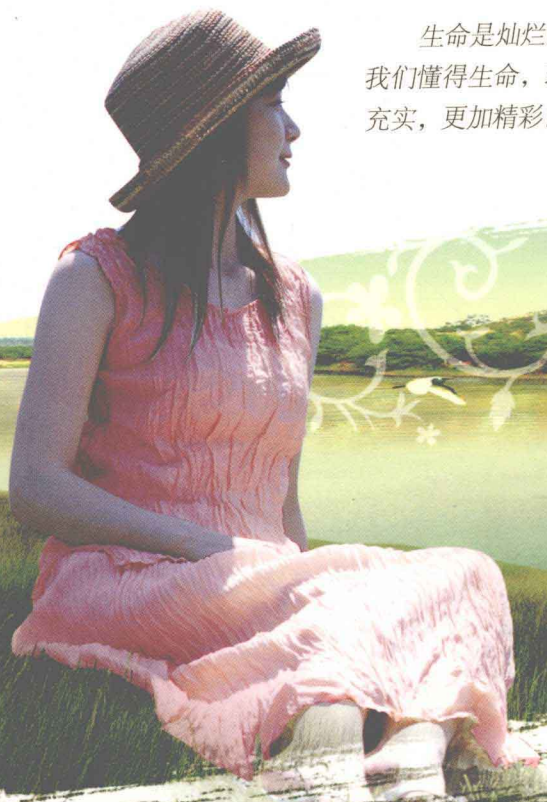


生命教育丛书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

生理卫生与健康

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组

文翠容 向青 章美玲 等◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司



教育·丛书

JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次

生理卫生与健康

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组

文翠容 向青 章美玲 等◎编著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

生理卫生与健康 / 《生理卫生与健康》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1257 - 0

I. 生… II. 生… III. 生理卫生 - 健康教育 - 青少年读物 IV. R16 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205465 号

生理卫生与健康

责任编辑: 康琬娟

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1257 - 0/R · 0159

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库 “生命教育”丛书编委会

主 编：

梁晓声 著名作家，北京语言大学教授

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

康海龙 解放军总政部队教育局干部

李德周 解放军西安政治学院哲学教授

张 明 公安部全国公安文联会刊主编

过剑寿 北京市教育考试院

张彦杰 北京市教育考试院

张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师

付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授

龚玉萍 四川大学华西医学院教授

刘 钢 四川大学华西医学院教授

张未平 国防大学副教授

杨树山 中国教师研修网执行总编

张理义 解放军 102 医院副院长

王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师

卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员会

执行编委：

孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书参编人员

文翠容 向 青 章美玲 林晓娜 张荣建

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小学生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

CONTENTS

目 录



引 言	/ 1
-----------	-----

第一编 生活与健康

第一章 穿“衣”健康常相依	/ 5
第一节 衣着服饰与健康	/ 5
第二节 服装宽紧与更换	/ 8
第三节 衣服面料与颜色	/ 11
第四节 穿鞋戴帽有讲究	/ 14
第二章 “食”以洁为先	/ 17
第一节 口腔卫生要重视	/ 17
第二节 巧配营养更健康	/ 21
第三节 青少年的合理饮食	/ 27
第三章 健康为安“居”之首	/ 30
第一节 居室内的自然环境	/ 30
第二节 室内绿化和室内电器	/ 35
第四章 旅游与健康	/ 40
第一节 出行前准备事宜	/ 40
第二节 旅游常见病伤及处理	/ 42

第五章 不良的生活习惯	48
第一节 吸烟与健康	48
第二节 饮酒与健康	53
第三节 其他不良的生活习惯	55

第二编 学习与健康

第六章 用眼卫生	60
第一节 眼睛组成及其功能	60
第二节 不当的用眼习惯	64
第三节 近视的形成与防护	67
第七章 用耳卫生	72
第一节 耳朵的结构与功能	72
第二节 耳朵易发的疾病	75
第三节 正确保护耳朵的方法	79
第八章 科学用脑	83
第一节 大脑的结构与功能	83
第二节 大脑的记忆功能	87
第三节 注意用脑卫生	92
第四节 睡眠与大脑	97

