

weishengzhishi

青少年卫生知识读物丛书

青少年 生活卫生知识

QINGSHAONIAN SHENGHUO WEISHENGZHISHI

主 编 王 宏



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 生活卫生知识

QINGSHAONIAN SHENGHUO WEISHENGZHISHI

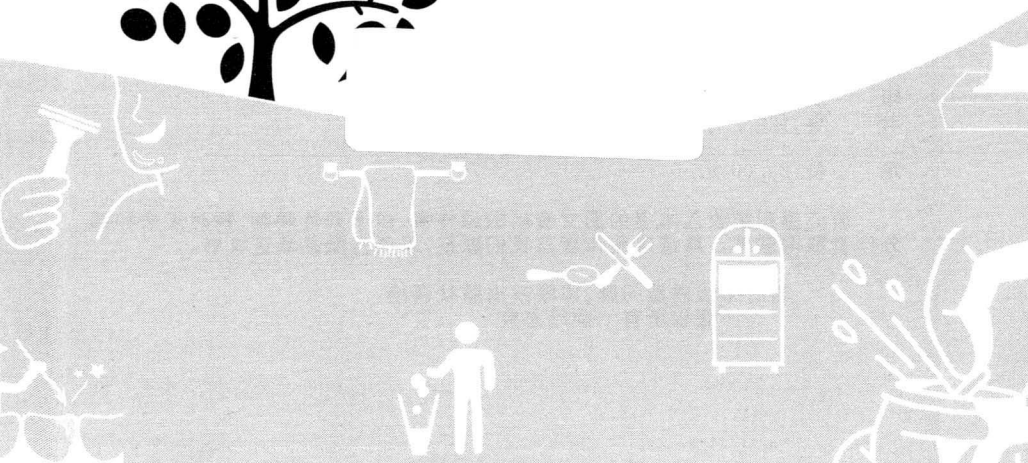


编著：王宏
副主编：李继斌 唐晓君

秘 书：李 陈

编 者：（以姓氏笔画为序）

王 宏	刘文艳	刘 琴	张 专
李 会	李 陈	李 金	陈音汁
李继斌	唐晓君	郭 雪	窦义蓉



图书在版编目(CIP)数据

青少年生活卫生知识 / 王宏主编. —重庆: 西南
师范大学出版社, 2013. 1
(青少年卫生知识读物)
ISBN 978-7-5621-6136-3

I. ①青… II. ①王… III. ①卫生保健—青年读物②
卫生保健—少年读物 IV. ①R197.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311215 号



青少年生活卫生知识

主 编 王 宏

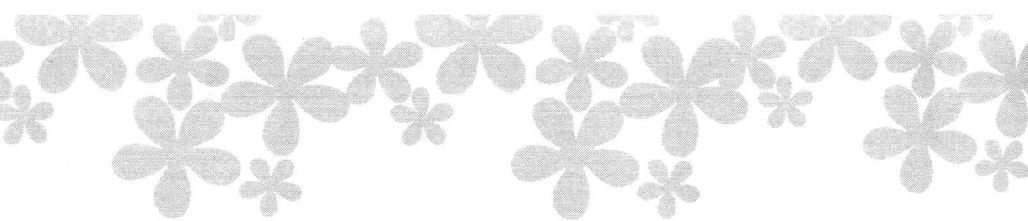
策 划:刘春卉 杨景罡
责任编辑:罗 勇 张渝佳
特约编辑:李樟花
插图设计:冯 婷
装帧设计:曾易成
出版发行:西南师范大学出版社
地址:重庆市北碚区天生路 1 号
邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624
<http://www.xscbs.com>

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:12.25
字 数:180 千字
版 次:2013 年 4 月第 1 版
印 次:2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5621-6136-3

定 价:25.00 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和民族的未来,是未来社会的建设者和精神文化的传承者,做好青少年的教育和培养工作,让他们健康成长,每一代教育工作者、每一位父母都责无旁贷,同时,这也是全社会的责任。青少年是人一生中生理、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“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”,从不同的角度、不同的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、禁忌行为等板块引导读者进行案例思考、互动讨论,有很强的参与感;对于较为专业的知识点,编者不以说教和知识的介绍为唯一目的,而重在通过各种板块,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,使本书更加易于青少年接受。

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学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时参考。

本套丛书各分册相对独立编写,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,不同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为读者高度负责的精神,力求阐释得准确和科学,但限于编写水平以及时间仓促,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

