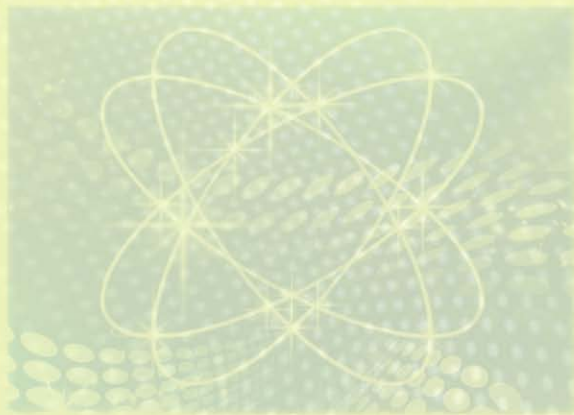


# 教师身体健康手册

姜 忠 代建春 编著



安徽人民出版社

# 教师职业发展与健康指导

## 教师身体健康手册

姜忠喆 代建春/编著

安徽人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

教师身体健康手册/姜忠喆,代建春编著.—合肥:安徽  
人民出版社,2012.4  
(教师职业发展与健康指导)  
ISBN 978-7-212-05112-6

I.①教… II.①姜…②代… III.①中小学-教师-职业道德-手册 IV.①G635.16-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060329 号

**教师身体健康手册**

姜忠喆 代建春 编著

---

出 版 人:胡正义  
责任编辑:任 济 方 红  
封面设计:钟灵工作室

---

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>  
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮 编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:北京一鑫印务有限公司

(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:700×1000 1/16 印张:14 字数:230 千字

版 次:2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-05112-6 定价:27.80 元

---

版权所有,侵权必究

# 前 言

教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

俗话说：“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教

师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师心理健康手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师饮食保健手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 女性的生理特征 .....    | (1)  |
| 1. 女性的外生殖器 .....     | (2)  |
| 2. 女性的内生殖器 .....     | (3)  |
| 3. 女性生殖系统的邻近器官 ..... | (5)  |
| 4. 女性的第二性征 .....     | (7)  |
| 5. 女性骨盆的构造 .....     | (7)  |
| 6. 女性生殖器畸形的类型 .....  | (8)  |
| 7. 谨防输卵管发育异常 .....   | (9)  |
| 8. 不可忽视阴蒂疾病 .....    | (9)  |
| 9. 女性各阶段的生理特点 .....  | (12) |
| 10. 女性体内性激素的作用 ..... | (14) |
| 11. 月经的生理机能 .....    | (15) |
| 12. 腺垂体对月经的影响 .....  | (17) |
| 13. 乳房的正常发育 .....    | (17) |
| 14. 乳房的功能 .....      | (19) |
| 15. 乳汁的正常分泌 .....    | (20) |
| 第二章 男性的生理特征 .....    | (21) |
| 1. 男性外生殖器 .....      | (22) |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 2. 男性内生殖器 .....          | (23)        |
| 3. 男性的第二性征 .....         | (27)        |
| 4. 男性的发育顺序 .....         | (28)        |
| 5. 男性下丘脑、垂体、性腺轴功能 .....  | (28)        |
| 6. 造成男性性早熟的原因 .....      | (30)        |
| 7. 性在男性的一生有何变化 .....     | (30)        |
| <b>第三章 女性的生理卫生 .....</b> | <b>(35)</b> |
| 1. 月经的预测方法 .....         | (36)        |
| 2. 女性的月经周期 .....         | (38)        |
| 3. 经血的推算和经量的计算 .....     | (39)        |
| 4. 月经的处理方法 .....         | (40)        |
| 5. EP 荷尔蒙的功能 .....       | (42)        |
| 6. 饥饿荷尔蒙可导致女性闭经 .....    | (43)        |
| 7. 女性月经期有哪些禁忌 .....      | (45)        |
| 8. 注意泌尿系生理卫生 .....       | (46)        |
| <b>第四章 男性的生理卫生 .....</b> | <b>(47)</b> |
| 1. 男性青春期的生理卫生常识 .....    | (48)        |
| 2. 男性性冲动的调节方法 .....      | (49)        |
| 3. 男人生理健康知识有哪些 .....     | (50)        |
| 4. 男性乳房怎样保健 .....        | (51)        |
| 5. 男性乳房发育症的治疗 .....      | (52)        |
| 6. 男人的健康大忌是什么 .....      | (54)        |
| 7. 男人的身体弱点有哪些 .....      | (55)        |
| 8. 男性生殖器官的保健 .....       | (56)        |
| 9. 男性“精期”如何注意卫生 .....    | (57)        |

