

马金城 杜捷夫 主编

现代青少年 健康知识



NLIC2970826169



金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE

现代青少年健康知识

● 主 编 马金城 杜捷夫
副主编 王桂华 马国全 赵永飞 陶 然
编著者 马金城 马国全 王桂华 杜捷夫
罗晓梅 郝俊勤 赵永飞 陶 然
祝 强 王 婧 郑 斐 马媛媛
刘桂玲



NLIC2970826169

金盾出版社

内容提要

本书分为十六章,多层次地介绍了青少年健康保健方面的有关知识,包括青少年时期性器官养护与疾病防治,传染性疾病、癌症、冠心病、高血压病、肥胖的早期预防,计划生育知识,心理素质培养,幸福婚姻的选择,心理调适方法,合理饮食营养,预防近视眼等;并逐一揭示了吸烟、酗酒、毒品、网瘾对青少年身心健康的危害。适合青少年及其家长阅读,也可作为大学、中学健康教育用书。

图书在版编目(CIP)数据

现代青少年健康知识/马金城,杜捷夫主编. —北京:金盾出版社,2012.6

ISBN 978-7-5082-7436-2

I. ①现… II. ①马…②杜… III. ①青少年—保健—基本知识 IV. ①R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033650 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:10.25 字数:110千字

2012年6月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:26.00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

青少年时期是长身体的阶段,也是健康生活习惯养成的阶段。在青少年时期,如果不注意养成良好的生活习惯,不能做到管住嘴,迈开腿,合理膳食,而酷爱大鱼大肉,势必会增加体重,为许多慢性疾病的发生埋下祸根。冠心病、脑卒中虽然绝大多数发生于50岁以上的老年人群,实际上这些病是多年各种致病因素日积月累的结果。促使冠心病、脑卒中发生的根源是高血压、高血脂和糖尿病。而这几种慢性疾病是潜伏于人体的“暗流”,它们大多数形成于青少年时期,经过几十年的发展,到老年之后会像山洪一样突然暴发。

大学生和中学生是青少年的主体。编写本书的目的是以大、中学生为靶向人群,加强对大、中学生防病知识的教育,让他们逐步了解常见疾病发生的原因与危害,逐步养成健康的生活方式。大、中学生是有文化、有知识、有活力的群体。他们求知欲高,探索能力强。根据青少年的这些特点,本书选择与他们健康成长息息相关的内容,在多位专家共同努力下,将深奥的医学问题用通俗易懂的语言进行科学的描述,使其具有易读能懂的鲜明特色。

由于我国早已实行独生子女政策,目前80%的孩子都是独生子女,所以关心青少年健康是支持国家独生子女政策的配套工程。试想一下,家庭中的独生子女病了,变成为残疾甚至病故,不仅使这个家庭失去了未来,老无所靠,老无所养,也必然给国家增添巨大的压力。独生子女不能够健康成长,这不仅仅是一个家庭的不幸,也是国富民强、长治久安的巨大障碍。加强青少年的健康教

育,是家庭幸福的需要,也是建设和谐中国的需要。青少年健康,中国才富强;青年幸福,国家才能长治久安。

千里之行,始于足下。只要从现在开始,人人重视青少年的健康教育,我国高血压病人将减少 50%,高血脂病人将减少 40%,糖尿病病人也将减少 70%。到那时,我国不仅是个富强的国家,同时也是个健康的大国。一个富足强盛的中国才能真正屹立于世界民族之林,真正做到“国有贤臣安社稷,家无病子累爹娘”。

本书共分为十六章,多层次地介绍了青少年健康保健方面的有关知识,包括青少年时期性器官养护与疾病防治,传染性疾病、癌症、冠心病、高血压病、肥胖的早期预防,计划生育知识,心理素质培养,幸福婚姻选择,心理调适方法,合理饮食营养,预防近视眼等;并逐一揭示了吸烟、酗酒、毒品、网瘾对青少年身心健康的危害。本书适合于青少年及其家长阅读,也可作为大中学生的健康教育用书。

