



我的生活 我的健康

——农村留守儿童/流动儿童青春健康生活手册

国家卫生计生委流动人口司

国家卫生计生委南京人口国际培训中心

组织编写

江苏省卫生计生委



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

我的生活 我的健康

——农村留守儿童/流动儿童青春健康生活手册

国家卫生计生委流动人口司

国家卫生计生委南京人口国际培训中心 组织编写

江苏省卫生计生委



中国人口出版社

China Population Publishing House

全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

我的生活 我的健康 : 农村留守儿童、流动儿童青春健康生活手册 / 国家卫生计生委流动人口司, 国家卫生计生委南京人口国际培训中心, 江苏省卫生计生委组织编写. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5101-3168-4

I. ①我… II. ①国… ②国… ③江… III. ①农村—儿童教育—健康教育—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第012294号

我的生活 我的健康

——农村留守儿童/流动儿童青春健康生活手册

国家卫生计生委流动人口司

国家卫生计生委南京人口国际培训中心 组织编写

江苏省卫生计生委

出版发行 中国人口出版社
印 刷 南京灏特实业有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 14.25
字 数 200千字
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-3168-4
定 价 35.00元

社 长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83530809
传 真 (010)83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



编委会主任

王 谦 黄惠娟 林朝镇

编委会成员

中 方：过保录 王 瑾 黄 森 杨 琦

王 涛 吴 卫

美 方：罗 宾 (Mrs.Robin C.Davis)

符 祝 李漠叶





儿童时期是人生的起点，也是人生中最快乐、最幸福、成长最快的时候。儿童的健康成长离不开父母的关爱，离不开家庭的温暖。然而，当前我国有很多儿童因为父母远离家乡进城务工，不得不与爷爷奶奶或其他亲友生活在一起、留守家中，被人们称之为“留守儿童”。据调查资料显示，我国现有留守儿童5800万名。这些儿童由于长期和父母分离两地，得不到足够的关爱和照顾，在生活、学习、青春期健康和人际交往中面临不少困惑，这已经引起社会各方面的高度关注。关注留守儿童的身心健康，引导他们顺利度过人生的关键期，为他们营造良好的成长环境，是卫生计生部门义不容辞的责任。

江苏省卫生计生委、南京人口国际培训中心和江苏省计生协，联手美国“全球健康行动组织”开展了“留守儿童健康促进”项目研究，并取得了显著成效。为扩大项目成果，在国家卫

生计生委流动人口司的指导和支持下，他们编著了《我的生活 我的健康——农村留守儿童/流动儿童青春健康生活手册》。这本手册内容新颖、图文并茂，涵盖了广大儿童必需的生活、学习、交往和自我保护的基本常识，有很强的针对性、实用性和可读性，对倡导留守儿童健康的生活方式很有益处。我愿意将这本手册推荐给帮助和关心留守儿童的实际工作者、广大留守儿童和他们的家长，相信对我们做好流动人口的服务，解决好与流动人口密切相关的农村留守儿童问题，都极有意义。

国家卫生和计划生育委员会副主任

王培安

2014年9月



第一章 学会生活

养成讲究卫生的习惯	002
合理分配一日三餐的热量和营养素的摄入	004
不吃早餐对健康的损害	006
怎样有效预防龋齿	008
养成每天排便的习惯	010
青少年吸烟对健康危害更大	012
喝酒对青少年的影响	014
男生不宜蓄留长头发	016
女中学生如何穿衣打扮更得体	018
少男少女不宜穿紧身裤	020
青少年网瘾是怎么回事	022
千万不能相信毒品“吸一口不会上瘾”	024
说服爸爸戒烟	026
父母为什么进城打工	028
学会“感恩”	030
如何正确面对家境贫寒	032
家长用粗暴方式“教育子女”的原因	034
如何正确对待家庭暴力	036
为什么家长总是认为我“不懂事”	038

第二章 学会学习

知识改变命运	042
读书没有实用价值	044
怎样接纳自己，树立自信	046
青少年为什么要有一个生涯规划	048
农村青少年要树立什么样远大理想呢	050
为什么我的学习成绩总是“落后”	052
我的学习效率不高，是什么原因呢	054
我在学习上总感到困难重重，怎么办	056
为什么没有明确的学习目的	058
为什么说青春期是学习的黄金时期	060
有时我控制不了自己的情绪，怎么办	062
我有了辍学的想法，怎么办	064

