

健康教育丛书

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

中学生健康必读

李清亚 张琳 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

健康教育丛书

中学生健康必读

主 编

李清亚 张 琳

副主编

杨颖丽 王晓慧

编著者

李清亚 张 琳 杨颖丽 王晓慧

黄丽华 杨 丽 梁庆红 张 宁

马荣炜 张 韬

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了中学生身体发育的特点与青春期的知识,中学生的营养需求、意外伤害与急救,中学生心理卫生以及建立良好的卫生习惯和科学文明的生活方式等知识。本书内容丰富新颖,文字通俗易懂,具有较强的针对性和实用性,是中学老师、中学生家长对中学生实施健康教育的好助手,也是中学生的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中学生健康必读/李清亚,张琳主编. —北京:金盾出版社, 2005. 4

(健康教育丛书)

ISBN 7-5082-3522-3

I. 中… II. ①李…②张… III. 中学生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013373 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:140 千字

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:8.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

世界卫生组织(WHO)根据各国不同的情况,将青春期的年龄范围定为10~20岁。目前,我国一般认定青春期年龄为11~18岁。所以,我国的中学生正是处于青春期的年龄段。

青春期是人一生中非常重要的发展时期。这个时期的青少年生长发育迅速,生殖器官逐渐发育成熟,是由儿童期向成年期过渡的重要阶段,也是一生中非常重大的转折时期。中学阶段青少年们的身体、心理、生理处于突变阶段,行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成,它标志着一个人在生理、心理等方面走向成熟。此时,中学生们要从父母、老师的呵护中,开始独立自主地走向多姿多彩的社会。也正是在此时,有些中学生对自己身体上的急剧变化无法承受,加之其生理发育基本成熟,而心理发育相对滞后,使得生理与心理的发展出现不协调,给他们带来强烈的内心冲突。同时,性本能的发育也使他们茫然无措或激动不安。所以,青春期也是一个容易发生偏差、偏移、偏向和失衡、失守、失足等不稳定的多变时期。

在青春期这一特殊时期,对中学生们进行适时有效的健康教育,对于他们顺利度过青春期这一多变时期,使他们成长为体格健壮、心理健康、能够适应社会并成为对社会有用的人才,将起到非常重要的作用。基于这种历史责任感和使命感,我们组织编写了《中学生健康必读》一书。本书介绍了中学生身体发育的特点,中学生的营养需求,中学生良好的卫生习惯,建立科学文明的生活方式,中学生意外伤害与急救,中学

生心理卫生,青春期性知识等内容。本书内容丰富新颖,文字通俗易懂,具有较强的针对性和实用性,是中学老师和中学生家长对中学生实施健康教育的好助手,也是中学生们的良师益友。

李清亚

2005年1月

目 录

第一章 中学生身体发育特点

- 一、体格发育特点..... (1)
- 二、心理发育特点..... (4)

第二章 中学生的营养需求

- 一、营养基础知识..... (12)
- 二、中学生膳食调配..... (35)
- 三、中学生四季营养食谱举例..... (43)

第三章 中学生良好的卫生习惯

- 一、科学刷牙..... (47)
- 二、定期洗澡..... (52)
- 三、勤换内衣..... (55)
- 四、女生经期卫生..... (57)
- 五、女生穿戴胸罩的学问..... (59)
- 六、不随地吐痰..... (60)

第四章 建立科学文明的生活方式

- 一、不吸烟..... (64)
- 二、不饮酒..... (67)
- 三、合理膳食与充足睡眠..... (69)

四、保护视力与锻炼身体.....	(73)
------------------	------

第五章 中学生意外伤害与急救

一、车祸.....	(81)
二、骨折与脱位.....	(82)
三、颅脑损伤.....	(84)
四、扭伤.....	(86)
五、鼻外伤.....	(86)
六、溺水.....	(87)
七、外伤.....	(89)
八、烫伤.....	(90)
九、触电.....	(91)
十、中暑.....	(93)
十一、毒蛇咬伤.....	(95)
十二、毒虫蜇咬伤.....	(96)
十三、猫狗抓咬伤.....	(97)
十四、食物中毒.....	(98)
十五、有机磷农药中毒.....	(99)
十六、一氧化碳中毒	(100)

