

XUESHENG WEISHENG FANGBING ZHIBING SHOUC

# 学生卫生防病治病手册

史美峰 余庆云 主编



海潮出版社

# 学生卫生防病治病手册

史美峰 余庆云 主编

R197.2-62

5781



A0156016

海潮出版社

1994年·武汉

责任编辑：梁皎皎

封面设计：史鸿伟

学生卫生防病治病手册

史美峰 余庆云 主编

海潮出版社出版(北京西三环中路 19 号)

湖北省新华书店发行

军事经济学院印刷厂印刷

787×1092 毫米 9 印张 字数 203 千

1994 年 3 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

印数：1-30000

ISBN7-80054-237-8/R·4

定 价：5.50 元

# 前 言

学生是祖国的未来和希望，是建设国家的生力军，为了帮助学生提高卫生防病教育的认识，揭开人体奥秘，掌握人体生长发育规律，普及营养、膳食、教育、青春期及个人卫生常识，了解疾病的发生、发展和本质，掌握意外情况的急救、传染病、常见病的防治常识和合理用药，掌握常见症状的识别和一般诊疗技术操作及保健知识，力求达到学生自己看书能防病、治病的目的。保护和增强学生的身体健康，培养德、智、体全面发展的建设人材。为此，我们总结多年来的医学教学经验和临床医疗实践，编写了《学生卫生防病治病手册》一书，以供学习参考。

本书内容包括：卫生防病教育常识、生长发育、营养卫生、膳食卫生、个人卫生、教育。卫生、青春期卫生、急救、传染病、常见病、合理用药、保健、人体之谜、常见症状诊断及诊疗技术操作等常识，共十五个章节，选用 376 道题，以问答形式编写，内容丰富，简明易懂，便于查阅、适用于广大学生普及卫生防病治病常识学习使用，以及广大学生家长、校医、保健老师、儿童保健工作者参考。

由于我们水平有限，加上编写时间仓促，难免存在着缺点和错误，恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

一九九四年三月于武汉

# 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 前言 ..... | (1) |
|----------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、卫生防病教育 ..... | (1) |
|----------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 中小学生卫生防病教育有什么意义? ..... | (1) |
|---------------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 2. 为什么说对中小学生卫生防病教育是开展学校卫生防病工作的先导? ..... | (1) |
|-----------------------------------------|-----|

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 3. 为什么说中小学时期是养成卫生习惯的良好时期? ..... | (1) |
|---------------------------------|-----|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 4. 为什么说中小学生卫生教育是提高全民族科学文化水平的一个重要方面? ..... | (2) |
|-------------------------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 5. 中小学生卫生教育的基本原则是什么? ..... | (2) |
|----------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 6. 中小学生课堂卫生教育的内容是什么? ..... | (4) |
|----------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 7. 中小学生要养成哪些卫生习惯? ..... | (4) |
|-------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 8. 培养中小学生卫生习惯的主要方法是什么? .. | (5) |
|---------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 9. 中小学生卫生教育的方式有哪几种? ..... | (7) |
|---------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 10. 中小学生卫生教育效果如何评价? ..... | (8) |
|---------------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 二、生长发育常识 ..... | (8) |
|----------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 11. 儿童、少年的年龄如何分期? ..... | (8) |
|-------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 12. 儿童、少年的骨骼构造有什么特点? ..... | (9) |
|----------------------------|-----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 13. 骨化年龄前的儿童、少年应注意些什么? ..... | (9) |
|------------------------------|-----|

