

weishengzhishi

青少年卫生知识读物丛书



生理卫生知识

QINGSHAONIAN SHENGLI WEISHENGZHISHI

主 编 左国庆 廖 于



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

weishengzhishi

青少年卫生知识读物丛书



青少年



生理卫生知识

QINGSHAONIAN SHENGLI WEISHENGZHISHI

主 编：左国庆 廖 于

副主编：付晓娟 周 静

编 者

左国庆
李龙辉

廖 于
杨 晓

任梦军 付晓娟
宋家虎 周 静



图书在版编目(CIP)数据

青少年生理卫生知识 / 左国庆, 廖于主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2013. 1
(青少年卫生知识读物)
ISBN 978-7-5621-6134-9

I. ①青… II. ①左…②廖… III. ①生理卫生—青
年读物②生理卫生—少年读物 IV. ①R16-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311207号

青少年生理卫生知识

主编 左国庆 廖 于

策 划: 刘春卉 杨景罡
责任编辑: 张渝佳 罗 勇
特邀编辑: 李樟花
插图设计: 张 昆 胡晓霞
装帧设计: 曾易成
出版发行: 西南师范大学出版社
地址: 重庆市北碚区天生路1号
邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624
<http://www.xscbs.com>
经 销: 新华书店
印 刷: 重庆东南印务有限责任公司
开 本: 889mm×1194mm 1/32
印 张: 8.875
字 数: 160千字
版 次: 2013年1月 第1版
印 次: 2013年1月 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5621-6134-9

定 价: 20.50元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

序 言

青少年是国家的希望、民族的未来,是未来社会的建设者、精神文化的传承者。做好青少年的教育和培养,让他们健康成长,是每一代教育工作者、每一位父母责无旁贷的使命,也是全社会的责任。青少年时期是人一生中生理、心智发育的重要时期:生命力旺盛,对未知事物充满好奇和渴求,需要物质和精神的双重营养。而今天的互联网体系日益发达,网络资讯铺天盖地,良莠不齐。在如此情况下,我们应引导青少年汲取成长的正能量,促进青少年学生德、智、体、美、劳等全面发展。本套丛书以提高青少年的“体”为中心,辐射“德、智、美、劳”的发展,对于青少年的成长关键期具有举足轻重的作用。

正是为了充实青少年的课余生活,拓展青少年的视野,优化其知识结构,培养全面发展的新一代人才,本着“丰富知识、发展技能、提高素质”的使命精神,西南师范大学出版社组织相关领域的中青年专家,编写打造了这套旨在提高青少年综合素质的独具特色的青少年卫生知识丛书。本丛书共分5册,包括“青少年学习卫生知识”,“青少年生活卫生知识”,“青少年生理卫生知识”,“青少年食品卫生知识”和“青少年运动卫生知识”,从不同角度、不同侧面介绍了青少年健康成长过程中不可或缺的相关知识。

本丛书有三大亮点:

1. 每一个知识点均以与青少年紧密结合的案例为切入点,让读者置身于各种场景,有很强的现场感;辅以专家引路、知识加油站、小贴士、禁忌行为等版块引导读者进行案例思考、互动讨论,有很强的

参与感;对于相对专业的知识点,编者不以说教和知识的介绍为唯一目的,而重在通过各种版块,强调对青少年技能的培养和综合素质的提升。这种编写体例和方式生动活泼、独具匠心,是本丛书编写的最大亮点。

2.本书的案例部分专门搭配有手绘风格的插画,以图文并茂的方式将一个个鲜活的例子呈现在青少年的眼前,增强了本书的可读性,切合了青少年的阅读特点,使本书更容易被青少年接受,青少年更加喜闻乐见。

3.对知识点的阐释力求科学性、追求趣味性,尽量避免晦涩的专业术语,语言通俗易懂、清新朴实,图文并茂,这是本丛书的第三大亮点。

因此,本丛书非常适合作为以中小學生为主的青少年的课外读物,也可供中小学教师和学生家长进行课堂教学和家庭教育。

本套丛书各分册编写相对独立,编写者众多。虽然我们力求丛书编写体例、语言风格的统一,但各分册也会根据其特点进行必要的调整而难以完全一致。各分册之间引入事件虽尽量避免重复,但难以避免知识点在一定程度上的交叉,即便如此,各分册对同一事件的解读也会因角度或者侧重点的不同而有自己的特色。

在编写过程中,虽然各位编者都本着对读者高度负责的精神,力求阐释的准确和科学,但限于编写水平有限以及时间仓促,书中一定存在一些纰漏甚或错误之处,望广大读者朋友批评指正。

