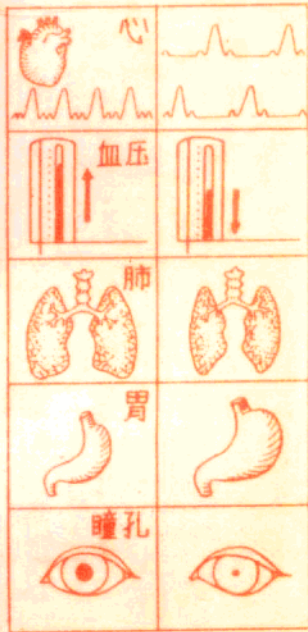


主编 桂伟 张明途

中小學生

自我保健卫生知识

丛书·卷八



中国商业出版社

G478.4
118

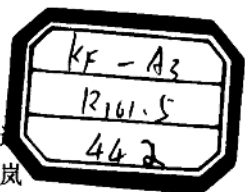
R161.5/105.8.1

97.4.1

中小學生自我保健衛生知識叢書

(卷八)

主 编	桂 伟	张明途
副主编	崔振涛	张凤岚
编 委	桂 伟	张明途
	张凤岚	李文化
	邢轩礼	王天宝
	崔振涛	张亚琴



中国商业出版社

目 录

青春期生理心理卫生

- 什么是青春期生理卫生? (1)
- 青春期生长发育有哪些特点? 男女有哪些差异? (1)
- 身体形态的发育有哪些变化? (2)
- 哪些原素影响身体形态的发育? (3)
- 内脏功能的发育的哪些变化? (4)
- 内脏功能发育期应该注意哪些事项? (5)
- 男性生殖器官的主要结构是什么? (6)
- 男性生殖器官主要功能是什么? (7)
- 男性生殖器官的发育有哪些变化? (8)
- 女性生殖器官的主要结构是什么? (8)
- 女性生殖器官有哪些功能? (10)
- 女性生殖器官的发育有哪些变化? (10)
- 什么是性征象的发育? (11)
- 内分泌的变化为什么会促使青春期的发育? (12)
- 什么是性发育延迟? 什么是性早熟? (13)
- 什么是月经周期及经期卫生应该注意哪些问题? (14)
- 什么是遗精? (15)
- 束胸、紧腰与穿紧身衣裤有哪些危害? (15)
- 怎样保护嗓子、毛发及皮肤? (17)
- 如何保护大脑和开发智力? (18)

吸烟与健康有哪些关系？	(19)
酗酒有哪些危害？	(21)
青春期的体育锻炼有哪些好处？	(22)
人体需要的营养素有哪些？	(23)
为什么要加强青春期的营养的补充？	(24)
脑功能与营养有哪些关系？	(25)
在青春期中为什么要养成良好的饮食卫生习惯？	(26)
心理健康的标准是什么？	(27)
青少年心理健康包括哪些内容？	(28)
不良情绪与疾病有哪些关系？	(28)
什么是自我意识心理？	(29)
什么是闭锁心理？	(30)
什么是性意识心理？	(31)
为什么会产生虚荣心？	(33)
什么是嫉妒心理？	(34)
什么是挫折的心理？	(35)
什么是应试心理？	(37)
为什么会产生青春期高血压？	(38)
造成青春期缺铁性贫血的原因有哪些？	(39)
为什么会得痤疮？	(40)
什么是神经性厌食症？	(41)
什么是癯病？癯病有哪些表现？	(41)
什么是痛经？	(42)
什么是经前期紧张症？	(43)

治疗学

什么是药典?	(44)
什么是药物?	(45)
药物有哪些毒性反应?	(45)
药物有哪些副作用?	(46)
如何合理用药?	(46)
怎样进行液体疗法?	(47)
怎样进行性激素疗法?	(48)
什么是蛇毒制剂?	(50)
怎样进行血液光量子疗法?	(51)
处方及化验单上常用缩写符号的含义是什么?	(52)
什么是鼻饲?	(52)
什么是穿刺?	(53)
什么是洗胃?	(54)
什么是注射?	(54)
什么是输液?	(55)
献血对人体有影响吗?	(56)
为什么要输血?	(57)
人造血液能代替天然血吗?	(58)
什么是静脉内营养?	(59)
什么是疗养学?	(60)
康复的标准是什么?	(61)
什么是医疗体育?	(62)
什么是物理疗法?	(62)
什么是冷疗?	(63)

