

青少年科普园地丛书

图

解



青春期 卫生 与疾病防治

福建美术出版社

YANP6124

99
R161.5
29
2

青少年科普园地丛书

青春期卫生与疾病防治

主编 赖海英 朱少波
编著 赖海英 朱少波
刘唯娜 张 岚
郑 明

福建美术出版社



3 0037 6554 6

图解青少年科普园地丛书

青春期卫生与疾病防治

赖海英 朱少波 刘唯娜 编
张 岚 郑 明

福建美术出版社出版

(福州东水路 76 号)

福建省新华书店经销

福建省地质印刷厂印刷

787 × 1092 1/32 34.625 印张 800 千字

1998 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN7-5393-0625-4

J·602 定价: (共三册) 40.00 元

区
—
十

编者的话

青春年华是人生最美好的时光，它洋溢着青春的活力、充满着春天的生机、展现着灿烂的未来与希望。

青春发育是每一个人成长的必经阶段，是长身体、增知识的黄金时代。青春少年时期是奠定健康体魄、培养强健身体素质、锻炼脑力劳动和体力劳动能力、增长科学文化知识、培养高尚的道德情操、建立良好的卫生习惯的最佳时期。

正因如此，青少年在饮食营养、自身保健、体格锻炼等方面都有着特殊的要求。另一方面，一些青少年朋友对青春期的生理变化感到困惑不解，有的问题还难以向家长、老师启齿；青少年的身体变化、内分泌的活跃，又使青少年的性格、情绪常处于不稳定状态；青少年青春期的特有病、易发病、多发病，如痤疮、月经病、少白发等，又令青少年苦恼、不知所措；青少年的活泼好动，还容易发生各种意外事故……为此，本书分五个部分介绍青少年朋友迫切需要了解的各方面知识。

“青春发育秘密”介绍了青少年的生长发育特点、青春发育的动力、身高与体重的变化，少男的第二性征、遗精，少女的月经初潮时间、经期卫生、乳房发育的规律、如何选择合适的胸罩等知识。

“饮食营养健美”介绍了青少年身体发育所需要的各种营养素、青少年的合理饮食搭配、正确的饮食习惯以及健脑、健美、强壮、护发、明目、防治近视的饮

食。

“身心健康常识”共分三部分，一是介绍了青少年正确的站坐姿势、睡眠卫生、沐浴卫生、起居卫生等日常卫生准则，二是介绍如何培养青少年的记忆力、如何科学用脑、怎样控制情绪等心理健康常识，三是介绍青少年体育锻炼的意义、方法、注意事项等知识。

“应急救治方法”介绍了常用急救方法(如人工呼吸法、心脏按摩法)、意外创伤(如外伤出血、脚底刺伤、烧烫伤)的处理、各种灾害(如地震、火灾)的应急方法、动物(如狗、毒蛇、蜈蚣、蜂)叮咬后的处理、各种中毒(如煤气中毒、毒菇中毒)的抢救以及各种急症(如中暑、发高烧、鼻出血)的应急处理等知识。

“常见疾病防治”介绍了青少年常见病、多发病、易发病(如肺结核、腮腺炎、脊柱弯曲、痤疮、沙眼、龋齿、少白头、少男包茎、少女月经病、青春期甲状腺肿、贫血)的预防与治疗常识。

我们希望本书能成为青少年朋友青春健美的好伙伴。祝青少年朋友快快成长、健康成长!

编者

一九九七年七月

目 录

第一部分 青春发育秘密

一、青少年的身体发育	(3)
青少年的生长发育特点	(3)
青春发育的动力	(4)
青春少年的性征	(5)
青春发育的主要标志	(6)
呼吸系统的发育特点	(7)
心血管系统的发育特点	(8)
神经系统的发育特点	(9)
少女什么时候长得最快	(10)
少男什么时候长得最快	(11)
影响青少年生长发育的因素有哪些	(13)

生活规律促进发育	(14)
睡眠充足有利于生长发育	(15)
气候和季节对生长发育有什么影响	(16)
怎样才能使身体发育良好	(17)
青少年发育状况的基本指标	(18)
青少年身高的发育	(18)
身材高矮与遗传的关系	(19)
父母的身高与子女身高的关系	(20)
影响身材高矮的环境因素	(21)
少男少女身高增长有哪些差异	(22)
在身高生长高峰期应注意哪些问题	(23)
青春发育期的体重	(23)
青春期青少年肺活量有哪些特点	(25)
胸围与生长发育的关系	(25)
二、少男的青春秘密	(27)
少男第二性征的变化	(27)
少男青春发育的顺序	(29)
少男的乳房肿块	(30)
男孩为什么会遗精	(31)
精液是由什么物质组成的	(33)
为什么体育锻炼后遗精次数会增加	(33)
怎样防止频繁遗精	(34)
消除遗精的恐慌	(35)
不必为手淫而困扰	(36)
阴囊为什么会热胀冷缩	(37)
少男变声期从什么时候开始	(38)
变声期怎样保护好嗓音	(38)

