



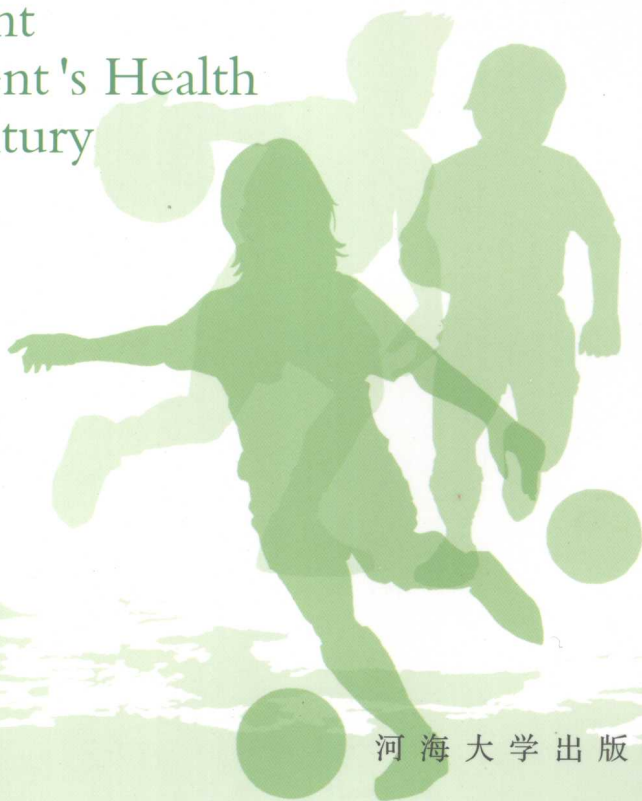
21世纪

主编◎段继承 段培蓓

主审◎陈连生 孙晓民

青少年健康管理

Management
of Adolescent's Health
in 21st Century



河海大学出版社

21 世纪青少年健康管理

主编 段继承 段培蓓

主审 陈连生 孙晓民

编委 倪兆云 朱 毅 赵忠顺

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪青少年健康管理/段继承,段培蓓主编. —南京:
河海大学出版社,2007. 3

ISBN 978-7-5630-2350-9

I. 2... II. ①段... ②段... III. ①青少年—
心理卫生 ②青少年—保健 IV. B844. 2 R161. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 035401 号

书 名/21 世纪青少年健康管理

书 号/ISBN 978-7-5630-2350-9/G · 638

责任编辑/杨 曦

装帧设计/杭永鸿

出 版/河海大学出版社

地 址/南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话/(025)83737852(行政部) (025)83722833(发行部)

电子信箱/hhup@hhu. edu. cn

印 刷/南京捷迅印务有限公司

开 本/850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张/8.25

字 数/220 千字

版 次/2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

序

本书的主题“21 世纪青少年健康管理”很好地契合了当前的一大热点——健康教育、健康科普、“人人享有自我保健”。本书是一本专门为青少年以及学校、家长、社区等准备的健康管理手册,在某种程度上填补了青少年健康医疗保健书这一品种的空缺。同时,本书的主题响应了中国关心下一代工作委员会、教育部等 12 个部委将于 2007 年实施和推广的“中国校园健康行动”计划。关注青少年的健康成长,促使他们逐渐形成自觉的健康生活、健康学习的意识和理念,将为他们提高以后的生命质量打下一个基础,将对他们的一生产生深远的影响。

这是一部针对当今青少年的生理、心理和生活习惯等特点,对青少年进行健康教育与健康促进的科普读物。据调查,目前我国大多数学校对学生仍然重视应试教育,忽视素质教育,从而影响了学生的身心健康。加上现代社会存在的负面影响,有些青少年整天沉迷于网吧,还染上了吸烟、酗酒甚至吸毒等恶习。另有一些青少年由于偏食、挑食、热衷于吃“洋快餐”,造成肥胖、性早熟,体质普遍下降。因此,加强青少年健康管理迫在眉睫。

