

公民
健康素养
读本丛书

中学生 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



ARUTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

公民健康素养读本丛书

中学生 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生健康素养读本/安徽省卫生厅编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5337-5412-9

I. ①中… II. ①安… III. ①健康教育-中学-课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 022619 号

中学生健康素养读本

安徽省卫生厅 编

出 版 人: 黄和平 选题策划: 汪卫生 责任编辑: 汪卫生
责任校对: 潘宜峰 责任印制: 梁东兵 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)5859178
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32 印张: 3.5 字数: 70 千
版次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5412-9

定价: 12.00 元

版权所有, 侵权必究

《公民健康素养读本丛书》

编 审 委 员 会

主 任 高开焰

副主任 徐恒秋 杜昌智 李劲风
武琼宇 董明培

委 员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 计国平
史晓群 仲学锋 任 军
江 文 沈敏祥 罗要武
张莲芝 夏北海 费勤福
崔永军

编写人员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 仲学锋
张莲芝

本册插图 李 兵 李临风



序

健康素养是健康素质的重要组成部分,指的是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确判断,以维护和促进自身健康的能力。提高我国公民的健康素养,是贯彻落实科学发展观、全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的重要任务。

2007年,卫生部组织医药卫生领域百余位专家,研讨并界定我国公民健康素养的基本内容。2008年1月,卫生部第三号公告发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》(以下简称《公告》)。《公告》是世界上第一份全面界定公民基本健康素养内容的政府文件。

根据2008年安徽省首次居民健康素养调查结果显示,安徽省居民具备健康素养的总体水平仅为8.79%。即100个居民中有不到9个居民能够了解基本的健康知识和理念,熟悉掌握健康的生活方式和行为内容,并且具备基本的健康技能。维护健康需要基本的健康素养并掌握必要的知识和技能。许多疾病来源于无知。因此,普及健康知识和技能,增进公民健康素质,是我们卫生工作者的职责。

为了贯彻深化医药卫生体制改革精神,推进基本公共卫生服务均等化,落实《公告》,提高居民健康素养水平,普及医学科学知识,预防疾病,促进健康,安徽省卫生厅组织工作在第一线的专业人员和专家编写了一套《公民健康素养读本丛书》。

本丛书以《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》为内容,共4个分册:《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农村居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂,通俗易懂,具有较强的可读性和趣味性,期望引导广大读者走健康之路,为促进中小学生健康成长,为提高全民的健康素质作出新贡献!

安徽省卫生厅厅长 高开焰



前言

《中学生健康素养读本》是一本为提高青少年健康素养而编写的书,也是为青少年家长和城乡社区医生编写的参考读本。青少年是家庭和社会的希望,让每个青少年拥有良好的健康素养是我国公民提升健康素质的基本保证。

青少年时期是人一生中身体和心理发育成长最重要的时期。本书从快乐成长、快乐生活、预防疾病、安全与急救四个方面对中学生健康素养进行阐述。希望读过本书的青少年朋友能够正确认识自己的生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命,提高生存技能,树立健康理念,自觉采纳有利健康的行为和生活方式,享有健康并为终生享有健康奠定基础。

尽管我们为编写本书付出了诸多辛苦,但由于时间仓促和水平有限,书中可能还存在一些不足之处,恳请读者不吝赐教,以资修订。

编著者



目 录

快乐成长篇	1
一、身体健康	1
1. 健康的概念	1
2. 成长的烦恼	2
3. 锻炼与健康	6
4. 睡眠与健康	8
二、心理健康	9
1. 心理健康的概念	9
2. 青春期的心理特点	10
3. 保持心理健康	11
快乐生活篇	13
一、个人卫生	13
1. 口腔卫生	13
2. 吸烟的危害	16
3. 酗酒的危害	18
4. 居室卫生	20
5. 生活规律	21
6. 合理用脑	23
7. 劳逸结合	28
8. 提高记忆力的方法	30
9. 健康与美	33
二、饮食卫生	36
1. 营养与营养素	36