儿童青少年是祖国的未来,民族的希望。儿童青少年是生长发育的关键时期,同时又经历着受教育的过程,容易接受新的知识,能够传播科学信息并影响周围人群的观念和行为。而且,儿童时期形成的卫生习惯和生活方式会对他们一生的行为方式产生深远的影响。

英国著名心理学家理得(Reade)曾经说过:“播下你的良好行为,你就能拥有良好的习惯;播下你的良好习惯,你就能拥有良好的性格;播下你的良好性格,你就能收获良好的命运。”儿童青少年的天赋条件一般区别不会太大,而导致儿童青少年后来成就千差万别的因素之一,就是其后天所养成的习惯的好坏。

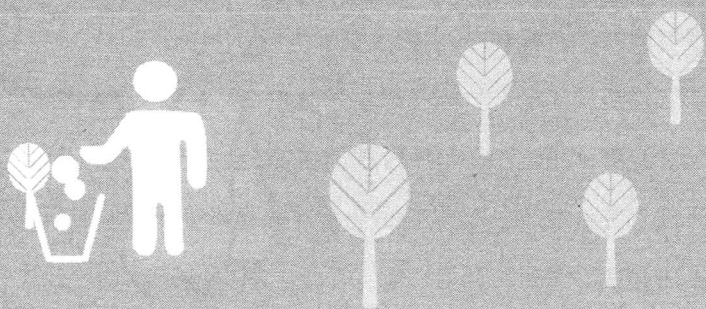
良好的生活卫生习惯能使儿童青少年受益终身,而不良的生活卫生习惯则会使儿童青少年终身受害。良好的生活卫生习惯有哪些?儿童青少年从小应该如何养成这些良好的生活卫生习惯?本书将为你答疑解惑,提供正确的指导。

本书主要从儿童青少年日常生活卫生、膳食营养卫生、生活作息制度卫生、用眼卫生、口腔保健卫生、安全与自我防护卫生、学校环境卫生七大方面入手,全面分析了儿童青少年成长过程中各种生活卫生习惯的知识与技能。在每一篇中,首先引出“卫生

故事”和“主人公的困惑”；接着在“我们的应对”中结合主人公的困惑提出预防和应对类似问题的措施；在“各个击破”中你会学到更多的生活卫生方面的知识 with 技能；最后“贴心话”将进一步延伸拓展生活卫生相关知识内容。我们相信，你能从本书每一篇中汲取到健康成长所需的营养，并能身体力行，在实际生活中采取一种积极健康的生活方式。

虽然我们力求编好此书，但由于编写水平所限，时间仓促，对于书中不足之处，恳请广大师生和同仁批评指正，提出宝贵意见，以便今后加以改进，不断完善。

衷心感谢西南师范大学出版社在本书编写过程中给予的大力支持和帮助！



目录

CONTENTS



第一篇 好习惯使你终生受益

一、好习惯“养”出来	3
(一)日常勤洗手,疾病靠边走	3
(二)健康呵护,从头开始	7
(三)我爱洗澡,皮肤好好	11
(四)小心“红眼病”	14
(五)上厕所也有大学问	17
二、健康体魄“吃”出来	22
(一)为什么不能喝生水?	22
(二)为什么不能吃腐败变质的食物?	26
(三)对小食摊“Say No”!	29
三、健康美丽“穿”出来	34
(一)勤换衣,疾病少	34
(二)紧身衣——时髦的误区	37
(三)高跟鞋——美丽背后的健康隐患	40
四、公共卫生,从我做起	45
(一)管住你的口——不要随地吐痰	45
(二)管住你的手——不要乱扔垃圾	49

第二篇 青少年膳食营养与卫生

一、搭上“成长快车”，迈向“健康之路”	55
(一)搭上“成长快车”	55
(二)奔向“健康之路”	58
(三)厌食，都是减肥惹的祸	63
二、“成长快车”营养加油站	68
(一)“成长快车”的动力	68
(二)碳水化合物，特殊的“燃料”	72
(三)蛋白质，构建健康体魄的“原材料”	75
(四)对脂肪的再认识	79
(五)“Ca+D”，为坚韧骨骼添砖加瓦	82
(六)“血液补给站”	86
(七)膳食纤维，无用还是有用？	90
三、“健康之路”上的歧途	93
(一)不该被忽视的一餐	93
(二)不一样的餐盘	98
(三)零食的“是”与“非”	101
(四)“饮料”不等于“饮水”	105
(五)“乳饮料”“豆奶”不等于“牛奶”	108
四、远离“健康陷阱”	112
(一)食物中“看不见的生命”	112
(二)混入食物的“健康杀手”	117
(三)不要拼死“尝美味”	121

