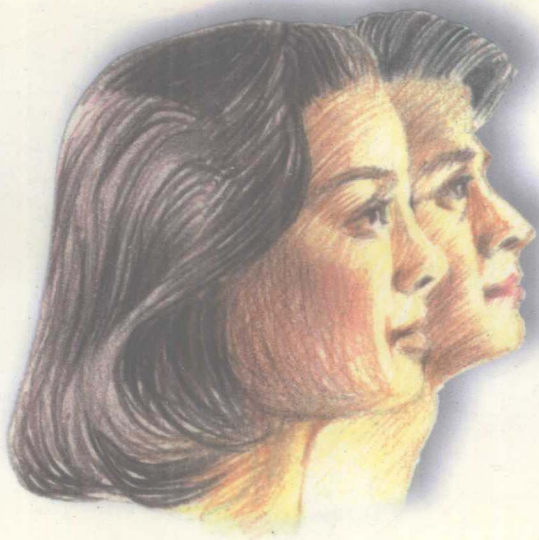


健康促进丛书
JIANKANGCUIJIN CONGSHU



健康教育 父母必读

主编 胡锦涛

• 上海医科大学出版社 •

健康教育父母必读

主 编 胡锦涛 (上海市健康教育所)

编写人员 (按姓氏笔画为序)

王文英 (上海医科大学)

王书梅 (上海医科大学)

甘兴发 (上海市健康教育所)

田永波 (上海市红十字会)

叶维菲 (上海医科大学)

付善来 (上海预防医学杂志编辑部)

周卫萍 (上海市健康教育所)

柳启沛 (上海医科大学)

徐俊冕 (上海医科大学)

郭瑾如 (上海市卫生防疫站)

黄敬亨 (上海医科大学)

上海医科大学出版社

责任编辑 何剑秋
封面设计 张介均
责任校对 王 蕤

健康教育父母必读

主编 胡锦涛

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路138号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海教育学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 89 000

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5627-0436-8/R·412

定价：4.80 元

如遇印、装质量问题，请直接与印刷厂联系

(地址：古北路436号 邮编：200335)

。善完樂日豐以，書來門拜敬啟者，近蒙承惠意公書并本校

南首路東鎮市鎮上

日 9 年 8991

前 言

每个家长都希望自己的孩子聪明、完美。但要实现这个目标并不能只依靠学校的老师和学生的主观努力就能奏效的。大量的资料表明，儿童的健康是影响他们学习能力的一个主要因素。中、小学时期是一个人成长的准备期，给孩子们一个良好的开端，将为他们的一生打好坚实的基础。当今社会医学模式已发生了变化，非传染性疾病，尤其是由不良生活方式导致的疾病在不断增加。因此，从家庭和学校做起，从小培养孩子符合健康要求的行为习惯十分重要。

家长是学生的第一任老师，对学生的成长有着关键性的作用，负重要责任。父母既可为孩子创造良好的生活环境，又可在健康行为习惯方面成为孩子的榜样。为了使家长能配合好学校的教育工作，考虑到家长对孩子健康、成长等方面的知识需求，若要促进学生的健康，家长需做些什么？什么样的家庭环境才能有益于孩子的健康需求？孩子有哪些常见病、多发病？如何预防等等，我们特编写了此书，供各位家长参考。您

目 录

第一章 21世纪的挑战	(1)
第一节 学校与健康教育	(1)
一、健康与健康教育	(1)
二、健康促进学校活动	(3)
第二节 培养合格人才	(5)
一、应试教育与素质教育	(5)
二、智力因素与非智力因素在青少年成长中的作用	(6)
三、家庭、学校、社区在青少年成长中的作用	(8)
四、21世纪人才的素质	(9)
第二章 预防保健	(12)
第一节 生长发育及发育期保健	(12)
一、生长发育	(12)
二、儿童、少年体格发育特点	(13)
三、儿童、少年各器官功能发育特点	(15)
四、青春期的性发育	(20)
五、青春期体育锻炼	(22)
第二节 儿童、少年的营养与膳食	(24)
一、营养与健康	(24)
二、平衡膳食、合理营养与膳食指南	(25)

