

QING SHAO NIAN ZHI LI XIN LI KE XUE JI KANG

河北教育出版社

李 恩 陶静华 主编

青少年 智力心理与健康

R161.5

22

3

青少年智力心理与健康

李 恩 陶静华 主编

140/20

河北教育出版社



B 545743

编 者

(按书中执笔先后排列)

廖 瑞	王志安	李 恩	佟启良	李国盛
孙家华	赵淑蓉	任焕忠	李振东	李秀珍
陶静华	任桂泉	刘英奇	张振宇	杨济芳
梁金凤	杨群超	马芳琦	费勤梅	刘玉祥
林元珠	龚淑英	王耐勤		

青少年智力心理与健康

李 恩 陶静华 主编

河北教育出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 25.5 印张 627,000 字 1989年2月第1版
1989年2月第1次印刷 印数: 1—2,000 定价: 7.90 元

ISBN 7-5434-0219-x/O · 5

提高青少年的身心健康水平
是一项重要任务，本书
为这任务作出了贡献。

一九八七年二月 陳学詩

願我國兒童少年
健康成長

北京作院王義潤

序

青少年是国家的未来，关心他们的身心健康，帮助他们在德、智、体、美、劳诸方面全面发展，有十分重要的意义。青少年身体增长快，生理机能逐渐完善，心理上也开始出现明显变化。这是一个打好健康基础，发展智力，培养良好生活、学习、工作习惯和形成品格、树立人生观的关键时期。这是一个极需家长和教师指导，青少年自己努力的阶段。一个人一生的成就，对社会、国家贡献的大小，往往可以追溯到这个阶段是否得到认真的教育和帮助。家长和教师虽然很希望把孩子们教育好，但一般并不具备足够的知识，甚至在无意之中给予了不好的影响。所以编写一本能对青少年自己，以及家长和教师在这方面有指导作用的书籍，很有必要。

我们以喜悦的心情欢迎河北医学院李恩教授等主编的这本《青少年智力心理与健康》的出版。这本书是由基础医学、临床医学、心理学、运动医学等学科二十三名有经验的专家合作编写而成的，因此很好地达到了综合性和理论与实际相结合的要求。本书在介绍各有关问题系统知识的基础上突出了青少年所特别需要的知识。作者文笔流畅，做到了科学性与通俗性的统一。

我相信本书对帮助青少年的健康成长会作出很好的贡献，谨向广大青少年、家长和教师推荐这本书。

吴阶平

1987年2月14日

前 言

关心青少年的身心健康是全社会的任务，家长和学校的教师更起着重要的作用。为家长和教师提供一本这方面的书将是一件十分有意义的工作。为此，我们编写了《青少年智力心理与健康》一书，以适应这方面的需要。

该书是一本包括运动生理学、心理学和医学的综合性科普读物，是家长和各类学校教师教书育人的良好读物，特别是可供班主任、辅导员、体育教师、生理卫生教师应用的一本较好的参考书，对高年级学生亦可作为一本健康防病的课外读物。

全书共分七章。第一、二章概括地介绍了青少年生长发育过程中的解剖生理特点；第三章讲解了蛋白质、糖、脂类、水、无机盐和维生素等六大营养素对青少年生长发育的影响；第四章为青少年的体育卫生，是青少年体育训练应遵循的生理学基础，对在青少年中发现和选拔未来的优秀运动员，也有参考价值；第五章青少年心理与心理卫生，系统地介绍了青少年在成长过程中的心理变化、个性特点，以及病态的表现，掌握此规律对于引导他们健康地成长，预防心理变态，都有着非常重要的意义；第六章青少年常见病的防治，系统地介绍了内科、外科、妇产科、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤科和神经科等各种常见病的防治，突出介绍了青少年的多发病，做到无病早防，有病早治，从小预防老年病；最后一章，介绍了青少年用药基本知识，防止滥用药物，避免“药源性疾病”等。