当前,由于科学的进步和社会的发展,医疗观念也随之发生了变化,人们开始把目光转向以预防为主。健康教育与健康促进成为当前世界的新潮流,并引起了各国政府的高度重视。

加强健康管理应该从青少年抓起。青少年是祖国的未来,是社会主义现代化建设的接班人。青少年的健康成长,不仅是

全党全国人民的大事,也是全社会不容辞的责任。虽然国家出台了不少与未成年人保护有关的法规和文件,但是,专门针对青少年医疗保健、健康教育及管理的相关出版物并不多见。

《21世纪青少年健康管理》一书的出版,是形势的需要,具有长远的意义。作者与时俱进,抓住这一重要契机,通过调查研究,探讨青少年的生理、心理特征,所处的家庭、社会环境以及生活节奏的加快等因素对青少年健康所造成的影响,不辞劳苦地收集与青少年健康促进有关的文章、论著,并集众家所长撰写成册。本书具有较强的可读性和实用性,是一部少见的关于青少年健康管理的优秀读物,不仅能很好地指导青少年如何关爱自身健康,同时也为学校、社区和家庭互联互通、共同关心青少年成长提供了好教材。

我相信,本书将成为每位读者的良师益友,是每个家庭教儿、育女的必备读物,有利于青少年的健康成长,理应引起全社会的关注。



(江苏省卫生厅原副厅长)

前 言

21 世纪是长寿时代,人人应该享受生命 100 年。世界卫生组织(WHO)提出“健康新地平线”的概念,指出人的生命包括三个阶段:“青年以前是生命准备期,中年是生命保护期,晚年是生命质量期。”从青少年时代开始重视健康,懂得自我保健,就可为高质量的一生打下坚实的基础。

青少年是世界的未来和希望。目前全世界 10~19 岁的青少年有 10 亿人,25 岁以下的青少年已占世界人口的一半,他们中的大多数正在各级各类学校中学习。中国现有中小學生约 2 亿人。

处在生命准备阶段的青少年由于身心发育、生活方式等特点,决定了他们是健康教育的最佳目标人群。中外学者一致认为健康教育应从小抓起。世界卫生组织前总干事中岛宏博士在第 14 届世界健康教育大会开幕式上指出:“儿童青少年是一个非常重要而又最具可塑性的人群,他们形成了一个最大又最易受影响的人群。”

学校是进行健康教育效果最好、时机最佳的理想场所,它为整个健康教育提供了一个创造健康未来的机会,可视为促进国家健康水平提高的重要推动因素。国外健康教育多从学校开始,然后扩展到社会。20 世纪 80 年代国际上有人提出了“健康促进学校”的概念,并获得世界卫生组织的支持和全力推广。1995 年,这一项目得以在我国正式启动,目前国内已有 300 余

所健康促进学校。世界卫生组织在全球推行“健康促进学校”的这一积极举措,正体现了学校应率先实现健康促进这一卫生工作的核心策略。

对青少年的健康教育与健康促进是一个系统工程,它与学校、家庭、社会有着密切的联系,关系到千千万万个家庭,牵动着天下所有父母的心。它还关系到国家和民族的兴衰,是功在当代、利在千秋的一件大事。

本书在编写过程中,得到了江苏省疾病预防控制中心和连云港市关心下一代工作委员会领导们的关心和支持,在此谨表诚挚的谢意!

本书在编写过程中,参考了部分国内外相关的文献资料,在此谨表感谢!

由于时间仓促,加上编者知识水平有限,难免有许多不足之处,甚至有错误的地方,敬请广大读者批评、指正。

编 者

2007 年 3 月

目 录

第一章 青少年的营养健康管理 /1

- 一、令人瞩目的学生营养餐 /3
- 二、青少年饮食指南 /5
- 三、牛奶的营养价值与科学饮用法 /6
- 四、世界卫生组织(WHO)推荐的最佳食品 /7
- 五、拒绝“垃圾食品” /8
- 六、怎样保护大脑 /13
- 七、青少年缺碘的危害 /15
- 八、多吃蔬菜和水果 /16
- 九、每天不忘吃早餐 /18
- 十、脂肪和维生素同样重要 /20
- 十一、高考饮食搭配 /21