2. 合理膳食	39
3. 饮水卫生	43
4. 食品卫生	44
5. 食物中毒	46
6. 常见的营养不良	48
三、运动卫生	49
1. 运动与健康	49
2. 选择合适的运动	50
3. 体育锻炼应注意事项	51
四、环境与健康	53
1. 自然环境与健康	53
2. 社会环境与健康	54
预防疾病篇	56
一、常见胃肠道疾病的预防	56
1. 常见的胃肠道疾病有哪些	56
2. 胃肠道疾病的传播途径	56
3. 如何预防胃肠道疾病	57
二、常见呼吸道疾病的预防	58
1. 常见的呼吸道疾病有哪些	58
2. 呼吸道疾病的传播途径	58
3. 如何预防呼吸道疾病	59
三、性病与血源性传染病的预防	59
1. 性病与血源性传染病的传播途径	59
2. 性病与血源性传染病有哪些	60
3. 如何预防性病与血源性传染病	60
四、慢性非传染性疾病的预防	61
1. 超重与肥胖	61
2. 高血压	62



3. 糖尿病	63
4. 癌症	64
五、其他	65
1. 脊柱弯曲异常	65
2. 近视眼	67
3. 沙眼	69
4. 龋齿	69
5. 狂犬病	70

安全与急救篇

72

一、日常安全常识	72
1. 用电	72
2. 游泳	74
3. 中暑	75
4. 冻伤	77
5. 烫伤	78
6. 毒蛇咬伤或虫咬伤	79
7. 交通与安全	80
二、药物与中毒	85
1. 远离毒品	85
2. 急性酒精中毒	87
3. 煤气中毒	88
三、急救常识与技能	89
1. 人工呼吸	89
2. 心肺复苏	90
3. 止血	92
4. 骨折	93
5. 危险标志	94
6. 应急常识	95

快乐成长篇

一、身体健康



图1

1. 健康的概念

世界卫生组织(WHO)指出,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态(图1)。载于世界卫生组织宪章的这个定义,提示我们健康不仅仅是无疾病,不虚弱,它涉及身体、心理和社会适应三个方面。身体健康表现为体格健壮,人体各器官功能良好;心理健康是指无智能障碍、无心理障碍、思维清晰和身心和谐;社会适应的完好状态,是指通过自我调节保障个人



图 2

与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

2. 成长的烦恼

● 第二性征的表现

进入青春期后,男、女出现除性别以外的其他外部差异,叫做第二性征,这是由于性激素的作用而发生的变化。如:男孩高大的身躯,粗壮的肌肉,突出的喉头,低沉的声音以及长出胡须,汗毛加重等;女孩则皮肤细腻,骨盆变宽大,乳房隆起,声调高细等。这一时期,男孩的睾丸体积增大,能够产生精子和分泌雄性激素,并出现遗精现象;女孩的卵巢重量增加,能够产生卵子和分泌雌性激素,并出现月经。(图2)

● 遗精与手淫

遗精,一般是指男子遇到外界刺激或在精神和体力过度劳累时,发生的一种自动射精现象。有的男孩不理解遗精是怎么回事,偶尔发生一次遗精就惊慌失措,这是完全没必



图 3

要的。睾丸从发育成熟开始,每时每刻都在产生精子,精囊等也在产生精子并分泌黏液,当精子在体内聚积到一定的数量后,就通过遗精的方式排出体外。(图3)

一般说来,身体健康的青年每月有1~2次遗精是正常现象,不会影响健康(图4)。如果一两天遗精一次,就属于遗精频繁,这就不



正常了,应当请医生检查治疗。为了防止遗精次数过多,要注意做到以下几点。

(1)要把精力放在学习上,课余时间积极参加文体活动,不看宣扬色情的书画,不听色情的故事,以分散对性的注意力。



图 4

(2)注意个人卫生,加强体育锻炼;要按时睡眠,按时起床,养成良好的生活习惯,勤洗澡,特别注意外生殖器卫生;开展体育活动,如打球、登山、游泳等项目都应积极参加,以增强身体的素质。(图5)