马金城



目录

CONTENTS

第一章 阻挡传染病的突袭

- 一、什么是传染性疾病\1
- 二、传染性疾病的传播途径\2
- 三、传染性疾病的发病规律\3
- 四、人体的防御体系\5
- 五、认识几种常见的传染性疾病\7

第二章 筑起防癌万里长城

- 一、了解癌症是如何发生的\14
- 二、认识几种常见的癌症\16
- 三、防癌的六大措施\18

第三章 重视性器官养护与疾病预防

- 一、男性生殖系统结构与功能\21
- 二、男性生殖器官的养护\24
- 三、女性生殖器官结构与功能\24
- 四、女性月经周期的形成\27
- 五、女性性器官的养护\28
- 六、认识几种与性相关的疾病\30



第四章

计划生育才能国富民强

- 一、怀孕的过程\33
- 二、可供采用的避孕措施\35
- 三、有关人工流产综合征\39

第五章

肥胖危及青少年健康

- 一、肥胖的定义\40
- 二、肥胖的原因\41
- 三、青少年肥胖的危害\43
- 四、减肥的措施\45

第六章

警惕冠心病低龄化危险趋势

- 一、心血管的作用\47
- 二、心血管疾病的危险因素\50
- 三、心血管疾病的形成\52
- 四、冠心病的表现形式\53
- 五、心肌梗死的症状与急救\54

第七章

提高心理素质应对不良心理刺激

- 一、心理健康的定义与标准\56
- 二、应对不良心理刺激的建议\59
- 三、常见心理性疾病\62
- 四、提高心理健康水平的措施\64

第八章

步入幸福的婚姻殿堂

- 一、如何寻找知心爱人\66



二、取得异性好感的方法\68

三、初恋时应掌握的策略\71

四、防止第三者入侵\72

第九章 合理饮食促进身体健康

一、人体营养的来源\75

二、饮食营养的摄入\81

三、营养与健康的关系\83

第十章 提防无声杀手高血压

一、高血压发生的因素\86

二、高血压导致的严重并发症\88

三、防治高血压的关键措施\89

第十一章 缓解心理压力走向成功彼岸

一、压力面面观\92

二、压力过大的生理反应\95

三、压力过大的心理反应\96

四、不能忽视青少年学习紧张综合征\97

五、正确应对压力的措施\98

第十二章 吸烟是引发疾病的导火索

一、香烟中有哪些毒物\100

二、吸烟引发的严重疾病\104

第十三章 酗酒对青少年健康的影响

一、乙醇的理化性质\109



- 二、饮酒行为的分类\110
- 三、酒类饮料分类与含醇量表示法\111
- 四、乙醇的代谢\112
- 五、乙醇吸收的影响因素\113
- 六、血液乙醇浓度的检测与意义\114
- 七、适当饮酒对健康有些益处\116
- 八、酗酒、酒滥用和酒依赖对健康的危害\117
- 九、与酗酒相关的社会问题\119

第十四章

珍惜生命远离毒品

- 一、吸毒成瘾三部曲\121
- 二、毒品和药品的界定\122
- 三、成瘾物质的分类\123
- 四、中枢兴奋药的毒性\125
- 五、中枢抑制药的毒性\127
- 六、致幻剂的毒性\129
- 七、大麻类物质的毒性\130
- 八、阿片类麻醉性镇痛剂的毒性\132
- 九、有机溶剂的滥用和毒性\133
- 十、毒品滥用的危害\134
- 十一、学会识别毒品\135