**第五章 女性的生理检查** ..... ( 59)

1. 女性体检有哪些内容 ..... ( 60)

2. 常做的妇科检查有哪几种 ..... ( 63)

3. 女性怎样检查阴道脱落细胞 ..... ( 66)

4. 为什么要进行输卵管通畅检查 ..... ( 66)

5. 外阴的自我检查 ..... ( 68)

6. 乳房自我检查的方法 ..... ( 70)

7. 哪些人应做宫颈癌筛查 ..... ( 72)

8. 如何走出健康体检的“误区” ..... ( 72)

**第六章 男性的生理检查** ..... ( 75)

1. 男性为何要定期体检 ..... ( 76)

2. 健康体检有哪些禁忌 ..... ( 77)

3. 男性身体自检的方法 ..... ( 79)

4. 男性外生殖器自检方法 ..... ( 82)

5. 阴囊肿大的自我检查方法 ..... ( 83)

6. 男性慢性淋病的自检方法 ..... ( 85)

7. 前列腺病的三级预防是什么 ..... ( 85)

8. 怎样预防前列腺炎的侵犯 ..... ( 86)

**第七章 妇科疾病的预防** ..... ( 89)

1. 妇科疾病产生原因 ..... ( 90)

2. 妇科疾病的病变因素 ..... ( 98)

3. 妇科疾病的生理周期 ..... ( 105)

4. 防范洗衣机导致的妇科病 ..... ( 106)

5. 女性久坐也会引发妇科病 ..... ( 107)

6. 哪些妇科病最容易癌变 ..... ( 108)

7. 女性月经异常指的是什么 ..... ( 110)



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 8. 女性为什么会阴道出血 .....      | (111) |
| 9. 女性生殖器异常的表现 .....      | (111) |
| 10. 女性生殖器肿瘤指的是什么 .....   | (112) |
| 11. 常见女性阴道疾病有哪些 .....    | (112) |
| 12. 女性外阴瘙痒、疼痛是怎么回事 ..... | (114) |
| 13. 阴道痉挛的自我治疗 .....      | (114) |
| 14. 不要过度清洗阴道 .....       | (115) |
| 15. 绝经期女人阴道的变化 .....     | (116) |
| 16. 老年性阴道炎的防治 .....      | (117) |

## 第八章 男科疾病的预防..... (119)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. 男人常见疾病的预防 .....       | (120) |
| 2. 前列腺炎患者用药要注意的问题 .....  | (121) |
| 3. 生殖器疱疹的鉴别与防治 .....     | (122) |
| 4. 性病有什么症状 .....         | (124) |
| 5. 淋病的传染途径和发病机制 .....    | (125) |
| 6. 预防淋病的措施 .....         | (126) |
| 7. 男性淋病的临床表现 .....       | (127) |
| 8. 淋病患者应注意哪些事项 .....     | (129) |
| 9. 男性患梅毒的早期表现 .....      | (130) |
| 10. 梅毒患者要注意哪些生活习惯 .....  | (130) |
| 11. 非淋菌性尿道炎的预防 .....     | (131) |
| 12. 非淋菌性尿道炎的主要症状 .....   | (132) |
| 13. 尖锐湿疣的治疗方法 .....      | (132) |
| 14. 尖锐湿疣的间接传染途径有哪些 ..... | (133) |

