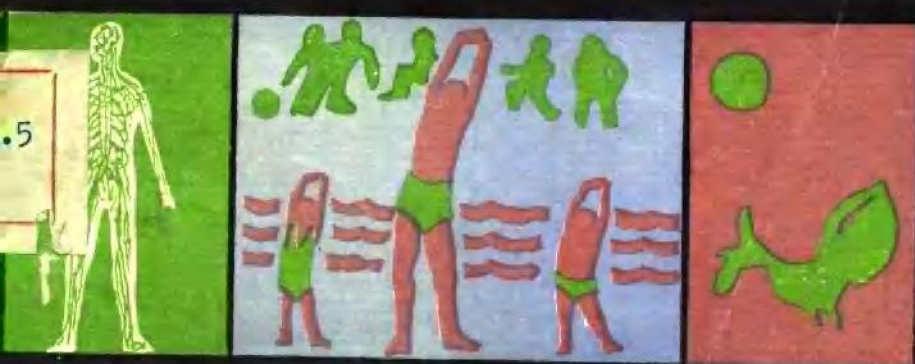




叶昭 燕 主编
科学普及出版社

青少年健康顾问



R161.5

4

3

青少年健康顾问

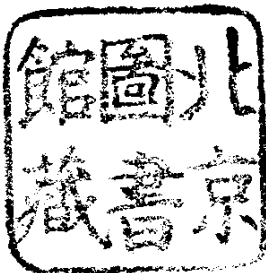
叶昭楫 主编

叶昭楫 徐 陬 李宗浩 严启之

编著

叶广俊 王岐山 陈贵静

科学普及出版社



B022612

内 容 提 要

青少年正处于发育时期，家长、老师及整个社会都要关心他们的健康，青少年自己也要了解这个时期应注意的问题。

为了使青少年健康地成长，本书介绍了青少年时期的生长发育特点、心理特点及青春期卫生知识，讲述了如何培养良好的卫生习惯和常见病的预防、诊疗知识，以及体育锻炼、饮食营养等方面的知识。

青少年健康顾问

叶 昭 樵 主 编

叶昭樵 徐 陬 李宗浩 严启之 编著

叶广俊 王岐山 陈贵静

责任编辑：罗羽东

插 图：何 冰

封面设计：范惠民

*

科学普及出版社出版（北京白石桥紫竹院公园内）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河南第一新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32 印张：11 字数：237千字

1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷

印数：1—73,500册 定价：1.05元

统一书号：14051·1037 本社书号：0671

目 录

第一章 生长发育知识	(1)
1. 我们的身体	(1)
2. 生长发育的分期	(2)
3. 神经系统的发育	(5)
4. 消化系统的发育	(7)
5. 呼吸系统的发育	(9)
6. 循环系统的发育	(11)
7. 排泄系统的发育	(14)
8. 运动系统的发育之一——骨骼	(15)
9. 运动系统的发育之二——肌肉	(17)
10. 内分泌系统的发育	(19)
11. 男性生殖系统的发育	(19)
12. 女性生殖系统的发育	(21)
13. 感觉器官的发育	(22)
14. 青春发育时间的顺序	(25)
15. 身体发育检查	(26)
16. 身高和体重	(26)
17. 胸围和肺活量	(30)
18. 握力、拉力和背肌力	(32)
第二章 青少年心理卫生常识	(34)
1. 要重视心理卫生	(34)
2. 童年期的心理发展	(35)
3. 小学生有哪些常见的心理问题?	(37)
4. 初入小学遇到的问题	(38)

5. 注意力不集中和过度活动是病吗?	(39)
6. 青春发育期心理卫生点滴	(40)
7. 中学生的独立与依赖的心理矛盾	(42)
8. 不要过早谈恋爱	(43)
第三章 培养良好的卫生习惯	(45)
一、饮食卫生	(45)
1. 早饭要吃饱	(45)
2. 吃饭要定时定量	(46)
3. 吃饭时不要说笑	(47)
4. 吃饭要细嚼慢咽	(47)
5. 不要吃汤泡饭	(48)
6. 饭后不要做剧烈的体育活动	(49)
7. 不要吃零食	(50)
8. 不要偏食	(51)
9. 不吃生的鱼蟹	(52)
10. 生吃蔬菜瓜果要洗净	(53)
11. 要用自己的茶杯和食具	(54)
12. 要喝开水, 不喝生水	(55)
13. 睡觉以前不要吃东西	(56)
14. 饭菜馊了就不能再吃	(56)
15. 烂白菜不能吃	(57)
16. 不要用废旧报纸包食品	(58)
17. 人民币与健康	(58)
二、个人卫生	(59)
1. 站要直, 坐要正	(59)
2. 勤洗手剪指甲	(60)
3. 勤洗头理发	(61)