第三章 学会交往

有必要学习人际交往知识吗	068
怎样掌握人际沟通交流技巧	070
怎样才能有良好“人缘”	072
为什么容易交“坏”朋友	074
我的嫉妒心太强，怎么办	076
怎样才能克服虚荣心	078
是不是有受欢迎的“个性”与不受欢迎的“个性”	080
遇到纠纷应怎样寻求合理解决	082
要学会主动与同学交往	084
朋友之间有哪些相处之道	086
为什么说男女同学之间可以交往	088
什么是对两性感情的明智选择	090
为什么青少年不宜过早谈恋爱	092
两性交往中的性冲动会有哪些严重后果	094

担心意外怀孕应去正规医疗机构检查处理.....	096
为什么父母不理解我，总是一味地指责我.....	098
父母离异不是我的错	100
子女也可以指出父母的错误吗.....	102
学会在家里做“润滑剂”	104
家长偏心，怎么办.....	106
如何与祖辈和谐相处	108
在日常生活中如何“孝敬父母”	110
家长不尊重我的“隐私权”，怎么办.....	112
为什么见到师长会怯于打招呼.....	114
如何处理好与老师的关系.....	116
对老师过激的言行提意见要讲究方法.....	118
青春期的我.....	120
我太在意自己长相，怎么办	124
我担心长不高，怎么办	126
月经与月经周期	128
月经期有时长有时短，正常吗.....	130
为什么经血量会过多过少	132
经血的颜色是否都是血红色	134
为什么月经期身体会有反应	136
防止突然来月经时惊慌失措	138
为什么有的女孩会有痛经.....	140
经期卫生要注意些什么	142
为什么内裤上有时会有分泌物.....	144
例假来了会不会导致思想不集中、学习成绩下降.....	146
青春期女孩要注意乳房保健	148
男生也需要每天清洗下身.....	150
为什么阴茎会勃起.....	152
有时遗精次数过多正常吗	154
男孩如何注意保护睾丸	156

男孩阴茎的“包皮过长”和“包茎”	158
我的阴毛稀少，正常吗	160
为什么我会长青春痘	162

第四章 学会自我保护

遇到“性骚扰”怎么办	166
面对强暴如何策略应对	168
男孩遭遇性侵害如何应对	170
遇到大孩子欺侮、敲诈时怎样智慧应对	172
怎样“拒绝”身份不明的陌生人	174
女生受到伤害怎样保护自己	176
你会“拒绝”的技巧吗	178
上网聊天要当心受骗	180
怎样预防溺水事故发生	184
发现有人溺水，不宜贸然施救	188
一旦失足落水怎样镇定自救	190
寄生虫是怎样感染人体的	192
被猫狗咬伤后一定要接种狂犬病疫苗	194
被蛇咬伤后必须到医院处理吗	196
使用煤气、天然气不当为什么会中毒	198
遇雷电天气应该如何躲避	200
注意预防台风伤害	202
在遭遇泥石流时怎样逃生	204
为什么会发生地震，突发地震时如何逃生	206
如何安全合理地使用农药	208
为什么国家严禁工厂企业招用童工	210
什么是性传播疾病（STDs）、艾滋病（AIDS）	212
怎样预防性病、艾滋病	214

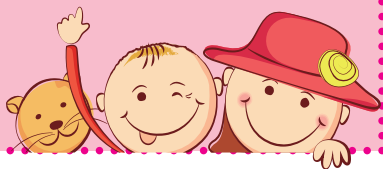


第一章

学会生活



养成讲究卫生的习惯



养成良好的卫生习惯有什么意义

良好的卫生习惯与良好的学习习惯、文明行为习惯一样重要，是青少年健康成长的根本保证。青少年养成讲究卫生的习惯，前提是提高健康的意识，要从点滴做起，自理自律、自我管理。

为养成良好的卫生习惯哪些方面需要注意

★**生活作息**：包括有规律地安排学习、进餐、户外活动、体育锻炼、睡眠等方面，有规律的生活会使你受益匪浅。

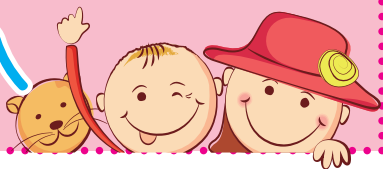
★**饮食营养**：包括摄取全面而充足的营养和养成合理的饮食习惯等，满足身体发育期旺盛的营养需求。

★**体育锻炼**：经常性的体育锻炼，有利于增强体质，预防疾病，促进生长发育，培养顽强的毅力和积极向上、努力奋斗的生活态度。但是适合什么锻炼的形式、多大的运动强度因人而异，应在体检的基础上，根据自己的身体状况确定锻炼形式，循序渐进增强体质。