## 第九章 症状的自诊自疗..... (135)

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 眉毛无法向上抬举是什么病 ..... | (136) |
| 2. 眉毛外侧脱落是什么病 .....   | (137) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 3. 眉毛外皮脂增厚表明什么 .....    | (138) |
| 4. 眼色呈紫色是什么病 .....      | (139) |
| 5. 眼色呈黄色表明什么 .....      | (139) |
| 6. 眼色缭乱是什么病 .....       | (140) |
| 7. 耳朵听不清声音是什么病 .....    | (142) |
| 8. 鼻子发红是什么病 .....       | (144) |
| 9. 鼻子尖很硬是什么病 .....      | (149) |
| 10. 鼻子发生肿块是什么病 .....    | (150) |
| 11. 脸色发黄是什么病 .....      | (153) |
| 12. 脸色发白是什么病 .....      | (154) |
| 13. 脸色发红是患有什么病 .....    | (155) |
| 14. 脸色青紫一般患有什么病 .....   | (156) |
| 15. 脸色晦暗是什么病 .....      | (161) |
| 16. 舌头增大一般患有什么病 .....   | (162) |
| 17. 舌头僵硬是什么病 .....      | (163) |
| 18. 舌头伸出震颤说明了什么 .....   | (164) |
| 19. 舌尖发红是什么病 .....      | (164) |
| 20. 舌色淡白无苔是什么病 .....    | (166) |
| 21. 舌两边散布红色小点是什么病 ..... | (167) |
| 22. 口有甜味是什么病 .....      | (167) |
| 23. 口有咸味是什么病 .....      | (168) |
| 24. 口有酸味表明有什么病 .....    | (169) |
| 25. 手指小震颤是什么病 .....     | (170) |
| 26. 指纹出现股沟说明什么 .....    | (171) |
| 27. 手背起白色小丘疹是怎么回事 ..... | (173) |
| 28. 手掌发红是什么病 .....      | (173) |
| 29. 指关节肿胀是什么病 .....     | (176) |
| 30. 手掌发热发干说明什么 .....    | (177) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 31. 手指像棒杵是什么病 .....    | (178) |
| 32. 指甲半月是什么病 .....     | (179) |
| 33. 指甲条纹状表明什么 .....    | (181) |
| 34. 指甲发软是什么病 .....     | (181) |
| 35. 指甲发黑是什么病 .....     | (182) |
| 36. 指甲剥离是什么病 .....     | (183) |
| 37. 指甲毛细血管充血表明什么 ..... | (185) |

## 第十章 疾病的对症防治..... (187)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. 食后有肠鸣是什么病 .....       | (188) |
| 2. 吞咽困难是什么病 .....        | (189) |
| 3. 食油腻食物导致上腹胀痛是什么病 ..... | (189) |
| 4. 边咽边呕吐是什么病 .....       | (191) |
| 5. 食后吐酸水是什么病 .....       | (192) |
| 6. 体重下降是什么病 .....        | (193) |
| 7. 体重过量是什么病 .....        | (194) |
| 8. 肤色发蓝是怎么回事 .....       | (195) |
| 9. 汗液异常增多是什么病 .....      | (198) |
| 10. 肚脐向上延长一般是什么病 .....   | (198) |
| 11. 肚脐向下延长一般是什么病 .....   | (200) |
| 12. 肚脐偏靠右边形是什么病 .....    | (203) |
| 13. 肚脐靠左边形一般是什么病 .....   | (205) |
| 14. 痰呈黏液脓性一般是什么病 .....   | (207) |
| 15. 痰呈巧克力色一般是什么病 .....   | (209) |
| 16. 尿很少一般是什么病 .....      | (209) |
| 17. 尿呈浑浊脓性一般是什么病 .....   | (211) |
| 18. 大便粥样或水样一般是什么病 .....  | (212) |
| 19. 大便呈血红色一般是什么病 .....   | (214) |