第六章 中学生心理卫生

一、中学生健康的标志	(102)
二、保持心理平衡	(103)
三、培养良好的心理品质	(105)
四、顺利度过心理断乳期	(107)
五、缓解压力	(111)
六、树立自信心和责任感	(114)

七、学会独立	(116)
八、忧愁心理的调适	(117)
九、体验痛苦增加阅历	(118)
十、学会制怒	(120)
十一、保持愉快心情	(122)
十二、处理好人际关系	(125)
十三、经常与父母交流	(127)
十四、正确对待别人的批评	(128)
十五、不斤斤计较	(129)
十六、学会沟通	(130)
十七、培养健康的竞争心理	(133)
十八、提高抗挫折能力	(135)
十九、克服固执任性	(138)
二十、个性不要太强	(139)
二十一、自卑的调适	(141)
二十二、克服偏激	(142)
二十三、学会科学用脑	(143)
二十四、克服厌学情绪	(146)
二十五、解脱考试恐惧心理	(147)
二十六、考试前要兴奋起来	(149)

第七章 青春期性知识

一、青春期的含义	(152)
二、男、女生殖系统解剖知识	(155)
三、性生理发育过程	(161)
四、如何对待性发育的特殊问题	(167)
五、早恋的危害	(177)

六、性道德	(181)
七、培养正确的性观念	(189)
八、中学生性道德修养	(191)

第一章 中学生身体发育特点

一、体格发育特点

中学生进入青春期后,在神经内分泌系统影响下身体迅速生长,出现了人体生长发育的第二个高峰。除身高、体重增长外,同时有体形等方面的变化。青春期的生长发育加速(突增)可见于每一个正常儿童,是青春期开始启动的重要标志,但在起止的早晚、突增的幅度和突增侧重的部位上有明显的个体和性别差异。突增开始的年龄,女孩一般为10~12岁,男孩一般晚两年,为12~14岁。多数形态指标(身高、体重、肩宽等)均值的曲线随年龄增长而上升,而且无论男孩或女孩每项指标的曲线都有两次交叉现象。第一次交叉一般在10~11岁,交叉后女孩的发育水平超过同龄男孩;第二次交叉发生在14~16岁,交叉后男孩发育水平又超过女孩。随后男性的生长发育占优势,两性之间的差别越来越大,最后形成男子身材高大、肩部较宽、肌肉较发达,而女子身材较矮、体态丰满、骨盆较宽等体态特征。

(一)青春期身高增长加速

青春期前男孩、女孩的身高增长速度几乎是相同的,平均每年增长约5厘米,而进入青春期后则明显不同,男孩每年约

增长 7 厘米~9 厘米,最多可达 10 厘米~12 厘米,整个青春期可增长 28 厘米;而女孩每年增长 5 厘米~7 厘米,最高可达 9 厘米~10 厘米,整个青春期可增长 25 厘米。通常女孩较男孩出现发育突增现象早两年,而终止年龄较男孩为早(中位数女孩 17 岁,男孩 21 岁)。据 Marshall 等研究报道,青春期发育突增阶段女孩达到身高增长高峰的平均年龄为 12~13 岁,平均每年增长 $9(\pm 1.03)$ 厘米,而男孩达到高峰的年龄为 14~15 岁,平均每年增长 $10.03(\pm 1.53)$ 厘米,由于男女之间青春期的生长发育不协调,致使在 11~13 岁时出现一过性女孩身高超过男孩,而当女孩生长开始减速时男孩则进入发育迅猛阶段,加上青春期前生长发育时间稍长,最终使得青春后期男性身高明显高于女性,平均男子身高较女子高 10 厘米左右。