图 5

(3)如有手淫的不良习惯,必须坚持克服。如有包皮过长,尿道炎、前列腺炎等症,需及时治疗。

手淫在青少年中比较普遍,不但男性有,女性也有,在青春发育期,这个问题比较容易发生。从医学观点看,偶尔手淫对身体没



有什么危害,一般不会引起身体疾病。但手淫易形成习惯,且一旦形成,就会造成不良后果。经常手淫,对男孩来说,会使神经系统负担过重,形成性神经系统衰弱而导致频繁遗精、早泄甚至阳痿;而对女性来说,频繁手淫会使小腹经常处于充血状态,从而引起月经失调、痛经、无菌性生殖系统炎症等。

要克服手淫首先必须有毅力,另外还要有正确的方法。

(1)树立正确的人生观,培养正当的爱好和高尚纯洁的情操,必要时可在书桌及床头设置自我警戒的座右铭。

(2)不要看黄色书刊及黄色录像,多参加体育运动和一些趣味高雅的文娱活动。

(3)养成良好的生活习惯,清晨醒后即起床,不睡懒觉。临睡前,用一定的时间锻炼,做到上床即睡。不要穿过紧的内裤,被子不要太重太紧。

(4)保持外阴清洁,经常用温水清洗外阴,以清除白带或包皮垢的刺激。



图 6

● 月经

女孩子大约在13岁开始出现子宫内膜周期性脱落,因而子宫出血,由阴道排出,这种现象叫月经。(图6)

月经周期:

月经的第一天到

下次月经来潮前一天所间隔的天数,一般是28天。月经期一般为3~5天,女性在月经期机体抵抗力减弱,子宫颈口微张,易受细菌感染,因此要特别注意卫生。月经期应该注意以下几点。



(1)心情要舒畅,精神不要过度紧张。尽量避免情绪波动,否则会影响大脑皮质的调节功能,引起月经失调。

(2)注意保暖,不要淋雨、游泳或用冷水洗头洗脚,以免因冷刺激引起子宫和盆腔的血管收缩,以致发生月经过少或闭经现象。

(3)月经期用具要干净,应选用质软、容易吸水的棉布制成的月经带或吸水性强、质地柔软的卫生巾。

(4)经常保持外阴部清洁,保持每天用洁净的水清洗外阴。

(5)经期不宜参加重体力劳动和剧烈的体育运动,以免造成经血过多,经期延长。

(6)多吃富有营养、易消化的食物,忌辛辣等刺激性强的食物,多喝开水,保持大便通畅。

(7)按时作息,保持足够的睡眠和休息时间。

● 月经异常的处理

在青春发育期,由于内分泌功能尚未完全发育成熟,生殖器官的发育也不够完善,可能会发生一时性的月经异常(图7)。主要表现为:

痛经:女性在月经期间,小腹部有剧烈疼痛称为痛经。其原因是经血不畅,使子宫过强收缩。处理

的方法是:生活有规律,保持愉快的情绪;平时积极参加体育活动,使身体调节良好,可减轻痛经;注意经期卫生,痛经厉害的,可服止痛片或用热水袋敷小腹部。

月经不调:月经不调也就是月经紊乱。主要表现为月经周期或出血量的异常,或是月经前、经期时的腹痛及全身症状。出现月经



图 7



不调,最好到正规医院检查一下,及早调经治疗,而且要从以下几方面注意起来:保持精神愉快,避免精神刺激和情绪波动;注意卫生,预防感染;注意保暖,避免寒冷刺激;避免过劳;经血量多者忌食红糖;内裤要柔软、棉质,通风透气性能良好,要勤洗勤换,换洗的内裤要放在阳光下晒干;不宜吃生冷、酸辣等刺激性食物,多饮开水,保持大便通畅。

