

扫
盲
读
本

家庭 生活 常 识

JIATING
SHENGHUO
CHANGSHI



董平
钟能政
编



扫盲读本

家庭 生活常识



 安徽教育出版社

责任编辑:陈瑞娟

扫盲读本

家庭生活常识

安徽教育出版社出版发行

(合肥市回龙桥路1号)

合肥华丰印务有限责任公司印刷

安徽飞腾彩色制版有限责任公司照排

*

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 字数 60 000

2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

ISBN 7-5336-4222-8

发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

电话:(0551)6770088

说 明

根据教育部印发的《扫盲教育课程与教学改革指导意见》，按照教育部基础教育司扫盲教育处的要求，我们组织编写了《安徽省扫盲培训教材之三 家庭生活常识》。本书坚持以人为本的原则，以提高学习者生活质量为中心，以学习者实际需求为导向，结合我省农村经济和社会发展的实际，为学习者提供现代家庭生活的基本常识，使他们通过学习，学会科学、合理地安排家庭生活，提高生活质量。

本书共八章，每章一个主题，从不同的角度围绕主题讲解家庭生活常识。本书紧密联系学习者生活实际，根据学习者的文化水平和生活经验，结合成年人学习特点，通俗易懂而又较系统地介绍了与家庭生活密切相关的知识和技能，这样有利于提高学习者的科学文化素养，科学地安排家庭生活，提高他们的生活质量，正确地教育子女，使他们家庭生活和谐幸福。

安徽省教育科学研究所
《家庭生活常识》编写组

2006 年 8 月

目 录

第一章 生理卫生

1. 人体的结构	1
2. 人体各系统的主要功能	4
3. 人体生长发育的几个时期	7
4. 婴幼儿的发育特点及卫生保健	8
5. 儿童生长发育的特点	10
6. 青春期男孩、女孩身体的变化	11
7. 妇女的卫生保健	12
8. 女性更年期的生理特征	15
9. 老年人的卫生保健	15

第二章 心理健康

1. 什么是健康	17
2. 心理健康有哪些表现	19
3. 保持愉快的心情	21
4. 青春期心理特征	21
5. 性心理和性道德	23
6. 学会调适消极心理	24
7. 自尊、自重、自制、自爱	26

8. 个人卫生习惯与社会文明	29
----------------------	----

第三章 家居环境卫生

1. 保持日常饮用水的清洁卫生	30
2. 使用卫生厕所预防疾病	31
3. 畜粪的再生开发利用	32
4. 农药污染与环境保护	33
5. 住宅的基本卫生要求	33

第四章 合理营养

1. 人体需要的营养物质	35
2. 合理营养	37
3. 养成良好的饮食卫生习惯	38
4. 预防食物中毒	39
5. 不吸烟、不酗酒、拒绝毒品	41
6. 什么是绿色食品	43

第五章 防病治病

1. 上呼吸道感染	45
2. 肺炎	46
3. 肺结核	46
4. “非典”	47
5. 艾滋病	49
6. 病毒性肝炎	50

7. 血吸虫病	51
8. 癌症	52
9. 心血管疾病	53
10. 合理用药	54
11. 家庭药箱	55

第六章 急救常识

抢救技术

1. 人工呼吸	56
2. 胸外心脏按压术	58
3. 外伤出血与止血技巧	58
4. 外伤骨折的抢救要点	60

常见意外伤害与救护

1. 安全用电	61
2. 溺水	63
3. 烧伤、烫伤	65
4. 狗咬伤	66
5. 毒蛇咬伤	66
6. 蜈蚣、毒蜘蛛咬伤, 蝎子等蜇伤	67
7. 常见小外伤及处理方法	68

常见急症的救治

1. 高热	69
2. 中暑	70
3. 脑卒中	71

4. 心肌梗死	72
5. 异物急救	72
常见中毒抢救方法	
1. 食物中毒	74
2. 煤气中毒	75
3. 农药中毒	76

第七章 计划生育

1. 实现计划生育的意义	79
2. 禁止近亲结婚的道理	79
3. 避孕方法	80
4. 妇女最佳的生育年龄	80
5. 孕妇孕期注意事项	81
6. 精心护理刚出生的小宝宝	81
7. 婴儿要进行预防接种	82
8. 安徽省计划免疫程序表	83