三、学生1日需要的营养素与食物	(26)
四、学生1日的膳食安排	(26)
五、粗粮、杂粮与白米、白面	(27)
六、增加豆类食物	(28)
七、多吃蔬菜	(29)
八、奶与奶制品	(30)
九、肉、鱼、禽、蛋	(31)
十、养成良好的饮食卫生习惯	(32)
十一、强化食品与保健食品的选择	(33)
第三节 学生常见疾病的防治	(35)
一、近视眼	(35)
二、龋齿与牙周病	(37)
三、贫血	(39)
四、营养不良与肥胖	(40)
五、蛔虫病	(42)
六、脊柱弯曲异常	(43)
七、青春期高血压	(45)
八、痤疮	(46)
九、月经异常	(47)
十、病毒性肝炎	(49)
第三章 心理卫生	(51)
第一节 心理发育及心理健康	(51)
一、学龄儿童的心理发育与心理卫生	(52)
二、青春期心理发育与心理卫生	(56)
三、心理健康和基本标准	(59)
四、心理健康的四项原则	(59)
第二节 心理咨询	(62)
一、心理咨询是促进心理健康的有效途径	(62)
二、青少年心理障碍产生原因	(65)
三、儿童和少年的学习困难	(65)
四、儿童和少年的行为问题	(67)

五、神经性厌食与神经性贪食	(68)
六、青少年性心理问题	(69)
七、青少年社交问题	(70)
八、未成熟性人格——自恋	(70)
九、青少年适应不良	(71)
十、需要心理咨询帮助的青少年	(72)

第四章 建立健康的生活方式 (74)

第一节 养成健康行为 (74)

一、早起早睡	(75)
二、晨饮一杯水	(77)
三、坚持天天锻炼	(78)
四、每日大便	(79)
五、漱口、刷牙	(80)
六、冷水浴(或洗冷水脸)	(80)
七、护肤	(81)
八、不忘吃早饭	(81)
九、不吸烟	(82)

第二节 家庭急救常识 (83)

一、止血	(83)
二、包扎	(84)
三、骨折固定	(85)
四、搬运	(87)
五、心肺复苏	(89)
六、电话呼救须知	(92)

第五章 体育锻炼 (94)

第一节 儿童、青少年的生理特点 (94)

一、人体成长过程	(94)
二、青少年心理活动	(95)

第二节 儿童、青少年参加体育锻炼应注意事项 (96)

一、体育锻炼要经常化	(96)
------------	------

(80)	二、体育锻炼要循序渐进	(97)
(88)	三、注意身体的全面锻炼	(98)
(87)	四、做好准备活动与整理活动	(99)
(87)	五、注意运动卫生	(100)

附录	(102)
----	-------

I 儿童、青少年每日膳食中营养素供给量	(102)
II 每日中、小学生各类食物参考摄食量	(103)
III 上海市7~12岁男生身高标准体重评价表	(104)
IV 上海市13~15岁男生身高标准体重评价表	(105)
V 上海市16~18岁男生身高标准体重评价表	(106)
VI 上海市7~12岁女生身高标准体重评价表	(107)
VII 上海市13~15岁女生身高标准体重评价表	(108)
VIII 上海市16~18岁女生身高标准体重评价表	(109)
IX 男女生不同年龄阶段身高及标准体重参考值	(110)
X 学生春季食谱	(112)
XI 学生夏季食谱	(113)
XII 学生秋季食谱	(114)
XIII 学生冬季食谱	(115)