第三篇 青少年生活作息制度卫生

一、人体“总司令”，你知多少？	129
二、全方位运作你的“总司令”	136
三、聪明用脑，合理安排一日作息制度	144
四、合理调整作息，周末假期巧安排	152

第四篇 青少年用眼卫生

一、眼睛——世界上最精密的相机	163
(一)你了解眼球的结构和功能吗？	163
(二)视觉是怎么形成的？	168
(三)儿童青少年的视力发育有何规律？	172
二、视力低下与近视	175
(一)视力低下与近视是一回事吗？	175
(二)你清楚近视的危害吗？	178
(三)人为什么会患近视？	181
三、怎样防治近视	185
(一)劳逸结合是预防近视的必要条件	185
(二)体育锻炼是保护视力的必要手段	188
(三)合理营养是保持视力健康的必要保障	191
(四)如何养成良好的读写习惯呢？	194
(五)眼保健操能预防近视吗？	198
(六)近视有哪些治疗方法？	202
(七)为什么每年都要对学生进行视力检查？	205

四、科学选择佩戴眼镜	208
(一)购买眼镜需注意哪些问题?	208
(二)配镜前为什么需做散瞳检查?	211
(三)长期戴眼镜好不好?	214

第五篇 口腔卫生保卫战

一、认识牙齿，健康生活	221
(一)什么是乳牙?	221
(二)什么是恒牙?	224
(三)牙齿的分工	228
二、口腔常见病，预防为主	230
(一)远离龋齿，“吃饭倍儿香”	231
(二)牙龈炎，“疼起来真要命”	235
(三)口腔溃疡，预防有方	238
(四)告别口臭，清新口气	240
三、不良习惯少，牙齿健康生活好	242
(一)一侧咀嚼，“用进废退”	243
(二)张口呼吸，习惯差	245
(三)咬舌、唇、颊，健康美丽之敌	248
(四)咬笔杆、筷子、吮手指，牙位不正	250
四、口腔常保健，健康又卫生	253
(一)正确刷牙，牙牙乐	253
(二)合理营养，牙牙壮	257
(三)定期口腔检查，牙牙健	260
(四)口腔我保健，生活小百科	262

第六篇 青少年安全与自我防卫

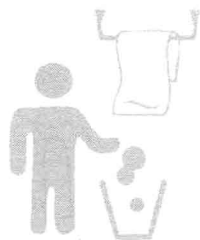
一、户外安全，铭记在心	269
(一)出行多留意，车辆也近视	269
(二)郊游好处多，跌打损伤请走开	272
(三)游泳强身体，防溺水不可忽	275
(四)鞭炮响喜庆，大火总无情	277
二、校园安全，从我做起	279
(一)上下学路结伴行，若遇歹人切镇定	280
(二)课间十分歇一歇，安全条例记心上	283
(三)共创美好校园，严守校园秩序	287
(四)为了朋友，一定要“两肋插刀”？	290
(五)学校突发公共卫生事件，我该怎么办？	293
三、心理健康，远离颓废	296
(一)烟酒“伪装”的成熟	297
(二)走出网络的幻境	300
(三)保持警惕，远离那朵罂粟花	303
(四)勿唱那首“绝响曲”	306
四、卫生防病，点滴做起	309
(一)“病从口入”是真的吗？	310
(二)蚊子会传播疾病给我们吗？	312
(三)为什么冬、春季节容易生病？	315
(四)为什么在学校容易感染传染病呢？	318
(五)注射了疫苗就可以预防传染病吗？	320
(六)与艾滋病患者握手、吃饭会感染艾滋病吗？	322

