子有厌学情绪怎么办？	63
107. 孩子好动，注意力不集中，容易冲动，是不是儿童多动症？	64
108. 孩子经常和同学打架，违反校纪校规怎么办？	64

109.什么叫儿童感觉统合失调?	65
110.进入青春期的学生可能会出现哪些心理问题?	66
111.青春期的学生常常发脾气是怎么回事?	66
112.如何有效地引导孩子的追星行为?	67
113.如何与青春期的孩子谈性?	67
114.学生间异性交往是洪水猛兽吗?	68
115.家长如何帮助孩子尽快适应环境变化?	69
116.学生不愿意上学,不愿意和同学交往怎么办?	69
117.学生有出走、自损行为、自杀意念,家长应该怎么办?	70
118.父母离异会给学生带来怎样的影响?	70
119.在组合家庭中,如何处理亲子关系?	71
120.单亲家庭在教育孩子方面要注意什么?	72
121.当学生遭遇重大家庭变故时应如何处理?	72
122.女学生遭遇性伤害应如何处理?	73

第四章 学生物质滥用与防范

123.何为成瘾行为?	74
124.成瘾行为有哪些特征?	74
125.成瘾行为的主要危害是什么?	75
126.主要危害学生健康的成瘾行为有哪些? 怎样区分正常成 瘾和病态成瘾?	75
127.什么是毒品?	76
128.什么是药物成瘾? 成瘾药物与毒品之间有怎样的联系?	76
129.毒品的主要危害作用有哪些?	77
130.在戒除毒品过程中会出现哪些症状?	78
131.为什么有人会尝试毒品?	78
132.为何说毒品不能尝试第一口?	78
133.学生如何抵制毒品的诱惑?	79

134.吸烟为什么会成瘾?	80
135.何谓被动吸烟?	80
136.吸烟与哪些疾病有关?	81
137.吸烟可造成多大损失?	82
138.中学生应如何自觉抵制香烟的诱惑?	82
139.何为酒精依赖, 饮酒者会成为酒精依赖吗?	83
140.酒精依赖有哪些危害?	83
141.何谓酗酒, 学生酗酒有哪些危害?	84
142.如何预防酗酒和酒精依赖?	85
143.何为网络成瘾?	85
144.网络成瘾综合征有何特征?	86
145.为何一些学生喜爱上网而且成瘾?	87
146.青少年学生沉溺于网络后, 其人格会有变化吗?	87
147.网络成瘾后如何处理?	88

第五章 学生常见疾病与防治

148.牙齿的生长过程是怎样的?	89
149.怎样正确刷牙?	89
150.小孩为什么会磨牙?	90
151.孩子的恒牙老是长不出来怎么办?	91
152.什么是龋齿病, 龋齿病是怎样发生的?	91
153.哪些坏习惯易使儿童患龋齿病?	92
154.乳牙需要保护防龋吗?	92
155.你知道牙齿窝沟封闭是有效的防龋方法吗?	93
156.“六龄牙”一定要做窝沟封闭吗?	94
157.什么是视力? 正常人的视力是多少?	94
158.学龄前儿童的正常视力应该是多少?	95
159.造成视力降低的原因有哪些?	95
160.近视眼是怎样形成的?	96
161.怎样区别真假近视?	96

162.如何预防近视?	97
163.做眼保健操能否预防近视眼?	97
164.常戴眼镜近视会更容易加深吗?	97
165.屈光不正是怎么回事?	98
166.什么是屈光参差?	98
167.散瞳验光适合哪些人?	99
168.斜视是怎么回事?	99
169.斜视的危害有哪些?	100
170.什么是弱视?	100
171.什么是沙眼,什么原因引起沙眼?	100
172.沙眼并发症有哪些?	101
173.沙眼如何治疗?	101
174.你知道沙眼可致盲吗?	102
175.沙眼该怎样预防?	102
176.世界卫生组织提出的有效控制沙眼的四个要素是什么?	102
177.蛔虫病对人体有哪些危害?	103
178.高盐饮食对身体有哪些危害?	103
179.中小学生会得高血压病吗?	103
180.中小学生超重、肥胖对身体有哪些影响?	104
181.儿童也会打鼾吗?	104
182.女童也会有妇科病吗?	105
183.阴道闭锁是怎么回事?	105
184.哪些情况容易导致女童外阴、阴道损伤?	106
185.女童会患生殖器肿瘤吗?	106

