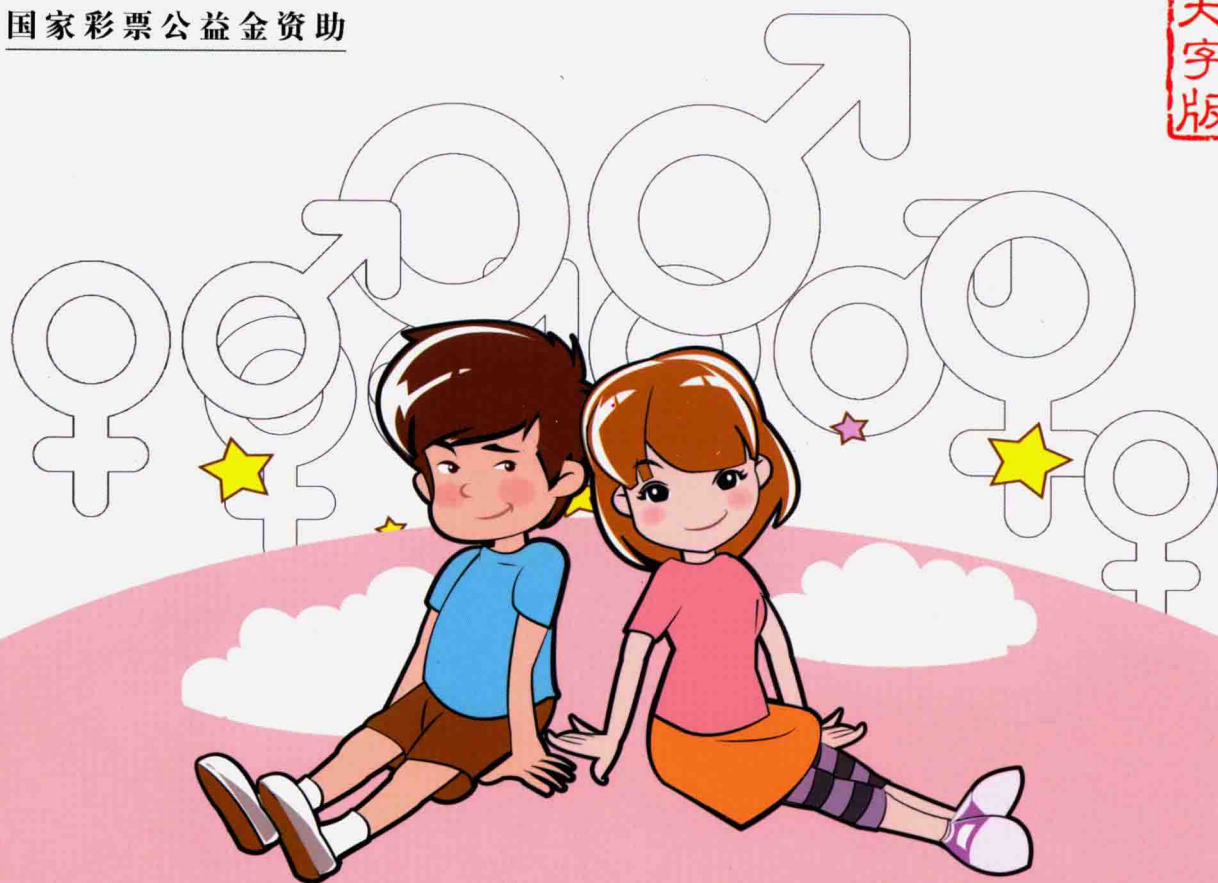


国家彩票公益金资助

大字版



青春期保健与生理卫生

你该怎么办？

李澍晔 刘燕华 著

学龄儿童及家长的“必修课”

著名生存专家李澍晔叔叔、刘燕华阿姨倾情告诉小读者：

遇到困难和危险，你该怎么办？

据统计，已有超过**500万**的中小学生读过他们的避险生存作品！

中国盲文出版社



青春期保健与生理卫生

你该怎么办？

李澍晔 刘燕华 著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你该怎么办——青春期保健与生理卫生：大字版/李澍晔，刘燕华著．—北京：中国盲文出版社，2015.12

ISBN 978-7-5002-6937-3

I. ①青… II. ①李… ②刘… III. ①青春期—卫生保健 IV. ①R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 319471 号

你该怎么办——青春期保健与生理卫生

著 者：李澍晔 刘燕华

责任编辑：肖黎

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京华联印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：120 千字

印 张：14

版 次：2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5002-6937-3/R·979

定 价：20.00 元

销售服务热线：(010) 83190289 83190292 83190296

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言

在目前课业压力比较大的情况下，青少年的健康问题，是一个十分突出的大问题，应该引起青少年本人、家长、老师以及全社会的高度重视。我们衷心地希望每个青少年都能健健康康的。那么，怎样才能使青少年们拥有健康的体魄呢？当遇到危害健康的紧急情况时，他们又该如何进行有效的自救和互救呢？这本书就是回答这些问题的。