(二)青春期体重增加加快

青春发育期在身高增长的同时体重也出现迅速增加,但其增加的高峰不如身高那样显著,而持续的时间比身高长,增加的幅度也比较大。男女儿童的体重在青春期都可望增加 1 倍左右,而且在达到成熟后体重仍然呈持续增加。成年体重的 50% 左右系在青春期获得。男孩体重增加达到最高峰的年龄与身高相同,而女孩体重增加的最高峰约在身高增长最高峰出现后 6 个月左右。有学者报道,女孩青春期体重增加的高峰平均每年增加 8.3 公斤,出现的时间平均为 12.5 岁,而男孩为 9 公斤,大约在 14 岁出现。

青春发育期体重的增加除与骨骼有关外,肌肉和脂肪的增加也很重要。在青春期发育阶段肌肉的发育非常突出,男孩肌肉组织的增加较女孩明显,其肌肉组织的发育将一直持续

到第三个 10 年年龄时间方达到高峰。据研究发现,新生儿期全身肌肉重量仅占体重的 23.3%,8 岁时约占 27.2%,15 岁时达到 32.6%,而 17~18 岁时全身肌肉的重量达到体重的 44.2%。无论男童还是女童,在 1~6 岁阶段其皮下脂肪的含量逐渐减少,而女孩从 8 岁、男孩自 10 岁左右开始出现脂肪组织增加,整个青春期和青春后期女子的脂肪发育一直较旺盛,有时在青春期可出现过胖现象,而男子在身高、体重突增现象减慢后脂肪组织又逐渐减少。因此,在青春发育期后女子呈现丰满体态,而男子因肌肉的增长则表现出健壮体形。

(三)青春身体比例和体形特征

青春期在身高发育突增的同时,身体的比例也出现相应的变化,身体各部位均出现程度不同的增长加速。初期手、足首先迅速增大,随后上、下肢肢体增长加速,由于肢体的发育快于脊柱,故导致上身与下身比例降低,使青少年出现长臂、长腿和相对大手大脚的不协调体形;当进入青春期发育的中后期时,脊柱的增长明显加速,而且持续时间较长,致躯干的增长超过肢体的增长,上身与下身比例逐渐恢复到 1.0 左右,最后呈现匀称协调的体态。

由于男女间骨骼发育的明显差异,导致男、女肩部和骨盆发育明显不同,此亦为青春期发育的重要特点之一。在青春发育期与生长突增相似,女孩的骨盆明显增宽,而男孩的肩部明显增宽,但这并非绝对和普遍的现象,目前也有较多的男、女儿童最终发育成体形高、肢体长、窄骨盆和窄肩的体形。

无论男孩还是女孩,青春期都有生理状态下的早熟、晚熟和平均三种类型。

早熟者的特点为身高发育早、达到高峰的年龄早,但增长

过程短,因而其身高较晚发育者矮,体重与身高比值始终高于晚熟者,最终表现为宽盆、窄肩的矮胖型;晚熟者则与其相反,最终表现为窄盆、宽肩的细长型。这样,在体态方面早熟的女子具有显著的女性特征,晚熟的女子具有一定程度的男性特征;男性早熟者多具有女性特征,晚熟者具有显著的男性特征。

二、心理发育特点

中学阶段正是青春期阶段,青春期是人生的黄金时代。它像春天那样生机盎然,充满着活力、热情、希望和理想。人在青春期身体发育达到成熟阶段,而心理发育则向成熟的路上迈进。这一时期,心理的发育表现出多样化的特征。但这种发育集中表现在五个方面,即性意识的发育,情绪的发展,智力的发育,兴趣的发育,以及自我的发育。

(一)性意识的发育

进入中学阶段,开始或已经进入青春期,脑垂体前叶分泌性发育激素。随着激素的分泌,促进了第二性征的发育,包括生殖器官的成熟,阴毛的生长和骨骼的成熟等。这些生理上的发育本能地刺激了性意识的萌发。此外,一些外界的因素对性意识的萌发也起着促进作用,如文艺作品中关于爱情的描写和两性亲昵的画面,对他们性意识的觉醒起着促进作用。伴随着性意识的觉醒,产生了性冲动。男女的性冲动多少有些不一样,性冲动的强度在男女之间有很大的差异。环境、生活方式、食物,尤其是对异性的心理关注,都是产生差异的重要因素。随着青春期的到来,性腺开始分泌性激素,并促进第二性征的

