



# 学生健康教育讲座材料

常州市创建卫生城市办公室

# 目 录

|      |                   |      |
|------|-------------------|------|
| 第一讲  | 卫生公德和卫生习惯的培养····· | (1)  |
| 第二讲  | 青春期的生理卫生保健·····   | (7)  |
| 第三讲  | 青少年的心理特征与保健·····  | (19) |
| 第四讲  | 环境与健康·····        | (29) |
| 第五讲  | 生命在于运动·····       | (37) |
| 第六讲  | 呼吸道传染病的预防·····    | (41) |
| 第七讲  | 积极预防肠道传染病·····    | (48) |
| 第八讲  | 慢性非传染性疾病的预防·····  | (60) |
| 第九讲  | 积极预防艾滋病·····      | (69) |
| 第十讲  | 急救常识(一)·····      | (77) |
| 第十一讲 | 急救常识(二)·····      | (86) |
| 第十二讲 | 警惕毒品的侵蚀·····      | (92) |

# 第一讲 卫生公德和卫生习惯的培养

## 一、讲卫生是一种社会美德

卫生公德指的是有关卫生方面的公共道德准则。它是整个社会道德观念中的一个重要组成部分。与其它的道德观念一样,它是人类为了维持正常的生活秩序,在长期交往中逐渐形成的思想和行为的卫生规范。卫生公德对人类社会的安定和发展具有十分重要的作用。发动群众,讲究卫生,开展爱国卫生运动,创建国家卫生城市(镇、村),不仅可以改善工作、学习和生活环境,使人们养成良好的卫生习惯和生活方式,而且可以增强居民的公德意识,振奋民族精神,激发爱国爱家的热情,从整体上提高广大群众的素质修养,推动社会主义精神文明的建设。所以说,讲究卫生,不只是为了个人,也是为了集体,为了全社会,是造福人类的一种美德。培养人们良好的卫生习惯,讲究社会卫生公德,自觉遵守卫生法规,建立文明、健康、科学的生活方式,这正是我们伟大的中华民族和社会主义祖国精神风貌的反映。

我们每个人都生活在一定的社会集体中,自己的行为与他人、与社会都发生着联系,产生着影响,从健康道德概念理解,每个人不仅要对自己的健康承担责任,而且还要对他人、对社会承担责任,这不仅是一个健康道德问题,也是精神文明建设的重要内容。一个人卫生行为的好坏很容易反映出他的思想情操和道德水准。环境为大家所共同享有,我们每个公

民都是社会的一员,有义务、有责任维护公共场所的卫生、环境的卫生,自觉地吐痰入盂或吐入纸内扔入垃圾箱,纸屑、果壳要丢入废物箱;知道自己得了某种传染病后,应迅速到医院就医,能住院的则马上住院,暂时不能住院的应在家里养病,不要外出到处走动,因为频繁的社会活动,一来影响病体的康复,二来引起疾病的传播。在实际生活中可以发现,有不少人既是环境污染的受害者,往往也是环境污染的制造者。但是,许多人往往只看到前一点而忽略了后一点,没有认识到自己所应该承担的责任和义务。大家还经常可以看到这么一种现象,许多家庭内部打扫得干干净净,甚至是一尘不染,但门外楼道和公共场地却很脏,室外环境卫生很差。这种一门之隔的强烈反差,反映了这些人的公共卫生意识淡薄,这是一种不良的社会现象。有人只讲究个人卫生,如饭前便后洗手,生吃瓜果洗烫,不用别人的茶具、餐具以防止“病从口入”等,这是正确的一面;但他不维护公共卫生,如乱倒垃圾污水,乱抛瓜皮果壳,随地吐痰等。因此,卫生习惯和卫生风尚的好坏,标志着人们精神文明素质的高低。人是社会实践的主体,是物质文明的创建者和承担者,也是精神文明的创造者和承担者。清洁优美的环境、安定团结的社会秩序、良好的社会道德风尚和优美舒适的娱乐场所都要具有高尚情操和审美情趣的人来维护。反之,环境卫生条件的改善,又有利于陶冶人们的情操,启迪人们的智慧,提高人们的文明素养。爱清洁、讲卫生要被看作是人人应当遵守的社会公德。我们要把讲究卫生同改善社会风气结合起来,把个人卫生同公共卫生结合起来,通过广泛的卫生宣传教育,改变人们的精神面貌,提高人们的文明素质。