第三编 运动与健康

第九章 体育锻炼与人体	103
第一节 体育锻炼与运动系统	103

第二节 体育锻炼与呼吸系统	108
第三节 体育锻炼与循环系统	112
第十章 正确的体育锻炼方法	118
第一节 锻炼时间与运动量	118
第二节 做好热身运动	121
第十一章 体育锻炼的注意事项	124
第一节 饮食、补水和营养补充	124
第二节 突发状况及处理	127

第四编 青春期的保健

第十二章 男生	132
第一节 男性生殖器的组成与功能	132
第二节 男性的第二特征	135
第三节 解决“梦遗”的困扰	137
第十三章 女生	140
第一节 女性生殖器的组成与功能	140
第二节 女性的第二特征	143
第三节 做好“经期”卫生保健	145

第五编 疾病与生理健康

第十四章 常见的传染病	150
第一节 传染病的概念与原理	150

第二节	呼吸道传染病防治	/ 154
第三节	肠道传染病防治	/ 160
第四节	血液传染病的防治	/ 164
第五节	体表传染病的防治	/ 167
第十五章	青少年常见疾病的防治	/ 171
第一节	贫 血	/ 171
第二节	鼻出血	/ 174
第三节	阑尾炎	/ 177
第四节	脊柱弯曲	/ 180
第五节	青春痘	/ 183
第六节	癌 症	/ 186
第十六章	用药常识	/ 192
第一节	学会阅读药物说明书	/ 192
第二节	自行用药的注意事项	/ 195

引 言

一、健康的定义和标志

健康是什么？

传统医学认为：体壮曰健，心怡曰康。可以看出健康包含了生理和心理两个方面。

在现代社会中，随着物质文明的进步发展，人们的疾病谱正在向生物—心理—社会转变。健康的定义也在发生着变化。1989年，联合国世界卫生组织（WHO）在世界保健大宪章中对健康做了如下定义：健康不仅是没有疾病或不受伤害，而且是生理、心理和社会适应的完好状态。1990年，世界卫生组织对健康的概念进行了新的阐释：身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

青春期的少男少女，谁不希望自己成为身心健康、人格完善的现代人呢？然而，怎样才算“健康”？是不是只要能吃能睡、身体结实、器官没有毛病就是健康呢？

联合国世界卫生组织做了如下解答。健康的标志主要有：

1. 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和痛苦；

2. 处世乐观，态度积极，勇于承担责任；

3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，适应外界环境的各种变化；
5. 能抵御一般感冒和传染病；
6. 体重适当，身材匀称，站立时头、肩位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑无炎症；
8. 牙齿清洁，无龋齿，无牙疼，牙齿颜色正常，无出血；
9. 头发有光泽，无头痛；
10. 肌肉丰满，皮肤弹性好。

由此可以看出，要保持健康的身心状态，适应生理规律和生物节律非常重要。完美的健康是以生理的健康作为基础的，没有健康的身体就不能创造财富、收获幸福。我们要有积极的心态、充足的睡眠，适量的运动，均衡的饮食。

二、卫生与健康

要维护我们的生理健康，应当从生理卫生做起。卫生，是我们维护身体健康的措施之一。现如今，“卫生”一词指讲究清洁；预防疾病；有益于健康。事实上，传统文化中的“卫生”是近代乃至现代“卫生”概念产生的基础。因此，对传统文化中的“卫生”概念作较深入的考察，对研究“卫生”概念的演变具有十分重要的意义。