- 14. 骨骼有哪些理化特点? ..... (10)
- 15. 儿童、少年骨骼肌有何形态特点? ..... (11)
- 16. 儿童、少年骨骼肌有何临床特点? ..... (11)
- 17. 呼吸系统包括哪些器官? 有何特点? ..... (11)
- 18. 什么是肺容量和肺活量? ..... (13)
- 19. 消化系统由什么组成? 各有什么特点? ..... (13)
- 20. 血液由什么组成? 有什么特点? ..... (15)
- 21. 循环系统由什么组成? 有何生理功能? ..... (16)
- 22. 淋巴系统由什么组成? 各有什么特点? ..... (17)
- 23. 泌尿系统由什么组成? 各有什么特点? ..... (18)
- 24. 生殖系统由什么组成? 各有什么特点? ..... (19)
- 25. 内分泌系统由什么组成? 各有什么特点? ... (21)
- 26. 感觉系统由什么组成? 各有什么特点? ..... (23)
- 27. 神经系统如何分类? ..... (25)
- 28. 大脑如何发育? 脑细胞如何分化? ..... (25)
- 29. 儿童、少年生长发育的一般规律是什么? ... (26)
- 30. 影响儿童生长发育的因素有哪些? ..... (29)

### 三、营养卫生常识 ..... (32)

- 31. 营养与中小学生身体生长发育有何关系? ... (32)
- 32. 营养与智力发育有何关系? ..... (32)
- 33. 营养与疾病有何关系? ..... (33)
- 34. 蛋白质有哪些生理功能? ..... (33)
- 35. 哪些食物中含蛋白质量高? ..... (34)
- 36. 如何利用蛋白质的互补作用提高蛋白质的营养价值? ..... (35)

37. 人体利用蛋白质必须具备哪些条件? ..... (35)
38. 什么是正氮平衡? 什么是负氮平衡? ..... (36)
39. 中小學生每日膳食中需要多少蛋白质? ..... (36)
40. 脂肪在营养上有什么作用? ..... (37)
41. 中小學生每日膳食中需要多少脂肪? ..... (38)
42. 糖在营养上有什么作用? ..... (38)
43. 中小學生每日需要多少糖? ..... (39)
44. 中小學生为什么要多吃含钙多的食物? ..... (39)
45. 磷在中小學生机体中有什么作用? ..... (40)
46. 铁在中小學生机体中有什么作用? ..... (40)
47. 碘在中小學生机体中有什么作用? ..... (41)
48. 维生素 A 及胡萝卜素在中小學生  
    机体中起什么作用? ..... (41)
49. 引起维生素 A 缺乏的原因是什么?  
    如何防治? ..... (42)
50. 维生素 B<sub>1</sub> 在中小學生机体中有什么作用?  
    如何防治维生素 B<sub>1</sub> 缺乏症? ..... (43)
51. 维生素 B<sub>2</sub> 在中小學生机体中起什么作用? ... (44)
52. 维生素 D 在中小學生机体中起什么作用?  
    如何防治维生素 D 缺乏症? ..... (45)
53. 维生素 C 在中小學生机体中起什么作用?  
    如何防治维生素 C 缺乏症? ..... (45)
- 四、膳食卫生常识** ..... (46)
54. 什么是膳食制度?  
    如何合理安排中小學生的膳食? ..... (46)

55. 什么是食谱? 编制食谱的原则是什么? ..... (47)
56. 学生考试时间如何安排膳食? ..... (48)
57. 学生体育锻炼和劳动时如何安排膳食? ..... (48)
58. 学生患病时如何安排膳食? ..... (49)

## 五、个人卫生常识 ..... (49)

59. 个人卫生应包括哪些内容? ..... (49)
60. 为什么饭前便后要洗手? ..... (50)
61. 为什么不要随地大小便? ..... (50)
62. 如何爱护自己的头发? ..... (51)
63. 为什么要勤洗脚? ..... (51)
64. 如何正确使用手帕? ..... (52)
65. 戴口罩应注意什么问题? ..... (52)
66. 浴池洗澡时应注意什么问题? ..... (53)
67. 经常晒衣、被有什么好处? ..... (54)

## 六、教育卫生常识 ..... (54)

68. 学生怎样做好阅读卫生? ..... (54)
69. 学生怎样做好书写卫生? ..... (55)
70. 学生怎样做好体育锻炼卫生? ..... (56)
71. 学生怎样做好生产劳动卫生? ..... (57)
72. 学生怎样做好夏令营卫生? ..... (58)
73. 学生怎样做好旅游活动卫生? ..... (58)

## 七、青春期卫生常识 ..... (59)

74. 什么是青春期? ..... (59)

