

医药卫生知识丛书

shaonian
er tong
weisheng
wenda

少年儿童卫生问答

王韵光 马捷 编著



● 医药卫生知识丛书 ●

少年儿童卫生问答

王锦雯 马 捷 编著

辽宁科学技术出版社

少年儿童卫生问答

Shaonian Ertong Weisheng Wenda

王锦雯 马捷 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 丹东印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 185,000

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

责任编辑: 杜通 版式设计: 李夏

封面设计: 李琦彬

插图: 马红宇 责任校对: 王春如

印数: 1—2,640

ISBN 7-5381-0894-7/R·142 定价: 3.95元

前 言

少年儿童约占我国人口的四分之一，是祖国的未来和希望。增进他们的健康，增强他们的体质，使他们茁壮成长，体魄健强，是所有教师和家长以及整个社会义不容辞的责任。

少年儿童在日常生活中，不论是在卫生保健、体育锻炼和常见疾病防治等方面都会遇到这样那样问题，如果不能及时得到很好解决，就可能造成不良后果。我们编写了这本《少年儿童卫生问答》，对这些问题分别作出回答，供读者参考。本书包括6部分，共200个问答题，内容上力求全面、系统，既着意于科学性，又着意于知识性和趣味性，以便更适合广大少年儿童阅读。

少年儿童卫生保健内容广泛，本书包含的只能是其中一部分，加上编者水平所限，缺点和错误在所难免，诚恳希望读者赐教和指正。本书的出版如果对各位老师、家长，特别是广大少年儿童有所裨益，我们就深感欣慰了。

本书曾请武恩莲副教授、王运教授、沈阳市卫生防疫站主任医师荣光和包德岩、靳庆贵老师审阅，在此一并表示感谢！

编 者

1989. 5

目 录

一、少年儿童解剖生理知识	1
1、人从多大开始算少年儿童时期?	1
2、人体由哪些部分构成的?	2
3、人体分几大系统? 各系统都包括哪些器官?	4
4、身体各部位在各个时期的发育情况怎样?	5
5、少年儿童的骨骼有什么特点?	7
6、骨骼长到什么时候就不再长了?	9
7、肌肉有什么作用?	9
8、少年儿童时期的肌肉发育有哪些特点?	11
9、什么叫血液? 血细胞有什么作用?	15
10、血液为什么能在血管内流动?	17
11、什么叫“心率”、“血压”? 各多少为正常?	18
12、少年时期泌尿系统生长发育有什么特点?	20
13、少年儿童时期的心脏血管系统有什么特点?	20
14、什么是呼吸? 少年儿童时期的呼吸次数多少为 正常?	22
15、少年儿童正常的呼吸差和肺活量是多少?	24
16、人体内新陈代谢是怎样进行的?	25
17、人为什么要吃饭?	25
18、食物在体内是怎样被消化和吸收的?	26
19、维生素有什么作用? 少年儿童每天需 要 多 少 量?	29
20、人体为什么需要矿物质和水? 少年儿童每天需	

要多少量?	31
21、人体活动是怎样统一起来的呢?	32
22、少年儿童的神经系统有什么特点?	34
23、什么叫内分泌腺? 它们有什么功能?	35
24、为什么说眼睛象一台很精密的照相机?	37
25、怎样测量身长和体重?	40
26、少年儿童的身体生长发育速度受哪些因素影 响?	43
27、少年儿童怎样测定自己的身体发育水平?	44
28、怎样保护皮肤?	46
29、怎样保持口腔卫生?	48
30、怎样保护鼻腔?	50
31、怎样保护耳朵?	51

二、少年儿童生活习惯卫生知识.....54

32、少年儿童为什么要养成讲卫生的习惯?	54
33、少年儿童为什么要有合理的生活制度?	55
34、怎样安排好体弱儿童的生活?	56
35、为什么有的儿童聪明有的笨?	58
36、儿童的记忆力为什么有好有坏?	59
37、怎样能学得快? 学得好?	61
38、怎样能记得牢? 忘得慢?	62
39、考试期间应该注意哪些卫生问题?	63
40、为什么看书写字时要保持“三个一”?	64
41、应该怎样背书包和担东西?	66
42、儿童在唱歌时要注意些什么问题?	68
43、儿童为什么要有充分的睡眠时间?	69
44、什么样的睡眠姿势好?	70
45、学生时期的饮食怎样安排好?	71
46、儿童在什么时候需要一些特殊的营养?	73