## 二、卫生习惯与人体健康密切相关

生活方式与健康 and 疾病的关系极大。不良的习惯、有害的生活方式及恶劣的生活环境和自然环境,是构成人类许多疾病的重要原因。当前医学研究表明,现代社会将近 70% 的疾病是由于不合理的生活方式引起的。

实现我国社会主义现代化建设的宏伟蓝图,必须依靠科学技术的进步,而科学技术必须掌握在健康人的手中,才能发展生产力。要有一个健康的身体就应该养成讲卫生的习惯,有规律地生活。建立科学而健康的生活方式至少要做到这样几条:第一不抽烟;第二不酗酒或只饮少量低度的酒;第三合理的饮食;第四适当运动(每星期运动三至五次,每次至少 30 分钟);第五每天最好有八九个小时的睡眠。这几条做到了不仅可以防止许多疾病的伤害而且有益于健康长寿,做到这几条看起来并不很困难,但要长期地坚持下去就不那么容易了。因为,从某种意义上来说人们对健康的态度是被动的,往往还爱做一些违反自然规律的事情。比如一个人明明已经吃得很饱了,但当他看见了喜欢吃的食物,就会情不自禁地产生食欲,自制力差的人和贪吃的人就会不顾一切地暴饮暴食,这对身体健康是没有好处的。因此,我们应当经常记住了,为了你的健康,从现在起就应养成良好的卫生习惯和生活方式,在饮食、起居、玩乐等等方面合理安排,并持之以恒,坚持不断。

## 三、青年期是养成健康习惯的关键时期

青年正处在各种行为习惯的培养和成型时期,许多文明卫生习惯的形成,健康向上的心理素质的培养,科学合理的生活方式的确立,都有赖于青年期的训练和培养。而不少不良生活习惯的形成,有害健康的个人嗜好的出现,往往也是从青

年期开始的。所以,青年期是容易出现健康问题的危险期,也是形成健康意识、养成健康习惯的关键时期。

习惯是一种行为方式。人的行为是个体心理特征和外部环境相互作用的反映。在同一环境中的人,由于个人需求的差异,行为上也存在千差万别。外界对某种行为的肯定与支持、否定与限制,以及自身感到的满足与快乐,或痛苦与不快,都是促使行为发展的动因。

行为改变的主要内容,一是改变不利于健康的行为;二是养成和发展有利于健康的行为;三是调整个人行为与社会行为之间的关系。即要养成讲卫生、爱清洁、维护公共卫生的良好品德,树立“以卫生为光荣,以不卫生为耻辱”的社会风尚。

人的行为改变,并非是一件轻而易举的事。一般地说,如果行为改变出于自身的要求,改变便可较快地实现。因此,可通过提高卫生知识和认识水平来完成。如果改变的要求来自权力部门,并借助于法律或经济手段,改变也能较快进行,如果对乱扔垃圾、随地吐痰、在公共场所吸烟等不卫生、不文明行为处以罚款等,能强制一些人改变不良行为。因此,在城市卫生管理工作中,可利用法律、经济等外在力量,通过对不卫生行为的否定与限制来改变人的行为。然而,更重要的是要通过正面的健康教育,使人们知道什么是不卫生习惯和不良生活方式,什么是应该倡导的卫生习惯和正确的健康行为。只要人们真正了解和掌握了卫生科学知识,就会产生改变自己不卫生行为的自觉要求。