第八章 子女教育

1. 抚养、教育子女是家长的义务	84
2. 家长要重视对孩子的品德教育	84
3. 培养孩子文明礼貌的行为习惯	86
4. 培养孩子从小爱劳动的品质	87
5. 家庭教育要和学校教育相互配合	88
6. 培养和激发孩子的学习兴趣	89

7. 正确对待、善于缓解孩子的逆反心理	89
8. 怎样才算是真正爱孩子	90

第一章 生理卫生

1. 人体的结构

生活中的每一分每一秒,无论你是在劳动、学习、吃饭,还是睡觉,身体总在忙碌(lù)地工作着。身体的每一个部分都有各自的特殊功能,但人体各个不同的部分在进行生命活动的时候,并不是孤立的,而是互相密切配合,协(xié)同工作的。人体是一个统一的整体。

人体是由细胞、组织、器官和系统组成的。细胞是人体结构中最小的单位,就像一栋建筑物由许许多多的砖块组成一样,人体包含着大约 100 万亿个细胞。细胞很微小,肉眼看不到,需要借助显微镜才能看到。人体细胞形状各不相同(见图 1)。

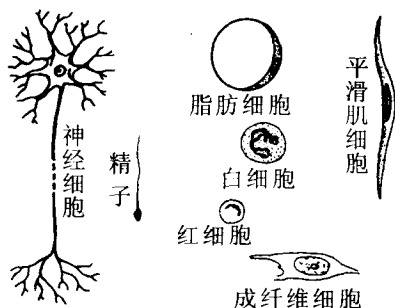


图 1 七种人体细胞

在显微镜下,我们可以看到人体细胞由细胞膜、细胞核和细胞质组成。细胞膜组成细胞的外边界。在细胞膜的内部有一个很大的结构叫细胞核,细胞核是控制中心,指导着细胞的活动。细胞核与细胞膜之间是细胞质,里面含有许多重要的细胞器。细胞内部进行着各项生命活动,使人体保持活力。

肌肉、骨、脂肪等都是由一群执行相同功能的细胞聚集在一起构成的,这样的结构叫组织。人体基本的组织分四类:肌肉组织、神经组织、结(jié)缔(dì)组织和上皮组织。

肌肉组织能够收缩,使身体的各个部分进行运动。你的每一个动作,都需肌肉组织来帮助完成。肌肉组织的收缩与舒张,是由神经组织指挥和控制的(见图2)。

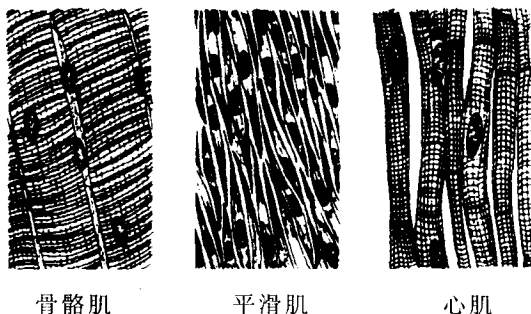


图2 肌肉组织

神经组织在大脑和身体其他部分之间传递信息,大脑的大部分结构是由神经组织组成的。身体的各种感觉[视觉、听觉、嗅(xiù)觉、味觉等]的产生都是神经组织起作用

的结果(见图 3)。

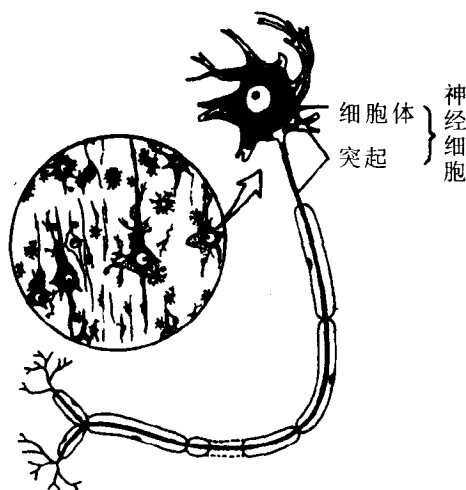


图 3 神经组织

结缔组织为身体提供支持并连接身体的各个部分。比如,骨是一种结缔组织,它支持身体并保护体内脆弱结构。脂肪和血液也是结缔组织,脂肪分布在人体各处,既保暖又储(chǔ)存能量;血液则循(xún)环流动于全身各处,为身体各部分器官输送养料。