47、为什么说偏食或挑食是坏的习惯？	74
48、儿童为什么不要吃零食？	75
49、儿童为什么不要喝生水？	76
50、为什么要禁止儿童喝酒？	78
51、儿童为什么不要吸烟？	79
52、儿童为什么要养成饭前便后洗手的习惯？	81
53、为什么说儿童用冷水洗脸洗脚好？	82
✓ 54、用冷水洗脸洗脚时要注意哪些问题？	83
55、怎样刷牙才合乎卫生要求？	84
56、儿童的衣服鞋袜为什么要常换勤洗？	85
57、为什么要从小矫正一些不良习惯？	86
58、看电视怎样防止损伤视力？	89
59、怎样使用化妆品？	89
三、体育运动卫生知识	91
60、儿童经常参加体育锻炼为什么不容易得病？	91
61、怎样评定体育锻炼效果？	92
62、体育锻炼前为什么要做准备活动？	63
63、锻炼前和比赛前应怎样做好准备活动？	94
64、运动后为什么要做整理放松活动？	96
65、为什么在比赛前会出现“赛前状态”？	97
66、什么叫“极点”？什么叫第二次呼吸？	99
67、什么是疲劳？怎样消除疲劳？	101
68、早晨锻炼有什么好处？	102
69、经常参加体育锻炼有哪些好处？	103
70、经常参加体育锻炼对神经系统有什么好处？	105
71、经常参加体育锻炼对呼吸功能有什么好处？	106
72、在体育活动中怎样正确地运用呼吸运动？	107
73、经常锻炼的人为什么心肌加厚？心脏功能高？	108
74、为什么经常参加体育锻炼会使少年儿童长个	

儿?	110
75、为什么经常参加体育锻炼的人肌肉发达力气大?	111
76、为什么参加体育锻炼的人瘦而壮实? 停止锻炼又会发胖?	113
77、女孩子为什么要做一些增强骨盆底肌肉和腹肌的练习?	114
78、为什么要做好“两课、两操、两活动”?	115
79、怎样利用好课间十分钟?	116
80、为什么儿童适合短跑?	117
81、儿童练长跑应该注意些什么?	118
82、参加体育锻炼为什么要因人而异?	119
83、对不同年龄时期的儿童怎样安排运动训练?	120
84、球类运动对人体有哪些作用?	121
85、滑冰运动有什么好处?	123
86、为什么踢毽子和踢口袋是儿童锻炼身体的好方法?	124
87、为什么说跳绳和跳“皮筋”是儿童很好的体育游戏?	125
88、夏季体育锻炼应注意哪些问题?	126
89、游泳有什么好处?	127
90、什么样的人适合游泳?	128
91、什么样的水可以游泳?	129
92、游泳时应注意哪些问题?	131
93、在水中游多长时间比较合适?	132
94、为什么游泳后要滴眼药水?	132
95、游泳时为什么会起鸡皮疙瘩、打寒战?	133
96、游泳后为什么爱饿?	134
97、日光浴对人体有什么作用?	135
98、怎样进行日光浴锻炼? 应注意什么?	136

99、空气浴锻炼对人体有什么作用？	137
✓100、空气浴锻炼应注意些什么？	138
101、冬季锻炼有什么好处？	140
✓102、冬季锻炼应注意哪些问题？	140
103、儿童冬季开展哪些体育活动好？	142
104、参加体育锻炼和运动训练为什么会出现不适应 过程？	143
105、为什么经常参加体育锻炼的人吃饭香？	144
✓106、饭后为什么不能马上进行剧烈运动？	145
107、为什么运动后立即吃饭食欲不好？	146
✓108、运动后为什么不宜大量喝水？	147
109、体育活动时为什么会出现抽筋？	148
✓110、运动中为什么会出现岔气？	149
✓111、为什么有的人跑后出现晕厥？	152
✓112、运动中出现腹痛怎么办？能不能防止？	152
✓113、有的人为什么运动后肌肉出现酸痛？	154
114、为什么会发生运动损伤？怎样防止？	154
四、少年儿童时期常见疾病及防治知识	157
115、儿童为什么易得感冒？怎样防治？	157
116、流行性腮腺炎是怎么得的？怎样防治？	158
117、怎样防治扁桃体炎？	159
118、甲状腺肿是什么病？	160
119、什么是结核病？怎样防治？	161
120、什么是传染性肝炎？怎样防治？	161
121、什么是细菌性痢疾？怎样预防？	163
122、怎样防治胃肠炎？	164
123、儿童积食怎么办？	165
124、大脑炎是怎样得的？如何预防？	166
125、怎样预防青春期内高血压？	167