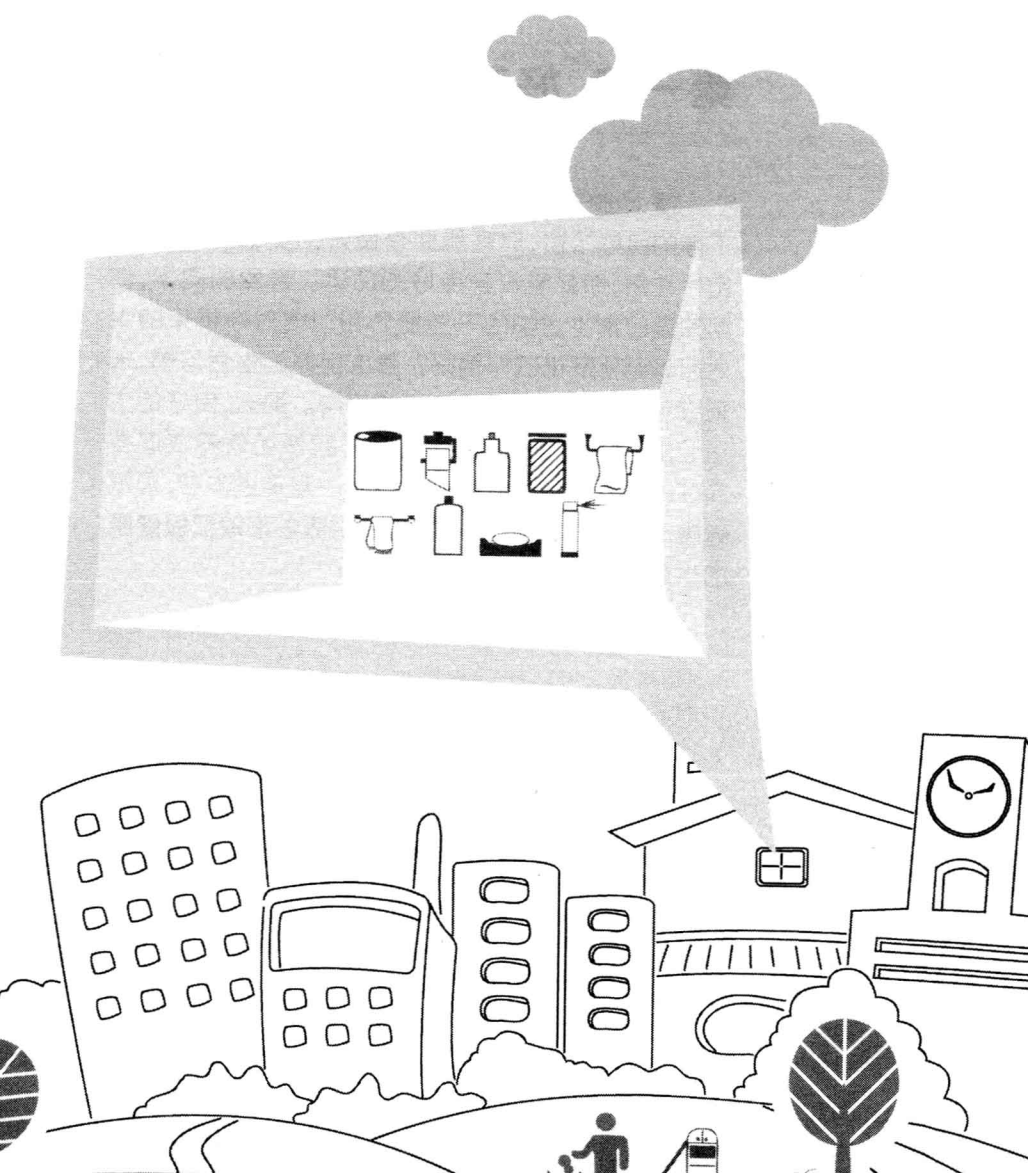
第七篇 学校环境卫生,全靠你我他

一、学校建筑设计卫生,学习的总后方	329
(一)学校建在什么地方才是读书的圣地?	329
(二)校舍的布局怎样设计才合理?	332
(三)教室的人均面积多少才有利于学习?	335
(四)教室设备齐全、卫生的要求有哪些?	338
二、学校课桌椅及教学用品卫生,学习前进力	341
(一)养成正确的就座姿势,应该做到哪几点?	341
(二)课桌椅高度会影响我们的坐姿吗?	344
(三)使用学习用具应该注意的卫生问题	349
(四)怎样做好黑板的清洁卫生?	352
(五)怎样注意读写卫生?	356
三、学校生活环境卫生,学习的保障	361
(一)爱护教学建筑,享受音乐气息	361
(二)水是生命的源泉,注意饮水卫生	365
(三)注意食堂卫生,预防疾病	368
(四)宿舍的卫生问题知多少?	372
(五)厕所的卫生问题知多少?	375
参考文献	379