发育。这时,异性相吸,彼此接近,互相爱慕,成为性关系的开端。

(二)情绪的发展

情绪是人对环境的一种反应。这种反应包括心理成分、身体成分、动机成分三个方面。在情绪发展中,特别值得探讨的是友爱、怜悯、自卑感、羞怯、罪恶感、恐惧、烦恼、焦虑、嫉妒、沮丧与敌对等。

1. 友爱 人性中最主要的成分是爱。爱对青春期具有特别的重要性。爱可以是主动的,对别人付出爱,增进别人的幸福;爱可以是被动的,接受别人爱的幸福,尤其是正确地理解周围的人对自己的爱。在儿童时期,对周围的人批评不认为是爱自己,但是随着年龄的增长,可以认识到“忠言逆耳”。在别人对自己批评的时候,能体会到是对自己的爱,这种对爱的感受能力与日俱增。另外,爱是相互的,彼此能增进对方的幸福。在付出爱的时候不应刻意地求回报。应树立对别人的关心是没有也不应该有回报的高尚情操,在这样的情况下,还能坚持付出,这才算是较为成熟的高尚的情感。青年理应爱父母,爱家庭,爱祖国,爱朋友,应该抛开自怜而关爱别人,设身处地地为他人着想而避免以自我为中心的满足。

2. 怜悯 和爱相近的情绪是怜悯。这种情绪对别人的不幸表示同情,不仅体会别人的感受,而且关心他人的不幸。美国哥伦比亚大学教授杰希德说:“怜悯是成熟之最有意义的表现,透过怜悯,是个人达到自我满足的最高峰和最高层次。”

3. 自卑感 自卑感源于不利的自我评价唤起的沮丧与羞耻的情绪。事实上,一个人也可能对自己的优异之点发生自卑感,具有自卑感的人对批评过分敏感,觉得别人处处找自己

的错处。害怕和别人竞争,一旦失败,就责备自己或是责备他人。有害羞、孤独的倾向。在自卑感的支配下,中学生往往不能正确地分析自己发生问题的原因,不能恰当地评价自己的能力,所以在挫折面前往往采取消极的态度,丧失了信心,成为在心理上失败的懦夫。

4. 羞怯 羞怯等于是自卑感的表露。具有羞怯心理的人对自己缺少信心,在群体中保持沉默或是躲避别人以至隐姓埋名。青春期的羞怯大体上有两种表现形式。一种是自己做错了事情,害怕别人对自己的议论,表现出怕羞;另一种是不敢与人交往,对老师所提出的问题不敢回答,或者是面红耳赤,或者是一言不发。青春期是建立人际关系的年龄,中学生希望显示自己,但对失败则非常敏感。青春期是人际交往的关键时期,如果过分怕羞,则会妨碍你建立正常的人际关系,也不能充分地表达自己的见解。

5. 罪恶感 罪恶感是一种做错事而感到痛苦的情感,是自责发展的必然趋势。它既可源于在某种情况下自我感到行为不正当侵犯了道德规范的时候,也可源于想象中的犯罪面谴责自己。罪恶感的范围从不愉快到感到自咎,中学生特别容易产生罪恶感。罪恶感有好的一面,它往往是改正错误的起点,并使自己接受教训,没有罪恶感就不会促使自己改正错误;也有不好的一面,可以使自己陷于抑郁情绪之中不能自拔。

6. 恐惧 罪恶感和自卑感主要是发生于个人内心的情感。而恐惧、烦恼和焦虑则发生于人与人的相互交往之中以及人与环境和实践的联系上。恐惧是中学生普遍存在的,恐怖则是缺少合理依据的强烈而持续的恐惧。恐怖的原由较难阐释,它可能源于童年时代的经历,也可能是受到某种强烈刺激的结果。