健康，是生命的基础，是幸福的前提。没有健康，就没有一切。健康不仅是没有疾病，而且是身体、精神、社会幸福的完美状态。

第一章 21 世纪的挑战

第一节 学校与健康教育

一、健康与健康教育

如果要家长回答，家长对孩子的最大期望是什么？许多家长肯定会毫不犹豫地回答：健康。有一句民间谚语说得好：丢了钱不是损失，失了时间是大的损失，丢了健康就失去了一切。可见健康是多么的重要。科学家已经预言，人类进入21世纪后，“健康第一”的生活观将得以确立。也就是说，在所追求的多项生活目标选择中，人们将首选健康。那么到底怎样才能算作健康，是不是不生病就是健康呢？能不能单纯地把健康理解为“无病、无残、无伤”？世界卫生组织早在1948年成立之时就在其《组织法》里明确规定了健康的定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神的健康和社会幸福的完美状态。

一个人只有一次生命，珍惜生命早已成为共识。曾经有一位青年学生向一位哲学家诉说自己的1贫穷，这位哲学家问：“给你10万元去掉你的一双手，你愿意不愿意？”答：“不愿意！”又问：“给你100万元去掉你的两条脚，你愿意不愿意？”答：“不愿意！”再问：“给你1 000万元剜掉你的双眼，你愿意不愿意？”答：“不愿意！”继续问：“给你1亿元要你的命，你愿意不愿

意？”答“不愿意！”哲学家说：“这么说，你有1亿元的资产，怎么能说你贫穷呢？”可见健康的价值是无法用金钱来衡量的。

然而生命不会自动延续，健康不会从天而降，可以说在很大程度上健康掌握在每个人自己手中。如果每个人都能采纳健康的生活方式，能从幼儿期开始就对生命进行科学的管理，那么心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等这些对人类健康造成极大危害的疾病的发病率、死亡率就会大大降低，人类的健康水平就会大幅度提高。

也许家长要问，什么是健康的生活方式？怎么样才能促使孩子采纳健康的行为？这就是我们要讲的健康教育与健康促进。

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康和提高生活质量。教育的核心是积极教育人们树立健康意识，养成良好的行为和生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育帮助人们了解哪些行为是对健康有益的，哪些行为是对健康有害的，促使人们自觉地选择有益于健康的行为和生活方式。健康的生活方式包括不吸烟、不酗酒、合理饮食、适当运动、注意心理调节、合理安排工作等。

健康促进所涉及的范围比健康教育更为广泛。某一些行为的形成，可不单单是个人因素造成的，可能还有家庭、社会、文化背景、经济条件等因素的影响，单靠健康教育解决不了问题，需实施健康促进。

健康促进包括健康教育及能促使行为与环境有益于健康改变的相关政策、法规、组织的综合。健康教育在健康促进中起主导作用，没有健康教育就没有健康促进。但如果没有政

策、法规和组织等行政手段对健康教育强有力的支持,健康教育往往会显得软弱无力和不够完善。

二、健康促进学校活动

学校是个什么样的地方?顾名思义,是学习的地方。人们期望在教育上的投资使个人、家庭、社会和国家均受益。学校处在这样一个位置,即它对社会和经济的发展、生产力的提高、人人享有较好的生命质量等发挥作用,产生影响。

人们有时把教育和健康截然分开,认为他们是两码事,以为受教育就是学习,就是知识和基本技能的积累。教育不包括健康,健康则是疾病的对立面,教育与健康毫不相干。然而教育和健康的内涵远不止于此,它们有着更广泛的意义,并且是相辅相成、不可分割的两个方面。

教育是有关学习的活动,但这主要是一种能力的学习,是将知识、态度、技能有机结合的能力的学习,并运用这种能力去塑造人的一生,且对他人生活产生影响。纵观全球,人们教育水平越高,其拥有较好工作、享有更健康的生活、对家庭和社区的幸福产生良好影响的机会就越多。教育是健康的先决条件。

健康是身体、精神、社会幸福的完美状态,孩子在学校的各方面的能力与健康有关。如果孩子是健康的,他能利用各种最有利的时机去学习;如果孩子是受过教育的,他就能过上富足充实的生活,并对人类未来发展做出贡献。