少男身上的特殊气味	(40)
三、少女的青春秘密	(41)
少女的报春花——月经	(41)
女孩初潮前后身体有何变化	(42)
月经初潮的早晚	(43)
预测初潮年龄的方法	(44)
月经用具使用法	(45)
选择合适的月经带	(47)
月经期应注意哪些问题	(48)
月经期能参加体育锻炼吗	(49)
在月经周期中为什么会有情绪变化	(50)
怎样克服周期性情绪波动	(51)
少女为什么要经常清洗外阴	(51)
白带有什么作用	(52)
月经来潮前白带为什么会增多	(53)
少女乳房的发育顺序	(54)
乳房发育的奥秘	(55)
少女应怎样保护乳房	(56)
少女为什么要佩戴胸罩	(58)
如何选择合适的胸罩	(59)
佩戴胸罩应注意哪些问题	(60)
为什么月经前会发生乳房胀痛	(61)
为什么少女不宜束胸	(63)

第二部分 饮食营养健美

一、青少年的营养需求	(67)
青春发育与营养	(67)
没有蛋白质就没有生命	(69)
蛋白质的每日需要量	(70)
碳水化合物的生理功能	(71)
脂肪的生理功能	(72)
维生素的生理功能	(73)
无机盐的生理功能	(75)
水的生理功能	(76)
微量元素不可忽视	(77)
锌与生长发育	(78)
碘与生长发育	(79)
钙与生长发育	(79)
二、青少年的合理饮食	(81)
一日三餐巧安排	(81)
早餐要吃好	(82)
怎样才能做到营养平衡	(83)
考试期间怎样安排膳食	(85)
“液体主食”数牛奶	(86)
佼佼佳品数鸡蛋	(87)
蔬菜瓜果益健康	(88)
多吃豆制品好处多	(90)

盐与身体健康	(91)
餐前饭后的卫生	(92)
进餐应定时定量	(93)
进食宜细嚼慢咽	(94)
咀嚼食物不能只用一侧牙齿	(94)
进餐时勿用脑和大声说笑	(95)
切勿用汤水泡饭吃	(96)
多吃糖碍健康	(96)
挑食、偏食非良习	(98)
吃零食的利与弊	(99)
青少年喝酒害健康	(100)
油炸食品之弊	(101)
进食冷饮宜适当	(102)
饮水应注意卫生	(103)
三、青少年的健美饮食	(105)
青少年的健脑食品	(105)
健美食品品种多	(106)
滋补安眠的食物	(108)
合理调配饮食与营养	(109)
青春期节食有哪些害处	(110)
过瘦青少年的饮食	(111)
美发护发的饮食	(113)
牙齿健美的饮食	(114)
使眼睛明亮的饮食	(115)
少女月经初潮的饮食	(116)
乳房健美的饮食	(118)
近视患者的营养	(118)

第三部分 身心健康常识

一、青少年的卫生习惯	(123)
青少年的健美站姿	(123)
青少年的健美走姿	(124)
青少年正确的坐姿	(125)
睡眠充足的要诀	(126)
不要蒙头睡觉	(127)
勤洗澡勤洗头勤理发	(129)
青少年吸烟害健康	(131)
不要随地吐痰	(132)
看电视的卫生	(133)
卡拉 OK 与健康	(134)
少女应该骑女车	(136)
少女束腰碍健康	(138)
耳不掏不聾	(139)
胡子要刮不要拔	(139)
拔鼻毛挖鼻孔不好	(140)
“危险三角”不要挤	(141)
冬天不宜久穿球鞋	(142)
电子游戏害健康	(143)
切勿迷恋电视机	(143)
二、青少年的心理健康	(146)
心理健康的标准	(146)

健康心理保持法·····	(147)
青春期自我意识·····	(149)
怎样科学用脑·····	(150)
增强记忆力的方法·····	(153)
男女智力发展有无差异·····	(154)
集中注意力的方法·····	(155)
情绪敏感易波动·····	(156)
怎样控制情绪·····	(157)
少男少女有哪些不健康心理·····	(159)
怎样克服虚荣心·····	(160)
嫉妒说谎有碍健康·····	(161)
急躁情绪的控制·····	(162)
生气的合理宣泄·····	(163)
消除脸红的烦恼·····	(164)
消除紧张情绪·····	(166)
考场上怎样控制紧张情绪·····	(167)
少男少女为什么喜欢交朋友·····	(169)
友谊与爱情的区别·····	(170)
中学生为什么不宜谈恋爱·····	(172)
三、青少年的体格锻炼 ·····	(174)
体育锻炼好处多·····	(174)
青少年锻炼五原则·····	(175)
身体素质锻炼法·····	(176)
自我掌握运动量·····	(178)
做好准备活动和整理活动·····	(179)
夏季锻炼须合理·····	(180)
冬季锻炼益处多·····	(181)