第六章 学校传染病预防控制

186.什么是传染病和病毒性肝炎?	107
187.如何正确认识乙肝两对半?	107
188.接种疫苗为什么能预防相应的传染病?	108

189. 幼儿会得结核病吗?	108
190. 患麻疹会有哪些危害?	109
191. 为何不可小视风疹的危害?	109
192. 流行性腮腺炎病毒能引起脑炎吗?	110
193. 流脑是什么病?	110
194. 如何预防流脑?	111
195. 如何预防乙型脑炎?	112
196. 痢疾是如何传染的?	112
197. 患了伤寒、副伤寒有哪些表现?	112
198. 为何被狗、猫等动物咬伤后切不可掉以轻心?	113
199. 流行性感冒与普通感冒有何区别?	113
200. 如何预防水痘?	114

第一章 学生生长发育与健康

1. 中小學生生长发育有几个年龄期？

中小学生的生长发育是一个连续的过程。这一过程既有量变，也有质变，形成不同的生长发育阶段。根据这些阶段的特点，加上生活和学习环境的不同，可将中小学生的生长发育过程划分为以下几个年龄期：

婴儿期：0~1岁

幼儿前期：1~3岁

幼儿期：3~6岁

童年期：6~12岁

青春期：约10~20岁，女孩比男孩早1~2年

青年期：约18~25岁

实际上，各年龄期的规定是人为的，相邻各期间并没有明显的界限。由于生活条件的提高和生活环境的改变，和过去相比，中小学生的青春期已经明显提前了。根据美国、加拿大的调查资料显示，一般女孩在12岁左右出现月经初潮，男孩在15岁左右出现胡须。

2. 中小學生基本的生长发育有哪些规律？

中小学生的生长发育各年龄期之间顺序前后衔接，任何年龄期的发育受到影响的话，都将对后一年龄期产生不良影响。

胎儿和婴幼儿发育遵循“头尾发展规律”。从生长速度看，胎儿期头颅生长最快，婴儿期躯干增长最快，2~6岁期间下肢增长幅度超过头颅和躯干，因此儿童身体比例不断变化，胎儿期头颅比例大，下肢比例小，6岁时身体比例发展到接近成人。

儿童期、青春期发育遵循“向心律”。身体各部的形态发育顺序是：下肢先于上肢，四肢早于躯干，呈现自下而上、自肢体远端向中心躯干的规律性变化。比如青春期足的生长最早开始，也最早

停止生长，足生长后小腿开始生长，然后是大腿、骨盆、胸、肩、躯干，最后是胸壁。上肢生长发育的顺序依次为手、前臂和上臂。

3. 什么叫青春期？

青春期是由儿童发育到成人的过渡时期。它从体格生长加速开始，到骨骼完全融合、躯体停止生长、性发育成熟而结束。这一时期人体在形态、功能、第二性征、内分泌及心理、行为等方面都发生着巨大变化。主要表现在以下几个方面：

- (1) 体格生长加速，出现第二次快速生长。
- (2) 各内脏器官体积增大，功能日益成熟。
- (3) 内分泌系统功能活跃，与生长发育有关的激素分泌增加。
- (4) 生殖系统发育骤然增快并迅速成熟，到青春期晚期已具有生殖功能。
- (5) 第二性征迅速发育，使男女两性的形态差别更为明显。
- (6) 在形态与功能发育的同时，伴有心理发育的加快，也产生了相应的心理与行为变化，这时容易出现心理健康问题。