★**个人清洁卫生**：讲究清洁卫生，不仅有助于身心健康，也是一个人文化教养的反映。要养成一带（手绢）二常（剪指甲、理发）三勤（刷鞋、换袜、换内衣）四自（毛巾、牙刷、手绢、水杯自用）五洗（早晚洗脸、睡前洗脚、饭前便后洗手、勤洗头发、勤洗澡）的习惯。



合理分配一日三餐的热量 和营养素的摄入

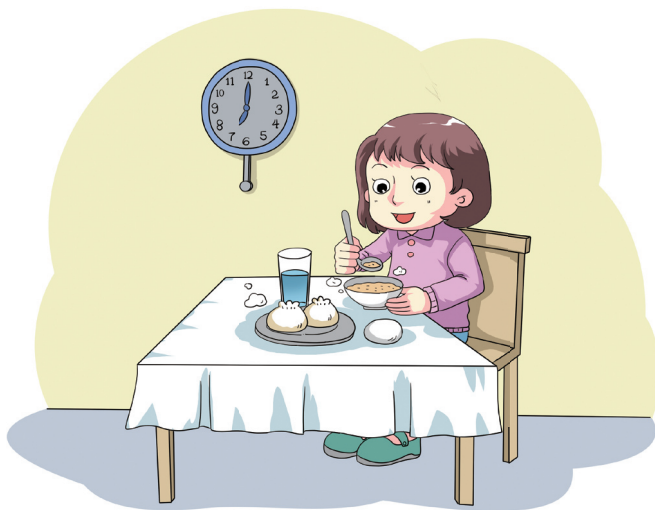


三餐的正确吃法

由于青少年时期身体发育特点和学习活动的需要，上午的学习负担重，体力消耗大，应该吃好早餐，保证充足的营养，鸡蛋、牛奶、豆浆和谷物类食品（馒头、包子等）是首选。

午餐既要补充上午的消耗，又要为下午的学习活动存储热量，所以午餐的热量油脂是三餐中最高的，因此午餐一定要营养丰富。

晚餐宜清淡，热量稍低，因晚间以睡眠为主，消耗不大，吃多了会加重胃肠负担，并且造成肥胖，原则上应吃少些。





应该改掉的进餐习惯

暴饮暴食。饥饿时胃里的胃酸及消化酶浓度较高，没有食物中和，时间长了易形成胃溃疡，暴饮暴食则加重肠胃负担，引发各种疾病。

常吃零食。使胃得不到规律性休息，长此以往容易得胃病。

通过限制进食量来保持身材。



你是否营养不良？

★身材瘦弱，体重低于同龄平均数、肌肉松弛，耐力差、抵抗力弱，易感染肠胃炎等疾病。

★嘴唇苍白或伴有贫血等症状。

★易疲倦。



营养不良怎么办？

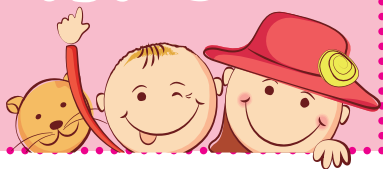
★首先，要治疗相关的疾病，其次养成良好的饮食习惯，不偏食，不挑食，多吃富含蛋白质的食物。



一日三餐的热量和营养素如何分配

三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配。对待早、午、晚三餐，合理比例是30%、40%、30%。通常上午的学习都比较紧张和时间较长，早餐的营养就更加重要，早餐应吃鸡蛋、牛奶、面包、豆浆等含蛋白质丰富的食物，午餐应适当摄入肉类食物、蔬菜，晚餐应少量摄入，此外，每天还需多吃水果如苹果、梨等。

不吃早餐对健康的 损害



为什么要强调吃好早餐

早餐与健康息息相关，应该特别重视，保质保量。因为从前一天晚上到第二天中午有18个小时，如果不吃好早餐，能量得不到及时补充，忍饥挨饿，上课学习就会出现没有精神、思维迟钝等状况。由于不吃早餐或早餐质量差引起的能量和营养摄入不足，很难从午餐和晚餐中得到补充，长此以往会影响健康。



早餐要吃哪些食物才最好

青少年营养早餐，应含四类食物搭配：以碳水化合物(谷类)为主，加蛋或肉类，加奶类或豆浆，加蔬菜或水果。比如，可选择易消化吸收的粥、面条、馒头等，不宜进食煎炸油腻、干硬及刺激性大的食物，也不宜用各种零食当早餐，因早晨人体是半脱水状态，不利消化吸收，零食所能提供的热量也不够。另外，吃早餐不宜速度太快，《中国居民膳食指南》提出早餐应有15~20分钟专心用餐时间。