#### **四、自觉接受健康教育 养成良好卫生习惯**

卫生知识是文化科学知识的重要部分,它直接影响人们的卫生行为和生活方式,是人们革除不卫生习惯、移风易俗,

建立文明、健康生活方式的认识基础。目前在相当部分地区，公共场所的脏乱状况难以根治，随地吐痰现象到处可见，烟酒为媒介的社交之风盛行和陋俗旧习等不文明行为的存在，与群众卫生科学知识的缺乏不无关系。此外，在一些农村，肝炎、伤寒等肠道传染病，沙眼及肠道寄生虫病的发病率远比城市高，也是村民缺乏基本的卫生科学知识造成的。所以，必须大力开展健康教育，以提高广大青年学生和群众的卫生知识水平。广大青年学生要自觉接受健康教育，掌握必需的卫生科学知识，不断增加自我保健意识和自我保健能力，以保障身体健康，减少疾病发生。

健康教育的范畴非常广泛，人的生、老、病、死和衣、食、住、行等，都是健康教育的主题。健康教育的内容主要包括三部分：生理卫生教育、心理卫生教育和环境卫生教育。通过这三方面的教育，达到提高人们健康水平的目的。健康教育作为社会主义精神文明建设的重要组成部分，在普及卫生科学知识的同时，指导和激励人民群众树立高尚的社会道德情操，破除封建迷信，改掉危害健康的不良习惯，讲究公共卫生道德，培养良好的社会风尚。例如，我们要养成不随地吐痰的良好卫生习惯，就必须知道随地吐痰不仅能传播病菌，影响别人的健康；而且还影响环境卫生，有碍市容观瞻，更为恶劣的是糟蹋清洁工人的劳动成果，不尊重他人的劳动，实在是一种不文明、不道德的行为，应该加以制止。广大青年学生懂得了随地吐痰的危害后，一定会做到自己不随地吐痰，还会劝阻别人不随地吐痰。

再如，咳嗽和打喷嚏时，为什么应该用手绢捂着口鼻。因为咳嗽和打喷嚏，会使唾液飞沫四溅。这些飞沫是传播呼吸

道传染病的主要媒介,麻疹、猩红热、流感、流行性脑脊髓膜炎等许多呼吸道传染病都是通过飞沫传播的。飞沫虽小,危害很大。所以,人们在咳嗽、打喷嚏时,应该用手绢捂住口鼻,这既是一种卫生习惯,也是一种文明、礼貌的表现。

上面提到的“不随地吐痰”和“咳嗽、打喷嚏时用手绢捂住口鼻”这两个例子,只是说明健康教育的重要性。有些人因为没有接受过健康教育,因而,产生了一些不讲卫生、不讲文明和行为。只要不断加强健康教育,使大家真正懂得讲卫生的重要意义,掌握一定的卫生防病知识,而且积极培养良好的卫生习惯,那末,就能逐步形成“人人爱清洁,个个讲卫生”的社会新风尚,就能不断提高全民族的健康水平。这样,对祖国的昌盛,民族的繁荣,都将起着十分重大的作用。让我们从现在做起,从自己做起,自觉树立公共卫生道德,养成良好卫生习惯,使自己真正成为德、智、体全面发展的一代新人,为两个文明建设作出应有的贡献。

### 思考题:

- 1、建立科学而健康的生活方式至少要做到哪几条?
- 2、健康教育的内容包括哪几个方面?
- 3、什么是卫生公德? 培养卫生公德有什么重要意义?

## 第二讲 青春期的生理卫生保健

### 一、青春期的营养与膳食

人的一切生命活动有赖于食物中的营养素来保证。在众多的食物中含有各种各样的营养素。那么,人体为什么需要营养素呢?要回答这个问题,还须从组成人体的物质说起。

科学研究发现,人体与自然界的其它物体一样,都是由化学元素组成的。人体内含的化学元素有 60 多种,它们在人体内大多数不单独存在,而是相互结合成各种各样的化合物。这些化合物进一步构成人体的各种细胞、组织和器官。我们把这些化合物叫做营养素,它们对人体有以下几种作用。