7. 烦恼 烦恼是一种比较复杂的心理状态,包括恐惧、焦虑、紧张和自我谴责。烦恼是从对具有威胁性事物的关心分化而来,可以采取适当的步骤和方法加以预防。青春期的中学生烦恼比较多,特别容易为上学、社交、恋爱、选择职业等问题而烦恼。

8. 焦虑 焦虑是多种情绪的混合物,有的焦虑是正常的、有益的,能促使个人谨慎地面对危险,鼓励令人可以接受的行为标准。中学生特别需要以焦虑的心情来抑制尚未能完全由理智来控制的行为。缺少正常的焦虑,有可能使人的行为流于粗暴与冲动,只顾眼前而忘记行为的后果。焦虑随年龄、性别、情境的变化而变化。据有关研究表明,从初中到大学,处于青春期的学生由关心社会经济问题的焦虑,逐渐取代关心身体危险的焦虑。女生虽然也关心身体危险,但更关心考试问题,男生则重视能力与金钱。不过,两性共同焦虑的是性问题。

9. 嫉妒 嫉妒可能是被阻挠的爱、恐惧、愤怒、恨、失败、沮丧、羞耻的混合物,其刺激来源于社会。对嫉妒的反应可能是主动的,如采取攻击性行动;也可能是被动的,如采取压抑或退缩的行动。嫉妒程度的强弱是由自尊心受到打击的程度大小和希望得到某件东西的程度大小而定。一个人越感到不安全,受到威胁,越容易产生嫉妒。中学阶段是嫉妒生成的多发期。青春期的嫉妒心理多为对荣誉的嫉妒,如果周围的人比自己获得的荣誉多,则可能产生嫉妒心理;对情爱和人关系的嫉妒,如果周围的同学人缘好,尤其是深得异性的好感,则对其易产生嫉妒的心理;对物质的嫉妒,如果周围的同学家庭条件好,或者是有自己没有的东西,也容易产生嫉妒心理。

10. 沮丧 沮丧是一种自我惩罚的有害调适方法。是被动的接受而不是建设性的解决问题。产生沮丧情绪的原因是

不能达到重要的目的,或是没有能力解决现实存在的问题,或是缺乏生活乐趣。中学生常由于对现实有一些不恰当的估价,所以会因为不能达成“理想的自我”而沮丧,并产生挫折感。

11. 敌对 敌对的性质是主动的寻找发泄的对象。愤怒是敌对的基本反映,敌对时常是对人的仇恨。敌对最通常的原因是挫折,严重的挫折会唤起强烈的敌对。敌对的对象有时候指向自己,因为自己的缺陷构成了失败的原因,所以发展成持续的“自我拒绝”。

从以上所述可以看出,情绪在青春期分化为多种类型,但因为处于青春期的中学生生活面相对狭小,没有足够的社会经验和阅历来控制唤起情绪的境界。因此,情绪的波动性大,稳定性差,这是青春期心理的第二个主要特征。

(三)智力的发育

美国智力测验专家韦斯勒说:智力是个人有目的的行为、合理的思想和应付环境的全体性能。智力是全体的,因为它是个人全体行为的特征。青春期的智力发育因人而异,但大体上都是朝着稳定的方向发展。一般知觉的能力发育最早,并最先达到高峰。其次是记忆力的发育,发育较晚的是抽象的逻辑思维能力。虽然这些能力的发育有早有晚,但都是到了青春期末才趋向于成熟,达到发育的高峰。智力生成对自我实现贡献极大,抽象的思维能力和运用观念的能力给人以信心和力量,用来消除生长过程中发生的荣辱问题。对于自信自己的智力能够应付世界的人,世界似乎不足以畏惧。青春期随着智力的发展,学校教育也在逐渐的深化。学识的增长使青春期的中学生知识的广度和深度都有所拓展,其结果是中学生在心中建立起衡量真伪的尺度,并进而用这种尺度来衡量世界上的人和