家长们肯定非常清楚,孩子们每天有相当多的一部分时间是在学校度过的,而在学校,教育和健康促进的活动能发挥他们最大的功效,因为它们渗透到学生生命中最具影响的阶段——儿童和青少年。学校虽然不是唯一能促进健康的地

方,但它却是最重要的地方。

健康促进学校活动正是顺应了时代发展的要求,把教育和健康有机地结合在一起。通过学校、家长和学校所属社区内所有成员的共同奋斗,给学生提供完整的积极的经验和知识结构,包括设置正式和非正式的健康课程,创造安全健康的学校环境,提供合适的健康服务,让家族和更广泛的社区参与,以促进学生健康。它主要是从学校卫生教学、学校卫生服务、学校卫生环境这三个方面,促进学生德、智、体、美全面发展。

开展学校健康促进有着重要意义,包括:

- * 它应用一个完整一体的健康模式,包含了健康的身体、心理、社会和环境等多方面的因素。

- * 通过鼓励家长参与其孩子健康知识和技巧的发展而使家庭参与进来。

- * 它涉及物质环境如:建筑、卫生设施、清洁水和运动场、绿地等。通过改善物质环境以改善儿童健康状况。

- * 它承认学校的社会文化精神对于维持积极的学习环境、维持一个能增强健康关系和儿童青少年快乐情绪的环境的重要性。

- * 它把区域和地方的健康服务同学校联系起来,满足学校学生的特殊健康问题的需要(如:视力和听力问题,心理社会压力等)。

- * 它强调学生主动参与正规健康课程,以发展一系列与健康有关的终生知识和技巧。

- * 它增加了在教育与健康上的公平性,以保证社区内女孩和妇女享有健康。

* 它促使学校和社区进行合作,创造更广泛的支持环境以发展儿童青少年的健康。通过学校、家长和社区的共同参与,使学校的教育与社区的教育相结合,形成完整的教育体系,同时促进理论与实际的结合,也有利于及时推广有关经验。

第二节 培养合格人才

一、应试教育与素质教育

许多家长抱怨,现在孩子的学习负担太重了,要频繁地应付各种各样的考试,忙得不亦乐乎,赶上大考,其紧张程度更不必说。家长自然不能只做旁观者。为了提高孩子的学习成绩,除了照顾好孩子的衣食住行外,有的家长亲自上阵陪读;有的家长不惜代价,请家教,给孩子另开“小灶”。这是现行教育中存在的一种弊端,即所谓的“应试教育”。其突出表现是进行频繁考试、高难度考试,把考试分数作为评价教育质量的唯一标准。

正是针对这种情况,原国家教委于1997年10月印发了《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》,指出改革人才培养模式,由应试教育向全面素质教育转变,这是我国国民经济和社会发展对中小学教育提出的要求,是基础教育面临的一项重大任务。实施素质教育是一项复杂的社会系统工程,具有长期性和艰巨性。

素质教育是根据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于

受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体美等方面生动、活泼、主动的发展为基本性的教育。素质教育与应试教育的根本区别在于教育的指导思想、教育的性质和目的、对教育对象的态度、课程体系、教育方法、教育质量评价标准的不同。素质教育要使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美,为培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民奠定基础。

“应试教育”不是对我国现行基础教育的概括,而是对其中存在的单纯以应试升学为目的而产生的诸多弊端的概括。否定“应试教育”,不是要否定现行教育。事实上,“应试教育”是指在我国教育实践中客观存在的偏离了受教育者和社会发展的根本需要,单纯为应付考试,争取高分,片面追求升学率的一种倾向。考试本来是从属于教育,是为教育服务的,而“应试教育”却把它变成了一个凌驾于教学之上的“指挥棒”,形成了唯分是重的风气。单纯以考试为目的,考什么教什么,怎么考怎么教,分数成了进重点学校、上大学的唯一尺度。