(一)建造和修复人体各种细胞组织。青少年正处在生长发育的旺盛阶段,身体不断长大,各器官组织的体积不断增大。建筑它们的材料就是从食物中摄取到人体内的各种营养素。此外,人体各组织器官的细胞和组成细胞的各种化合物不停地在更新,在这种频繁的更新中,也都需要各种营养素做材料来进行修复和补充,从而使人体处于一种相对稳定状态。

(二)调节人体各种生理活动。人的生命活动过程,主要是通过人体各器官、组织和细胞有规律、有秩序的生理活动来进行。比如,人的口腔、胃、肠、肝、胆、胰等消化器官和消化腺,能协调一致地对食物进行消化、吸收;肾、膀胱、尿道等泌尿排泄器官能有步骤地对身体代谢物质过滤、再吸收和排出。这些生理活动的调节,除了通过人体神经系统外,主要靠体液

中的活性物质来调节。这些活性物质有的本身就是营养素(如维生素),有的则是人体利用各种营养素制成的(如酶、激素等等)。人体一旦缺乏营养素,就会引起上述物质的不足,从而使正常生理活动发生障碍。

(三)供给人体活动能量。人体各组织器官时刻都在进行生理活动,即使在睡眠时,肺脏照常呼吸,心脏照样跳动,各种组织细胞仍在不停地代谢,这一切都要消耗能量。当然,人在学习、劳动时,需要的能量就更多,好似一台机器,要开动它,就必须有足够的动力。人体的动力来自能源物质释放的能量,作为人体的能源物质就是营养素中的碳水化合物、脂肪和蛋白质。一旦它们供给不足,人体就会缺乏能量,就会影响人体的生理活动和学习劳动。

(四)人体需要的营养素。营养研究表明,人体需要的营养素主要有六大类:即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。

1、蛋白质。蛋白质是构成人体细胞、组织的主要成份,是生命的物质基础,是最重要的营养素。含蛋白质的食物有两类:一类是动物性的,如鱼、肉、蛋、牛奶等,称为动物性蛋白;另一类是植物性的,如大米、面粉、杂粮、豆类、硬果(花生、核桃)等,称为植物性蛋白。蛋白质的主要功能是促进生长发育,更新、修复组织。青少年对蛋白质的需要量较成人为多,这是由于青少年不仅需要蛋白质更新和修复组织,而且还要为增加新的细胞、组织提供原料。所以,在青少年每日摄入的总热量中,蛋白质应占 12~14%。

蛋白质摄入还要注意质量。在组成人体蛋白质的 20 多种氨基酸中,有 8 种是人体不能合成而必须由食物供给的,这

8种氨基酸叫必需氨基酸。食物中必需氨基酸越多,组成比例越接近人体蛋白质,就越容易被人体利用,营养价值就越高。鱼、肉、牛奶、鸡蛋等动物蛋白质基本符合这一特点,所以被称为“优良蛋白质”,但这并不意味着植物蛋白没有用处。动、植物蛋白彼此之间的氨基酸成份可以相互补充。因此,青少年的饮食主要成份应该多样化,粗粮细粮搭配、荤菜素菜兼食,从而获得较好的全面合理的营养。

2、脂肪。含脂肪的食物有两类:一类是动物性的,如猪油、奶油等;另一类是植物性的,如豆油、菜油等。植物油中不饱和脂肪酸含量较高,其中不少是人体自己不能合成的必需脂肪酸。所以,青少年不应单食动物油脂,可适当多吃些植物油。脂肪也是人体内转化为能量的主要物质,贮存在皮下和内脏周围的脂肪,既能防止人体热量的散失,维持正常体温,又能保护机体和内脏器官。脂肪还能帮助机体溶解和吸收一些脂溶性维生素。所以,脂肪对青少年生长发育亦很重要。