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 75. 青春期会出现哪些生理变化? .....             | ( 59 ) |
| 76. 青春期心理卫生方面应注意些什么? .....          | ( 61 ) |
| 77. 青春期男女在形态变化上有何特点? .....          | ( 62 ) |
| 78. 女性在性发育上有什么特点? .....             | ( 63 ) |
| 79. 男性在性发育上有什么特点? .....             | ( 63 ) |
| 80. 女学生多大年龄来月经? .....               | ( 64 ) |
| 81. 什么样的月经是正常的? .....               | ( 65 ) |
| 82. 月经期应注意些什么问题? .....              | ( 66 ) |
| 83. 什么是经前期紧张综合征? .....              | ( 68 ) |
| 84. 突然改变环境月经周期为什么不准? .....          | ( 68 ) |
| 85. 何谓痛经? 临床上应如何处理? .....           | ( 69 ) |
| 86. 什么是白带? 何谓白带异常? .....            | ( 70 ) |
| 87. 怎样防治霉菌性阴道炎? .....               | ( 71 ) |
| 88. 怎样防治阴道滴虫病? .....                | ( 72 ) |
| 89. 何谓包皮过长? 何谓包茎? .....             | ( 72 ) |
| 90. 什么是遗精? 应如何处理? .....             | ( 73 ) |
| 91. 什么是手淫? 手淫有什么危害? .....           | ( 74 ) |
| 92. 青少年吸烟有什么害处? .....               | ( 75 ) |
| 93. 青少年为什么会脱发? 如何治疗? .....          | ( 76 ) |
| 94. 青少年为什么会长白头发? .....              | ( 76 ) |
| 95. 青少年脸上为什么会长疙瘩? 如何防治? ...         | ( 77 ) |
| 96. 男性青少年为什么会引起阴囊皮炎?<br>如何防治? ..... | ( 78 ) |

## 八、急救常识 .....

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 97. 什么是休克? 如何防治? ..... | ( 79 ) |
|------------------------|--------|

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| 98. 什么是虚脱? 如何急救? .....                     | (80) |
| 99. 什么是晕厥? 如何急救? .....                     | (80) |
| 100. 什么是中暑? 临床上分哪几型?<br>如何防治? .....        | (81) |
| 101. 什么是晕动病? 如何防治? .....                   | (82) |
| 102. 溺水如何急救? .....                         | (83) |
| 103. 如何预防和处理冻伤? .....                      | (84) |
| 104. 触电和雷击如何急救和预防? .....                   | (85) |
| 105. 毒蛇咬伤如何急救和预防? .....                    | (86) |
| 106. 有机磷中毒时有何表现?<br>如何急救和预防? .....         | (88) |
| 107. 一氧化碳中毒时有何表现?<br>如何急救和预防? .....        | (89) |
| <b>九、常见病防治常识</b> .....                     | (91) |
| (一) 常见内科疾病 .....                           | (91) |
| 108. 支气管哮喘是一种什么病?<br>临床上有何表现? 如何防治? .....  | (91) |
| 109. 急性支气管炎是一种什么病?<br>临床上有何表现? 如何防治? ..... | (92) |
| 110. 慢性支气管炎是一种什么病?<br>临床上有何表现? 如何防治? ..... | (93) |
| 111. 大叶性肺炎是一种什么病?<br>临床上有何表现? 如何防治? .....  | (94) |
| 112. 小叶性肺炎是一种什么病?<br>临床上有何表现? 如何防治? .....  | (95) |