什么是冷冻疗法?	(64)
什么是水疗法?	(64)
什么是热疗法?	(67)
什么是光疗法?	(69)
什么是电疗法?	(71)
什么是磁疗法?	(72)
什么是超声波疗法?	(74)
什么是针灸疗法?	(74)
什么是按摩?	(76)
什么是运动疗法?	(76)
什么是氧气疗法?	(78)
什么是湿化疗法?	(79)

青春期生理心理卫生

什么是青春期生理卫生？

青春发育期是指人 10 岁—20 岁这个时期，它是人生旅途必经的，从童年到成年，从不成熟到成熟的发展过渡时期，是人体生长发育的关键时刻。处于青春期的青少年，正值发展变化的高峰，身体迅速长高。体重明显增加，骨骼、肌肉在发育，脑、肺、心脏的功能在增强。性器官开始发育并逐渐成熟，性征象明显出现，男孩出现遗精，女孩月经初潮，渐具生殖能力。青春期的青少年心理也发生巨大的变化。自我意识增强，开始摆脱对父母的依赖，走出家庭、学校、步入社会，进行独立思考，探索自身的前途，憧憬美好的未来。性意识开始萌芽，逐渐意识到两性差别和两性关系，从对异性的疏远发展到有意识的接近，要求得到异性的友谊和爱情。了解青春期的身体发育、心理变化、性生理、性心理及其卫生保健特点，可使青少年对自己身心的急剧变化不产生困惑对性意识的出现不感到恐慌，对自我意识得不到应有的发展不感到迷惘。同时还使青少年们遵循青春期身体发育规律、心理变化规律，自觉锻炼身体、注意营养、防止疾病。树立正确的人生观，养成良好的道德习惯，使自己知道什么是道德、法律，什么是真正的友谊、爱情，对青少年的健康成长有着极为重要意义。

青春期生长发育有哪些特点？男女有哪些差异？

进入青春期后,由于神经系统和内分泌系统的影响,人体的形态和各项生理指标,生理机能都出现显著的变化,身体迅速长高,体重迅速增加;脑的内部结构和机能迅速发展,记忆力大大增强,理解、分析和判断力迅速提高;心脏功能显著提高,心输出血量明显增加;呼吸机能明显增强,肺活量明显增加;生殖器官发育成熟,睾丸、卵巢开始生精、排卵并具有分泌机能,并出现第二性征。男女在结构、体质、生理方面具有如下几方面的差异:①男子肩宽而骨盆窄,形成上宽下窄的体形;女子骨盆宽而肩及上肢窄,身体一般不如男性高,故承重及耐力较男的差,跨步一般不如男的大。②女子全身骨骼比男子轻,四肢较短,骨密质较薄,肌肉含水和脂肪比男子多,含糖少,故女子肌肉的收缩力运动力较男子弱,容易疲劳,疲劳后恢复时间也较长。③女子心脏的重量、容积、每搏输出量较男子少,全身血量,血液内的红细胞数和血红蛋白含量较男子低,故运输氧气和二氧化碳的能力较男子差。④女子的肺及胸廓运动幅度,肺活量较男子小,呼吸频率也较快,故劳动后或体育锻炼时呼吸比较急促。

身体形态的发育有哪些变化?

人类整个发育的速度不是等速的增长,而是时快时慢,有起有伏。一生中有两次“起伏”最突出,叫做生长高峰期或称突增期。第一次突增期是从胎儿到出生后一岁,第二次突增期就是在青春期。青春期身体形态的变化,主要反映在身体长高、体重增加、胸围增宽、肩宽增大,上臂小腿围增粗等几个方面。①身体长高:青春期身高是衡量生长突增变化的良好指标。长高的速度,男子每年可增高7—9厘米,多的可达10—12厘