126、	怎样预防关节风湿症？	168
127、	荨麻疹是怎样引起的？怎样治疗？	169
128、	什么是“红眼病”？	170
129、	怎样防治沙眼？	171
130、	怎样防治麦粒肿？	172
131、	什么是假性近视？怎样防治？	173
132、	近视眼怎么得的？怎样防治？	174
133、	什么叫斜视？怎样矫治？	175
134、	什么是青光眼？	176
135、	色盲是怎么回事？	177
136、	迎风流泪是什么病？	178
137、	脊柱弯曲是怎样形成的？怎样矫正？	179
138、	怎样防治虫牙？	180
139、	牙龈出血是怎么回事？	181
140、	怎样预防中耳炎？	182
141、	怎样治疗口角炎？	183
142、	脖子落枕怎么办？	183
143、	什么叫雀斑？怎样防治？	184
144、	粉刺怎样预防？	185
145、	有人掉头发是怎么回事？	185
146、	有少白头发是怎么回事？	186
147、	“狐臭”是什么病？	188
148、	什么是毛囊炎？怎样防治？	188
149、	足癣是怎么得的？怎样防治？	189
150、	手脚爱出汗怎么办？	190
151、	什么叫扁平足？怎样矫正？	191
152、	什么是鸡眼？怎样防治？	192
153、	夜尿症是不是病？怎样防止？	193
154、	包茎和包皮过长有什么害处？	194

155、 怎样防治蛔虫病?	195
156、 怎样防治蛲虫病?	196
157、 怎样矫正八字脚?	197
158、 口吃是怎样形成的? 怎样矫正?	198
159、 冻疮怎样处理和预防?	199
160、 为什么冬天手脚皮肤会裂口?	200
五、 青春期卫生知识	202
161、 人怎么会渐渐长高?	202
162、 生长发育的速度在什么时期最快?	203
163、 怎样才能长得高一点?	204
164、 什么叫青春发育期?	205
165、 为什么说青春期是长身体的时期?	206
166、 什么是第二性征?	207
167、 为什么说青春期是很重要的时期?	208
168、 女孩子什么时期来月经?	210
169、 月经期要注意哪些卫生?	211
170、 怎样使用月经带和月经纸?	212
171、 为什么经期受惊吓有时月经就回去了?	213
✓ 172、 为什么会出现痛经? 痛经怎么办?	214
173、 月经期能不能参加劳动和体育锻炼?	216
174、 女孩子为什么会有白带?	217
175、 白带过多是不是病?	218
176、 束胸束腰对身体发育为什么有害?	218
177、 上体育课女生与男生有没有区别?	220
178、 青春期体育锻炼应当注意哪些问题?	221
179、 为什么要对少年进行性教育?	222
180、 少年时期在什么时候出现性意识?	223
181、 男孩的生殖系统是怎样发育的?	224
182、 女性生殖器官包括哪些部分?	224

183、	处女膜破了就是不贞吗？	226
184、	手淫有哪些危害？	226
185、	遗精是病吗？	227
186、	少女穿高跟鞋好不好？	228
六、外伤急救卫生知识		229
187、	外伤出血怎么处理？	229
188、	发生骨折怎样处理？	231
189、	跌打损伤怎么处理？	233
✓190、	发生烧烫伤怎样处理？	234
191、	皮肤擦破了怎么处理？	235
192、	鼻子出血怎样能止住？	236
✓193、	中暑怎样抢救？	237
✓194、	什么是休克？怎样抢救？	238
✓195、	怎样抢救溺水的人？	239
196、	电击伤怎样抢救？	240
✓197、	怎样防止晕车晕船？	241
✓198、	蚊虫叮咬伤怎么处理？	242
199、	被蜂子蜇了怎么办？	243
200、	被毒蛇咬伤怎么办？	244

