

生命教育丛书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

生理卫生与健康

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组

文翠容 向青 章美玲 等◎编著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



生命教育丛书
SHENGLING JIAOYU CONGSHU



人最宝贵的是生命，生命只有一次。

生命教育丛书
SHENGLING JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

生理卫生与健康

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组
文翠容 向青 章美玲 等◎编著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

生理卫生与健康 / 《生理卫生与健康》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1257 - 0

I. 生… II. 生… III. 生理卫生 - 健康教育 - 青少年读物 IV. R16 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205465 号

生理卫生与健康

责任编辑: 康琬娟

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市佳盛印刷有限公司

版 次: 2012 年 10 月第 3 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1257 - 0/R · 0159

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

CONTENTS

目 录



引 言	/ 1
-----------	-----

第一编 生活与健康

第一章 穿“衣”健康常相依	/ 5
第一节 衣着服饰与健康	/ 5
第二节 服装宽紧与更换	/ 8
第三节 衣服面料与颜色	/ 11
第四节 穿鞋戴帽有讲究	/ 14
第二章 “食”以洁为先	/ 17
第一节 口腔卫生要重视	/ 17
第二节 巧配营养更健康	/ 21
第三节 青少年的合理饮食	/ 27
第三章 健康为安“居”之首	/ 30
第一节 居室内的自然环境	/ 30
第二节 室内绿化和室内电器	/ 35
第四章 旅游与健康	/ 40
第一节 出行前准备事宜	/ 40
第二节 旅游常见病伤及处理	/ 42

第五章 不良的生活习惯	/ 48
第一节 吸烟与健康	/ 48
第二节 饮酒与健康	/ 53
第三节 其他不良的生活习惯	/ 55

第二编 学习与健康

第六章 用眼卫生	/ 60
第一节 眼睛组成及其功能	/ 60
第二节 不当的用眼习惯	/ 64
第三节 近视的形成与防护	/ 67
第七章 用耳卫生	/ 72
第一节 耳朵的结构与功能	/ 72
第二节 耳朵易发的疾病	/ 75
第三节 正确保护耳朵的方法	/ 79
第八章 科学用脑	/ 83
第一节 大脑的结构与功能	/ 83
第二节 大脑的记忆功能	/ 87
第三节 注意用脑卫生	/ 92
第四节 睡眠与大脑	/ 97

第三编 运动与健康

第九章 体育锻炼与人体	/ 103
第一节 体育锻炼与运动系统	/ 103

第二节	体育锻炼与呼吸系统	/ 108
第三节	体育锻炼与循环系统	/ 112
第十章	正确的体育锻炼方法	/ 118
第一节	锻炼时间与运动量	/ 118
第二节	做好热身运动	/ 121
第十一章	体育锻炼的注意事项	/ 124
第一节	饮食、补水和营养补充	/ 124
第二节	突发状况及处理	/ 127

第四编 青春期性保健

第十二章	男 生	/ 132
第一节	男性生殖器的组成与功能	/ 132
第二节	男性的第二特征	/ 135
第三节	解决“梦遗”的困扰	/ 137
第十三章	女 生	/ 140
第一节	女性生殖器的组成与功能	/ 140
第二节	女性的第二特征	/ 143
第三节	做好“经期”卫生保健	/ 145

第五编 疾病与生理健康

第十四章	常见的传染病	/ 150
第一节	传染病的概念与原理	/ 150

第二节	呼吸道传染病防治	/ 154
第三节	肠道传染病防治	/ 160
第四节	血液传染病的防治	/ 164
第五节	体表传染病的防治	/ 167
第十五章	青少年常见疾病的防治	/ 171
第一节	贫 血	/ 171
第二节	鼻出血	/ 174
第三节	阑尾炎	/ 177
第四节	脊柱弯曲	/ 180
第五节	青春痘	/ 183
第六节	癌 症	/ 186
第十六章	用药常识	/ 192
第一节	学会阅读药物说明书	/ 192
第二节	自行用药的注意事项	/ 195

引 言

一、健康的定义和标志

健康是什么？

传统医学认为：体壮曰健，心怡曰康。可以看出健康包含了生理和心理两个方面。

在现代社会中，随着物质文明的进步发展，人们的疾病谱正在向生物—心理—社会转变。健康的定义也在发生着变化。1989年，联合国世界卫生组织（WHO）在世界保健大宪章中对健康做了如下定义：健康不仅是没有疾病或不受伤害，而且是生理、心理和社会适应的完好状态。1990年，世界卫生组织对健康的概念进行了新的阐释：身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

青春期的少男少女，谁不希望自己成为身心健康、人格完善的现代人呢？然而，怎样才算“健康”？是不是只要能吃能睡、身体结实、器官没有毛病就是健康呢？

联合国世界卫生组织做了如下解答。健康的标志主要有：

1. 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和痛苦；
2. 处世乐观，态度积极，勇于承担责任；