米,女子每年可增高5—7厘米,多的可达9—10厘米。一个人的高矮取决于骨骼的发育生长,人体共有206块骨头,但对身高起作用的是脊椎骨和下肢骨,脊椎骨包括椎颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎;下肢骨包括股骨、胫腓骨等,在身高突增阶段,上、下肢骨比脊椎骨增长快,故有手长腿长身矮的表现。人的长高在17—18岁以前主要是靠下半身,而17—18岁以后则主要靠上半身。身体的高短,标志着一个人的骨骼发育的好坏。青少年时期如果几年不见长高,或与同地区、同年龄的标准身高差得太远,就要考虑是不是发育上有问题。②体重增加:青春期青少年的体重也有明显增加,只是增长高峰不如身高明显,而且发展慢于身高。所以15—16岁的青少年身体瘦长、四肢细软。青春期一般每年增重5—6分斤,突出的可达8—10公斤。体重的增加除与骨骼生长有关外,更重要的是肌肉和脂肪的增长。肌肉的发育男孩一直到30岁都是上升的,而脂肪的发育却是呈波浪式,男子在身高、体重突增后脂肪减少;而女子在身高、体重突增后脂肪继续发育。因此,青春期后女青年显得丰满,男青年则是显得健壮。青春期体重的增加反映出内脏的增大、肌肉发达以及骨骼增长、增粗的程度。所以,从体重的增减能看出身体内脏的发育的好坏。③胸围、肩宽、上臂围、小腿围等形态的发育在青春期也都有一个明显的突增阶段。全部突增高峰出现的年龄,女孩在10—12岁,男孩在12—14岁,女孩早1—2年。

哪些原素影响身体形态的发育?

影响青春形态发育的因素很多。主要有遗传、环境,疾病、生活条件,情绪及体育运动等。种族不同身体发育有差别,如

白种人普遍比黄种人高大,不同家族生长发育也有差异,高个子夫妇生的子女一般都高,矮个夫妇生的子女一般都矮;胖子的子女大部分是胖子,这就说明了身体形态发育与遗传有关。空气的受污染程度、水质的好坏、土壤和食物的卫生状况与人的生长发育也有着极密切的关系,生活环境好的与生活环境差的人其生长发育有明显差异。此外疾病的防治、生活条件、营养素、情绪、体育运动也都影响人体的生长发育。健康、生活条件好、营养素充足、情绪乐观、经常参加体育锻炼的人生长发育就好。

内脏功能的发育的哪些变化?

青春期随着各组织、器官形态发育的同时,相应的各器官的生理机能也发生明显变化。①心血管系统的发育:为了保证青春期突增的发生和进行,心血管系统也出现第二次生长高峰。在形态方面,心脏的重量增加很快,已达成人水平,心脏的容积成倍增长,构成心室壁的肌肉增厚,心肌纤维更富有弹力,为心脏每次收缩时能挤出更多的血液创造了有利条件。在功能方面,心率、脉搏减慢,每搏输出血量增多,提高了工作效率,血管口径也在增长,但其增长速度落后于心脏的增长速度,引起周围阻力增加,故有些青少年会出现暂时性的血压升高现象。②呼吸系统的发育:青春期肺的发育也有明显的加速,12岁左右的肺比出生时的肺要重10倍左右,肺小叶结构逐渐完善,肺泡容积增大,呼吸肌发育加快,呼吸机能增强。在青春期肺活量比青春前期增加一倍,呼吸频率减少,每次呼吸所交换的空气量明显增加。青春期的肺,通气效率比较差,呼吸功能的贮备力量也较小,上呼吸道管腔较狭窄、粘膜较柔

嫩、血管与淋巴组织较丰富。因此，上呼吸道易受感染，感染时容易出现鼻塞、呼吸困难等。③神经系统的发育：青春期神经系统的变化包括“量”和“质”两个方面。进入青春期，脑、神经的结构基本上和成人相似，脑的重量和容量接近成人水平，这种“量”的变化大部分在幼年时已完成，但在“质”方面的变化，即功能的完善，主要在青春期才有较大进展，青春期开始后，脑细胞内部结构不断分化，其功能更加精巧和复杂，神经纤维之间的网络联系大为增加，神经纤维传导速度加快，这样青春期青少年的思考能力、分析、推理判断及反应能力加强。由于青春期大脑的发育并没有完全成熟，再加上活跃的内分泌系统的影响，故青少年的神经系统的活动不够稳定、容易疲劳、情绪也容易激动。④运动系统的发育：骨骼、肌肉是组成运动系统的主要部分，青春期长身高期主要是肌肉长度增加，长体重期主要是肌肉的力量增加。全身的肌肉发展速度不是均衡的，大肌肉的发展早于小肌肉，躯干肌早于四肢肌，屈肌发育比伸肌快，上肢肌比下肢肌快。由于青少年骨骼软骨成分、骨内水份和有机物多，无机盐少，骨密质薄，所以富有弹性，而坚固性较成人差，不易骨折，但容易发生弯曲和变形；肌肉发育落后于骨骼，肌肉细胞长，力量和耐力差，活动时容易疲劳。