4. 怎样判断孩子进入青春期？

每人都要经历青春期，它对每个人来说都不是一件轻松的事。一开始不会有什么感觉，因为一切都在中小学生体内悄悄地发生着。

以女性为例。乳房的发育是女性青春期出现的最早标志。起初乳头渐渐突现出来，乳头下面的组织也变得富有弹性。乳房是最先对激素反应的器官，一般在11岁左右。大约2年后月经初潮。初潮前几天可能有白色透明的分泌物出现，不要为此感到害怕，这是身体在为将来生孩子做准备。随后体内的性器官也开始长大，腋下和阴部开始长出细细的绒毛。噪音的音质比原来稳定了。

身高和体重的快速增加往往标志着男性开始进入青春期。身高快速增长，这主要是由于下肢骨的迅速增长所引起的；体重的增加，源于骨骼、骨骼肌、内脏发育后重量的增加。生殖器官开始发育，睾丸开始增大，阴茎开始长粗长长。男孩通常会在一个夏季的夜晚出现遗精现象，这说明睾丸开始有精子生成，开始具有生育能

力。在阴茎的根部会有阴毛出现，随着年龄的增长，阴毛会由细弱变为粗硬，范围会扩展到大腿内侧和小腹处。腋毛的出现一般会比阴毛出现晚一年左右。

5. 影响中小學生生长发育的遗传因素有哪些？

中小學生生长发育受遗传的家族、种族影响比较明显。

家族影响表现为：在良好生活环境下长大的儿童，其成年身高在很大程度上取决于遗传。一般来说，父母为高身材，子女的身材也会高些，但子女成年身高超过父母身高的可能性较小，而低于父母身高的可能性较大；父母为矮身材，子女身材也矮些，但子女成年身高超过父母的可能性较大。

种族影响对个体的体型、躯干和四肢长度比例等作用较大。不同种族在身高、坐高、身高/坐高的比值、骨龄、齿龄、初潮年龄等多方面存在显著差异。比如，在美国洛杉矶长大的日本儿童，生活环境与美国白人相近，但其腿长却低于同等身高的白人儿童，虽然身高比日本本土长大的日本儿童高，但坐高/身高的比值却无变化，说明体型、躯干和四肢长度之比主要受种族因素的控制。

6. 影响中小學生生长发育的外部环境因素有哪些？

中小學生的生长发育不是孤立的过程，必然受到外部自然环境和人类社会环境两方面因素的影响。这两方面的环境因素相辅相成，共同决定了生长发育水平的最终结果。

(1) 营养是生长发育最重要的物质基础。膳食结构不合理，各种营养物质摄入不均衡等，将使处于生长期、新陈代谢旺盛的青春期前所必需的热量、蛋白质、各种维生素、矿物质、微量元素等供给不足，导致生长发育迟缓，肌肉发育不良，免疫功能低下，最终影响学习和劳动能力等。

(2) 体育锻炼是促进身体发育和增强体质的最重要因素之一。体育锻炼促进呼吸功能及心血管发育，特别是青少年时期的锻炼对成年后的心功能有深远影响，而且还可以促进运动系统的发育。

(3) 疾病可以影响生长发育，但影响程度各有不同。这主要取

决于疾病的性质、严重的程度、所累及的组织和器官的范围、病程的长短、愈后以及是否留下后遗症等。

(4) 合理安排中小学生的生活作息制度,做到有规律、有节律,保证足够的户外活动和学习时间,定时进餐,充足睡眠可促进正常生长发育。

(5) 气候和季节对生长发育也有一定的影响作用。我国历次全国大规模中小学生生长发育调查都证实,生长发育水平存在着显著的南北差异。北方地区男性和女性的身高、体重均值皆大于南方。一年四季中,春季身高增长最快,秋季体重增长最快。

(6) 环境污染不仅给人类健康带来威胁,引起各种疾病,而且阻碍中小学生身心发育。比如大气污染使紫外线含量降低,造成污染区佝偻病发病率比非污染区高。

(7) 社会、家庭对中小学生生长发育的影响具有多层次、多方面的综合作用,不仅影响青春期前的身体发育,同时也影响其心理、智力和行为的发展,使个体逐步形成自身的社会特点。

7. 青春期人体会有一些变化?