# **第一章**

## **女性的生理特征**

## 1. 女性的外生殖器

女性外生殖器官包括阴门和阴道。阴门是指阴道以外的外生殖器，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭。

### 阴阜

阴阜位于下腹部，耻骨的前方，主要是由皮下脂肪构成，在青春发育期后就开始长出阴毛，形态很像一个倒三角形，向下到阴唇上及四周也部分长毛，和男性阴毛呈菱形不同，主要和性荷尔蒙的机能有关。

### 阴唇

是由褶皱叠状的皮肤所形成，又可分为大阴唇和小阴唇两部分。大阴唇自阴阜向尾背部方向延伸，外面生有毛并且色素较多而色暗，内面平滑有皮脂腺分布，小阴唇在大阴唇之内，是由海绵体所构成，其形状大小，每个人都有很大的差异。

### 阴蒂

又称阴核，相当于男性阴茎的部分，是外阴部中最敏感的地方，阴蒂大小如黄豆，在性兴奋时会变大变硬而直立，并会使阴道分泌出液体来润滑阴道和腔前庭，以便接受男性阴茎，所以在性交时受到阴茎的刺激，而使女性达到性高潮。

### 前庭

在阴蒂下方，阴唇内部的区域就称为前庭，呈舟状形，其下部有一开口为阴道口，阴道口的上部有另一开口为尿道口。前庭腺的开口处还有处女膜，处女膜是一层极富弹性的

薄膜，在处女时其周围宽度约可容一双手指伸入，因此月经才能顺利地排出体外。一般人常常把尿道口误以为是阴道口，甚或误以为尿道和阴道同开口于一处，其实尿道和阴道是两个不同的开口，女性的尿道口和男性不同，尿道口附近有一组神经肌肉控制，所以在性交时，不会有排尿现象。

## 2. 女性的内生殖器

女性内生殖器官包括子宫、输卵管及卵巢。输卵管和卵巢又称为“子宫附件”。

### 子宫

呈倒置梨形，位于小骨盆的中央，是由平滑肌构成的空腔器官，靠一些韧带和盆底的肌肉组织维持正常的位置，具有行经和孕育胎儿的作用。子宫上部较宽大处，称“子宫体”；上端隆突部分称“子宫底”；子宫底两侧为“子宫角”，与输卵管相通。子宫下段较为狭窄，呈圆柱状，称“子宫颈”。子宫颈内腔呈棱形，称为“子宫颈管”，成年女性子宫颈长约3厘米，其下端暴露于阴道上端，称为“子宫颈外口”，未产妇的子宫颈外口呈圆形，已产妇的子宫颈外口，由于受分娩的影响，形成大小不等的横裂，分为上下两唇。

子宫颈主要由结缔组织构成，亦含有平滑肌纤维、血管及弹力纤维。子宫颈管黏膜上皮细胞呈高柱状，黏膜层有许多腺体，能分泌黏液，为碱性。子宫颈的阴道部分为鳞状上皮所覆盖，表面光滑。在子宫颈外口柱状上皮与鳞状上皮交界处是子宫颈癌的好发部位。

子宫体壁由3层组织构成，外层为浆膜层，中间为肌层，内层为黏膜层，亦称“子宫内膜”，内膜层随着卵巢的生理周期而产生相应的变化。

成年人的子宫一般长7~8厘米，厚4~5厘米，宽2~3厘米；子宫重约50克；宫腔容积约5毫升。子宫体与子宫颈的比例因年龄而异，婴儿期为1:2，成年人为2:1。

### 输卵管

为从子宫底部左右两端伸出的一对细长而弯曲的管道，是输送卵的通道，每一条管道长约8~14厘米。根据其形态可分为4部分。

(1) 间质部：靠近子宫角的部分，管腔最为狭窄，长约1厘米。

(2) 峡部：间质部外侧的一段，管腔也比较细小，长2~3厘米。

(3) 壶腹部：位于峡部的外侧，管腔比较宽大，长5~8厘米。

(4) 漏斗部：亦称“伞端”。是输卵管的末端，开口于腹腔，长度不等，多为1~1.5厘米，有拾卵子的作用。

输卵管的重要作用，是每月1次周期性地把卵巢所排出的卵子输送到子宫腔内，卵子的游动借助输卵管自身蠕动和在子宫内膜上皮生长的绒毛运动。通常受精在壶腹部进行。受精卵借助输卵管蠕动和绒毛运动，约1周后被运到子宫腔的内膜上着床，这时便认定已“妊娠”。当卵巢处于排卵时，输卵管收缩，并在卵巢表面蠕动。