内脏功能发育期应该注意哪些事项？

①由于青春期的心血管系统较成人仍有一定的差距，心脏的每搏输出量比成人少。因此，对青少年的体力活动和劳动要适当，不能经常劳累过度，这样才能使青少年的心血管系统健康发育、功能更加完善。②根据青春期呼吸系统的发育特点，应该注意保持生活环境中空气新鲜，避免呼吸系统的外伤

和感染。③由於青少年的大腦並沒有完全成熟，神經調節不穩定，因此，不要學習負擔過重，要培養多方面的興趣和愛好，使腦及神經功能全面發展。④應注意身體、睡眠姿勢，防止畸形；全面鍛煉身體，避免局部負擔過重，運動或勞動時，強度和時間安排要適當，不宜大負荷訓練或繁重的體力勞動，力量大的活動應該安排在青春發育期後期。

男性生殖器官的主要結構是什麼？

男性生殖器官根據其部位可分為內、外兩部分。內生殖器官有睪丸、附睪、輸精管、前列腺、精囊和尿道球腺。外生殖器官包括陰莖和陰囊。睪丸稱生殖腺或性腺，是男生殖系統的主要性器官，其餘的統稱副屬生殖器官或稱副性器官。①睪丸位於陰囊內左右各一，呈卵圓形，它胚胎時位於腹腔內，出生前不久才經腹股溝部降入陰囊內。睪丸表面覆蓋著一層致密結締組織稱為白膜，白膜呈放射狀地深入睪丸實質內形成縱隔，將睪丸分成許多小葉，小葉內充滿彎彎曲曲的曲細精管，曲細精管是精子產生的地方，精子由睪丸輸出小管進入附睪，曲細精管之間有少量的間質細胞。②附睪：附睪附着在睪丸的後上方，呈扁平形，分為頭、體、尾三部分，頭部膨大位於上方，連接睪丸輸出管，尾部向上彎曲延續成輸精管。③輸精管：為左右各一的細長管道，它起於附睪尾部，止於射精管，穿過前列腺與尿道相通。④前列腺：形似栗子，位於膀胱下方，包圍着尿道上部。前列腺結構堅實，主要由腺體和平滑肌纖維組成。⑤精囊腺和尿道球腺：精囊腺為扁平橢圓形的囊狀腺體，左右各一，位於盆腔內，膀胱後方；尿道球腺是一對如豌豆大小之腺體，位於盆腔內前列腺附近。⑥陰莖：陰莖位於耻骨聯合前方，

由位于背面的两条阴茎海绵体和位于腹面的一条尿道海绵体以及包绕这三条海绵体的结缔组织和皮肤等构成,其前端膨大称阴茎头或称龟头。尿道开口于此。阴茎的皮肤薄而松弛,富有伸展性。阴茎头表皮密布神经末梢,对机械刺激特别敏感。海绵体内分布着丰富的血管和神经,平时阴茎细软如海绵,当性欲冲动时,中枢发出的神经信号通过付交感神经使阴茎血管扩张充血,从而引起阴茎勃起。勃起的阴茎及周围的肌肉收缩又可压迫阴茎血管,阻止血液回流,使阴茎勃起得以维持。⑦阴囊:是阴茎根部下垂的皮肤囊袋,分左右两部分,通常左侧比右侧低,主要由皮肤、致密结缔组织、弹力纤维和散在平滑肌构成,内有睾丸、附睾和输精管起始段。⑧精液:是由精子和精囊腺、前列腺、尿道球腺等所分泌的液体混合而成,为乳白色弱碱性粘液,其中含有一些糖和蛋白质,还有少量的脂肪和无机盐,其余大部分是水,在精液中精子的体积不到10%,正常人每次射精量约为2—6毫升,每毫升精液中含有一亿多个精子。

男性生殖器官主要功能是什么?

