



余 前 锋 编 著

农村青年健康顾问

农 业 出 版 社

农村青年健康顾问

余前锋 编著

农业出版社

农村青年健康顾问

余前鋒 编著

* * *

责任编辑 李锦明

农业出版社出版(北京朝阳区东黄路)

新华书店北京发行所发行 兰州新华印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 8.75印张 220千字

1988年5月第1版 1988年5月北京第1次印刷

印数 1—8,200册 定价 2.70元

ISBN 7-109-00177-6/Z·9

前 言

农村青年是建设农村，实现农业现代化的一支强大的生力军，在建设家乡、走脱贫致富的道路上，他们必须要有一个健康的身体和强壮的体魄。因此，他们迫切需要了解有关身体健康和卫生保健方面的知识。特别是近几年来，生产的发展和生活方式的变化，又遇到了一些新的卫生保健方面的问题，比如种植蘑菇，为什么会发生蘑菇性尘肺疾病；农村青年是否适宜穿牛仔裤等，诸如此类的问题，在临床医疗工作中，经常碰到和收到来信问及。因而结合当前农村青年的生产性质及其生活特点，编写出版了《农村青年健康顾问》这本书。

本书在内容上广泛搜集了青少年在日常生活中遇到，而又迫切需要解决的一些卫生保健方面的问题，以解答的方式，分门别类地作了有针对性的叙述。从衣、食、住、行、娱乐、社交、劳动与健康的关系，以及青年的生长发育特点、青春健美、计划生育、优生等以至常见疾病的发病病因、危害、简单的治疗和预防等均做了较全面的阐述。希望该书能对广大青少年的健康、学习卫生知识有所帮助。

本书在编写过程中曾得到北京隆福医院图书馆、中华医学会图书馆、中国民航北京医院图书馆的同志热情支持，提供资料，在此表示感谢。由于编著者水平有限，可能有些错误和不足之处，请读者多予批评和指正。

余前锋

1986年11月

目 录

一、饮食与健康.....	1
吃饭也要讲科学吗	3
青少年每日应吃多少食物比较合理	5
怎样保证合理的营养	7
暴饮暴食有什么危害	9
为什么有人会呕吐出蛔虫	11
青年人为什么要多吃些含碘食物	13
多饮、多食是病吗	14
合理饮食为什么能使皮肤健美	15
烟、酒对青年健康有什么危害	17
病死的家禽、家畜肉可以吃吗	21
为什么野菜、野果不能乱吃	22
“烂嘴子”与核黄素有什么关系	24
二、穿与健康	27
为什么要提倡服装美	29
什么人不宜穿羽绒服	30
穿化纤衣服有什么危害	31
穿牛仔裤有什么危害	32
穿高跟、尖头皮鞋带来的烦恼	34
怎样选择符合标准的鞋	35
衣服、被褥为什么要防霉灭菌	37
室外生产劳动如何注意衣着卫生.....	39
室外生产劳动要警惕晒伤	40
女青年束胸、束腰对健康有什么影响	43
三、住与健康.....	45

水土不服是什么原因	47
新建住宅应注意些什么	48
怎样创造室内的良好光环境	49
选择枕头也有学问吗	51
软床为什么不利于疲劳的消除	53
过度睡眠为什么会头痛	54
为什么有的人夜间会“尿床”	55
露宿为什么不好	56
打地铺也要讲究卫生吗	57
冬季怎样预防煤气中毒	58
四、行与健康	61
怎样注意正确的行走姿势	63
行走时灰沙迷眼怎么办	64
走路呈“八”字型是怎么回事	65
雨季怎样防止雷电击伤	67
骑自行车也要讲究科学	69
晕车、晕船是什么原因	71
长期站立、走路为什么会造成下肢静脉曲张	72
“腿肚子抽筋”是什么原因	74
五、学习与健康	77
记忆力好是天生的吗	79
怎样提高记忆力	80
躺着看书、学习有什么害处	82
怎样正确保护大脑	83
考试前睡不着觉怎么办	85
青年人为什么也要防“中风”	86
怎样保证脑力劳动者的合理营养	88
六、劳动与健康	91
怎样警惕“农民肺”的发生	93
稻田皮炎是什么原因	95
怎样防治腰扭伤	96