家长们也不要误解,以为提供素质教育就是不要考试了。无论是素质教育还是应试教育,考试作为一种教学质量的评价手段或工具,都有其存在的必要性。关键是如何使考试为教学服务,而不是学生、家长、学校的唯一追求,人人成天围着分数转,使分数成为家庭快乐与否的晴雨表。

二、智力因素与非智力因素在青少年成长中的作用

孩子智力的高低是家长们非常关心的问题。许多家长认为,孩子智商高,将来就能读大学,考研究生,寻一份收入颇丰

的舒适工作，光宗耀祖。为了孩子的智力投资，家长们不惜工本，一旦得不到期望的回报，遂不了家长望子成龙、望女成凤之愿，其失望程度可想而知。

那么，我们先来看一看，究竟什么是智力呢？十分有趣，智力高低测试的研究已进行了近百年，但对“什么是智力”这个问题，至今尚无一个公认的、令人满意的答案。许多人认为，智力就是一个人适应环境的能力，是学习的能力，是抽象思维的能力。

判断一个人智力高低常用的方法是智商测验。一般而言，如果一个孩子的智商得分为100，说明其智力处于中等水平；得分大于100，表示智力水平比较高；超过140为超常儿童；得分小于100，表示智力水平比较低；低于70为低能者。

但是，近年来许多专家学者对传统的智力测验提出了异议。智商到底能在多大程度上预测一个人的未来，智商高就万事大吉了吗？必须承认，智力测验有它的局限性，内容不够全面，存在知识与经验因素的混杂作用，速度快是不是就是好，测验时的焦虑问题如何解决等。即使是所测得的智商得分确实反映了孩子的智力水平，是不是就代表了孩子将来的幸福与成功？就意味着孩子会成为社会栋梁而不会成为庸碌之辈呢？

诚然，智商是一个人成功与否的基础，是重要的要素之一，但智商不是唯一的。有学者提出，智商仅占到20%，还有80%是其他因素，即非智力因素；也有人称之为情商（情绪商数），包括情绪的知觉、评估和表达；思维过程中的情绪促进能力；理解与分析情绪，可获得情绪知识的能力；对情绪进行成熟调节的能力。虽然有关情商的问题还存在着争论，但可以肯定，非智力因素在青少年成长道路上的作用是智力因素取

代不了的。

中国青少年研究中心、中国青少年发展基金会调查显示，中国城市家庭独生子女每日平均劳动时间仅为11.32分钟，不及美国孩子的1/6。家长们想一想，连最基本的家务劳动都不会做的孩子，即使他的分数考得再高，将来孩子走上社会您会放心吗？

我们认为，智力因素与非智力因素不能用20%与80%绝对区分开来，两者应当是辩证的关系，只有两者和谐结合，互为促进，相辅相成，智力因素与非智力因素比翼双飞，那么您的儿子才会成龙，您的女儿才会成凤。请相信只有充满丰富内在的人才是最具有前途的，才是最幸福的。

三、家庭、学校、社区在青少年成长中的作用

人生好比走路，人生的内容五彩缤纷，人生的道路色彩各异。孩子将来的人生道路是否畅通，内容是否健康丰富，与家庭、学校、社区在幼年时所给予的影响是分不开的。

父母是孩子的第一任老师。父母的每一个举动、每一句话语，都对孩子有着潜移默化的影响。榜样的力量是无穷的。父母应用自己的实际行动，给孩子树立良好的榜样，树立起做父母的威信。父母间的口角，家庭中的争吵，父母整天搓麻将忽视孩子的存在，参与邻里纠纷，过分的小气，毫无理由的愤怒，无故拿孩子撒气，缺乏一致的教育方法，自身言行相矛盾等等，都会给孩子幼小的心灵蒙上一层挥之不去的阴影，影响父母在孩子心目中的威信。

身为父母，就应模范地执行父母的职责。就拿儿童的智力来说，科学家研究证明，儿童的智力不是一成不变的。如果家庭教育和教养都是有规律的，是民主的，对孩子既不放纵，