上皮组织覆(fù)盖在体外和体内各器官的表面。有些上皮组织,如最外层的皮肤,保护着皮肤下的脆弱结构。有些上皮组织能吸收和释(shì)放物质。消化道的内膜是由上皮组织构成的,这种组织中的一些细胞能释放出有助于消化的消化液,而另一些细胞则吸收消化了的食物。

胃、心脏、大脑和肺都是由几种不同的组织按照一定的次序结合在一起构成的,这样的结构叫器官。每个器官都具有一定的形态和功能。例如,心脏由肌肉组织、神经组织、结缔组织和上皮组织按次序结合在一起,心脏的收缩和舒张使血液在全身不断地循环,构成心脏的各种组织都为完成心脏收缩和舒张而工作。

人体内能够共同完成一种或几种生理功能的多个器官又组成了系统。例如,心脏是血液循环系统的一部分,血管也是血液循环系统的一部分,它们共同完成血液循环的功能,组成了血液循环系统。人体主要由八个系统构成,它们分别是运动系统、血液循环系统、消化系统、呼吸系统、神经系统、泌(mì)尿系统、内分泌系统和生殖(zhí)系统。

2. 人体各系统的主要功能

运动系统(见图4):主要由肌肉和骨骼(gé)组成。骨骼支持和保护身体。肌肉收缩,牵动所附着的骨绕着关节活动,因而产生各种动作和表情。

血液循环系统(见图5):主要由心脏和血管组成。心脏收缩时压迫血液经过动脉血管流向肺部和全身。在肺部,血液中的二氧化碳与新吸入体内的氧气进行交换,氧气进入血液,再随血液送往全身各处细胞。在小肠等处,人体吸收的营养物质也进入血液,经过静脉流回心脏,再输送到人体细胞。细胞产生的废弃(qì)物通过血液进入肾(shèn)脏再排出体外。血液循环系统还帮助人体抵抗疾病。

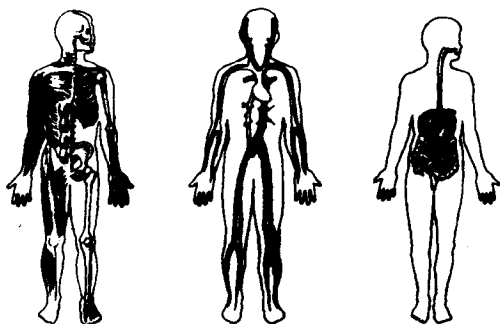


图4 运动系统 图5 循环系统 图6 消化系统

消化系统(见图6):由消化道和消化腺(xiàn)组成。口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠、肛门组成人体的消化道;唾(tuò)液腺、胃腺、肝脏、胰(yí)腺和肠腺都是人体的消化腺。食物通过消化道时消化腺分泌消化液,将营养成分消化分解成人体细胞能吸收的小分子物质,这些小分子物质通过消化道壁进入血液再进入细胞,为细胞提供营养和能量。

呼吸系统(见图7):呼吸系统由呼吸道和肺(fèi)组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管,是气体进出肺的通道。肺位于胸腔内,左右各一个,是气体交换的场所。左、右支气管分别进入左、右两肺,在肺内形成树枝状分支,在分支的末端形成许多肺泡,肺泡外面包绕着毛细血管网,这样有利于肺泡与血液之间进行气体交换(见图7)。