本书通过一个个生动的小故事告诉我们，科学的生活方式，良好的卫生习惯，丰富的卫生保健知识，较高的心理素质，灵活的应急反应能力，是保证生命安全，健康成长的根本保证。有了这些，就获得了一把健康的金钥匙。

现在生活节奏日益加快，各种危害青少年生命安全的意外事故频繁发生。通过阅读此书，青少年们不仅能够掌握必要的医学保健知识，还能学到许多紧急救护知识，当遇到各种急病和意外伤害时，懂得急救的基本原则和方法，高效率、高质量地实施救护，从而最大限度地维护自己及他人的健康与安全。



目 录



青春保健

1. 长了“青春疙瘩”怎么办？ /2
2. 担心乳房发育不正常怎么办？ /5
3. 想束腰怎么办？ /8
4. 夜间反复遗精怎么办？ /11
5. 来了月经怎么办？ /14
6. 想扎耳朵眼儿怎么办？ /17
7. 遭到性侵害怎么办？ /19
8. 爱掉头发怎么办？ /25
9. 喉咙总有异物感怎么办？ /28
10. 不会滴眼药水怎么办？ /31
11. 鱼刺卡住喉咙怎么办？ /34
12. 脸上长了痣怎么办？ /36
13. 刚吃完饭同学叫出去运动怎么办？ /38
14. 有了“少白头”怎么办？ /40
15. 耳朵里进了虫子怎么办？ /43
16. 巨响时震耳欲聋怎么办？ /45



17. 刷牙牙龈出血怎么办? /47
18. 脚臭怎么办? /49
19. 冬天皮肤裂口子怎么办? /52
20. 总是做噩梦怎么办? /54
21. 晚上害怕不敢一个人睡觉怎么办? /56
22. 夜间总是不能入睡怎么办? /59
23. 不会冷敷怎么办? /62
24. 不会热敷怎么办? /65
25. 经常“熬夜”怎么办? /67
26. 不知道如何判断药品是否失效怎么办? /70
27. 吃药不看药品说明书, 出现危险怎么办? /73
28. 不知道是不是药物不良反应怎么办? /76
29. 患了肥胖症怎么办? /79
30. 口臭怎么办? /82
31. 不会给家庭餐具消毒怎么办? /85
32. 烂脚趾怎么办? /88
33. 皮肤生了癣怎么办? /91

意外伤害的处理

34. 眼睛被爆竹炸伤怎么办? /95
35. 眼睛被石头(木棍)击伤怎么办? /97
36. 眼睛被刀子(铅笔)扎了怎么办? /100

- 37. 爬墙不小心坠地怎么办? /102
- 38. 脖子突然扭了怎么办? /105
- 39. 内脏脱出怎么办? /107
- 40. 被宠物突然攻击怎么办? /110
- 41. 指甲伤了怎么办? /113
- 42. 被开水烫伤怎么办? /115
- 43. 手指断了怎么办? /118
- 44. 头被猛力击打、冲撞了怎么办? /120

常见病的处理

- 45. 肚子疼痛难忍怎么办? /124
- 46. 有了蛔虫怎么办? /127
- 47. 突然抽筋怎么办? /129
- 48. 哮喘突然发作怎么办? /131
- 49. 不小心扭了腰怎么办? /133
- 50. 鼻子出血怎么办? /135
- 51. 有了疖肿怎么办? /137
- 52. 发现血尿怎么办? /139
- 53. 得了沙眼怎么办? /142
- 54. 长了鸡眼怎么办? /144
- 55. 长了痱子怎么办? /146
- 56. 脊柱弯曲怎么办? /148



- 57. 患了扁桃体炎怎么办? /151
- 58. 夜间尿床怎么办? /154
- 59. 发现了龋齿怎么办? /157
- 60. 有“狐臭”怎么办? /159
- 61. 患了近视怎么办? /162
- 62. 胸口疼怎么办? /166
- 63. 血压高怎么办? /169
- 64. 有了痔疮怎么办? /171
- 65. 头痛、头晕并经常伴有呕吐怎么办? /174

■ 传染病的防治 ■

- 66. 患了感冒怎么办? /178
- 67. 感冒引起发烧了怎么办? /181
- 68. 患了腮腺炎怎么办? /185
- 69. 患了细菌性痢疾怎么办? /188
- 70. 患了“红眼病”怎么办? /191
- 71. 接触了传染病人怎么办? /194
- 72. 得了传染性肝炎怎么办? /197
- 73. 患了水痘怎么办? /200
- 74. 得了肺结核怎么办? /203
- 75. 患了流行性乙脑怎么办? /206
- 76. 疑心患了“性病”怎么办? /209
- 77. 得了流行性出血热怎么办? /212