睾丸具有产生精子和分泌雄性激素的作用,雄性激素具有促进精子的生成、促进男性副性器官发育并维持其正常活动、激发和维持男性第二性征的作用。附睾的功能是贮存精子、促使精子进一步成熟并具活动力,附睾还可以吸收死亡、液化后的精子。输精管的功能是输送精子并参与组成精索。前列腺能产生并排出一种白色的弱碱性分泌物,内含前列腺素,这种分泌物是精液的一部分。精囊腺能产生一种中性或略带碱性粘稠蛋白液体,有助于精子的活动,是组成精液的主要成

分。尿道球腺能产生和排出营养精子和助其活动的分泌物，参与精液组成。阴茎是男性性交器官并有排尿和射精的功能。阴囊能收缩和扩张，具有调节阴囊内温度的功能，有利于精子的发育和生存。精液是输送精子进入女性生殖器官的必需介质，又能为精子提供营养和能量，激发精子的活动，提高受精率，还能降低女性生殖道内的酸度而利于精子的活动。

男性生殖器官的发育有哪些变化？

进入青春期后，在垂体生长素、促甲状腺素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素的作用下男性生殖器官迅速发育，其发育的速度远远超过其他系统，而和其他系统共同进入成熟阶段。睾丸迅速发育，容积增加4倍以上（由青春期前不足3毫升增加到12毫升以上），曲细精管长度及曲折程度增加、管增粗，管壁上的精原细胞不断分裂繁殖，出现各期生精细胞，最后产生精子。睾丸的间质细胞同时分泌大量的雄性激素和少量的雌激素；输精管道也逐渐增粗、增长；精囊腺迅速发育由棒状变成囊状，并分泌精囊液；前列腺也在雄性激素的作用下迅速增大，由片状变成栗子状，腺组织明显增多并具分泌功能，尿道球腺附睾、阴茎及阴囊也迅速发育、功能逐渐完善。

女性生殖器官的主要结构是什么？

女性生殖器官也分为内、外两部分。内生殖器官位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭和处女膜等。①卵巢：位于子宫两侧，在输卵管的稍下方，左右各一个，呈扁卵圆形，杏核大小。它由生殖上皮、结缔组织形成的白膜及卵巢实质组成，卵巢实

质可分为皮质和髓质两部分,表线部分为皮质,占卵巢的大部分,其内含有数万的卵泡,卵泡内有不成熟的卵子。卵巢深部为髓质,这里没有卵泡,含有丰富的血管、神经和淋巴管。②输卵管:是从两侧子宫角伸出的一对细长而弯曲的管道,一端与子宫相通,另一端与腹腔相通,开口在卵巢附近,它分为宫部、峡部、壶腹部和伞部,子宫部和峡部较窄,壶腹部较宽,伞部如漏斗状。③子宫:位于盆腔中央膀胱与直肠之间。呈倒鸭梨形,如同鸡蛋大小,是一个肌性器官。可分为子宫颈、子宫体、子宫底和子宫腔。子宫颈呈管状,外口与阴道相通,内口与子宫腔相通。子宫体内的空腔称为子腔,胚胎就是在这里生长发育,子宫借助子宫阔韧带和子宫圆韧带固定于盆腔内。子宫壁分为三层,由外向内分别为外膜、平滑肌和子宫内膜,肌层最厚,内膜可分为两层,靠近肌层的为基底层,靠近子宫腔的为机能层,机能层呈周期性地增厚和脱落,流出的血液称为月经。④阴道:是内、外生殖器之间的肌性管道,上端与子宫相连,下端为阴道口,它由粘膜、肌层和纤维组织构成,富有伸缩性,处女在阴道口处有一环形粘膜皱襞,称为处女膜。平时阴道前后壁互相紧贴。⑤阴阜:是指耻骨联合前面的隆起部分,皮下脂肪较多,皮肤可长阴毛。⑥大阴唇:为一对纵长隆起的皮肤皱襞,两侧大阴唇在阴裂的前后端互相连合,皮下组织疏松,有丰富的脂肪、血管、淋巴和神经。⑦小阴唇:位于大阴唇的内侧,是一对较薄的皮肤皱襞,表面光滑、湿润,无阴毛,有丰富的神经末梢。感觉敏锐。⑧阴蒂和阴道前庭:阴蒂位于两侧小阴唇前方突起处,呈圆柱状,相当于男子的阴茎,有丰富的神经末梢,感觉非常灵敏。阴道前庭是两侧小阴唇之间的裂隙,两端狭窄,中间宽,中央有较大的开口称阴道口,其前方有较小的尿道外

