

青年学生



健康指南

QINGNIAN
XUESHENG
JIANKANG
ZHINAN

钟 山 廖碧珠 主编

广东高等教育出版社

青年学生健康指南

钟山 廖碧珠 主编

广东高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年学生健康指南/钟山, 廖碧珠主编. —2 版. —广州:
广东高等教育出版社, 2001. 9

ISBN 7-5361-2589-5

I. 青… II. ①钟… ②廖… III. 大学生—健康教育—指南 IV. G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 045536 号

广东高等教育出版社出版发行

广东东莞粤高印刷厂印刷

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 10.5 印张 210 千字

2001 年 9 月第 2 版 2002 年 6 月第 9 次印刷

印数: 260 001 ~ 330 000 册

定价: 11.00 元

主 编：钟 山 廖碧珠

副主编：李 平 梁卫泽 区莎白 李映章

陈连畅 李伯佳

编 委：王祖益 谢树源 陈锦超 李务谦

李 洁 陈代楷 刘铁珊 张治贤

蓝惠玲 魏莉莉 李仁基 池井贤

冯泗存 袁世霞 朱友兰 姚卫民

邓碧平

编者的话

为了贯彻国务院颁发的《学校卫生工作条例》，落实德、智、体全面发展的教育方针，提高青年学生健康意识，增强青年学生身心健康水平，对青年学生进行健康教育是非常必要的。

今年广东省教育厅委托广东省高校保健医学研究会，组织专家对原《大学生健康指南》进行了修订，增删若干内容，扩大了读者范围，改名为《青年学生健康指南》，作为广东省大、中专学校健康教育的教材，供广大青年学生参考。它的出版，相信对青年学生的健康教育及自我保健将会起到促进作用。

由于编者水平有限，谬误之处在所难免，敬请广大读者赐教。

本书出版承蒙广东高等教育出版社的大力支持，谨表谢忱。

编者

2001年6月

目 录

第一章 人体解剖与生理基础知识	(1)
第一节 人体的分部.....	(1)
第二节 器官系统.....	(1)
一、运动系统.....	(2)
二、呼吸系统.....	(3)
三、循环系统.....	(3)
四、消化系统.....	(4)
五、泌尿系统.....	(5)
六、生殖系统.....	(6)
七、神经系统.....	(9)
八、内分泌系统	(13)
九、感觉器系统	(15)
第三节 细胞和细胞内外环境	(17)
第四节 血液	(19)
第五节 血压和脉搏	(24)
第六节 能量代谢	(24)
第二章 健康的概念	(27)
第一节 健康的定义	(27)
第二节 健康的内容	(28)
一、生理学上的健康	(28)
二、心理学上的健康	(28)

三、社会学上的健康	(30)
第三节 影响健康的因素	(31)
一、内因	(32)
二、外因	(34)
第四节 健康与保健	(36)
一、心理保健	(36)
二、生理保健	(40)
第五节 健康教育意义与评价	(41)
第三章 青年学生的生理、心理特征	(44)
第一节 青年学生的生理特征	(44)
一、形态发育的特点、内脏器官的变化	(44)
二、青年学生的生理特点	(48)
第二节 青年学生的心理特征	(49)
一、青年期的心理特点	(49)
二、正常的心理标准	(50)
三、青年学生的心理特征	(51)
第四章 青年学生的心理卫生	(61)
第一节 研究心理卫生的意义	(61)
第二节 心理健康的标准	(62)
第三节 正常心理与变态心理的判别	(63)
第四节 青年学生的心理卫生	(66)
第五节 青年学生常见的身心疾病、神经精神疾病、 行为障碍及其防治	(68)
一、青年学生中常见的身心疾病	(68)
二、神经、精神系统疾病	(71)
三、青年学生行为障碍	(78)

第五章 学习卫生和起居卫生	(81)
第一节 用脑卫生	(81)
一、大脑的重要功能	(81)
二、用脑卫生	(81)
第二节 用眼卫生, 保护视力	(85)
一、用眼卫生	(85)
二、保护视力	(87)
第三节 起居卫生	(89)
一、制定作息制度的根据	(90)
二、起居卫生	(90)
第四节 口腔卫生	(93)
一、龋齿	(93)
二、口臭原因及其治疗方法	(93)
三、口腔溃疡	(94)
四、冠周炎	(95)
五、正确的刷牙方法及刷牙的最佳时间	(95)
第六章 营养与健康	(97)
第一节 合理营养的重要性	(97)
一、营养与营养素	(97)
二、青年学生中的营养失调问题	(98)
三、合理营养的重要性	(98)
第二节 青年学生营养素的需要量	(100)
一、机体能量的来源和转换	(100)
二、各种营养素的需要量及对健康的影响	(102)
第三节 膳食指南	(108)
第七章 运动与健康	(112)