天热为什么易发生中暑	98
怎样防治有机磷中毒	99
劳动后为什么不能急于洗冷水澡	101
大量出汗为什么要补充淡盐水	103
饲养家禽、家畜会影响健康吗	104
毒蛇、毒虫咬伤后怎样处理	107
进菜窖、下化粪池为什么会突然晕倒	111
怎样安全使用电器和抢救触电的人	113
烧伤、烫伤后怎样急救治疗	115
拖拉机、汽车司机怎样注意工作卫生	117
从事工副业劳动要注意劳动保护和卫生	120
七、娱乐与健康	123
旅游途中生病怎样处理	125
怎样注意游泳卫生和抢救溺水的人	127
体育活动中出现跌打损伤怎样处理	129
音乐为什么能消除疲劳	131
跳舞有利于身心健康吗	133
体力劳动为什么不能代替体育锻炼	135
锻炼为什么能增强人的健康	136
患什么疾病不能进行剧烈运动	138
收看电视要注意些什么问题	140
八、社交与健康	143
请客吃饭实行同桌分餐有什么益处	145
为什么“澳抗”阳性的人要自备餐具	146
和别人交谈时应注意交谈卫生	148
到病人家里串门有什么不好	149
患传染病的人可以和人交往吗	150
家里有传染病人应怎样隔离	151
随地吐痰有什么害处	153
九、青年人容易发生的疾病	155
经常头痛是什么原因	157

为什么有的青年人会生白发.....	158
出现斑秃后还能长出头发吗.....	160
夜间经常做梦是怎么回事.....	162
龋齿是牙齿长“虫子”了吗.....	163
为什么会有腋臭.....	166
常见的有哪几种腹痛病.....	167
结核病是怎样得的.....	171
为什么青少年易患风湿病.....	173
肾炎是怎样发生的.....	175
天冷手脚为什么会生冻疮.....	177
为什么会得沙眼.....	179
鼻子经常出血有危险吗.....	180
鼻炎和鼻窦炎有什么关系.....	182
十、青春期身体发育的特点	185
青春期来临应注意什么	187
青春期身高发育有什么特点	188
青春期体重发育有什么特点	190
青春期第二性征的出现意味着什么	191
青春期脑、神经系统发育有什么特点	192
青春期心脏、血管系统发育有什么特点	195
青春期呼吸系统发育有什么特点	197
人生长成熟的标志是什么	198
什么因素决定人在青春期发育	200
青春期发育的早、晚不同意味着什么	203
遗精会伤“元气”吗	204
经常手淫对身体有害吗	206
痛经是什么原因	208
十一、青春健美.....	211
青年健美有什么特点	213
脸上长雀斑怎么办	214
长了痣怎么办	215
长了痤疮怎么办	216

女青年脸上为什么会出现“蝴蝶斑”	218
涂脂抹粉过重会损伤皮肤吗	220
乱拔眉毛和胡子有什么不好	221
“酒糟鼻”是怎样发生的	222
怎样防治“桃花癣”	224
身材矮小是什么原因	225
个子蹿得越高越好吗	228
怎样才能长得高一些	229
为什么说肥胖会影响健美	231
十二、计划生育与优生	235
男性生殖系统的构造与功能有什么特点	237
女性生殖系统的构造与功能有什么特点	238
精子是怎样产生的	241
月经是怎么回事	243
为什么要提倡婚前检查	245
包皮过长、包茎对婚姻生活有影响吗	247
什么年龄结婚、生育最佳	248
患什么病不宜结婚	250
患什么病不宜怀孕生育	251
近亲结婚有什么危害	253
新婚性生活要注意哪些问题	255
怀孕与避孕的原理是什么	258
避孕有些什么方法	259
怎样选择不同的避孕方法	261
避孕的“安全期”是怎么回事	264
怀孕有哪些先兆	265
怀孕后能参加生产劳动吗	266
未来的妈妈为什么要慎重用药	268
孕期的营养与胎儿健康有什么关系	270