神经系统(见图8):神经系统包括脑和脊(jǐ)髓(suǐ)以及脑和脊髓发出的神经组成。神经系统的主要功能是调

节人体的各种生命活动。

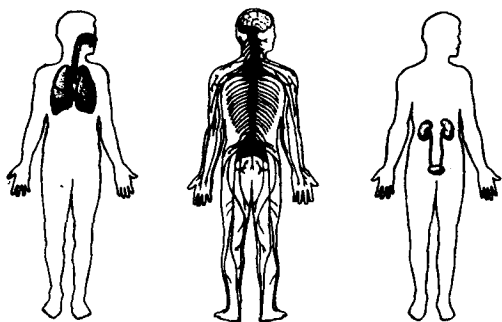


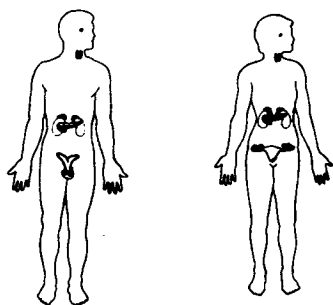
图7 呼吸系统 图8 神经系统 图9 泌尿系统

泌尿系统(见图9):泌尿系统的主要器官是肾脏。血液在通过肾脏的肾小球时,其中的代谢废物和部分水分形成尿液排出体外。

内分泌系统(见图10):人体内有一些腺体专门分泌激素,这类腺体叫内分泌腺,它们组成内分泌系统。激素在人体生长发育的过程中有重要的调节作用。

生殖系统(见图10):男性生殖系统由睾丸(gāo)丸、附睾、输精管、精囊(náng)腺、前列腺以及阴囊、阴茎等器官组成,睾丸是产生精子和雄性激素的器官;女性生殖系统由卵(luǎn)巢(cháo)、输卵管、子宫和阴道等器官组成,卵巢是产生卵细胞和雌(cí)性激素的器官。

各系统工作时必须相互协调才能顺利完成某项生理活动。例如,骑自行车时,你用运动系统来把握方向和蹬脚踏板,也需要神经系统来指挥手臂和腿的运动,与此同时呼吸



男性

女性

图10 内分泌系统和生殖系统

系统、消化系统和循环系统通过共同工作来为肌肉提供运动所需的能量,泌尿系统则将肌肉剧烈运动后产生的废物排出体外。

3. 人体生长发育的几个时期

人的生长发育是从受精卵开始的,胎儿在母体中完成胚胎的生长发育过程,这个过程大约需要 280 天,就是人们所说的“十月怀胎”。婴儿出生以后,仍然持续不断地进行个体的生长发育,直到个体发育成熟。

人的生长和发育是两个不同的概念。一般说,“生长”表示身高的增加、身体各器官的增大或者整个身体重量的增加。“发育”则表示身体各器官功能的逐(zhú)渐(jiàn)成熟。如婴(yīng)儿从牙牙学语到对语言的理解,后来会用语言表达自己的思想感情,最后有了想象、思维、创造能力,这意味着脑功能的发育。

人们通常所说的发育,主要是指从婴儿出生到长大成

人这一阶段。经过婴儿期(0~1岁)、幼儿期前期(1~3岁)、幼儿期(3~6岁)、童年期(7~11岁)、青春期(10~20岁)、青年期(18~25岁)等漫长的生长发育过程以后,人体才发育成熟,进入成年期(见图11)。



婴儿期
从出生到一周岁



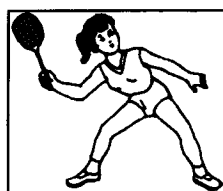
幼儿前期
(托儿所年龄期)
一岁至三岁



幼儿期
(幼儿园年龄期或学前期)
三岁至六七岁



童年期
(小学年龄期)
六七岁至十二岁



青春期
约十岁至二十岁



青年期
约十八岁至二十五岁

图11 人体发育的分期

成年期是人一生中最长的一个阶段。四五十岁以后进入中年阶段,六十岁以后进入老年阶段。

4. 婴幼儿的发育特点及卫生保健

婴幼儿是包括出生后29天到3周岁这一时期的孩子。