徐晓阳

前言

亲爱的同学们：

正处于青春期的你们，每天活蹦乱跳、朝气蓬勃，你们应该是健康的，但你们的身体真的都处于健康状态吗？你们的日常行为有没有不健康的行为方式呢？活泼好动的你们在遇到突发状况，如大出血、火灾、中暑时，能自救吗？你献过血吗？知道献多少血才不会影响身体健康吗？你有不规律饮食的习惯吗？知道长期不规律饮食会带来什么后果吗？为什么我们体检时，总有些同学在色盲测试时所看到的图案和我们不同呢？知道“遗精”“晨勃”“月经”是怎么回事吗？牛仔裤会对我们的身体健康产生哪些危害，你知道吗？

随着年龄的增长，青春期的各种问题和困惑会接踵而至，这本书将深入浅出、言简意赅地针对你们可能出现的疑问或困惑，结合你们的生理和心理特点，以生动活泼的语言、寓教于乐的活动对你们的生理结构、心理特征和卫生保健等方面知识进行分析和讲解，结合图片和事例对你们进行必要的性知识教育，帮助你们了解两性知识。在欢乐、愉快的氛围中，平等、坦诚、快活地谈论、叙说、交换和了解自己在青春期的生理变化，懂得青春期有关的注意事项，更好地解决成长中的困惑和烦恼。相互之间无所顾虑，融为一体，达到生理健康和心理健康教育的目的，使你们能顺利度过这段人生中最美好的年华。

同学们,朝气蓬勃、活力四射的你们正值人生的黄金年华,你们应该思维活跃、精力旺盛、富有竞争精神和创造性,不应被成长过程中的问题和烦恼所困扰。希望通过阅读本书,能使你们直面成长中的各类生理卫生问题,健康、自信地享受青春,把握美好的青春年华,以坚定的青春步伐,迈向更加灿烂辉煌的明天!

编者





目录

第一篇 人体——揭露隐藏的秘密

- 一、你健康吗？为什么？3
- 二、你了解如何保持内环境稳态吗？14
- 三、大出血、水灾、中暑你会自救吗？18
- 四、为什么能望梅止渴，而不能画饼充饥？35

第二篇 血液及循环——跟着血液一起环游

- 一、你认识自己的心脏吗？43
- 二、体检时的心电图，你是否正常？48
- 三、听说过静脉曲张吗，是怎么回事？52
- 四、关于血压，你了解多少？57
- 五、当亲人需要输血时，你的血液是否是最佳的选择？63
- 六、适合你的献血量你知道吗？68

第三篇 呼吸——再平凡不过的气体交换

- 一、你真的知道呼吸是什么吗？77
- 二、男女呼吸有所不同你是否知道？82
- 三、跑步时为什么喘大气？86

四、关于咳嗽、打喷嚏你知道多少？	91
五、吸烟是怎样侵蚀身体的？	95

第四篇 消化和吸收——食物在体内的遨游

一、吃进去的是食物，为什么拉出来的却是粪便？	103
二、不规律饮食、长期不吃早饭是否真的会引发胃病？	110
三、便秘是否干扰到你的日常生活？	115
四、为什么有些人吃了很多，却不长胖？	120

第五篇 体温——“发烧”原来如此

一、有哪些方式可以测量体温？其正常体温分别是多少？	127
二、走出“低烧”的误区	132
三、高温环境为什么要出汗？	135
四、寒冷时为什么要打寒战？	140
五、发热时应该怎么处理？	143

第六篇 尿液的产生和排出——这里也有神奇之处

一、喝水与排尿的关系你是否真的了解？	151
二、突然变冷的时候，上厕所的人会增加？	160
三、平日里一天尿几次，烈日军训时为什么会很少有尿意？	164
四、饮水、排汗、尿结石是否有关联？	168

第七篇 感觉器官——没有它，我们将是木头人

一、眼睛为什么能看到东西？	175
二、我是怎么患上近视眼的？	180
三、色盲是怎么回事？	185

四、耳朵为什么能听到声音？	189
五、感冒时耳鸣是怎么回事？	193

第八篇 神经系统——每个人的头脑都有开发的潜力

一、你听说过本能行为吗？	201
二、如何加强记忆力，快速记住这些知识？	206
三、锻炼左手开发右脑，锻炼右手开发左脑，是这样吗？	212
四、想戒烟，可为什么看到别人抽烟时却如此难以忍受？	217

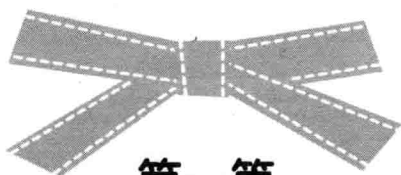
第九篇 内分泌——认识这些幕后工作者

一、甲亢是不是因为没有吃够碘？	227
二、青少年的我们还这么年轻，不会患糖尿病吧？	233
三、雄激素并不属于男性的专利产品，女性体内也有，你是否知道？	238