113. 金葡肺炎临床上有什么特点? 如何防治? … (95)
114. 支原体肺炎临床上有什么特点?  
如何防治? …… (96)
115. 过敏性肺炎临床上有何特点?  
如何防治? …… (96)
116. 食道炎临床上有何表现? 如何治疗? …… (97)
117. 食道癌临床上有何表现? 如何防治? …… (97)
118. 急性胃扩张临床上有何表现? 如何防治? … (98)
119. 溃疡病临床上有何表现? 如何防治? …… (98)
120. 慢性胃炎临床上有何表现? 如何防治? …… (99)
121. 胃下垂临床上有何表现? 如何防治? …… (99)
122. 胃粘膜脱垂症临床上有何表现?  
如何防治? …… (100)
123. 十二指肠壅积症临床上有何表现?  
如何防治? …… (100)
124. 肠结核临床上有何表现?  
如何防治? …… (101)
125. 结肠癌、直肠癌临床上有何表现?  
如何防治? …… (101)
126. 原发性腹膜炎临床上有何表现?  
如何防治? …… (102)
127. 结核性腹膜炎临床上有何表现?  
如何防治? …… (102)
128. 慢性肝炎临床上有何表现?  
如何防治? …… (103)
129. 胆道蛔虫病临床上有何表现?

- 如何防治? ..... (103)
130. 胆囊炎、胆石症临床上有何表现?  
如何防治? ..... (104)
131. 急性胰腺炎临床上有何表现?  
如何防治? ..... (104)
132. 慢性胰腺炎临床上有何表现?  
如何防治? ..... (105)
133. 心力衰竭临床上有何表现?  
如何防治? ..... (106)
134. 风湿热和风心病临床上有何表现?  
如何防治? ..... (107)
135. 风湿性心瓣膜病临床上有何表现?  
如何防治? ..... (107)
136. 感染性心内膜炎临床上有何表现?  
如何防治? ..... (108)
137. 什么是心肌病? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (109)
138. 什么是高血压病? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (110)
139. 什么是先天性心脏病? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (111)
140. 什么是急性心包炎? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (111)
141. 什么是心律失常? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (112)
142. 什么是大动脉炎及无脉症? 临床上有何表现?

- 如何治疗? ..... (113)
143. 什么是急性肾盂肾炎? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (114)
144. 什么是慢性肾盂肾炎? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (115)
145. 什么是急性肾炎? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (115)
146. 什么是慢性肾炎? 临床上有何表现?  
如何治疗? ..... (116)
147. 什么是肾病综合征? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (117)
148. 什么是缺铁性贫血? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (117)
149. 什么是巨幼细胞性贫血? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (118)
150. 什么是再生障碍性贫血? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (118)
151. 什么是溶血性贫血? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (119)
152. 什么是紫癜? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (120)
153. 什么是淋巴瘤? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (121)
154. 什么是糖尿病? 临床上有何表现?  
如何防治? ..... (121)
155. 什么是面神经炎? 临床上有何表现?

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 如何防治？ .....                         | ( 122 ) |
| 156. 什么是急性脊髓炎？ 如何治疗？ .....          | ( 123 ) |
| 157. 什么是脑出血？ 如何治疗？ .....            | ( 123 ) |
| 158. 什么是蛛网膜下腔出血？ 如何治疗？ .....        | ( 124 ) |
| 159. 什么是脑栓塞？ 如何治疗？ .....            | ( 124 ) |
| 160. 什么是癫痫？ 如何治疗？ .....             | ( 125 ) |
| (二) 常见外科疾病 .....                    | ( 125 ) |
| 161. 什么是疖肿？ 如何防治？ .....             | ( 125 ) |
| 162. 什么是疔？ 如何防治？ .....              | ( 126 ) |
| 163. 什么是蜂窝织炎？ 如何防治？ .....           | ( 127 ) |
| 164. 什么是丹毒？ 如何治疗？ .....             | ( 127 ) |
| 165. 什么是急性淋巴管炎及淋巴结炎？<br>如何防治？ ..... | ( 128 ) |
| 166. 什么是甲沟炎？ 如何防治？ .....            | ( 128 ) |
| 167. 什么是脓性指头炎？ 如何处理？ .....          | ( 129 ) |
| 168. 什么是鸡眼？ 如何处理？ .....             | ( 129 ) |
| 169. 什么是肛裂？ 如何处理？ .....             | ( 130 ) |
| 170. 什么是痔？ 如何防治？ .....              | ( 130 ) |
| 171. 什么是落枕？ 如何处理？ .....             | ( 131 ) |
| 172. 什么是挫伤？ 如何处理？ .....             | ( 131 ) |
| 173. 什么是扭伤？ 如何处理？ .....             | ( 132 ) |
| 174. 什么是关节脱位？ 如何处理？ .....           | ( 132 ) |
| 175. 什么是腰腿痛？ 如何处理？ .....            | ( 133 ) |
| 176. 什么是急性阑尾炎？ 如何处理？ .....          | ( 133 ) |
| (三) 常见皮肤科疾病 .....                   | ( 134 ) |
| 177. 什么是手足癣？ 如何处理？ .....            | ( 134 ) |