II

4.勤洗澡换衣	(62)
5.勤漱口刷牙	(63)
6.不要随地吐痰	(64)
7.不要乱丢果皮纸屑	(64)
三、起居卫生	(65)
1.作息要定时	(65)
2.要随天气变化增减衣服	(66)
3.早晚洗脸,睡前洗脚	(67)
4.炎热季节睡午觉	(68)
5.不要蒙头睡觉	(69)
6.睡觉姿势	(69)
7.常晒被褥常洗被单	(70)
8.定时大便	(70)
9.用鼻呼吸	(71)
10.鼻孔挖不得	(72)
11.注意擤鼻涕的方法	(73)
12.不要轻易挖耳朵	(74)
13.看电视要注意保护视力	(74)
14.打扑克要注意卫生	(75)
四、阅读卫生	(76)
1.阅读要讲究卫生	(76)
2.看书时间不要太长	(77)
3.看书要有正确的姿势	(78)
4.要在光线充足的地方看书、写字	(78)
5.乘车、走路不要看书	(79)
6.近视眼为什么要配戴眼镜?	(79)
7.要做眼保健操	(81)

五、不要吸烟喝酒	(83)
1.不要吸烟	(83)
2.不要喝酒	(84)
六、怎样培养卫生习惯?	(85)
第四章 青春期卫生	(87)
1.保护面部皮肤	(87)
2.痤疮	(88)
3.少白头	(89)
4.男青年要保护嗓子	(90)
5.女青年的月经初潮	(91)
6.注意经期卫生	(92)
7.女青年要戴合适的胸罩	(93)
8.青年要防止发胖	(94)
9.青少年要预防贫血	(95)
10.穿高跟鞋不好	(97)
11.青春期高血压	(99)
12.不要手淫	(100)
13.遗精不要怕	(101)
14.包皮过长和包茎	(102)
15.遗尿	(103)
第五章 营养与健康	(105)
1.吃饭只是为了饱肚子吗?	(105)
2.热能	(106)
3.糖	(109)
4.脂肪	(110)
5.蛋白质	(111)
6.矿物质	(113)

7. 维生素	(114)
8. 水	(121)
9. 纤维素	(124)
10. 粗粮的营养价值	(131)
11. 富含蛋白质的豆制食品	(133)
12. 鸡蛋要熟吃	(133)
13. 要少吃糖	(134)
第六章 体育与健康	(136)
1. 生命在于运动	(136)
2. 体育锻炼要循序渐进	(137)
3. 体育锻炼要坚持经常	(138)
4. 体育锻炼前要做准备活动	(140)
5. 体育锻炼要预防创伤	(140)
6. 天天做体操	(141)
7. 游泳好处多	(143)
8. 游泳要注意安全卫生	(144)
9. 再谈几点游泳卫生	(145)
10. 冬季也要坚持锻炼	(147)
11. 户外活动	(149)
12. 长跑的卫生	(150)
13. 打球与健康	(151)
14. 太极拳	(152)
15. 关节炎与体育锻炼	(153)
16. 早晨是体育锻炼的好时光	(154)
17. 学习和体育锻炼有没有矛盾?	(155)
18. 日光浴	(156)
19. 空气浴	(157)