3、碳水化合物(糖)。碳水化合物是人体主要供能的物质,每克葡萄糖经过氧化可放出4.1千卡的热量。人体血液内的含糖量不高,一般只够半天用。因此,无论青少年还是成年人,都要靠一日三餐来及时补充。碳水化合物除供给热能外,还有许多生理功能,如它与蛋白质结合成糖蛋白,是许多激素、酶和抗体的基本成份;糖与脂肪结合而成的糖脂,是神经组织的主要成份……。碳水化合物的来源是各类食物中的淀粉。淀粉是多糖,经过消化而分解成单糖(葡萄糖),才能被人体所利用。大米、面粉等都含有大量的淀粉。青少年每日摄入食物的总热量中,碳水化合物宜占60~70%,过多容易导致肥胖,过少则易产生饥饿感,影响生长发育。

4、无机盐。无机盐又称矿物质。人体内的各种元素,除了碳、氢、氧、氮形成有机化合物外,其它的元素多数以无机化合物或离子状态存在,这些元素都可叫做无机盐。它们又可分成两类:一类是人体内含量较高的,如钾、钠、钙、镁、磷等;另一类在人体内含量极少,故称微量元素,如铜、碘、铁、锌、氟、硒等。在青少年膳食中最应优先考虑的是生理作用广泛而又容易缺乏的钙、铁和锌。钙是骨和牙的主要成份,青少年膳食的钙需求远高于成人,钙对调节心脏、神经活动,维持肌肉张力,促进血液凝固等都具有重要作用。人体内含铁量虽然不多,但是生理作用很大。铁既是红细胞内血红蛋白的组成成份,参与氧气和二氧化碳在体内的运输,又在细胞代谢和能量释放过程中起重要作用。青少年多发的营养性贫血,其主要原因大都是缺铁,它不但影响生长,还会使身体抵抗力下降。钙与铁广泛存在于各种食物中,钙不仅存在于鸡蛋、牛肉、瘦肉、鱼、虾等动物性食物内,还存在于黄豆、白菜、豌豆苗、荠菜等蔬菜内。铁在瘦肉、猪肝、蛋黄、豆制品和绿叶蔬菜中含量丰富。富含动物性蛋白质的食物锌含量高。适当多食含钙、铁、锌丰富的食物,有益于健康成长。

5、维生素。这是一类特殊的营养素。它既不是构成身体的原料,也不能提供热量,但却能促进生长发育,增加机体抵抗力。它是维持人体正常发育和生命活动所必需的物质。维生素大都不能在人体内合成,要靠食物供给。根据维生素溶解性的不同,可分为脂溶性和水溶性两类。脂溶性有维生素A、D、E、K;水溶性有维生素B<sub>1</sub>(硫胺素)、B<sub>2</sub>(核黄素)、B<sub>12</sub>、尼克酸(烟酸)和维生素C等。维生素种类繁多,功能各异。注意保证膳食中各种维生素的供给,可预防维生素缺乏病,增进

健康。

6、水。水有“生命的摇篮”之美称,可见水是具有独特功能的营养素。水作为人体各种体液的主要成份而分布于全身各处。在肌肉和内脏中,水的含量约占体重的 60~80%。骨骼中水的含量亦占骨总重量的 20%。人可以几天不吃饭,却不能几天不喝水。青少年新陈代谢旺盛,需水量较成人更大。由于人体各种生理活动都离不开水,因此人体需要经常不断地补充水分。青少年每天每公斤体重需水量约 50~70 毫升。

## 二、平衡膳食与合理的膳食制度

膳食为什么要平衡呢?这是因为不同类的食物具有不同的特点,富含不同的营养素。例如,鸡蛋含蛋白质好,数量多,但不含维生素 C;蔬菜含维生素和矿物质多,但供给的热量少;牛奶含蛋白质、钙多,但含铁不足。因此,要满足青少年机体生长发育的需要,就要统筹兼顾,各类食物都要吃,而且要比例适当,这就称为平衡膳食。一般把必需的食物分成四类。第一类是粮食类。这是热能的主要来源,由于各种粮食的成份不完全相同,最好是米、面、玉米、黄豆等轮换、掺和着吃,避免长期单一品种。第二类是富含优质蛋白质的食物,包括瘦肉、鱼、蛋、奶等动物性食品以及植物性食品如黄豆类。动物性食物吸收率一般比植物性的高,因此青少年每天要保证进食一定量的富含蛋白质的食物,每日肉类摄入量不少于 50~100 克。黄豆及其制品含蛋白质多且富含赖氨酸,每日摄入 50—100 克黄豆制品裨益不小。第三类是蔬菜类。这是维生素和无机盐的主要来源,每天基本上应摄入 300~400 克,其中最好一半以上是绿叶菜。蔬菜品种很多,营养成份各异,其中以青椒和各种绿叶菜含维生素 C 多,黄橙色菜(如胡萝卜)