第二章 青少年的性健康教育与管理 /23

- 一、什么是青春期 /25
- 二、什么是第二性征 /25
- 三、性早熟 /26
- 四、性发育延迟 /27
- 五、青春期功能性子宫出血 /28

- 六、痛经 /30
- 七、闭经 /32
- 八、经前期紧张综合征 /34
- 九、少女妊娠 /35
- 十、遗精 /38
- 十一、手淫 /38
- 十二、帮助青少年调节性心理 /39
- 十三、美国“银戒指行动”的启示 /42
- 十四、什么是同性恋 /42
- 十五、如何预防性病、艾滋病 /46

第三章 青少年的心理健康管理 /49

- 一、心理健康的标准 /51
- 二、心理健康的现状 /51
- 三、青少年期的一般特征 /52
- 四、青少年期的主要心理问题及调适 /58
- 附：少儿期的主要心理问题及调适 /104

第四章 青少年常见疾病的防治 /141

- 一、常见内科疾病 /143
- 二、常见外科疾病 /157
- 三、常见眼科疾病 /163
- 四、常见耳鼻喉科疾病 /171
- 五、常见口腔疾病 /175
- 六、发生触电怎么办 /176
- 七、烧伤的现场急救 /177
- 八、必须到医院诊治的疾病 /178