20. 冷水浴.....	(158)
--------------	---------

第七章 传染病的防治	(160)
-------------------------	----------------

1. 病菌和病毒	(160)
----------------	---------

2. 传染病	(161)
--------------	---------

3. 法定传染病	(163)
----------------	---------

4. 霍乱与副霍乱	(164)
-----------------	---------

5. 伤寒和副伤寒	(165)
-----------------	---------

6. 细菌性痢疾	(166)
----------------	---------

7. 病毒性肝炎	(166)
----------------	---------

8. 脊髓灰质炎	(168)
----------------	---------

9. 流行性感冒	(169)
----------------	---------

10. 麻疹.....	(170)
-------------	---------

11. 水痘.....	(171)
-------------	---------

12. 猩红热.....	(172)
--------------	---------

13. 流行性脑脊髓膜炎.....	(173)
-------------------	---------

14. 白喉.....	(173)
-------------	---------

15. 流行性腮腺炎.....	(174)
-----------------	---------

16. 结核病.....	(175)
--------------	---------

17. 流行性乙型脑炎.....	(176)
------------------	---------

18. 疫情报告.....	(177)
---------------	---------

19. 隔离病人.....	(178)
---------------	---------

20. 简便的消毒方法.....	(179)
------------------	---------

21. 预防传染病.....	(180)
----------------	---------

22. 预防接种.....	(181)
---------------	---------

第八章 寄生虫病的防治	(186)
--------------------------	----------------

1. 寄生虫	(186)
--------------	---------

2. 蛔虫病	(187)
--------------	---------

3. 绦虫病	(188)
4. 姜片虫病	(189)
5. 钩端螺旋体病	(190)
6. 肝吸虫病	(190)
7. 肺吸虫病	(191)
8. 血吸虫病	(192)
9. 钩虫病	(193)
10. 疟疾	(194)
11. 丝虫病	(195)
第九章 常见病的防治	(196)
1. 急性胃肠炎	(196)
2. 溃疡病	(196)
3. 支气管炎	(198)
4. 支气管哮喘	(199)
5. 风湿病	(200)
6. 肾炎	(201)
7. 尿路感染	(202)
8. 腰背痛	(203)
9. 脊柱弯曲异常	(204)
10. 扁平足	(206)
11. 沙眼	(207)
12. 急性结膜炎	(208)
13. 近视眼	(208)
14. 麦粒肿	(210)
15. 化脓性中耳炎	(211)
16. 外耳道疖	(212)
17. 外耳道异物	(212)

18. 慢性鼻炎	(212)
19. 扁桃体炎	(213)
20. 龋齿	(214)
21. 荨麻疹	(216)
22. 头癣	(216)
23. 疖子	(218)
24. 冻疮	(218)
25. 皮肤皲裂	(219)
26. 急性阑尾炎	(219)
27. 疝气	(220)
28. 甲状腺肿	(220)
29. 癫痫	(222)
30. 神经衰弱	(223)
31. 肿瘤	(224)
第十章 检查与诊断常识	(226)
1. 尿常规检查	(226)
2. 粪常规检查	(227)
3. 血液常规检查	(228)
4. 肝功能检查	(230)
5. 肾功能检查	(231)
6. 血型	(232)
7. 为什么要空腹验血	(232)
8. X射线	(233)
9. 抽脑脊液不会使人变傻	(234)
10. 舌诊	(235)
11. 测量体温	(236)
12. 测量脉搏	(237)

13. 测量呼吸.....	(237)
14. 测量血压.....	(238)
第十一章 用药及治疗常识	(240)
1. 阿斯匹林和A. P. C.	(240)
2. 胃舒平和小苏打	(241)
3. 止咳药	(242)
4. 磺胺类药物	(243)
5. 抗生素	(244)
6. 抗菌增效剂	(244)
7. 抗生素的毒性反应	(245)
8. 不能滥用抗生素、磺胺类药	(246)
9. 正确使用灰黄霉素	(247)
10. 药物过敏试验.....	(248)
11. 驱虫药有毒.....	(249)
12. 抗结核药.....	(249)
13. 碘酒、红药水、紫药水.....	(250)
14. 酒精、硼酸水、双氧水、过锰酸钾溶液.....	(251)
15. 用药的方法.....	(253)
16. 吃药和打针.....	(254)
17. 按时服药.....	(255)
18. 肚子痛不能乱用止痛药.....	(257)
19. 不要滥用泻药.....	(257)
20. 不能用茶水服药.....	(259)
21. 变质过期的药不能再用.....	(259)
22. 服汤药.....	(260)
23. 煎药.....	(261)
24. 方便有效的中成药.....	(263)

25. 银翘解毒丸(片).....	(264)
26. 桑菊感冒片.....	(264)
27. 感冒清热冲剂.....	(265)
28. 午时茶.....	(265)
29. 藿香正气丸(片、水).....	(266)
30. 乌鸡白凤丸.....	(267)
31. 当归浸膏片.....	(268)
32. 跌打丸.....	(268)
33. 七厘散.....	(269)
34. 牛黄解毒丸(片).....	(269)
35. 吃中药要忌口吗?	(270)
36. 几种中药外用药用法.....	(271)
37. 热敷法.....	(271)
38. 冷敷法.....	(272)
39. 滴眼药水和涂眼药膏.....	(273)
40. 冲洗眼法.....	(273)
41. 滴耳法.....	(274)
42. 滴鼻法.....	(274)

第十二章 营养和疾病的治疗 (275)

1. 病人的饮食.....	(275)
2. 高血压病人的饮食	(276)
3. 痢疾病人的饮食	(277)
4. 肾脏病人的饮食	(277)
5. 肝脏病人的饮食	(278)
6. 胃病病人的饮食	(279)
7. 伤寒病人的饮食	(280)
8. 贫血病人的饮食	(281)

第十三章 急救常识 (283)