本书在编写过程中，力争突出以下四个特点：一是综合性，把体育、心理和医学融合在一起；二是科学性与通俗性的统一，

在保证科学性的基础上，尽量做到通俗易懂；三是实用性，在讲清基本理论的同时，说明一、两个实际问题，有工具书和手册的性质；四是系统性与针对性，在各章的内容中，都是在讲共性的基础上，突出青少年的特点，力争做到系统性与针对性的统一。但是，由于该书涉及面广，编写人员多，在文笔风格和内容上，难免有不足之处，望广大读者给以指正。

使我们高兴的是，在编写过程中得到我国著名的医学家、运动生理学家和心理学家的关注。中国科协副主席、中国医学科学院名誉院长、著名的医学家吴阶平教授，为本书作了序；中国运动生理学的开创者、中华全国体育总会委员、北京体育学院运动生理学王义润教授，我国神经精神病学专家、首都医学院精神医学教授、中国心理卫生协会理事长陈学诗同志都为本书题了词，表达了他们对我国青少年健康成长的热心关怀。在此，我们表示衷心的感谢。

编 者

1987年2月

目 录

第一章 人体解剖学.....	(1)
第一节 人体基本结构	(1)
一、细胞	(1)
二、基本组织	(3)
第二节 运动器系.....	(6)
一、概述.....	(6)
二、躯干部	(12)
三、头颈部	(15)
四、四肢.....	(15)
第三节 消化系统.....	(16)
一、消化管	(18)
二、消化腺	(21)
第四节 呼吸系统.....	(22)
一、鼻腔	(23)
二、咽	(23)
三、喉	(23)
四、气管和支气管	(24)
五、肺	(24)
第五节 泌尿系统.....	(25)
一、肾	(25)
二、输尿管	(26)
三、膀胱	(27)
四、尿道	(27)
第六节 生殖系统.....	(27)

一、男性生殖器	(28)
二、女性生殖器	(29)
第七节 内分泌系统	(32)
一、甲状腺	(33)
二、甲状旁腺	(33)
三、肾上腺	(33)
四、脑垂体	(34)
第八节 循环系统	(34)
一、心血管系统	(35)
二、淋巴系统	(44)
第九节 感觉器	(47)
一、眼	(47)
二、耳	(50)
第十节 神经系统	(52)
一、中枢神经	(53)
二、周围神经	(66)
三、脑和脊髓的传导通路	(72)
第二章 青少年生长发育的生理特点	(78)
一、绪论	(78)
二、感觉器官	(84)
三、神经系统	(89)
四、内分泌	(100)
五、消化	(107)
六、能量代谢和体温	(113)
七、血液	(117)
八、血液循环	(121)
九、呼吸	(132)
十、排泄	(137)
十一、生殖	(143)
第三章 营养与发育和健康	(148)

一、基本概念	(148)
二、蛋白质承担生命活动的主要角色	(150)
三、糖是人体生命活动的主要能源	(159)
四、脂类——人体的燃料及组成物质	(164)
五、水也是重要的营养物质	(171)
六、维生素是维持生理功能必需的物质	(175)
七、无机盐——人体内多功能的元素	(188)
第四章 青少年体育卫生	(196)
一、青少年身体素质发育的一般规律	(196)
二、儿童青少年运动训练的生理学基础	(216)
三、儿童青少年运动员的选材	(227)
四、青少年女运动员训练中的医学问题	(239)
五、儿童青少年运动员的医务监督	(252)
第五章 青少年心理与心理卫生	(264)
一、人的生理表现	(264)
二、心理的实质是脑对客观现实的反映	(266)
三、青少年的心理活动过程和个性心理特征	(268)
四、父母对青少年子女养育须掌握的秘诀	(292)
五、父母对走过弯路的青少年子女应该怎么做	(295)
六、应该怎么对待有先天缺陷和后天残疾的青少年	(297)
七、应该怎样关心独生子女	(298)
八、教师也要学点心理学	(300)
九、浅谈青少年的智力	(316)
十、青少年时期异常心理的各种表现	(323)
十一、青少年时期的犯罪心理	(346)
十二、青少年应该讲究心理卫生	(355)
第六章 青少年常见病的防治	(362)
第一节 内科疾病	(362)
一、急性上呼吸道感染	(363)
二、支气管哮喘	(364)