九、用药警示 /179

第五章 青少年的安全教育与管理 /181

一、交通安全教育 /183

附：儿童交通——不同年龄段采取不同预防措施 /188

二、消防安全教育 /192

三、自然灾害安全教育 /196

四、青少年可能面临的犯罪行为——绑架 /205

五、谨防校园内的意外伤害 /208

第六章 紧急呼吁和高度关注的问题 /209

一、青少年与网络 /211

二、运动不足综合征 /215

三、青少年与毒品 /217

四、吸烟、酗酒对健康的影响 /219

附：无烟单位、学校、家庭达标标准 /221

五、关爱青少年的睡眠 /223

第七章 学校健康促进与管理 /227

一、学校健康促进的含义 /229

二、学校健康促进的特征 /229

三、学校健康促进的意义 /230

四、学校健康促进的任务 /232

五、学校健康促进的环境 /234

六、社区关系与学校健康促进工作 /235

七、学校卫生服务 /235

八、学校健康促进的实施步骤 /236

附 录 /238

中华人民共和国未成年人保护法 /238

参考文献 /250

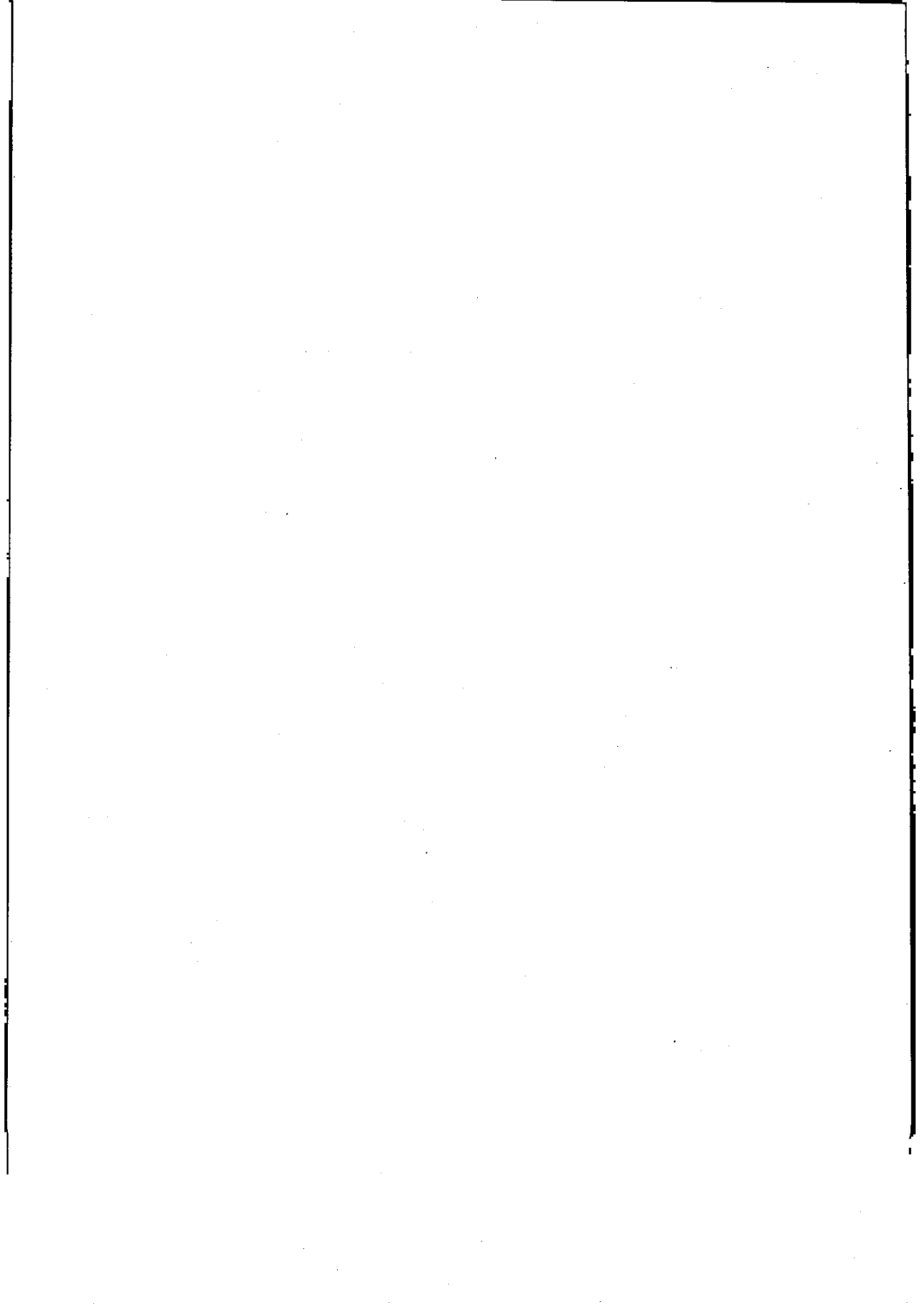
后 记 /251

第一章



青少年的营养健康管理

营养是生命活动的第一要素，均衡的营养可以增强人的免疫力。所谓均衡的营养，是指人体需要的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和水这 6 种营养素，人体缺乏其中任何一种都不能生存。美国著名医学家鲍林说：“均衡的营养可以使人的免疫系统处于最佳状态，而免疫系统是对抗疾病极为强大的武器。”



一、令人瞩目的学生营养餐

学生营养餐不同于一般性食堂供餐,它以保证学生生长发育和健康为目的,要求生产单位在严格的卫生消毒条件下,向学生提供安全、卫生且符合营养标准的色、香、味俱佳的配餐。

国际上实施学校供餐计划的国家约有 47 个。许多国家对学校供餐专门立法,通过长期发展,已具备稳固的社会基础,形成了较为完善的管理体系与运作模式。

(一) 美国的学生营养餐

美国实施学校供餐计划主要有两大原因:一是一战期间许多青年由于营养缺乏而达不到入伍标准;二是当时美国国内爆发经济危机,数以万计的人失业,大量农产品过剩,数以百万计的学生无力支付午餐费,学生普遍营养不良。为此,美国国会于 1935 年通过了《320 公法》,通过政府采购推行学校午餐计划,处置过剩的农产品。

截至 2001 年,美国已有 2 540 万学生在校吃营养午餐。此外,美国还先后实施了早餐、牛奶、夏季供餐、妇女儿童补充食品及课余加餐计划,从而形成了以中小学生为重点的庞大的供餐体系。学校供餐计划成为美国进行营养干预的最佳途径,只要调查发现学生有营养问题,就马上通过该计划来实施干预。

美国把学校供餐计划作为保障青少年健康的重大举措,通过立法、社会参与、政府扶持等途径,长期坚持,从而促进其国民素质全面发展。

(二) 我国的学生营养餐

我国营养餐的发展并非一帆风顺。1986 年,著名营养学家于若木提出要把发展营养科学、改善全民营养状况提高到关系国家发展、民族兴盛的高度来认识,并提出以学生营养餐为突破口,推广营养餐。1999 年 2 月,江泽民总书记作出“要在儿童、少年中推广营养餐”的指示。当年的《政府工作报告》中也提出了逐步改善国民营养水平和健康素质的要求。