### 卵巢

位于子宫两侧，输卵管的后下方，为一对扁椭圆形的性

腺，是卵子的巢穴，是产生卵子和分泌激素的源泉，是女性身体最本质最重要的器官。青春期以前，卵巢表面光滑；青春期排卵以后，卵巢表面呈凹凸不平。成年女性的卵巢大小约 4 厘米 3 厘米 1 厘米，重约 5~6 克，外观呈灰褐色，组织柔软且小巧玲珑。绝经期以后，由于女性激素分泌减少，卵巢逐渐萎缩变小、变硬。

### 3. 女性生殖系统的邻近器官

女性生殖系统邻近器官包括尿道、膀胱、输尿管、直肠、阑尾等，其中任一器官的增大、收缩、充盈或排空，都必然影响到其他器官；而某一器官的创伤、感染，或发生肿瘤等，亦可累及到周围的器官。了解这些邻近器官的构造与功能，有利于疾病的诊断和治疗。

#### 尿道

女性的尿道是一条狭窄的管道，长约 4 厘米，具有排尿的功能。位于耻骨联合后面，包埋于阴道壁中，它的方向向下，向前，稍有弯曲，以膀胱三角尖端开始，穿过泌尿生殖膈，终止于阴道前庭部的尿道外口。由于女性尿道短而直，又接近阴道和肛门，故易引起泌尿系统感染，并易由此引起急性肾盂肾炎。

#### 膀胱

为一空腔器官，位于耻骨联合之后，子宫之前。其内腔表面由黏膜所包裹，外部为很厚的平滑肌。具有将尿暂时储存下来，等达到一定量时自由将其排出的功能。由于膀胱的



充盈可直接影响到子宫和阴道，所以女性在做妇科检查及手术前必须排空膀胱。

### 输尿管

在腹膜后，从肾盂开始沿腰大肌前面偏中线侧下降，在骶髂关节处，经过髂外动脉起点的前方进入骨盆继续下行，于阔韧带底部，向前内侧方向走行，在临近宫颈约2厘米处，子宫动脉的后方，与之交叉，又经阴道侧穹窿顶端绕向前方，进入膀胱在壁内斜行1.5~2米，开口于膀胱三角底的外侧角。妇科手术时要特别注意，避免损伤输尿管。

输尿管长约30厘米，粗细不一，最细部分的直径仅有3~4毫米，最粗部分可达7毫米。管的外部为肌肉层，内壁为黏膜所包裹。尿并不像自来水通过管道那样连续流个不停，而是由肾盂和输尿管的周期性蠕动（每分钟蠕动1~5次），使尿由输尿管口喷进膀胱内。由于输尿管口的构造像个阀门，所以在排尿时即使膀胱收缩了，膀胱内的尿也不会逆流到输尿管里。

### 直肠

长约12厘米，上接乙状结肠，下连肛管，前方有子宫及阴道后壁，后方为骶骨。直肠上段由腹膜遮盖，到了直肠中段腹膜折向前上方，覆盖于子宫颈及子宫后壁，形成子宫直肠凹陷。直肠下部无腹膜遮盖。肛管长2~3厘米，在其周围有肛门外括约肌和提肛肌，肛门外括约肌是盆底浅层肌肉的一部分。因此妇科手术或分娩处理时均应注意避免损伤肛管和直肠。

### 阑尾

阑尾的位置、长短、粗细变化较大，正常情况下位于左