进入青春期后,人体在身高、体重等外部形态上发生明显变化,同时心、肺、脑等器官也在日益成熟。

青春期身高的变化有着明显的性别差异。如快速增长期,一般女孩在9~11岁,男孩在11~13岁,女孩比男孩大约超前2~3年。在身高快速增长阶段,人体各部位的生长发育是不同步的。如上下肢的增长比脊柱的增长快,每年增长可达8~11厘米。女性长到19~23岁,男性长到23~26岁。

体重的加速增长期不是很明显,因为它增长的持续时间比身高长,增长的幅度也较大,平均每年增长5~6公斤。即使身体成熟以后,体重仍有增长。它与骨骼、肌肉、脂肪的增长有密切的关系。

心脏在青春期是一个增长较快的器官,重量比初生时增加10倍,心肌增厚,心肌纤维与儿童期相比发生显著变化,张力增大,色泽光亮,血压及心搏出量逐渐增加,脉搏逐渐变慢,接近成人的标准。

肺的发育在青春期也进入旺盛阶段，重量增加到初生时的9倍，肺的呼吸能力增大，肺活量在14~15岁时由1400毫升增至2000~2500毫升，22岁左右时进一步增到4800毫升。

脑的发育在重量和容量上变化虽不大，但脑神经结构在青春期逐步发育到基本接近成年水平。故青少年思维能力活跃，对事物反应能力提高；求知欲旺盛，操作各种精细动作较准确、协调；推理分析能力和记忆力都有加强。另外丘脑下部、脑下垂体、甲状腺、肾上腺等的发育及各种激素的分泌，进一步促使全身组织的迅速发育成长。

8. 青春期内分泌系统的发育特点是什么？

青春期形态、功能及性发育都是在内分泌影响下进行的，内分泌是青春期变化的总枢纽，中枢神经系统对内分泌系统起着调节作用。人体的各种内分泌腺，专门分泌一类化学物质——激素，量虽不多，但作用大而广泛，对青少年的生长发育、各种生理功能及免疫机制具有极为重要的作用。

儿童时期性腺（睾丸、卵巢）处于“休眠”状态，到青春期，性腺开始“苏醒”，分泌各种性激素，使得身体各部位及生殖器官发育迅速，第二性征形成。

脑垂体是人体最重要的内分泌器官，是内分泌的枢纽，在青春期末生长最为迅速，功能很活跃。它能分泌9种激素，控制着肾上腺、甲状腺、性腺的活动。其中生长激素能促进体内蛋白质的合成和骨骼生长，对青少年的生长发育至关重要，倘若分泌不足，会形成侏儒症；分泌过量，会发育成巨人症或肢端肥大症。另外，垂体分泌其他一些激素，推动甲状腺、性腺和肾上腺等内分泌腺体的分泌活动。

甲状腺位于喉结两旁，青春期发育至人一生中之高峰，机能也达到人一生中之高峰。甲状腺分泌甲状腺素，有兴奋神经、调节新陈代谢、促进生长发育的功能。若先天性甲状腺功能不足，可引起呆小症；若分泌过量，可导致甲状腺机能亢进的病症。碘是制造甲状腺素的重要原料之一。青春期为了满足生长发育的需要，甲状腺对碘的需求量猛增，若摄取量不足，可发生甲状腺代偿性肥大。因此中小學生应当多食用一些含碘丰富的食物（如海产品、含碘盐