3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，适应外界环境的各种变化；
5. 能抵御一般感冒和传染病；
6. 体重适当，身材匀称，站立时头、肩位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑无炎症；
8. 牙齿清洁，无龋齿，无牙疼，牙齿颜色正常，无出血；
9. 头发有光泽，无头痛；
10. 肌肉丰满，皮肤弹性好。

由此可以看出，要保持健康的身心状态，适应生理规律和生物节律非常重要。完美的健康是以生理的健康作为基础的，没有健康的身体就不能创造财富、收获幸福。我们要有积极的心态、充足的睡眠，适量的运动，均衡的饮食。

二、卫生与健康

要维护我们的生理健康，应当从生理卫生做起。卫生，是我们维护身体健康的措施之一。现如今，“卫生”一词指讲究清洁；预防疾病；有益于健康。事实上，传统文化中的“卫生”是近代乃至现代“卫生”概念产生的基础。因此，对传统文化中的“卫生”概念作较深入的考察，对研究“卫生”概念的演变具有十分重要的意义。

翻开《高级汉语大词典》追溯“卫生”的源头：“卫”，动词，会意字甲骨文中“卫、韦”同字，意思是“在大道（行）站岗保卫（韦）”，故其本义为“保卫、防护”；“生”，动词，甲骨文字形上面

是初生的草木，下面是地面或土壤，故其本义为“草木从土里生长出来”“滋长”。当“生”的词性转变为名词时，其意义则为“生”之表象“生命”，或“生”之载体“身体”。

显然，作为词组的“卫生”是一个动宾结构，其中的“生”为名词，即“生命”或“身体”。因此，“卫生”的字面义为“维护生命”或“保护身体”。然而，当把“卫生”看做名词时，其意义则转变为“维护生命或保护身体”的行为，或“维护生命或保护身体所采取的一切措施”，包括预防和治疗疾病、维护和增进健康所采取的一切措施。这是“卫生”的字面意义和引申意义。

第一编

生活与健康



第一章 穿“衣” 健康常相依

“衣”“食”“住”“行”中排在第一位的是“衣”。穿衣服对人们来说，不仅要穿得暖和、漂亮，而且还要穿得健康。怎样将服装美和健康美统一起来，很多人却未必清楚。

第一节 衣着服饰与健康

伊甸园里的亚当、夏娃因为偷吃了园中智慧树上的果实，有了羞耻之心，用无花果叶来盖住身体。可以说，这是最早的“衣服”了。其实，衣服的功能远远不止“遮羞”这么简单。它关乎我们身体的健康。

一、保暖御寒作用

《素问·四气调神大论》指出：“夏三月，使气得泄……冬三月，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，养藏之道也。”意思就是说，夏天要使体内阳气能够向外宣通升发；冬季则要避免严寒，保持温暖，不要使皮肤开泄出汗，而致闭藏的阳气受到影响。春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候，除了人体本身的调节机能之外，衣着对温度的调节起着极为重要的辅助作用。

现代医学研究证明，寒冷可导致交感和副交感神经功能失调，反馈性地引起毛细血管的舒缩反射，毛细血管阻力增大，患有冠心

病、脑血管病、高血压等循环系统疾病患者遇寒冷有可能加重病情。寒冷使血液的理化性质发生改变，如血流加快，血凝时间缩短，血液黏性增大，这是形成血栓和发生心肌梗死的主要诱发因素。寒冷使机体免疫功能下降，内分泌机能失调，常诱发慢性气管炎、支气管哮喘，以及其他呼吸道疾患。寒冷使大脑皮层功能紊乱，迷走神经兴奋，引起胃液分泌增多，胃黏膜屏障抗腐蚀功能减退，而发生胃、十二指肠溃疡，等等。因此，应当及时增减衣服，注意保暖御寒。

二、服装与皮肤卫生

在日常生活中，人的皮肤除了受到遗传、客观环境和营养等方面的影响之外，也会受着装的影响。

服装对人体皮肤的污染可分为内部（人的生理）及外部（人为）的污染。内部污染是由皮肤分泌物，如水分、汗、脂肪、表皮屑等造成的。以脂肪性污染来看，颈＞背＞肩胛＞胸＞腰腹＞大腿；以季节来分，夏季＞春秋，春秋＞冬季；以运动来看，劳动＞步