三、肺炎	(369)
四、消化性溃疡	(371)
五、急性胰腺炎	(376)
六、糖尿病	(378)
七、甲状腺疾病	(384)
八、急性肾小球肾炎	(388)
九、泌尿系感染	(392)
十、营养性贫血	(395)
十一、急性白血病	(397)
十二、特发性血小板减少性紫癜	(399)
十三、类风湿病	(402)
十四、系统性红斑性狼疮	(404)
十五、先天性心脏病	(407)
第二节 外科疾病	(414)
一、毛囊炎和疖	(414)
二、痈	(416)
三、甲沟炎与指头炎	(417)
四、软组织外伤	(418)
【附】外伤出血的临时处理	
五、烧伤	(422)
【附】化学烧伤的急救处理	
六、冻伤	(425)
七、溺水的抢救	(427)
【附一】口对口人工呼吸法	
【附二】体外心脏按摩法	
八、破伤风	(428)
九、青少年常见体表良性肿瘤	(430)
十、头部外伤与昏迷	(432)
十一、青少年甲状腺肿大	(433)
十二、急性乳腺炎	(434)

十三、乳房纤维腺瘤	(436)
【附】乳房的自我检查法	
十四、腹股沟疝与睾丸鞘膜积液	(437)
十五、急性阑尾炎	(439)
十六、急性肠梗阻	(441)
十七、蛔虫引起的外科并发症	(442)
十八、痔与肛瘘	(444)
十九、脱肛	(446)
二十、腹部闭合性损伤	(447)
二十一、小儿腹部肿瘤	(449)
二十二、膀胱结石	(450)
二十三、包茎与包皮过长	(452)
【附】小儿包茎和包皮过长清洗法	
二十四、骨折及急救处理	(453)
二十五、踝关节扭伤	(455)
第三节 妇产科疾病	(456)
一、女性生殖系统生理与妊娠	(456)
二、外阴炎	(466)
三、阴道炎	(467)
四、盆腔炎	(469)
五、子宫肌瘤	(473)
六、卵巢肿瘤	(474)
七、葡萄胎	(476)
八、绒毛膜癌	(478)
九、功能失调性子宫出血病	(479)
十、痛经	(482)
十一、闭经	(485)
十二、经前期紧张综合征	(487)
【附】基础体温测定	
十三、处女膜闭锁	(488)

十四、先天性无阴道	(489)
十五、先天性无子宫	(489)
十六、两性畸形	(489)
十七、流产	(490)
十八、异位妊娠	(494)
十九、妊娠剧吐	(496)
第四节 儿科疾病的防治	(497)
一、青少年保健概述	(497)
二、猩红热	(507)
三、百日咳	(509)
四、流行性脑脊髓膜炎	(511)
五、中毒型菌痢	(512)
六、麻疹的传染和表现	(514)
七、麻疹的预防	(516)
八、水痘	(518)
九、5种发热出疹性疾病的鉴别及护理	(519)
十、流行性腮腺炎	(521)
十一、脊髓灰质炎	(522)
十二、流行性乙型脑炎	(524)
十三、小儿结核病	(525)
十四、小儿常见的结核病	(527)
十五、结核病的早期诊断和结核菌素试验	(529)
十六、小儿急性传染病的隔离、检疫和一般消毒方法	(531)
十七、小儿营养不良	(533)
十八、维生素缺乏症	(536)
十九、小儿佝偻病的病因及预防	(539)
【附】婴幼儿佝偻病防治方案	
二十、小儿佝偻病的诊断标准及治疗	(543)
二十一、维生素 D 中毒	(546)
二十二、不要滥用鱼肝油	(548)