一、少年儿童解剖生理知识

1、人从多大开始算少年儿童时期？

人从小到大随着年龄的增长，人体的生理解剖和心理状态不断发生变化。根据人体发育的客观规律，一般分为以下几个年龄阶段。新生儿：出生后至1个月；乳（婴）儿期：1个月至1岁；幼儿期：1～3岁；学龄前儿童（年幼儿）：3～6、7岁；学龄儿童（年长儿）：6、7～13、14岁；少年期：13、14～17、18岁；青年期：18～25岁；中年期；老年期。

从上面列出的年龄阶段的划分可以看出，从入小学开始到小学毕业为止，属于学龄儿童时期。进入中学后到中学毕业，这一阶段属于少年期。中学毕业意味着少年时代结束。因此，以6、7岁到17、18岁，也就是小学和中学的整个时期，叫做儿童少年时期。这个时期是人的一生中最重要的长身体时期，也是学习文化掌握知识的十分有利时期。少年儿童应该牢记毛主席关于“好好学习、天天向上”的教导，努力上好文化课，掌握更多的科学知识，使自己在德育、智育、体育几个方面都得到发展，长大成为有社会主义觉悟的、有文化科学知识的社会主义劳动者。根据儿童少年这个时期的年龄特点，学校和家庭应当合理地安排好他们的文化学习、体育锻炼和劳动生活，这对他们全面发展成为革命事业的接班人，是十分重要的。

2、人体由哪些部分构成的？

人体是由许多器官和组织构成的，各部分器官和组织的形态、机能都不一样，但是它们彼此间都有密切的联系，共同构成一个整体的人。人体究竟是怎样构成的呢？从外观上看，人体可分为头部、颈部、躯干（胸腹）和四肢几大部分（图1—1）。从外部往内部看，最外层的体表是皮肤和皮下脂肪；中层是肌肉；最内层是骨骼。从上往下看，人体可分为四个腔：即颅腔、胸腔、腹腔和盆腔。现在我们再来看看每个腔里都装着些什么？颅腔里装有脑；胸腔里装有心、肺、大血管、食管和气管等；腹腔里装有肝、脾和胃肠；盆腔里装有膀胱和生殖器等。

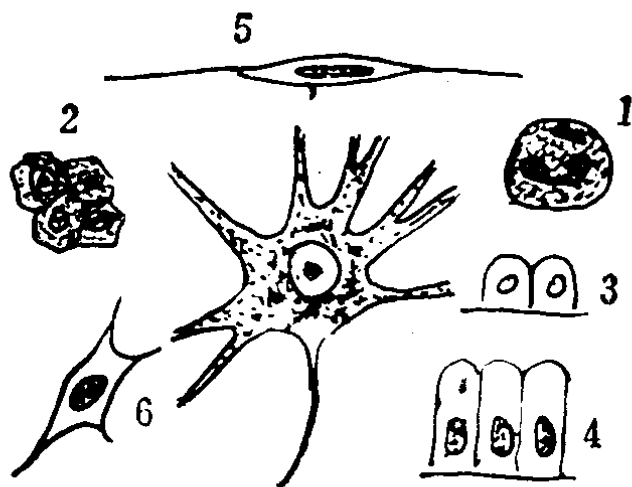


图1—1 人体外貌（示解剖学方位）

上面所说的是构成人体的几大部分。那么构成人体的最基本的单位是什么呢？是细胞。细胞是人体形态、功能和发育上的最基本的成分。细胞的形态、大小、结构与机能并不一样，但细胞组成都是一样的，都是由细胞膜、细胞质和细胞核组成的。人体内有各种各样的细胞，如血细胞、骨细胞、神经细胞和腺细胞等