口。⑨处女膜，是阴道外口周围的一圈含有微血管的结缔组织薄膜，中央有孔，孔多为唇形和环形。亦可是伞形和筛形。处女膜厚薄因人而异，一般人在第一次性交时即破裂，剧烈运动时亦可破裂。

女性生殖器官有哪些功能？

卵巢的功能是周期性的产生卵子、排除卵子和分泌女性激素。从青春期开始，卵泡逐渐发育成熟而排卵，一般每次月经周期(28天)有一个卵泡成熟，排一次卵一直到绝经。女性激素能促进女子生殖器官和女性第二性征的发育，维持女子性功能。输卵管的功能是从腹腔内捕捉卵子，将卵子向子宫方向推动，并将受精卵送进子宫。子宫是胚胎生长、发育的所在地，它具有孕育、分娩胎儿和排出月经的功能。阴道是女性性交器官，是经血排出和胎儿娩出的通道。大阴唇覆盖在小阴唇、阴道及尿道口上，对其有保护作用。阴蒂和小阴唇含有丰富的神经末梢，是性感区，在性活动中具有重要意义。

女性生殖器官的发育有哪些变化？

女性生殖器官在青春期前发育缓慢，基本上处于幼稚状态，进入青春期后，在垂体生长素、促甲状腺素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素的作用下才迅速发育并与其他系统同时进入成熟阶段。卵巢在8岁以前很小，表面光滑，8—10岁开始发育较快，呈直线上升，表面因排卵而逐渐变得凸凹不平。排卵的同时开始分泌女性激素。子宫的发育以10—18岁时，呈直线上升、长度增加一倍，宫体明显增大，宫颈相对变短，子宫内膜的机能层呈周期性增厚、脱落并出现月经。阴道变长变

宽,粘液腺也明显发育同时排出大量的分泌物,分泌物由碱性变为酸性。外生殖器也以幼稚型变为成人型。阴阜隆起,阴唇变大、变厚、出现阴毛及色素沉着。乳房不是专门的性器官,但它在性活动中起很重要的作用,属性感区。青春期开始,受女性激素的影响,乳房逐渐发育生长,呈规则半球形,饱满而富有弹性,乳房的中心有乳头,乳头周围有色素较深的皮肤称乳晕,乳房和乳头有丰富的神经末梢,所以是敏锐的性感区。

什么是性征象的发育?

性征象是指男、女性别的表现征象。男、女在胚胎时即已形成的生殖器官本身不同而造成的两性差异称为主性征,也称第一性征。如男的睾丸、阴茎等,女的卵巢、子宫、阴道、阴蒂、大小阴唇等,由于男女性腺所分泌的激素不同而表现出男、女在外观及形体上的区别称为副性征,也称第二性征。男性第二性征的发育,以毛发变化最为突出,青春期开始,约13岁左右在外阴部长出短而细的毛,并向其他部位逐渐延伸,14岁半左右腋毛长出,嘴唇也开始有胡须。从12岁开始出现男性特有的第二性征表现——喉结突起,13岁左右声音变粗。在腋毛长出的同时,有不到半数的男孩乳房也发育,表现为乳头突出,偶在乳晕下有硬块,有轻微触痛,数月后消失,属正常现象,可能与雌激素分泌有关,如在半年至一年内仍不消失,就应就医检查。男性第二性征的发育过程有较大的个体差异,各性征象出现稍有提前或延后,均属正常的变化范围,全部第二性征的发育需二年多完成。女性第二性征象的发育以乳房发育为最早指标,在11岁左右,乳晕增大类似肿块,以后乳房增大并会伴有胀痛感。乳房发育的同时,阴毛出现,半年到一