第十篇 生殖系统——男女都有各自的困扰

一、遗精是怎么回事？	245
二、手机、牛仔裤对男生的潜在危害，你是否了解？	250
三、男生是否曾为“晨勃”感到惊慌？	255
四、女生是否为月经的初次来潮感到不知所措？	259
五、白带是怎么回事？	264
六、应该如何选择卫生巾？	267





第一篇

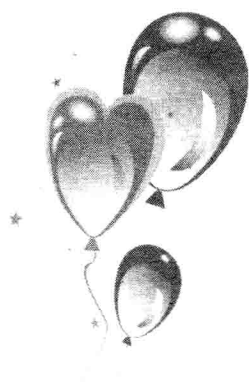
人体——揭露隐藏的秘密

健康是人的基本权利，也是人生的第一财富。健康就像房子，人的有生之年都须记住，拥有健康，不等于“无病即健康”，健康指的是一个人在身体、精神和社会等各方面均处于的良好状态，包括躯体健康、心理健康、道德健康、社会健康、智力健康等。亲爱的同学们，你健康吗？





第 6 卷
第 1 期



一、你健康吗？为什么？

在大多数人看来，身体没有疾病就是健康。尤其对于正处于青春期的青少年朋友来说，每天活蹦乱跳、朝气蓬勃，他们更是健康的。他们的身体真的都是处于健康状态吗？

根据“世界卫生组织”的解释：健康不单指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，还是整个身体、精神和社会生活的完好状态，是指一个人无论在生理、心理和社会上均具备的完好状态。关于心理上和社会上的健康在本丛书系列的其他书籍里有具体阐释，我们就单从生理上阐释健康。生理学上的健康须同时具备以下状态：①精神饱满，思维与运动反应敏捷；②身材匀称，体重适当；③四肢活动协调；④头发乌黑有光泽；⑤目明耳聪，牙齿整洁；⑥正常血压（收缩压 90~140mmHg，舒张压 69~90mmHg），心率 60~100 次/分；⑦心、肺、肝、脾、肾功能均正常；⑧正常的免疫功能。这些你是否都符合？

（一）喝水背后隐藏的健康问题



卫生故事

渴了喝水，不渴不喝水？

王明，今年 13 岁，一名初一的学生，身高 146cm，体重 44kg，看起来和班上的其他同学似乎没有什么特别之处。每天早上他在家吃早饭，中午在学生食堂吃饭，晚上回家吃饭，饮食营养基本合理。他和他的许多同学还有一个共同点就是“喝水”，上学不带水杯。以下以王明周三的 24 小时喝水监测为例。早上起床后，急急忙忙地洗漱，收拾好东西后，





喝了一杯妈妈为他准备的牛奶,吃了一个面包,然后就匆匆忙忙地赶往了学校,一上午就这样过去了,王明在繁忙的学习中,滴水未沾……就这样到了中午午餐时间,在食堂打了一荤一素,配了一小碗汤。午饭后,回到教室做了会儿作业,然后小睡了一会儿,很快地开始了下午的课程,两节课后,王明还是没有喝水。体育课后,汗流浹背的王明快速地冲向了学校小卖部,买了一瓶碳酸饮料,转瞬间喝了大半瓶,剩下的小半瓶在回教室的路上也很快喝完了。就这样,王明在学校的喝水记录到此结束。回到家后,直至睡觉前,王明也没有再喝一点水。



主人公的困惑

口渴了就喝,想喝就喝,不想喝就不喝,我们家一直都这样,似乎没有出现过什么问题啊,甚至是我的父母以及爷爷奶奶他们也都是这样过的,不也是好好地度过了一生吗?早上起床我就喝了一杯牛奶,既补充能量,又补充了水分。中午午饭的时候还喝了一小碗汤。另外,体育课后很口渴了,我还特意买了一瓶饮料。我觉得我已经喝了很多水了,而且这一天里我也没有特别口渴的感觉。要是平时没有体育课,我一般还不会单独买水喝的。平时不爱喝水,主要是我考虑到上课期间喝了水,

就老想上厕所,要是不喝水,我就不用一下课就往厕所奔了。那天我看电视时,无意间看到了一则关于喝水少了会给人体带来很多健康问题的新闻,这让我困惑了很久……像我这样一天很少喝水,长期下去会不会带来什么健康隐患呢?