178. 什么是荨麻疹？如何处理？ ..... (135)
179. 什么是神经性皮炎？如何处理？ ..... (135)
180. 什么是接触性皮炎？如何处理？ ..... (135)
181. 什么是药物性皮炎？如何处理？ ..... (136)
- (四) 常见五官科疾病 ..... (137)
182. 什么是麦粒肿？如何处理？ ..... (137)
183. 什么是急性结膜炎？如何处理？ ..... (137)
184. 什么是沙眼？如何处理？ ..... (137)
185. 什么是疱疹性角、结膜炎？  
    如何处理？ ..... (138)
186. 什么是外耳道疖肿？如何处理？ ..... (138)
187. 什么是化脓性中耳炎？如何处理？ ..... (139)
188. 什么是鼻出血？如何处理？ ..... (139)
189. 什么是急性扁桃体炎？如何处理？ ..... (140)
190. 什么是龋齿？如何处理？ ..... (140)
191. 什么是智齿冠周炎？如何处理？ ..... (141)
192. 什么是口腔溃疡？如何处理？ ..... (142)
- 十、传染病防治常识** ..... (142)
193. 国家规定管理的急性传染病有哪些？ ..... (142)
194. 发生传染病后应怎样报告？ ..... (142)
195. 痢疾是一种什么病？  
    其发病特点是什么？ ..... (143)
196. 痢疾是怎样传播的？  
    得了痢疾后有哪些表现？ ..... (143)
197. 如何防治痢疾？ ..... (144)

198. 病毒性肝炎分几型? ..... (145)
199. 肝炎病毒有什么特点? ..... (146)
200. 什么是乙肝表面抗原?  
    检查乙肝表面抗原有什么意义? ..... (146)
201. 乙肝是如何感染人体的? ..... (147)
202. 单纯转氨酶增高是不是患了肝炎? ..... (148)
203. 肝大是不是患了肝炎? ..... (149)
204. 患了肝炎有什么表现? ..... (149)
205. 甲型肝炎是怎样传播的? ..... (150)
206. 皮肤粘膜发黄是不是患了肝炎? ..... (150)
207. 肝炎病人应如何隔离? ..... (151)
208. 霍乱、副霍乱是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何防治? ..... (151)
209. 胃肠型感冒是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何防治? ..... (152)
210. 流感是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何进行防治? ..... (153)
211. 流腮是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何预防? ..... (154)
212. 麻疹是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何防治? ..... (154)
213. 乙脑是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何防治? ..... (156)
214. 流脑是一种什么病?  
    临床上有何表现? 如何防治? ..... (157)
215. 结核是一种什么病?

- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (158)
216. 疟疾是一种什么病？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (158)
217. 钩虫病是一种什么病？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (160)
218. 蛔虫病是一种什么病？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (161)
219. 狂犬病是怎样发生的？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (162)
220. 流行性出血热是一种什么病？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (163)
221. 钩端螺旋体病是一种什么病？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (164)
222. 猩红热是一种什么病？
- 临床上有何表现？如何防治？ ..... (164)
- 十一、药物治疗基本常识** ..... (165)
223. 药物在体内是怎样发生变化的？ ..... (165)
224. 为什么服用某些药物后尿的颜色会  
    发生改变？ ..... (166)
225. 为什么有多种多样的服药方法和时间？ ... (166)
226. 用茶水送服药物为什么不好？ ..... (167)
227. 为什么同种疾病用同种药物治疗  
    效果不一样？ ..... (168)
228. 药服得越多越好吗？ ..... (168)
229. 服用哪些药物应戒酒？ ..... (169)