含胡萝卜素多,因此要经常变换品种吃。水果中含有机酸和各种蛋白酶,可以帮助消化,促进食欲,供应维生素,饭后吃水果是有益的。第四类是烹调油类。油类可供给部分热量,供应不饱和脂肪酸,增进食物的色香味,促进脂溶性维生素的吸收。这四类食物缺乏任何一类都会影响身体健康。

为了达到膳食平衡,应该养成良好的饮食习惯,不要挑食和偏食,不暴饮暴食,也不要滥吃零食。同时,食物应品种多样,美味可口,以增进食欲。糖果、糕点等甜食主要成份是糖和淀粉,若吃得太多就会影响正餐食欲。此外,甜食与龋齿的发生也有一定关系。

合理的膳食制度可避免过饥过饱,使胃肠保持正常的消化、吸收功能,促进营养素的吸收利用,维持充沛的精力。那么,怎样的膳食制度才算合理呢?这就应该根据同学们的生活制度进行合理的安排。有的同学早晨起得早,早餐就应该进食多些;有的同学晚上睡得晚,那么晚饭后应有一顿夜宵。正餐之间一般以不超过4~5小时为宜。

为了满足上午的学习和体育锻炼,早餐很重要,热量要足够,质量要保证。由于清晨起床不久,食欲较差,以选择清淡小菜、煮鸡蛋、牛奶为宜,再配以稀饭、馒头或面食。早餐的热量应占全日总热量的30%。青少年活泼好动能量消耗大,吃了早餐到第3、4课时就会感到饥饿,特别是在夏天和一些学校离家距离远、起床早的学生更是精力不支,甚至头晕乏力。因此,在第2、3节课之间增加一顿课间餐是有必要的。课间餐的食物可选面包、蛋糕、饼干、豆奶、馒头、鸡蛋等食品,并确保食品卫生,餐前必须洗净双手。课间餐的量不宜过多,以免影响午餐的食欲。课间餐热量摄入约占全日总热量的5

~10%。午餐既要补充上午消耗掉的热量,又要为下午的学习和活动作热量储备。因此午餐须包含足够的热量和各种营养素,特别是蛋白质和油脂量,其热量应占全日总热量的35~40%。晚餐宜清淡,热量可稍减。晚餐摄入量宜占全日总热量的25~30%。晚餐进餐时间迟而睡觉早,则摄入食物要少些,反之则应多些。当然,如果晚餐进食过多脂肪和蛋白质,不仅难以消化,而且易诱发胃肠病,有的可造成肥胖症。每日进食时间、数量应定时定量,凡体弱和胃肠道消化不良的同学可少吃多餐。

同学们,食物营养与合理膳食的内容相当广泛,这里只是择要给大家作些介绍。希望同学们在日常生活中能讲究合理营养,注意膳食平衡,做到不偏食,不挑食,不贪食,不暴食,不滥吃零食,讲究饮食卫生,积极参加体育锻炼。相信你们个个都能健康成长,将来成为祖国的栋梁。

### 三、养成良好的睡眠卫生习惯

睡眠是人类生存所必需的休息阶段,它可以使人不断地获得新的精力和体力。因为人在熟睡时,除了心、肺、胃、肠等器官在活动外,身体其它各部分的组织器官都减少了活动,肌肉得到了充分的放松;在抑制、安静的状态中,大部分的神经细胞也得到休息,充分恢复了自己的能量储备,这些都有利于消除疲劳和恢复体力。