第十五章

学生近视眼的防治

- 一、何谓近视眼\138
- 二、近视眼的分类\139
- 三、近视眼的形成原因\140



四、近视眼的临床表现\142

五、近视眼的并发症\142

六、近视眼的预防\143

七、近视眼的矫治\144

第十六章

警惕掉进网瘾的深渊

一、网瘾的定义\146

二、网瘾产生的原因\147

三、网瘾的易感人群\149

四、网瘾的危害\149

五、网瘾的预防\150

六、网瘾的临床诊断\151

七、网瘾的治疗\152





第一章 阻挡传染病的突袭

人体发生疾病,大体可归纳为两种形式,一类是由外界病原体侵入人体引发疾病,这类疾病统称为感染性疾病。因它们能在人与人之间相互传播,又称传染性疾病或传播性疾病。流行性感冒、伤寒、麻疹、非典型性肺炎、艾滋病等,都属于传染性疾病。另一类是由于人体细胞蜕变引起的疾病,如高血压、糖尿病、癌症、肿瘤等疾病。

一、什么是传染性疾病

传染性疾病能在人群中快速传播,对人类健康危害较大,如发生于1889~1890年、1918~1919年、1957年全球性的流行性感冒大流行,便使数千万人失去生命。在人群密集的地区,如城市社区、大中学校最容易发生传染性疾病的流行。因此,加强传染性疾病防治知识教育,是防止传染性疾病流行最有效的措施。

20世纪上半期,传染性疾病是我国人死亡的重要原因。新中国成立前,麻疹、天花、结核病、百日咳及伤寒病发病率很高,相当多的少年儿童由于感染这些疾病而死亡。到20世纪后期,随着中国国力的不断提高,人民居住环境得到很大改善,同时,由于有效抗生素的广泛使用,疫苗的出现,有些传染性疾病已得到很好预防和控制。有的传染病已基本消失,如麻



疹、天花、霍乱等。

人类的发展史是一部不断与疾病作斗争的历史。在控制住一些原有的传染性疾病后,又不断出现新的传染性疾病在挑战人类的健康,如艾滋病、非典型肺炎等,都是以前不曾有过的疾病。目前,对这些疾病仍无较好的治疗方法,可用于预防这些疾病的疫苗还没有研究成功,所以与传染性疾病的斗争仍然十分艰巨。

二、传染性疾病的传播途径

传染性疾病对人类健康危害较大,主要因为它们能在人群中快速传播,发生传染性疾病大流行。如发生于2003年的非典型肺炎,最早的病例发生于广东,在短短的一两个月之内,快速传播到首都北京。

使人发生传染性疾病的物体叫病原体,由于它们很微小,又称为病原微生物。这些病原微生物用肉眼不能发现,只能在显微镜或电子显微镜下才能发现它们。引发人类疾病的病原微生物主要包括:病毒、细菌和真菌。当这些病原微生物进入人体以后,没有被人体防御体系消灭,就会在人体内生存下来并大量繁殖,使人体发生疾病。病原微生物的战斗能力不尽相同,有的破坏能力强、毒力大,有的毒力小。毒力大的病原微生物往往引起更严重的疾病,如人类免疫缺陷病毒(HIV),由HIV引发的艾滋病死亡率很高。而引发人类普通感冒的病毒,因其毒力较小,所引起的普通感冒一般在1周内就能自愈。病原微生物存在于周围环境中,有的怕热,有的耐寒,有的存活时间长,有的存活时间短。由于病原微生物生存条件不同,所以它们的传播扩散能力也不同。

传染性疾病在人与人之间传播,主要有两种方式:直接传播和间



接传播。直接传播有3种类型:人体表面接触传播,如接吻、接触和性传播;飞沫传播,如病人打喷嚏把病毒或细菌喷射到健康人体;以及粪便污染传播,如健康人的手接触到病人粪便,把细菌或病毒带入口内发生疾病。病人与非病人之间的间接传播主要是依靠某些载体相互传播,如水、食物、衣服等。我国肝炎发病率很高,肝炎病毒以食物传播最为广泛,与肝炎病人同时进餐,使用肝炎病人使用过、未经彻底消毒的碗筷,都容易感染病毒性肝炎。