一、饮食与健康



吃饭也要讲科学吗

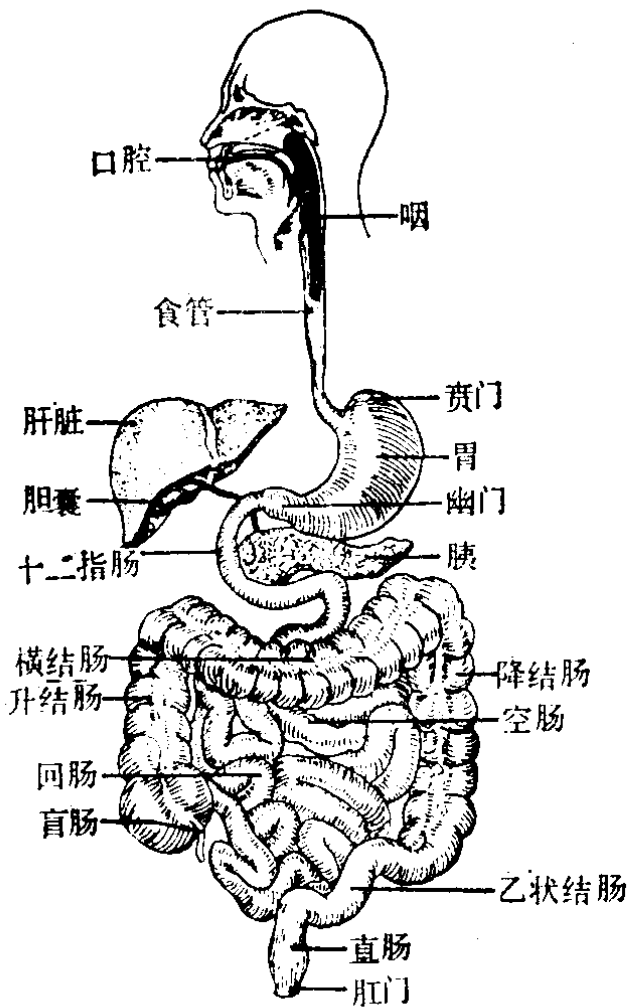
饭谁不会吃，还要讲究科学？但在实际生活中，确实有一些人不讲究吃饭的科学性，而引起消化系统的多种疾病，如胃炎、肠炎、胰腺炎、溃疡病等。那么饭应该怎样吃才算科学呢？

这就要从食物的消化过程谈起。人的消化系统由口腔、食道、胃、小肠和大肠等构成。口腔里的唾液、胃里的胃液、肠道里的肠液等，都是消化食物不可缺少的消化液。用嘴咀嚼食物的时候，唾液与食物混合，便能对食物进行初步消化、分解。嚼烂的食物经过食道进到胃里，在胃液的作用下，再加上胃的蠕动，食物更进一步被消化。进到小肠里，在肠液和肠蠕动的作用下，经过更充分的消化，养分才慢慢被吸收，进到大肠里，养分还要进一步被吸收。最后剩下的糟粕，从肛门排出体外。

但是唾液、胃液、肠液并不是随时都在大量分泌，胃肠的蠕动，也不是说动就动，都有一定的规律性，都要受中枢神经系统的控制，还要让血液提供充分的原料才行。所以在吃饭前应该休息一会儿，保持轻松愉快的情绪，让神经系统有充分的准备，有利于胃、肠等分泌大量的消化液，并加强蠕动，这样吃起来才香甜，吃下去的饭菜才容易消化。吃饭时要细嚼慢咽，一方面是为了把饭菜嚼得烂一些，另一方面也是为了有更多的唾液与饭菜混合，尽量减轻胃的负担。吃饭时心事重重、精力不集中，心理上的压力和不愉快会形成条件反射，影响消化道的蠕动和消化液的分泌，吃起来就不香，食欲也差。一边吃饭一边说笑打闹或看书等，饭菜不但凉了，同时食物缺乏咀嚼，影响消化、吸收。而且精力不集中食物易误入气管引起呛咳，甚至窒息。吃饭时的姿势

也应注意，有人喜欢蹲着吃饭，这样一来腹部受压，会影响胃肠道的活动。吃饭前不要吃甜食，吃了容易造成吃饭乏味。这是因为吃了甜食后，血糖很快升高，刺激大脑引起饱胀感。刚吃完饭，肚子装得满满的，需要大量的血液为胃、肠提供充分的能量来消化食物，所以饭后应该休息一会儿。如果吃完饭就开始干活或从事剧烈活动，全身的肌肉活动起来，就需要大量的血液提供原料，留给胃、肠工作的血液就少了。日子长了，就会得消化不良、胃胀、胃痛的毛病。

胃肠分泌消化液和蠕动具有一定的规律。在正常不进食时，胃肠分泌的消化液少，蠕动也缓慢。在饥饿的时候，胃肠分泌的消化液多，蠕动也加强。虽然在饥饿时候，胃肠的工作增强了，但是也不能因为饥饿而猛吃一通，这样也会损坏胃肠的正常功能。



能。因为吃的多所需要的消化液也多，可是胃肠每天分泌的消化液总共不过4升左右，是有一定的限度的。吃的太多，消化液供不应求，食物不能完全消化，就会出毛病。再说，吃的太多，胃给撑得鼓鼓的，蠕动起来也困难，有时甚至完全丧失蠕动的功能，就会发生急性胃扩张，不及时抢救还会发生生命危险。所以说，吃饭不能因为碰到好吃的就拚命吃，也不能因为饿的时间长了就吃得过多，这些都对身体有害。