同时,与青少年生长发育关系最密切的内分泌激素,在睡眠时分泌量增加3~4倍。因此,青少年充足的睡眠,还将大大促进身体的正常发育。如果说营养是生长发育的基础,那么睡眠就是生长发育的保证。

根据不同的年龄,对睡眠时间有不同的要求:小学低年级

时,每天应保证十小时的睡眠;到小学五、六年级和初中时,每天睡眠时间可缩短到九小时左右;到高中以后,每天睡足八小时就可以了。

睡眠不但要有足够的时间,而且还要有足够的深度,即要保证深沉而恬静的睡眠,能一觉睡到天亮,这样才能使人很快恢复精力。

为了保证有充分的、良好的睡眠,大家应该养成睡眠的卫生习惯。即:睡前应避免过度的兴奋和剧烈的运动,不宜看惊险内容的小说、电影、电视或录像,否则会久久不能入睡,或是睡熟后做怪梦、恶梦;晚饭不宜吃得过饱,临睡前最好不要吃东西,尤其不要喝浓茶、咖啡,否则会因胃肠不适或精神兴奋而影响睡眠;睡眠时不宜仰卧,因为仰卧时背部肌肉受到压迫,不能得到充分的休息。理想的姿势是右侧卧位,下肢稍弯曲,各部分肌肉放松。这样,既可以使心脏少受压迫,又可以使胃里的食物顺利地进入肠道。

睡眠时的枕头高低也要适当。青少年睡眠时的枕头一般以 10 厘米(指受压后高度)为宜。

睡眠前要洗脸、刷牙、洗脚,另外还要每天坚持洗外阴部,以保持局部的清洁。如果睡前洗个热水澡,那更理想。这些不仅是卫生习惯问题,而且还可以形成一种条件反射,有助于入睡。

睡眠的时间也要有规律,每天按时睡觉,按时起床。青少年一般晚上九时上床,早晨六时左右起床较适宜。早晨醒来后不宜久躺,因为这会使人的精神懒散,应该及时起身,才能有饱满充足的精神去迎接新的一天的学习、生活。

#### 四、青春期应注意保护嗓子

在青春发育期,青少年身体各部分都会出现显著的变化。其中喉部在一个时期内会出现声音嘶哑、音域狭窄、发声疲劳、发音走调、咽喉部有异物感等现象。与此同时,男少年的嗓子会从稚嫩的童声转为粗而低沉的男性成人声音,这个时期就是我们通常说的“变声期”。

变声期是每个青少年都要经过的,男的一般从 15、16 岁开始,女的从 14 岁左右开始,历时半年至一年。但男少年的嗓音变化明显,女少年的变化则不显著。

为什么男少年会明显变声呢?原来人之所以能发出声音,主要靠人体里的发声器官——声带的振动而产生。进入青春发育期后,男少年由于雄激素的作用,喉头也迅速发育长大,左右两块方形软骨(医学上称“甲状软骨”)所构成的夹角变小,向前突出形成喉结。喉头的前后径也增宽,位于甲状软骨里的声带也同时增长、增宽、增厚。这时发出的声音,从音频上讲,要降低八度,所以童声就逐渐变为粗而低沉的声音;女少年则由于体内分泌的雄激素量少,喉部发育不明显,也不会出现喉结,所以仍保持尖、高的声音。在变声期要特别注意保护好自己的嗓子,否则会使嗓音沙哑,成为“沙喉咙”而影响终生。那么,怎样注意保护嗓子呢?

青少年大都爱唱歌,但在变声期要有所节制。有的人认为自己的嗓音过于粗糙低沉,反而提高嗓门使劲地喊叫,结果往往造成声带病变、声带粘膜下出血,产生声带小结或声带肥厚。在变声期每次唱歌最好不超过 10 分钟,尤其不宜唱高音和强音。在唱歌、讲话后,不要马上喝冷开水或吃冷饮,应以温开水为宜。冬天室外温度较低,应用围巾保护颈部,以免着凉。在变声期里身体也不能过分劳累,否则抵抗力减弱,易患