控制传染性疾病传播的有效方法就是切断传播途径。2003年,我国发生的非典型性肺炎,之所以能很快得到控制,就是由于措施得力,对发病人群采取严格的隔离措施,严禁病人与非病人接触。同时进行严格的消毒措施,对病人周边的空气、土地、物品进行彻底消毒,全面切断非典型性肺炎病毒的传播途径。

传染疾病危害大,
相互传染最可怕。
致病载体微生物,
身边环境处处有。
一旦进入人体内,
大量繁殖把病发。

三、传染性疾病发病规律

传染性疾病的发生与发展遵循一定的规律。了解传染性疾病发



生发展的规律,就能够采取有效的措施去对付他们。传染性疾病一般要经历 5 个阶段,即潜伏期、症状前驱期、临床症状期、症状消退期及恢复期。

1. 潜伏期 这个时期主要指病原体已进入人体并不断繁殖,但其毒力还没有达到病人出现临床症状的程度。不同疾病病原体的潜伏期各有所不同。有的几个小时,有的可长达数月。潜伏期长短取决于病原体的毒力,病原体在人体内的浓度,以及被感染者免疫反应的水平。被感染者自身的健康状况对潜伏期也有一定的影响,体弱的人潜伏期可能短些。在潜伏期,病人虽然没有疾病的临床表现,但他体内已存在一定量的病原体,故有一定的传染性。

2. 症状前驱期 在潜伏期,病人只是一个携带病原体阶段,不会出现疾病的任何临床反应。假如以一个人过桥来比喻,潜伏期仍在平地阶段,到了症状前驱期相当于一个人接近上桥的爬坡期,这个阶段持续时间很短。此期间病人表现一些非典型的症状和体征,如流眼泪,流鼻涕,轻度发热和一定的疲劳感。这些症状一般较轻微,还没有严重到让病人卧床休息的地步。处于这个时期,病人要有一定的警觉,要认识到自己可能患病,应去看医生。如果对这个阶段放松警惕,并过于劳累,很可能加重病情,给疾病的治疗也会增加一定难度。

3. 临床症状期 这个时期相当于一个人过桥已经到达桥上了。在这个时期,由于病原微生物毒力或繁殖浓度已达到高峰,被感染者的防御体系被彻底摧垮,表现出疾病的典型体征或症状。在此时期去医院进行生化检查一般对传染性疾病能作出诊断。病人在这个阶段会感到很痛苦。严重者可能不能行动,必须卧床休息。此期病人传染性非常强,健康人没有有效的防护措施,千万不要接触此期的病人,尤其是肝炎、肺炎、艾滋病等传染性疾病患者。



4. 消退期 对于一些轻度的传染性疾病,或者经过治疗的严重传染性疾病,病人在经历过严重的症状阶段以后会过渡到症状消退期。此期病人会感觉症状好转,不像以前那么难受。在进入症状消退期以后,如果病人不能很好地休息,疾病还可能复发。经常患感冒的人会有这样的体会,稍好一点就外出活动,马上就会感觉更难受。所以,病人在进入这个阶段后,一定要继续休息,以待康复。有些严重的传染性疾病,或没有得到适当治疗的疾病,病人可能没有这个阶段,疾病会继续加重,直到死亡。感染艾滋病的病人,一般都是这样的情况。

5. 恢复期 疾病进入恢复期后,严重的临床症状和体征基本消失,病人感觉轻松舒适。进入恢复期后,病人有一定的传染性,故不应进入人群聚集的地方。此期病人体力较弱,仍应彻底休息。由于身体较弱,特别容易再感染其他感染性疾病。

传染疾病有规律,

治疗休养须注意。

从轻到重分步走,

了解疾病几个期。

四、人体的防御体系

在致病微生物进入人体以后,人体也存在防御病原微生物进攻的防御体系。进入的病原微生物与人体防御体系将会进行一场攻防的激烈战斗。如果人体防御坚固,消灭了入侵的病原微生物,疾病就不会发生。假如人体防御被摧垮,则病原体进入后大量繁殖,释放大量的毒素,就会使人发病,表现出某种特定的临床症状。了解人体防御