青春期保健





1. 长了“青春痘”怎么办？

真实事件（脸上出现了凹陷疤痕）

荣云脸上长了很多的痤疮，俗称青春痘，有时很痒痒，她就用手挠；有时觉得不美观，就对着镜子挤。结果青春痘被挠破、挤破了很多，还感染了，给她脸上留下了凹陷疤痕，更加影响了美观。晚上，她悄悄地在卫生间里看青春痘留下的“麻子”，伤心地哭了起来，甚至没心思上学了。



✕ 错误做法

为了美观，盲目乱挤青春痘，导致感染发生。

✓ 正确做法

- A 正确对待。青春痘不是什么病，多数年轻人长青春痘是正常的生理现象，对身体没有什么害处。出现以后，不要烦恼，更不要精神紧张，只要注意脸部卫生，调节饮食，听从医生建议，慢慢就会消失，不会留下任何疤痕。注意，用力擦洗已发炎的皮肤会使痤疮加重。千万不要去挤，更不能用针扎，一旦感染了，可能引起大的问题。
- B 积极预防。青春痘是可以预防的。一是要注意保持皮肤卫生，坚持每天早晚用温水和弱碱性香皂洗脸，以减少皮脂堆积，堵塞汗毛孔；二是不要使用油性化妆品，更不能涂抹浓妆；三是避免吃辛辣食物，少吃油腻及糖类食品，保持消化良好，防止便秘；四是服用药物时必须在医生指导下进行，以防止出现不良反应。
- C 保持乐观的态度。不要有太多的压力，顺其自然，把长青春痘当成自己成长的标志，要为长大了而感到高兴，轻松愉快地学习、工作。这样有利于青春痘的早日消除。
- D 积极治疗。及时去医院，让医生给自己开一些内服及



青春期保健与生理卫生

外用的软膏。按时涂抹，注意局部卫生，青春痘很快就会消失。也可以请中医开些药方，用草药煮水，定期洗脸，效果十分理想。

备忘录

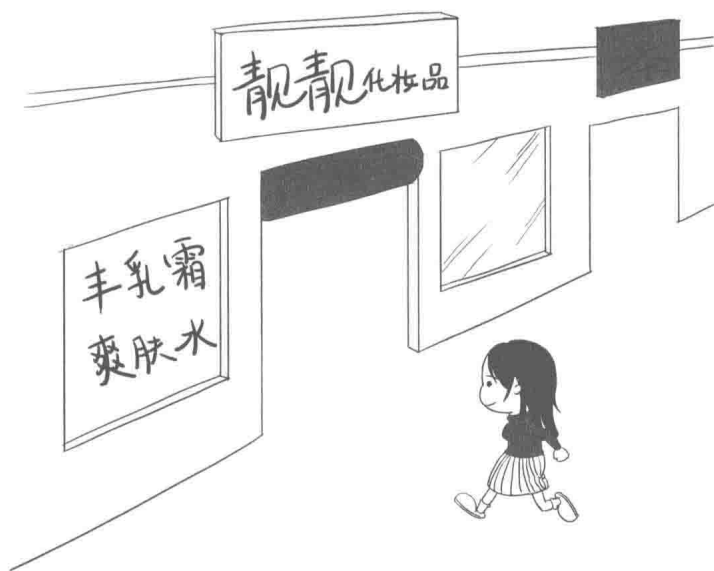
只要注意皮肤清洁，克服不良的饮食习惯，保持愉快的心情，青春痘很快就会消失的。

2. 担心乳房发育不正常怎么办？

真实事件（乱用丰乳霜，乳房真的大了好几倍）

蓝蓝自从上初三年级以后，特别重视乳房发育。她每天看电影明星的挂历画像，觉得女明星的乳房丰满，有女性魅力，对自己的乳房小不满意，总认为自己乳房发育不正常。一天，同学们在一起活动，一个同学说她的乳房又小又平，她非常气愤，与同学大吵起来。回家的路上，她发现一个小化妆品店，一看有“丰乳霜”，她毫不犹豫地买了一瓶。回去后，