行，步行>静坐。

外部污染是指由空气中尘埃、油烟、浮游物、食品污渍、化妆品等造成的。而这些都与衣服的面料有着一定的关系，如绒毛料对尘埃的附着量较光滑面料多。服装材料如果引起皮肤不适，与纤维制造过程中使用化学物质及整理过程中的染料、助染剂等有关。维尼龙含有甲醛；为了使布料柔软常添加硫酸脂、多元醇、脂肪酸等化学成分；免烫加工中加了甲醛……这些均会造成皮肤的伤害。在染色整理中，碱性染料、酸性染料、还原染料、分散染料均含有氨基（ $-\text{NH}_2$ ）成分。色彩纯度越高、色彩越艳，含氨基也越高，如明黄、孔雀绿、宝蓝、藏红等，对皮肤都不好。因此，选择衣服时要注意面料。

除此之外，还有微生物污染，这是由皮肤分泌物、皮肤温度、外界污染、布料性质等多种因素产生的细菌、真菌、病毒等造成的。汗液中含有尿素、尿酸、肌酸酐、氨等有机物，被衣服吸收会产生汗臭味，这也是我们要经常清洗衣物的原因之一。



健康小知识：认识我们的皮肤

皮肤系统是人体功能系统之一，皮肤系统由表皮、真皮、皮下组织和皮肤衍生物（指甲、毛发、毛囊等）构成，包围在人体的外表面。

皮肤有着以下四个功能：

1. 保护。皮肤是人体的第一道防线。其中的角质层细胞排列紧密，可以防止外界环境中的病菌，物理、化学物的侵害。生发层中的黑色素细胞产生的黑色素可吸收日光中的紫外线。

2. 分泌和排泄。皮脂腺分泌的皮脂可以滋润皮肤、毛发；汗腺分泌的汗液，可以排出身体多余的水分、尿素和无机盐；乳腺分泌乳汁，哺育后代。

3. 感觉。皮肤是重要的感觉器官，含有丰富的神经末梢和各种特殊的感受器，能感知冷、热、触、痛，及时发现危险。

4. 保温。人体需要保持体温恒定，过高或过低对生命活动都不利。体温调节机制主要是依靠皮肤内毛细血管的血流量变化实现的。

第二节 服装宽紧与更换

衣着服饰对人体健康的影响，是与衣服的宽紧、厚薄等密切相关的。此外，我们还要注意衣服的更换与清洁。

一、服装宽紧要适体

俗话说“量体裁衣”。这话是很有科学根据的。过紧的衣服可阻碍血液循环，也不利体表水分的蒸发。诸如领口过紧，会压迫颈动脉，妨碍血液流至大脑，引起眩晕、头昏、视力减退。

对于女性来说，束胸过紧易引起乳腺发育不良、产后少乳、乳痈等乳房疾病并影响胸廓发育，使肺活量降低，导致日后给孩子哺乳都困难；缠腰过紧，也会影响胃肠功能和血液循环，出现消化不良，贫血、消瘦，便秘等，时间久了，还会引起子宫移位及肾脏游走等病症；牛仔裤及短裤裆的紧身裤，会使阴部空气不通畅，汗液不能及时蒸发，细菌容易繁殖而引起阴道炎、外阴湿疹、尿道感染等。

对于男性来说，青少年男子穿过紧短裤，刺激阴茎头，往往易引起遗精；育龄期男子穿过短、过紧裤裆的裤，致使阴囊上提，影

响睾丸温度调节而致精子质量下降，导致生育能力的下降。

但如果衣服过肥过大也不利于保暖，而且会碍于工作和劳动。在严冬时节，所着的服装款式要多注意防风保暖，衣料不应过分通气。身体受寒以后，造成上呼吸道血管就会收缩，从而使身体局部的抵抗力减弱，病原体就会乘虚而入，引发感冒或者诱发许多种疾病，例如支气管炎和哮喘等疾病。当然，穿着厚薄要因自己习惯，自身体质和耐寒能力而定。

二、更换衣服要适时

衣服要适应四季气候的变化，“春穿纱，夏着绸，秋天有呢绒，冬装是棉毛”的传统选衣观念，意在不同的气候季节，穿着相应适宜的厚薄衣服，以保持人体表面的舒适与温度。并且，衣服的添减又不一定是一热就脱，一冷就加。

常言道，“春捂秋冻，不得染病”“春不忙减衣，秋不忙加冠”，这是根据春秋季节气候多变的特点总结出来的预防春寒致病的经验。人体要适应“冷”和“热”的环境，需要一个过程和适当的节奏。在气候由寒向热转化时，由于人体还习惯于寒冷的防御，周身的毛孔因衣着厚暖呈松弛扩张状态，如活动出汗增热，忽然减衣敞怀，受风着凉，人体就会经受不住忽寒忽热的变化，机体抵抗力下降，病菌乘虚而入而引起疾病。所以在寒冷的季节，温热时不要突然减衣，需逐渐递减，在温热的季节，遇寒时并不要过于保暖，宜适当增加，以适应人体对季节的变换。

三、衣服的清洁卫生

很多疾病，如结核病、皮肤病、沙眼、斑疹伤寒等的传染，在