我们的应对

在日常生活中,我们多数人都像王明这样喝很少量的水,长此以往,我们的机体就会处于长期缺水状态,会导致很多不良隐患。说到这里,可能会有很多人认为这似乎是夸大其词、危言耸听!事实上,在日常生活中,有不少人是属于不会喝水的。例如,在学校上课,我们很多人是一上午滴水不沾,到了中午吃饭的时候,可能会喝点汤,有的甚至连一碗汤都没有喝过,下午上课依然滴水不沾。时间一长,我们似乎对于水没有了那么强烈的要求,只是偶尔等到渴得不行的时候,才去买一瓶矿泉水或是饮料狂饮。其实,当我们感觉到口渴时,机体已经处于严重缺水状态,并开始利用内分泌调节系统进行水平衡调节了,此时早已不是饮水的最佳时机了。而且一次性喝大量的水,会加重肠胃负担,同时身体对水的吸收效果也不好。

医学证明,喝水不足易引发心脑血管疾病。人体自身对于体内水的平衡有一个调控系统,确保液体摄入量与丢失量处于一个动态平衡状态。当身体出现体液不足时,会产生口渴感,提醒人要喝水。如果机体缺水超过体重1%以上,而没有得到及时的补充,就会出现一些症状,例如,皮肤干燥、便秘、头痛、肾结石等。此外,长期饮水不足,会使高血压、中风、冠心病等疾病的危险性增加。对于正处于青春期、体内代偿能力好的青少年,似乎还不会出现这些症状,但到二十几岁时,机体细胞代偿能力稍微下降,这些症状就会明显突出,那时候就更加难以弥补了,尤其是女孩子的皮肤,长期缺水,皮肤干燥,特别容易老化,我想应该没有哪个女孩希望在自己二十几岁的时候就看到自己脸上有皱纹,这绝非是危言耸听!还特别提醒爱运动的男孩子,更是要注重喝水,大量地出汗,机





体更加需要补充水,如果不及时、有效地补充水分,患肾结石的几率会增大很多倍!



各个击破

其实我们食用的食物中也含有水分,但那只有很少的一部分。从对王明一天24小时的喝水监测中可以看出:王明所饮用的水分除了牛奶+汤+碳酸饮料外,还应包括面包+午餐食物+晚餐食物这3部分的含水量。但即使是把这些全部相加,他一天的饮水量仍然与标准饮水量相差甚远!在温和气候条件下生活的从事轻度身体活动的成年人每日需水量为2000mL。因为水果、蔬菜、米饭等食物中含有部分水分,所以建议每天最少饮水1200mL。

《中国居民膳食指南》中指出,在温和气候条件下生活的从事轻度身体活动的成年人每天最少饮水1200mL,这个数据是专家经过大量科学研究计算出来的。喝水的原则是少量多次,每次200mL左右。一夜的睡眠会丢失不少水分,尽管在起床后没有口渴感,但体内仍然会因为缺水出现血液黏稠等情况。所以早晨起床后应该喝一杯凉开水,可以降低血液黏稠度,增加循环容量。当我们活动量增大时,水分丢失量会增加,这个时候需要适当地增加饮水量。青少年朋友喝水时应首选白开水,尽量少喝含糖饮料,特别是超重或肥胖的青少年应尽量避免喝能量型饮料。对于运动后大量出汗的青少年朋友,可选择富含电解质的运动型饮料。

同学们一定不要为了避免上厕所的麻烦,就省去了喝水这一环节。有的同学上课期间不想把时间花费在去厕所来回的路上,或为了多睡一会觉,晚饭后完全滴水不沾等;也有同学会认为晚上喝水,第二天早上起床后眼睛会浮肿。其实,上课的时候喝水既可以清醒头脑,更可以给自身的健康多增加一份保障;去趟厕所还可以顺便舒展舒展筋骨;至于夜晚喝水眼睛浮肿的问题,只要不在睡觉前半小时内喝大量水就可以了。



贴心话

民以食为天，食以水为先。喝水不是为了解渴，而是为了让其参与我们体内的新陈代谢。喝水绝非是小问题，希望广大青少年朋友一定要多关注自己的健康，从此以后重视喝水！

色斑——清晨一杯凉白开水；

感冒——要比平时喝更多的水；

胃疼——经常喝点粥；

便秘——大口大口地喝水；

恶心——用盐水催吐；

肥胖——餐前一碗汤，餐后半小时喝一些水；

烦躁——多多喝水；

心脏病——睡前一杯水。

谜语

大于号，小于号，全靠小心别去掉（打一字）。——打一种物质（水）

格言

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

——周恩来

精神畅快，心气和平。饮食有节，寒暖当心。起居以时，劳逸均匀。

——梅兰芳

动动脑

1. 关于健康的小问题

对照“世界卫生组织”的解释，观察一下你的父母，你觉得他们健康吗？

2. 关于饮水的小问题

为了保持健康，我们每天需要饮用多少水？应采用怎样的饮用方式？