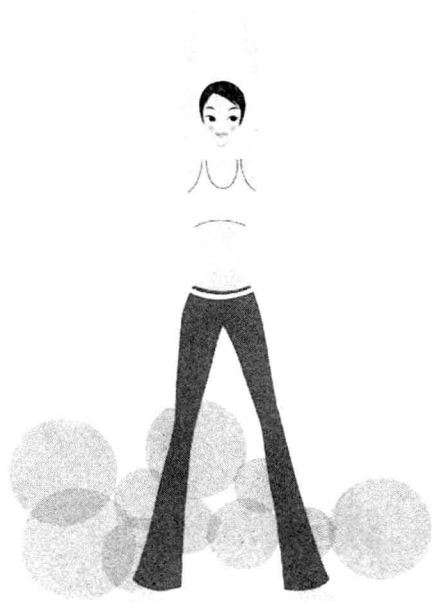
翻开《高级汉语大词典》追溯“卫生”的源头：“卫”，动词，会意字甲骨文中“卫、韦”同字，意思是“在大道（行）站岗保卫（韦）”，故其本义为“保卫、防护”；“生”，动词，甲骨文字形上面

是初生的草木，下面是地面或土壤，故其本义为“草木从土里生长出来”“滋长”。当“生”的词性转变为名词时，其意义则为“生”之表象“生命”，或“生”之载体“身体”。

显然，作为词组的“卫生”是一个动宾结构，其中的“生”为名词，即“生命”或“身体”。因此，“卫生”的字面义为“维护生命”或“保护身体”。然而，当把“卫生”看做名词时，其意义则转变为“维护生命或保护身体”的行为，或“维护生命或保护身体所采取的一切措施”，包括预防和治疗疾病、维护和增进健康所采取的一切措施。这是“卫生”的字面意义和引申意义。

第一编

生活与健康



第一章 穿“衣”健康常相依

“衣”“食”“住”“行”中排在第一位的是“衣”。穿衣服对人们来说，不仅要穿得暖和、漂亮，而且还要穿得健康。怎样将服装美和健康美统一起来，很多人却未必清楚。

第一节 衣着服饰与健康

伊甸园里的亚当、夏娃因为偷吃了园中智慧树上的果实，有了羞耻之心，用无花果叶来盖住身体。可以说，这是最早的“衣服”了。其实，衣服的功能远远不止“遮羞”这么简单。它关乎我们身体的健康。

一、保暖御寒作用

《素问·四气调神大论》指出：“夏三月，使气得泄……冬三月，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，养藏之道也。”意思就是说，夏天要使体内阳气能够向外宣通升发；冬季则要避免严寒，保持温暖，不要使皮肤开泄出汗，而致闭藏的阳气受到影响。春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候，除了人体本身的调节机能之外，衣着对温度的调节起着极为重要的辅助作用。

现代医学研究证明，寒冷可导致交感和副交感神经功能失调，反馈性地引起毛细血管的舒缩反射，毛细血管阻力增大，患有冠心

病、脑血管病、高血压等循环系统疾病患者遇寒冷有可能加重病情。寒冷使血液的理化性质发生改变，如血流加快，血凝时间缩短，血液黏性增大，这是形成血栓和发生心肌梗死的主要诱发因素。寒冷使机体免疫功能下降，内分泌机能失调，常诱发慢性气管炎、支气管哮喘，以及其他呼吸道疾患。寒冷使大脑皮层功能紊乱，迷走神经兴奋，引起胃液分泌增多，胃黏膜屏障抗腐蚀功能减退，而发生胃、十二指肠溃疡，等等。因此，应当及时增减衣服，注意保暖御寒。

二、服装与皮肤卫生

在日常生活中，人的皮肤除了受到遗传、客观环境和营养等方面的影响之外，也会受着装的影响。

服装对人体皮肤的污染可分为内部（人的生理）及外部（人为）的污染。内部污染是由皮肤分泌物，如水分、汗、脂肪、表皮屑等造成的。以脂肪性污染来看，颈>背>肩胛>胸>腰腹>大腿；以季节来分，夏季>春秋，春秋>冬季；以运动来看，劳动>步