第一篇 好习惯使你终生受益

播下你的良好行为,你就能拥有良好的习惯;播下你的良好习惯,你就能拥有良好的性格;播下你的良好性格,你就能收获良好的命运。亲爱的同学,你可知道日常生活中的一些细节和习惯对你将来的生活起着潜移默化的作用吗?养成良好的生活习惯,未来成功的钥匙就掌握在了你的手中。那么,良好的生活卫生习惯有哪些?同学们从小应该如何养成这些良好的生活卫生习惯呢?让我们一起走进本书,汲取健康成长所需的营养,并在实际生活中采取积极健康的生活方式吧!





一、好习惯“养”出来

(一) 日常勤洗手，疾病靠边走



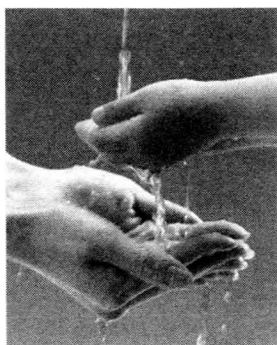
卫生故事

蒙蒙今年 13 岁，刚由小学升入初中。新学期伊始，老师教导大家在日常生活中一定要养成良好的卫生习惯，这样才能拥有健康的身体。

蒙蒙不耐烦起来，这些知识我在幼儿园就学过了，“饭前便后要洗手”这种小儿科的知识还用教吗？老师后面具体教导的细节蒙蒙一句都没听进去。

生活中……

上完厕所后，洗手池旁的人真多，蒙蒙用手绢擦擦手，便高兴地跑去享用汉堡了。



该吃饭了，蒙蒙打开水龙头随便冲了两下手就算洗好了。

和同学打完篮球，手可真脏，蒙蒙决定用肥皂洗手，刚刚搓出泡沫，就马上用水冲掉了。

最近蒙蒙经常腹痛，爸爸妈妈带着他去医院检查，医生说蒙蒙得了蛔虫病，蛔虫卵主要通过不干净的手和污染的食物进入人体内，常见于儿童，因为很多儿童还没有养成良好的卫生习惯，尤其是不爱洗手、用脏手接触食物或者吸吮脏手指，儿童的指甲缝中很易藏有蛔虫卵，是极易造成蛔虫感染的。“按道理说，像他这么大的孩子，已经知道基本的卫生习惯，不是蛔虫病的好发人群了。”医生对蒙蒙的父母说。





主人公的困惑

- (1)我已经做到勤洗手了,为什么还会得蛔虫病呢?
- (2)我洗手的方法有错吗?
- (3)怎么样洗手才是正确的?



我们的应对

一双看似干净的手其实隐藏着超乎你想象的许多细菌!研究发现,一双没有洗干净的手,其皮肤、指甲沟与指甲盖边缘,可以藏有几十万乃至几百万个细菌。因此,勤洗手是防止疾病传播最有效的途径。很多疾病都是经手接触传染的,比如感染性腹泻、肠道寄生虫病、沙眼等。

调查显示,大多数人每次洗手时间平均不足 8 秒,很多人甚至只用水冲一下手就草草了事。殊不知,如此短的时间内根本无法清洗干净手上的细菌。因此每次洗手的时间最好不少于 30 秒。最好使用肥皂或洗手液洗手。研究发现,只用流动水洗手,可以使手上的微生物减少 80%,但使用肥皂或洗手液洗手,则可以减少 95% 的微生物。洗手时,应先把肥皂在流动水上冲一下,再洗手,否则肥皂表面原来的细菌会沾到手上。洗手后,很多人会用毛巾或纸巾擦干。如果毛巾不干净,会让洗好的双手重新沾上新的细菌。最好的方法是甩甩手上的水,自然晾干。对于女性来说,洗手频率应该更高一些。研究发现,女性手上的细菌比男性更多,这与皮肤的酸碱度有关。一般情况下,呈弱酸性的皮肤更健康。男性皮肤的酸性程度比女性更高,因此女性皮肤更容易受到病原微生物的侵袭。此外,女性皮肤更容易分泌油脂,而且女性经常使用的保湿化妆品也会影响细菌在皮肤中的数量。