作用,不断加强抗病力是预防传染性疾病的重要措施之一。

1. 人体机械防御体系 机械防御体系又称物理防御体系,它的作用是阻止病原微生物进入人体。如人的皮肤、呼吸道和胃肠道的黏膜可阻挡病原微生物的进入,鼻毛和气管表面的纤毛也有阻挡细菌入侵的作用;人的眼泪也有防御作用,眼泪可以冲洗掉眼表面的病原体。这些物体主要起阻挡隔绝作用,所以称为机械防御体系。当皮肤受到划伤以后,病原体可从伤口进入人体而引发感染;经常吸烟,可以损伤呼吸道表面纤毛的功能,容易患气管炎症;戴隐形眼镜(眼角膜镜)可影响眼泪的分泌而引发眼部感染。了解人体机械防御体系的功能,就可注意保护与巩固它们的作用,充分发挥它们的抗“外敌”入侵的能力。

2. 人体细胞防御体系 人体第二个防御体系就是细胞系统,又称人体免疫系统。它们在抵抗感染方面可起到主战场的作用。所谓免疫就是免除人体患传染性疾病的能力。人体内的白细胞是最重要的防卫细胞,当外来病原体进入人血液内,白细胞会奋起反击,围攻或消灭入侵的病原微生物。人在发热时,去医院看病,医生一般都会让病人抽血化验,化验后往往会发现白细胞数量增多,白细胞增多就是因为外来病原体入侵并激活人体细胞防御系统,导致白细胞大量增加,以便发挥更强大的反入侵功能。

巨噬细胞是人体内最大一类白细胞,它们的战斗力很强。外源性病原体进入人体后,巨噬细胞会吞噬吃掉它们。巨噬细胞与病原体结合后,形成抗原复合体,抗原复合体激活辅助性 T 细胞。人体血液内 B 细胞在辅助性 T 细胞的帮助下转化为浆细胞,浆细胞能产生抗体,同时具有记忆的功能。当外来病原体(抗原)再次入侵人体,浆细胞便会认识它们,会释出大量抗体物质去消灭抗原(病原微生物)。有些人感染了传染病之后,在体内产生抗体,具有消灭外来抗原的能



力,就不再第二次感染这些疾病了,像麻疹、天花都属于这种性质的传染病。有些传染性疾病,人患病后,体内产生的抗体很少或根本不能产生抗体,便仍然会发生再感染,如流行性感冒。现在的科学家可以人工制造抗体,如把乙肝病毒灭活后注入其他动物体内产生抗体,然后提取这些抗体,再注射入人体而起到防御传染病的作用。把利用此种方法生产的抗体称为疫苗。给未感染过严重传染病的人群注射疫苗,可防止严重传染病的发生。如流感疫苗、天花疫苗、水痘疫苗等,可控制许多烈性传染病,有效减少或基本消灭这些严重的传染性疾病。

病原入侵似敌寇,

一攻一防在战斗。

患病与否很难料,

阻挡病原最重要。

五、认识几种常见的传染性疾病

1. 普通感冒 普通感冒是人类最为常见的传染性疾病,俗称“伤风”。在一生中不患感冒的人几乎没有。普通感冒是由感冒病毒引起,病毒种类很多而且经常变异,可反复感染人类。普通感冒传染性很强,在拥挤的人群环境中,它可很快扩散并传播。

普通感冒的症状多样化,最常见的有流清鼻涕、流眼泪、浑身酸痛、轻度发热。在这些早期症状过后,患者还会出现咽红、咽痛、咳嗽等,患感冒的人嗅觉减退,食欲下降。

在感冒初起时就应给予治疗,一般情况下,患病几天之后,感冒症状渐轻,病情趋于缓解。患感冒后,应少去人群密集地方,如商场、