白带异常:白带是由阴道流出的少量黏液。正常的白带是稀糊状,蛋清色或奶白色,无气味,它能防止病菌入侵,有很好的保护作用。如果白带的颜色、质量有改变,就是白带异常,应去妇科检查治疗。防止白带异常,要保持阴道的清洁,每晚清洗外阴,要分盆分巾,不能用洗脚的毛巾擦外阴;去公共浴池洗澡,要沐浴,不要坐盆浴。

3. 锻炼与健康

现阶段中学生不仅要面对大量的作业和考试,同时承受来自家庭、学校和社会的沉重压力。竞争固然可以激发人的进取心,但也不能整天埋头学习,忽视体育锻炼。

体育锻炼对增强体质、促进健康具有非常重要的意义。对于正

处在生长发育期的青少年来说,体育锻炼可以全面加强身体各器官、系统的功能,改善大脑的控制和指挥能力,促进生长发育,使青少年长得更健壮。(图8)

另外,体育锻炼对全面提高青少年的心理素质和促进个性的完美



图 8



发展具有独特的作用。如体育锻炼的对抗性和竞争性有助于培养青少年的竞争意识和拼搏精神；体育锻炼的分组进行有助于培养中学生的群体意识和团队精神；体育锻炼对体质的提高有助于培养中学生的自信心和审美鉴赏能力。(图9)



图 9

在体育运动过程中,参加者往往要担任一种特定的角色,使个人在特定的社会关系中具有特定的地位,获得相应的权利、义务和责任,并按照既定的体育规则和体育道德标准,进行公平、公正的竞争。在进行体育运动时,学生担任某种体育角色和履行某种职责与义务的过程,是一个特殊社会角色的扮演和个体社会化的过程。通过运动场景中的人际交往,养成遵守体育规则、调节自己的行为使之符合体育道德标准的习惯,有助于培养自己在社会生活中的责任感、义务感,灵活地调节自己的行为,以符合社会道德规范和适应社会生活。

进入青春期后,内分泌活动增强,生长发育进入第二次突增阶段,身体发生一系列复杂的变化。在这一阶段,骨骼、肌肉迅速生长和发育,适合做肌肉方面的系统训练,可选择进行田径项目和一般竞技运动的锻炼。12~17岁还是全面发展时期,应注重发展速度、力量和一般耐力,以促进身体素质的全面发育。(图10)

中学生应采用有氧运动,即在中等强度运动负荷的条件下持续相当时间(15分钟以上)的周期性运动。有氧运动的衡量标准是心率,心率保持在150次/分钟的运动为有氧运动,持续时间较长的非极限运动以有氧代谢为主。有氧运动能反映呼吸、心血管系统和



图 10

运送氧及机体代谢的能力,因此有氧运动有助于呼吸和心血管系统功能的提高及促进新陈代谢,对增进健康和预防心脑血管疾病有积极的作用。

4. 睡眠与健康

睡眠与觉醒是人和高等动物生命活动所必须的两个生理过程。在觉醒时,人的各种感觉、运动系统处于积极的活动状态,能主动地与外界环境进行密切联系,对环境的各种变化做出适当的反应,同时进行学习、运动等活动。与觉醒时相比,睡眠时,视、听、触、嗅等感觉暂时减退,肌肉放松,并伴有一系列不受意志支配的自主神经功能的改变,如血压下降、心率减慢、呼吸变慢、体温下降、代谢率减低、瞳孔缩小、尿量减少等;身体与外界环境的主动联系大大减弱,失去了对环境变化的精确适应能力,使大脑得到休息,人的精力和体力得以恢复。(图11)

睡眠是人的基本功能,对身体和智力的发育都有至关重要的意义。一般初中生应保证每天至少9个小时的睡眠时间,高中生至少8个小时。晚上10点至凌晨4点的睡眠质量最高,过了夜里11点,人反而会变得兴奋,更难入睡。如果睡眠不足会造成精神不能集中,记忆力、注意力及理解力衰退,学习效率低下,还会影响机敏度。