二十三、上呼吸道炎(感冒)	(549)
二十四、气管、支气管炎	(551)
二十五、肺炎	(552)
二十六、口腔粘膜炎症	(554)
二十七、小儿腹泻	(556)
二十八、小儿正常血象	(558)
二十九、小儿贫血	(560)
三十、营养性缺铁性贫血	(562)
三十一、营养性巨幼红细胞性贫血及营养性混合性贫血	(564)
三十二、出血性疾病	(565)
三十三、急性肾小球肾炎	(567)
三十四、肾病综合征	(569)
三十五、泌尿系感染	(571)
三十六、过敏性紫癜	(574)
三十七、风湿热	(575)
三十八、病毒性心肌炎	(577)
三十九、遗传和遗传性疾病	(579)
四十、血型的遗传	(581)
四十一、用药不当可引起耳聋	(583)
四十二、侏儒症	(584)
四十三、肥胖症	(589)
四十四、性早熟	(592)
四十五、青春发育期的障碍	(596)
四十六、青春发育期的几种异常表现	(599)
四十七、肾脏疾病与中老年病的关系	(600)
第五节 眼科	(601)
一、人体上的光学仪器——眼睛	(601)
二、眼屈光及其异常	(603)
三、什么叫视力	(605)
四、读书要保护视力	(606)

五、远视眼及配镜	(608)
六、近视眼及配镜	(609)
七、怎样预防近视眼	(611)
八、散光眼及配镜	(612)
九、看电视应注意保护眼睛	(614)
十、看日蚀时要防伤眼睛	(616)
十一、超声波在眼科诊断上有哪些用途	(617)
十二、X射线与眼病	(618)
十三、激光与眼病治疗	(619)
十四、小心紫外线伤眼	(621)
十五、微波辐射对眼的损伤	(622)
十六、采光与照明的科学	(623)
十七、色盲	(625)
十八、睑缘炎	(626)
十九、睑腺炎	(626)
二十、先天性睑内翻	(627)
二十一、睑板腺囊肿	(627)
二十二、先天性上睑下垂	(628)
二十三、新生儿泪囊炎	(628)
二十四、急性卡他性结膜炎	(629)
二十五、结膜滤泡症和慢性滤泡性结膜炎	(629)
二十六、沙眼	(630)
二十七、包涵体性结膜炎	(631)
二十八、泡性角膜结膜炎	(632)
二十九、春季结膜炎	(633)
三十、梅毒性角膜基质炎	(633)
三十一、角膜软化症	(634)
三十二、家族性角膜营养不良	(635)
三十三、白内障	(635)
三十四、先天性青光眼	(636)

三十五、葡萄膜先天异常	(637)
三十六、虹膜睫状体炎	(638)
三十七、视网膜静脉周围炎	(639)
三十八、原发性视网膜色素变性	(640)
三十九、视网膜母细胞瘤	(640)
四十、家族性遗传性视神经萎缩	(641)
四十一、眼球突出	(641)
四十二、斜视	(642)
四十三、弱视	(643)
四十四、眼挫伤	(644)
四十五、眼球穿孔伤	(645)
四十六、眼的酸碱烧伤	(646)
第六节 耳鼻喉科疾病	(647)
一、先天性耳前瘻管	(647)
二、外听道狭窄及闭锁	(648)
三、外耳湿疹	(648)
四、耵聍栓塞	(649)
五、外听道疳	(650)
六、急性非化脓性中耳炎	(650)
七、慢性化脓性中耳炎	(652)
八、分泌性中耳炎	(653)
【附一】正确的耳部滴药方法	
【附二】鼓膜成形术	
九、药物中毒性耳聋	(655)
十、聋哑症	(656)
【附】助听器	
十一、鼻骨骨折	(658)
十二、鼻腔异物	(659)
十三、鼻疳	(660)
十四、慢性鼻炎	(660)