第一节 学生体育运动的意义	(112)
一、学校体育工作的目标	(112)
二、学生学习与体育的关系	(112)
三、体育兴趣与终身体育	(113)
四、科学进行体育锻炼	(114)
第二节 体育运动对人体的影响	(115)
一、体育运动对运动系统的影响	(115)
二、体育运动对循环系统的影响	(116)
三、体育运动对呼吸系统的影响	(119)
四、体育运动对消化系统的影响	(120)
五、体育运动对神经系统的影响	(120)
第三节 女子的生理特点与体育运动	(121)
一、女子的解剖生理特点	(121)
二、女子体育运动的要求	(123)
第四节 运动损伤	(124)
一、运动损伤的主要原因	(124)
二、运动损伤的预防原则	(125)
三、运动损伤的处理原则	(126)
第五节 运动生理卫生若干问题	(128)
第八章 行为环境与健康	(130)
第一节 行为与健康	(130)
一、常见的不良行为和生活方式	(130)
二、影响行为形成和发展的主要因素	(131)
三、不良行为和生活方式对健康危害的特点	(131)
四、不良行为和生活方式对健康危害的途径	(132)
五、纠正不良行为和生活方式的方法	(132)

第二节 应激与健康	(133)
一、应激形成的条件	(133)
二、应激状态中机体功能的变化	(134)
三、不良应激对健康的危害	(134)
四、应激的对策	(135)
第三节 吸烟对健康的危害	(136)
一、烟及烟雾中的有害成分	(136)
二、吸烟对人体各系统器官的危害	(137)
三、如何避免烟害	(138)
第四节 酒与健康	(139)
一、酒的有害成分	(139)
二、饮酒不当可危害健康	(140)
三、适当饮酒对健康有益	(141)
四、解酒方法	(141)
第五节 环境与健康	(141)
一、人与环境的关系	(141)
二、环境污染及其对健康的危害	(142)
三、绿化校园优化环境的重要性	(143)
第六节 文化艺术与健康	(144)
一、音乐与健康	(144)
二、学生体育锻炼的重要性	(146)
三、跳舞有益健康	(146)
第九章 性知识、性心理与性传播疾病、性与优生	(147)
第一节 男女性器官及功能	(147)
一、男性生殖器官及功能	(147)
二、女性生殖器官及功能	(149)

三、男、女第二性征	(152)
第二节 青春期的性心理卫生	(152)
一、遗精的生理卫生	(152)
二、月经的心理卫生	(153)
第三节 青年期的性成熟和性意识	(156)
第四节 青年期性自慰行为	(159)
第五节 青年期的性心理	(160)
一、择偶心理	(160)
二、恋爱心理	(161)
三、防止恋爱期性行为	(162)
四、失恋	(166)
第六节 青年学生怎样做好性适应	(167)
第七节 性心理障碍	(170)
第八节 性与优生	(173)
一、遗传与优生	(173)
二、优生的措施	(175)
第九节 性传播疾病	(179)
一、性传播疾病的概念	(179)
二、性传播疾病的传播方式	(180)
三、性传播疾病的危害性	(181)
四、性传播疾病的防治	(182)
第十节 常见性传播疾病	(183)
一、梅毒	(184)
二、淋病	(188)
三、非淋菌性尿道炎	(190)
四、尖锐湿疣	(192)

五、软性下疳	(193)
六、艾滋病	(194)
第十章 传染病	(202)
第一节 传染病的概念	(202)
第二节 传染病的特征	(202)
一、基本特征	(202)
二、临床特征	(204)
第三节 传染病流行的基本条件	(206)
一、传染源	(206)
二、传播途径	(206)
三、易感人群	(207)
第四节 传染病的预防	(208)
一、管理好传染源	(208)
二、切断传染途径	(209)
三、保护易感人群	(209)
第五节 常见传染病及预防处理	(210)
一、流行性感胃	(210)
二、流行性脑脊髓膜炎	(211)
三、肺结核	(212)
四、细菌性食物中毒	(213)
五、细菌性痢疾	(215)
六、病毒性肝炎	(216)
七、伤寒	(219)
八、霍乱	(220)
九、登革热	(222)
第十一章 常见症状及常见病防治	(224)

第一节 常见症状的意义和初步处理	(224)
一、头痛	(224)
二、发热	(227)
三、咳嗽	(230)
四、腹痛	(231)
五、腹泻	(234)
六、便秘	(235)
第二节 常见病防治	(237)
一、上呼吸道感染	(237)
二、支气管炎	(238)
三、肺炎	(239)
四、急性扁桃体炎	(239)
五、慢性鼻炎(附:过敏性鼻炎)	(240)
六、急性胃肠炎	(241)
七、胃及十二指肠溃疡	(242)
八、急性阑尾炎	(243)
九、痔	(244)
十、尿路结石	(245)
十一、风湿性关节炎	(246)
十二、荨麻疹	(246)
十三、疖肿	(247)
十四、癣	(248)
十五、疥疮	(249)
第十二章 意外伤害的现场处理	(251)
第一节 现场处理概念	(251)
第二节 现场处理的主要任务	(252)