她悄悄地把自己关在房间里，将“丰乳霜”涂抹在乳房上。过了几天，乳房真的大了好几倍，胀得鼓鼓的，连校服都穿不上了，吓得她不敢出门，准



备逃学。妈妈看到她的样子，很吃惊，立刻带她到医院检查，妇科医生说是激素引起的乳房异常肿大，应立刻停止使用丰乳霜，否则会影响正常发育。



✘ 错误做法

- A 将自己的乳房与电影明星进行对比，导致对自己没有信心，怀疑自己的乳房发育不正常。
- B 对同学的玩笑话当真，盲目购买使用可疑的丰乳霜，对身体造成伤害。

✔ 正确做法

- A 认识乳房。青春期少女的乳房发育比较快，只要两侧乳房的大小适中，外形基本对称、光滑、触摸无肿块并富有弹性，就算正常了。如果明显不对称，或者一侧大，一侧小，就说明有问题，要及时去医院进行矫正治疗。
- B 不能乱用丰乳霜和其他增大（缩小）乳房的药物。乳房是女性非常重要的器官，很娇嫩，不能随意使用药物增大或减小，更不能为了美，贸然涂抹含有激素的药膏或药液；也不能吃含有激素的药物，以免造成严重后果。
- C 加强体育锻炼，心情舒畅。如果感觉乳房平，不丰满，没有弹性，可以在医生的指导下进行体育锻炼或人工按摩，重点锻炼胸肌群，使胸大肌发达，以促进乳房的健康发育。要乐观自信，不能无端怀疑自己、否定自己。

- D 选择合适的乳罩。合适的乳罩可以防止乳房下垂、松弛，起到保护乳房的作用。但是乳罩不能过紧，过紧会压迫乳房，影响血液循环，对乳房发育不利。
- E 加强营养，合理膳食。要多吃含蛋白质高的食品，如瘦肉、鸡蛋、豆制品、海产品、蔬菜、水果，养成多喝白开水的好习惯，满足体内营养需求。

备忘录

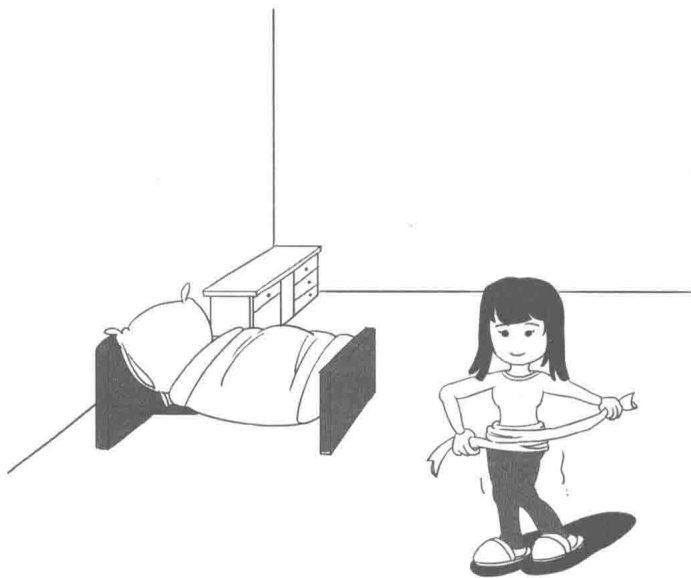
发现乳房不正常后，要加强锻炼，注意饮食，不过分紧张。保持良好的心态，适当按摩，就会使乳房逐渐健康起来。



3. 想束腰怎么办？

真实事件（大汗直冒，口吐白沫）

学校操场上，小兰正在跑 400 米，途中她感到胸闷，双腿发软，踉跄了几步，险些摔倒在地。老师赶紧跑过来，看到她面色苍白，大汗直冒，口吐白沫，立刻把她送到医务室。校医解开她的衣服，发现她的腰带系得太紧，还用一块 2 米长的宽布带把腰束得紧紧的。经过询问，她说出了事情的原委。原来，小兰追求苗条身材，担心腰长粗，被男同学笑话。她听人说，电影明星为了保持魔鬼身材，都用宽布带束腰，于是她也悄悄地买来宽布带束腰了。



✘ 错误做法

- A 不知道束腰的危害，盲目向电影明星学，用宽布带束腰，影响了身体健康。
- B 爱面子，为了不使男同学笑话，就“迫害”自己，十分荒唐。

✔ 正确做法

- A 认识危害。女同学束腰对健康十分不利。主要危害是：
 - a. 影响呼吸。束腰减少了肺活量，使人得不到足够量的氧气，影响肺部发育；
 - b. 影响消化。容易把肠子挤到腹部，不利于肠蠕动，使胃的功能受到限制还会造成便秘；
 - c. 影响骨骼发育。由于长期肺活量不足，营养吸收不足，影响人正常的新陈代谢活动，从而限制人的骨骼和肌肉的正常发育。
- B 科学健美。腰部健美的方法很多，一是坚持每天做仰卧起坐，20个为一组，每日完成3组；二是坚持弯腰、挺胸、收腹运动，一次完成20个连续动作，每天进行5次；三是扭腰运动，均匀用力，左右扭腰，角度到极限，每天各完成60个。
- C 养成良好的行为习惯。平时要站有站相，坐有坐相，躺有躺相。站时要保持挺拔的姿态，尽量使腹部收缩；坐时要挺胸抬头，使腰部垂直，不能有塌腰、弯腰现