1. 口对口吹气 (283)
2. 烧烫伤 (284)
3. 毒蛇咬伤 (285)
4. 虫咬蜂螫 (287)
5. 狗咬伤 (288)
6. 淹溺 (290)
7. 触电与雷击 (292)
8. 中暑 (294)
9. 煤气中毒 (296)
10. 地窖内晕倒 (298)
11. 鼠药中毒 (300)
12. 碘酒中毒 (301)
13. 来苏儿中毒 (302)
14. 酒精中毒 (302)
15. 敌敌畏中毒 (303)
16. 毒草中毒 (304)
17. 蓖麻子中毒 (304)
18. 苍耳中毒 (305)
19. 曼陀罗中毒 (305)
20. 苦杏仁、木薯中毒 (306)
21. 蟾蜍中毒 (307)

第十四章 你知道吗? (308)

1. 什么是记忆力? (308)
2. 怎样增强记忆? (309)
3. 怎样记忆? (311)
4. 蛋黄为什么能增强记忆? (312)

5. 怎么消除脑力疲劳? (314)
6. 怎样学习和休息? (315)
7. 情绪对健康有什么影响? (316)
8. 为什么喜悦者常健康? (317)
9. 为什么情绪不好有碍健康? (319)
10. 睡眠的重要性为什么不亚于吃东西? (320)
11. 人为什么会做梦? (321)
12. 为什么会有梦话、梦魇、梦惊、梦游等现象? (322)
13. 恶梦与疾病有什么关系? (323)
14. 为什么会打呵欠? (324)
15. 越睡越懒吗? (325)
16. 人为什么会失眠? (326)
17. 靠安眠药催眠好吗? (328)
18. 为什么有的人睡觉打呼噜? (329)
19. 为什么有的人睡觉时咬牙? (330)
20. 为什么要“春捂秋冻”? (331)
21. 输血对健康有没有影响? (331)
22. 为什么有的人晕车晕船? (332)
23. 为什么有的人有口臭? (333)
24. 戴口罩应该注意什么? (334)
25. 怎样正确使用手帕? (335)
26. 为什么冬天小便多? (336)
27. 人为什么会流眼泪? (337)
28. 蹲久了起立, 为什么眼发黑? (338)

第一章 生长发育知识

1. 我们的身体

我们的身体从外到里，表面是皮肤，皮肤的下面是一层皮下脂肪，皮下脂肪下面是肌肉，肌肉附着在骨骼的上面。

我们的身体从上到下可以分成头、颈、躯干和四肢四个部分。

头部包括头颅、颜面；颈联系着头部和躯干；躯干包括胸部和腹部；四肢包括一对上肢和一对下肢。

我们身体的皮肤、脑子、心脏、肺脏、胃肠和肝脏等都是器官。身体里每个器官都有一定的位置，它们都有一定的形态和构造，并且完成一定的机能。比如心脏是一个有腔的中空的器官，它能够一缩一舒地不断跳动，推送血液在血管里周流不息地流动着。

我们身体里的器官很多，每一种器官都担负着不同的工作，分工很明确，在大脑的指挥下，不停地工作，互相配合得很协调。

许多机能相似的器官，以一定的次序结合起来，成为一个系统，共同完成一种连续性的活动。比如口腔、食管、胃、肠、肝、胰等器官结合起来，共同担负着食物消化和吸收的使命，这叫做消化系统。我们身体里共有八个系统，除了消化系统以外，还有运动系统、循环系统、呼吸系统、排泄系统、内分泌系统、神经系统和生殖系统。

身体里的各个系统的每个器官都是由大量的细胞构成的。细胞的总数是无法算清的。细胞很小，只有用显微镜放大以后才能看得清楚。细胞是构成人体的基本单位。细胞的构造包括细胞膜、细胞质和细胞核三个部分。

身体的细胞不是单独存在的，而是由许多形态和机能相近的细胞，借细胞间质结合成为组织。身体里的组织有上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。身体里的各个器官就是由这些组织构成的。

总之，我们的身体是由细胞构成组织，由组织构成器官，由器官构成系统，又由八个系统构成人体。

2. 生长发育的分期

人的生长发育，根据身体生理的特点，可分为以下几期：

(1)新生儿期 人出生后，1个月以内叫做新生儿期。他和胎儿的不同点是，胎儿的营养、氧气的供给和胎儿的成熟是在母亲子宫里进行的；而新生儿就要吃奶，奶吃到胃肠里以后，要靠自己消化吸收，呼吸也要靠自己进行，吸进去的氧气经过气管到肺脏，身体里的体温调节也要靠他自己。这时候，他有一定的抵抗病菌的能力，因为这种能力是由母亲的奶带到身体里去的。新生儿期由于新生儿身体发育还不成熟，适应能力还不完善，生命特别脆弱。因此要很好照顾，要防止他的身体过冷、过热，还要注意喂养，防止消化不良等。

(2)乳儿期 1周岁以内叫做乳儿期。这个时期的特点是，身体生长得很快，特别是体重，满1周岁的时候，体重可以增加三倍。在出生以后的第六个月左右就要长出乳齿。