第三节 几种急救方法	(253)
一、外伤止血	(253)
二、包扎	(259)
三、骨折固定	(259)
四、心肺复苏	(261)
第四节 搬运	(266)
第五节 几种意外伤害的急救	(267)
一、中暑	(267)
二、溺水	(268)
三、电击伤	(271)
四、烧伤	(273)
五、毒蛇咬伤	(276)
六、接触有毒有害物质所致伤害的处理	(277)
七、复合损伤的现场处理	(278)
第十三章 药物的基本知识	(281)
第一节 药物的来源及成分	(281)
一、药物的来源	(281)
二、植物药的成分	(282)
第二节 药物的作用	(283)
一、药物的作用原理	(283)
二、药物治疗的目的	(284)
三、药物的不良反应	(284)
第三节 药物在体内的过程	(286)
第四节 药物的剂型及用药方法	(287)
第五节 合理用药	(289)
一、药物的选择	(289)

二、用药注意事项	(289)
第六节 常用药物介绍	(291)
一、抗感染药	(292)
二、解热、镇痛、抗炎药	(301)
三、治疗神经系统疾病药	(302)
四、治疗精神障碍药	(303)
五、治疗呼吸系统疾病药	(305)
六、治疗消化系统疾病药	(308)
七、治疗泌尿系统疾病药	(311)
八、治疗血液系统疾病药	(312)
九、抗过敏药	(313)
十、维生素类、矿物类药	(315)
十一、眼科用药	(317)
十二、耳鼻喉科用药	(318)
十三、外科、皮肤科用药	(319)
十四、常用中成药	(320)

第一章 人体解剖与生理基础知识

人体是由许多器官系统或众多局部组成的一个有机的统一整体，任何器官或局部与整体之间、局部之间或器官之间，在结构和功能上是互相联系又互相影响。人体每个器官都有特定的功能，器官的形态结构是功能的物质基础，功能的变化影响器官形态结构的改变，形态结构的变化也必将导致功能的改变。

第一节 人体的分部

人体从外形上可分为十大局部，每一大局部分又可分为若干较小的局部。人体主要的局部有：头部（分颅、面两部分），颈部（分颈、项两部分），背部，胸部，腹部，盆会阴部（后4部分合称躯干部），左、右上肢（分上肢带和自由上肢2部，自由上肢再分为上臂、前臂和手3部分）和左、右下肢（分下肢带和自由下肢2部，自由下肢再分为大腿、小腿和足3部分）。上肢和下肢合称为四肢。

第二节 器官系统

人体由许多器官构成，按其功能，分为下列器官功能系统：运动系统，呼吸系统，循环系统，消化系统，泌尿系

统，生殖系统，内分泌系统，神经系统，感觉器官系统。

一、运动系统

运动系统是由骨、关节和骨骼肌组成，约占成人体重的60%。全身各骨与关节相连形成骨骼，构成坚硬骨支架，赋予人体基本形态。骨骼支持体重，保护内脏。骨骼肌附着于骨，在神经系统支配下，收缩时，以关节为支点牵引骨改变位置，产生运动。运动中，骨起着杠杆作用，关节是运动的枢纽，骨骼肌则是运动器官。因此，骨骼肌是运动系统的主动部分，骨和关节是运动系统的被动部分。

1. 骨：成人有206块骨（分为颅骨、躯干骨和四肢骨3部分）。骨由骨膜、骨质、骨髓组成，含有丰富的血管和神经。骨主要由有机质和无机质组成，有机质主要是骨胶原纤维束和粘多糖蛋白等，做成骨的支架，赋予骨以弹性和韧性。无机质主要是碱性磷酸钙，使骨坚硬挺实。

2. 骨骼肌在人体内分布广泛，约占体重的40%。每块骨骼肌由中间的肌性部分和两端附着于骨骼的腱性部分构成。肌性部分主要由肌纤维组成。色红、柔软，具有一定的收缩和舒张功能。腱性部分主要由单行致密的胶原纤维束构成，色白、强韧而无收缩功能，长肌的肌性部分呈梭形，称肌腹；腱性部分呈圆索状，称腱。阔肌的肌性和腱性部呈薄片状，它的腱称腱膜。

3. 骨与骨之间借纤维组织、软骨或骨相连，称为关节或骨连结。按骨连结的方式，可称为纤维连结（纤维关节），软骨和骨性连结（软骨关节）以及骨膜关节三大类。连结两骨的纤维结缔组织比较长，富弹性，称为韧带。滑膜关节常