既然胃肠的消化功能有一定的规律，就应该按时吃饭，让它

有劳有逸，才能使它正常工作，保证身体健康。如果不是这样，不管什么时候看见好吃的就吃，或者该吃饭的时候没有好吃的就不吃，以及爱吃零食的坏习惯，这些都会打乱胃肠正常的工作规律，使吃下去的东西不能很好的消化，养分不能被完全吸收，就会影响身体的正常发育与健康。这就是吃饭的科学性。

青少年每日应吃多少食物比较合理

我们的人体象一架内燃机，吃进去的食物经过消化、吸收、氧化就可以放出热能。这些热能为人的生长、发育和日常生活的一切活动提供能量。这种能量的计算单位在营养学上叫做热量单位——焦耳*。一个人一天需要多少焦耳热量呢？由于年龄、性别、体重、职业的特点和健康等方面的情况不同而有着各种各样的差别。一般地说休息时每日每公斤可按126—147千焦耳供给。极轻体力劳动按147—168千焦耳；轻体力劳动按168—188千焦耳；中等体力劳动按188—209千焦耳；重体力劳动按209—293千焦耳供给。根据大量的资料，又有人推出在一般情况下一天需要总热量的计算公式：

男性每日需要热量（千焦耳）

$$= [815 + 36.6 \times \text{体重（公斤）}] \times 4.186$$

女性每日需要热量（千焦耳）

$$= [580 + 31.1 \times \text{体重（公斤）}] \times 4.186$$

用这个公式算出来的每日需要的总热量与一般每公斤需要多少热量再乘以体重的结果相似。下面以标准体重根据工作性质的不同而列出的表格，可以使你更清楚的了解到你一天所需要的热量（见下页表）。

我们现在知道每个人每日所需要的热量焦耳数。但是这种热

* 1984年国务院颁布的《中华人民共和国法定计量单位》中将能量计量单位改为按国际统一单位“焦耳”计量。1焦耳=0.23889卡。

每日需要的热量参考表

类 别	年 龄 (岁)	所处的 情 况	热 量 (千焦耳)	类 别	年 龄 (岁)	所处的 情 况	热 量 (千焦耳)
少年男子				少年女子			
体重47 公斤	13—15		10,046	体重45 公斤	13—15		9,628
体重53 公斤	16—17		11,721	体重48 公斤	15—17		10,046
成年男子				成年女子			
体重60 公斤	18—40	极轻体力劳动	10,046	体重53 公斤	18—40	极轻体力劳动	9,628
		轻 体 力 劳 动	10,884			轻 体 力 劳 动	10,046
		中等体力劳动	12,558			中等体力劳动	11,721
		重 体 力 劳 动	14,232			重 体 力 劳 动	13,395
		极重体力劳动	16,744			孕妇(4 — 6 月)	+1,256
						孕妇(7 —10 月)	+1,256
						哺 乳	+1,256

量怎样折合成具体的食物呢？食物的计算不是以实际的食物，如鸡蛋、猪肉的重量来计算，而是算出这些食物中含有多少营养素，含多少蛋白质、脂肪、糖。依靠其性质计算出能产生多少热量。1克蛋白质产生热量是18千焦耳；1克脂肪产生热量是38千焦耳；1克糖产生热量是18千焦耳。一个轻体力劳动者每天需要的总热量是1,088焦耳，如以鸡蛋的热量来计算，就需要650克的蛋白质，相当于0.5公斤多鸡蛋，可以维持人的一天热量需求。当然人光吃鸡蛋是不行的。必须有一定比例的其他营养素，脂肪、糖、维生素、无机盐、水等来搭配。