(图 1—2)。

人体的组织是由许许多多形态上、构造上和功能上都相同的细胞聚积在一起而构成一个个组织。人体的组织分为四类：这四类组织的作用各有不同。



1.圆形的 2.扁平形的 3.立方形的
4.柱状形的 5.梭形的 6.不规则形的

图 1—2 细胞的形态模式图

(1) 上皮组织：
在人体的表面和内脏器官的内外表面都覆盖着上皮组织，如皮肤等。

(2) 结缔组织（支撑营养组织）：这是一种分布很广、类型繁多的组织，包括：肌腱、韧带、骨、软骨和血液等，有支撑、营养和保护的作用。

(3) 肌组织：主要的功能是收缩与舒张，产生人体的运动。根据结构与功能的不同，可以分为骨骼肌、平滑肌和心肌。

(4) 神经组织：是构成神经系统的主要成分，有感受刺激产生兴奋和传导兴奋的功能。

由以上几种不同组织组合而成的具有一定形态、构造和功能的结构，叫做器官，如心、肺、肝、脾、胰、胃、肠、耳、鼻、眼等。每种器官都由一种数量较多并起着重要作用的组织组成。比方说，肌肉器官主要是由数量较多的肌组织组成的，而肺主要是由上皮细胞组成的。但是同时也都有神经组织、血管组织和结缔组织。因为构成肌肉器官和肺的主要组织不同，所以，二者的功能也就不同了。

几种功能不同的器官联合在一起，组成了担负人体某一部分任务的一个完整的系统。这样的系统在人体中共有 8 个，即神经系统、运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、感觉系统和内分泌系统。这些系统由不同的部分组成，各自完成专门的任务。比如：消化系统是由口腔开始，经过咽、食管、胃、肠、肛门和各种消化腺，如：唾液腺、胃腺、肝胆、胰腺等器官共同完成消化和吸收食物以及排出粪便的任务。

人体内的各组织、各器官以及各系统之间，由神经系统和内分泌系统进行调节控制，彼此相互配合，从而完成统一的生理活动。

3、人体分几大系统？各系统都包括哪些器官？

人体的构成可以这样表示：细胞→组织→器官→系统。人体共有 8 个大的系统。现在我们就来看看这 8 大系统都包括哪些器官，它们的任务都是什么？

（1）运动系统：包括骨骼、关节和肌肉，它的功能是完成人体的运动。

（2）循环系统：由心脏和血管组成，它的主要作用是使血液在血管中不停地流动。血液靠血液循环把血中的营养物质、氧气和激素等运输到身体各部分的组织中去。然后，又把组织细胞的代谢产物和二氧化碳运送到排泄器官并排到体外去。这个系统还有调节体温等作用。

（3）呼吸系统：由呼吸道（包括鼻、咽、喉、气管、支气管等）和肺组成。呼吸器官借着胸廓和膈肌的运动，完成吸气和呼气运动；它的功能是把空气中的氧气吸入到肺泡里，再通过肺泡壁的毛细血管进入血液中，靠血液循环把氧

气运送到各组织中去。同时，肺泡又把血管里从各组织带来的二氧化碳呼出体外，完成气体的“吐故纳新”。

(4) 消化系统：由消化道（包括口腔、咽、食管、胃、肠、肛门）、消化腺（包括唾液腺、胃腺、肠腺、胰腺）和肝组成，它的功能是对吃进的食物进行物理和化学加工——消化，然后送到小肠，在这里把有用的营养物质吸收入血液和淋巴里，把剩下的无用产物排出体外。

(5) 泌尿系统：包括肾、输尿管、膀胱和尿道。它的功能是形成尿液并把它排出体外。此外，还有调节人体水量的作用。

(6) 生殖系统：包括生殖腺、输送精子（卵子）的管道和附属的腺体。它的功能是产生性激素，促进第二性征的出现，加速生长发育，并有生育的作用。

(7) 感觉系统：包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉、平衡感觉和身体感觉等器官。它的功能是感受内外环境的物理、化学和机械等刺激。

(8) 内分泌系统：由许多内分泌腺组成，如甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛腺、性腺和脑垂体腺等，它的功能是分泌各种激素。各种激素的作用各不相同，它们的共同特点是分布范围广，数量虽小但能量很大，对人体新陈代谢、生长发育及各器官的活动起着调节作用。

4、身体各部位在各个时期的发育情况怎样？

人体是由头部、躯干和四肢组成的。乍一看，男女老少没有什么差别，但是，如果仔细地观察，就会发现大人和小孩的身体各个部分以及大小比例并不相同。小孩头大，躯干长，四肢短。这是因为人体各部分的发育速度并不均衡，有