目前,我国学生营养餐仅限于午餐。由于中餐对色、香、味、形要求较高,而对营养却相对忽视,加上营养餐以城市独生子女为主要对象,家长对此格外关注,所以不少人对目前推广的所谓营养餐意见较大。分析原因如下:

(1) 国民营养知识普遍缺乏,要求的重点往往不在营养上。中餐以小锅炒好吃,很多学生不喜欢机械化生产出来的营养餐,导致很多企业以手工操作为主。

(2) 即使有营养师,有符合营养标准的食谱,但有些厨师并不按要求操作,营养师形同虚设。

(3) 不管学生身材大小,不分男女,按年龄段统一定量,因此有的学生吃不完,有的却不够吃,影响了营养餐的实际效果。

(4) 过分注重食品安全,不允许搭配冷食,给营养搭配带来困难,限制了饮食多样化。

尽管仍存在种种问题与不足,我国学生营养餐正由作坊式制作走向工厂化生产,由单一营养午餐走向供餐多样化和个性化,由大城市逐步走向中小城市和较发达的农村地区。

二、青少年饮食指南

合理的营养对促进青少年的身心健康,德、智、体全面发展起着重要的作用。青少年处在生长发育比较旺盛的时期,需要更多的能量和蛋白质,对钙、铁、无机盐以及维生素的需要量也很大。为了满足自身身体健康和生长发育的需要,除了通过膳食供给一定数量的营养成分以外,还应该养成良好的饮食习惯,应做到以下几点:

(一) 食物要多样

进食各类食物,就可以满足人体对营养物质和能量的需求。谷类中的淀粉含量较多;肉类中的蛋白质和脂肪含量较多;蔬菜和水果中含有的维生素和无机盐较多;奶和奶制品中含有蛋白质、脂肪和部分维生素等。所以不能养成偏食、挑食的坏习惯,而要注意食物的多样化。

(二) 饥饱要适当

饥饱适当是为了平衡人体对热量和蛋白质等的摄入与消耗,避免身体超重或消瘦。逢年过节更应注意节制饮食,暴饮暴食不仅会增加肠胃负担,而且会引发消化道疾病。

(三) 粗细要搭配

在食物的搭配上,不仅要有肉类、蛋类、奶制品等富含蛋白

质、脂类的食物，而且要有一定量的蔬菜或粗粮。研究表明，蔬菜和没有经过加工的粮食中含有较多的不能被人体消化的膳食纤维，它们在人体内不但能刺激肠道蠕动，减少慢性便秘，而且对心血管病、糖尿病、结肠癌等都有一定的预防作用。

（四）三餐要合理

青少年在学校里一般上午课时较多，能量消耗也较大，如果早餐吃得不好，近中午时就会出现头晕、心慌、注意力不集中的症状。午餐也很重要，晚餐可相对清淡些。全天热能分配以早餐占 30%、午餐占 40%、晚餐占 30% 较为合适。

三、牛奶的营养价值与科学饮用法

人们称牛奶为白色的血液，是因为它营养丰富。牛奶中富含的营养物质如下：

蛋白质 乳蛋白是完全蛋白质，含有 8 种人体必须的氨基酸。一个体重 60 公斤的人如果每天喝 250 克牛奶，就能满足机体对蛋白质日需要量的 50% 左右。

脂肪 牛奶中含有 3% 左右的乳化状态的脂肪球，有利于儿童智力和视力发育，对中老年人还有一定的预防冠心病的作用。

碳水化合物 乳糖是牛奶中特有的碳水化合物，对婴幼儿的智力发育有重要作用。

矿物质 牛奶中含有钙、磷、铁、铜、锌、钾、钴、碘、锰、硫等多种人体必需的矿物质，其中最突出的是钙，不仅含量高，而且易于被机体消化吸收。根据中国营养学会推荐，每人每天一般