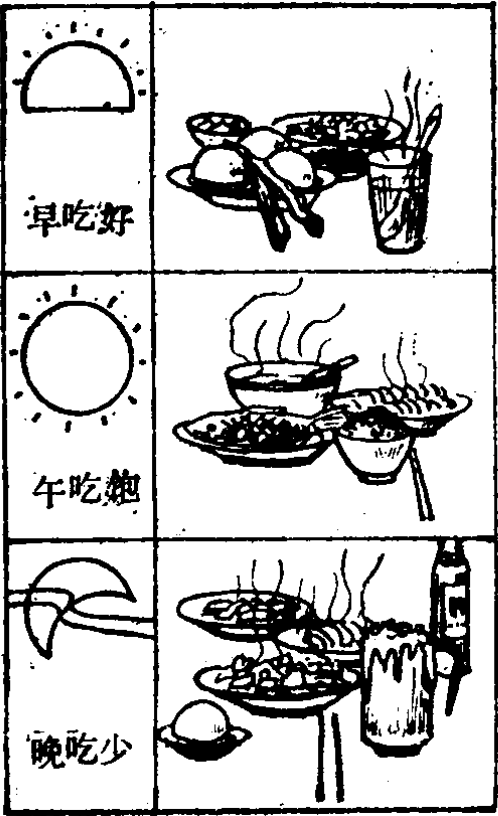
怎样保证合理的营养

保证合理营养的第一条，是每天的总热量能够满足人们的需要量。在《青少年每天应吃多少食物》一文所列的图表中，不同年龄的总热量表比较科学的反映了青少年每日需要的总热量。如果吃的食物达不到要求，势必造成身体热量缺乏，这时人就会消瘦，某些器官热量不够会影响发育，体重也会减轻。如果热量过剩，又会造成相反的结果，热量的浪费，并加重身体的负担，热量变成脂肪贮存而使人体肥胖，还可诱发出各种疾病。所以在保证总热量的前提下，既不要给多也不要给少。一般情况下，体力劳动者的热量需要是比较好掌握，因为他们的需要量往往和食欲相适应，当食欲感觉满足时，热量需要量也就可以满足了，并能维持体重的稳定。

其次，注意各种营养素的供给比例要合适。根据我国的情况青少年每日可摄入营养素之间的比例，蛋白质应占总热量的15—20%，脂肪占20—25%，糖占60%，维生素、无机盐和水占一定的量。如一个体重65公斤的男子，从事轻体力劳动，每天需要总热量是1,088千焦耳，蛋白质75—80克，脂肪60克，糖450克。人体所需的各种营养素主要来自于食物。每日膳食供给食物中的荤、素菜，粗、细粮搭配好，营养素的比例适当，食谱注意色、香、味、卫生及温度适当，能增加食欲，保证营养合理。如果食物中某一种营养成分经常供给不足，挑食或偏食，就可能使某种营养素缺乏、不足，招致营养缺乏性疾病。如维生素B₁存在于粗米、小麦、玉米的外胚层之中，但是吃细粮过多，又不能从其他食物中获得足够的维生素B₁，就可造成维生素B₁的缺乏。维生素B₁在人体的代谢中，能够促进糖的代谢，减少酶对神经传导物的水解，并能有利于胃肠道的蠕动，如果缺乏，可使人食欲不振、肌肉酸痛、双下肢浮肿，重者会引起多发性神经炎或脚气病。蛋白质是构

成人体组织的基础物质,如果青少年生长期缺乏足够的蛋白质,就会造成营养不良,体重下降,身体长不高、智力发育也不良。科学家们曾注意到,蔬菜能够促进人体对蛋白质的吸收,如果单吃肉类,在肠内蛋白质只能吸收70%,而加吃蔬菜可使吸收率提高到80%以上,同时还能帮助吸收糖类和脂肪。一日三餐中的食物由多样化的荤食和素食搭配构成不仅可调节口味,保证营养,还能提高各种营养素的吸收率。在某种地区,米、薯类、杂粮比较多,新鲜蔬菜瓜果也多。这些食物中含有的大部分是碳水化合物,而蛋白质、脂肪较少,所以要注意多补充一些肉类和蛋类物质。有条件者至少每日应保证一到两个鸡蛋和适当的肉类。

第三,进餐的时间,对合理营养也很重要。俗话说:“早吃好、午吃饱、晚吃少”。这种俗语也符合营养学的要求,一般说早餐应占总热量的25—30%,午餐占40%,晚餐占30—35%。经过一夜睡眠之后,人的胃内食物已基本消化光了。早晨起来虽然食欲不好,但要为上午工作提供能量。所以必须吃一些东西使血糖迅速上升至正常,从而使人精力充沛去工作和学习,但有的



青少年常养成不吃早餐的不良习惯。由于不吃早餐而造成饥饿、疲倦、头昏等。午餐前后都是工作时间,故热能应以此餐为主,并可多吃一些蛋白质和脂肪食物。晚上由于活动少,所以晚餐不要超过总热量的30%,应以清淡饮食为宜。脂肪或蛋白质过多,使血脂升高,容易沉积在血管壁上,引起心血管疾病。吃过多食物也可使血糖升高,刺激胰岛素分泌增加,一方面造成热量过剩,引起脂肪增多,使人发胖,