晨间锻炼身体好·····	(182)
打球有益身心健康·····	(184)
游泳对人体健康的好处·····	(185)
冰上运动好处多·····	(186)
运动后不要立刻坐下·····	(187)
夏天锻炼防中暑·····	(188)
拔河运动四注意·····	(189)
饭后运动易腹痛·····	(190)
游泳的注意事项·····	(190)

第四部分 应急救治方法

一、常用急救方法 ·····	(195)
急救病人五要素·····	(195)
怎样观察生命体征·····	(197)
怎样进行人工呼吸·····	(199)
怎样进行心脏按摩·····	(200)
双人心肺复苏术·····	(201)
二、意外创伤的处理 ·····	(202)
怎样进行止血·····	(202)
发生骨折、脱臼该怎么办 ·····	(203)
异物入眼的处理·····	(204)
利器划伤眼睛怎么办·····	(205)
牙外伤后的对策·····	(205)
皮肤擦伤后的处理·····	(207)

脚底刺伤发生后·····	(209)
体育活动中戳了手·····	(210)
阴囊挫伤莫慌张·····	(210)
脚踝扭伤先冷敷·····	(212)
化学物质灼伤后·····	(213)
皮肤烫伤后处理法·····	(214)
咽部烫灼伤后·····	(215)
烧伤后的急救法·····	(215)
冻伤后的处理·····	(216)
小脚肚抽筋妥处理·····	(217)
游泳抽筋要镇静·····	(218)
三、灾害事故的应急 ·····	(220)
发生水灾的自救逃生·····	(220)
发生火灾怎样逃生·····	(221)
触电的急救处理·····	(222)
怎样抢救溺水者·····	(223)
发生地震逃生法·····	(225)
高处跌下抢救法·····	(226)
虫子入耳巧引出·····	(227)
液化气瓶着火扑灭法·····	(228)
电视机或电脑失火灭火法·····	(228)
掉进冰窟窿自救法·····	(229)
四、动物叮咬的处理 ·····	(230)
狗咬伤后三措施·····	(230)
毒蛇咬伤急救法·····	(231)
蜈蚣咬伤的应急处理·····	(232)
蚂蝗咬伤别硬拔·····	(233)

蜂螫伤后的处理·····	(234)
海蜇螫了处理法·····	(236)
毛毛虫螫伤后的处理·····	(237)
乌龟、甲鱼咬住不放巧解脱·····	(238)
五、各种中毒的处理·····	(239)
煤气中毒的处理·····	(239)
地震窒息中毒的抢救·····	(240)
漆过敏的处理·····	(241)
误服碘酒中毒的处理·····	(242)
误服灭鼠药中毒的处理·····	(242)
毒菇中毒的抢救·····	(243)
发芽马铃薯中毒的急救·····	(244)
霉变甘蔗中毒的处理·····	(245)
蓖麻子中毒的抢救·····	(246)
白果中毒的处理·····	(248)
六、各种急症的应急处理·····	(250)
休克病人的急救·····	(250)
昏迷病人的抢救法·····	(251)
发热的退热措施·····	(252)
中暑的应急处理·····	(253)
鼻子出血的止血法·····	(255)
发生腹痛的应急处理·····	(256)
癫痫发作的应急处理·····	(257)

第五部分 常见疾病防治

一、青少年常见病、多发病防治·····	(261)
肺结核病的防与治·····	(261)
蛔虫病的防与治·····	(262)
腮腺炎的防与治·····	(264)
病毒性心肌炎的防治·····	(265)
神经衰弱的防与治·····	(266)
预防青春期高血压·····	(267)
脊柱弯曲及防治·····	(268)
扁平脚怎么办·····	(269)
腋臭的防与治·····	(270)
青少年为什么会长痤疮·····	(271)
青春期痤疮的自我护理·····	(272)
防治痤疮的饮食·····	(273)
用眼疲劳须注意·····	(274)
近视眼是怎么发生的·····	(275)
怎样预防近视·····	(278)
假性近视的防治·····	(280)
沙眼的防与治·····	(281)
散光是怎么回事·····	(282)
戴近视眼镜的科学·····	(283)
戴眼镜要注意哪些问题·····	(284)
消除口臭有良策·····	(285)

龋齿病是怎么发生的·····	(286)
怎样预防龋齿·····	(287)
长了虎牙怎么办·····	(289)
游泳性中耳炎的预防·····	(289)
二、少男特有病、易发病防治·····	(291)
少男要经常清洗外阴·····	(291)
包皮过长或包茎的害处·····	(292)
阴茎头包皮炎的防治·····	(294)
急性附睾睾丸炎的防治·····	(295)
精索静脉曲张症·····	(295)
少白发怎么办·····	(297)
三、少女特有病、易发病防治·····	(299)
少女也要上妇科·····	(299)
怎样自我辨别白带·····	(300)
少女易患的几种阴道炎·····	(302)
经前期紧张综合征·····	(303)
月经期常见的几种疼痛·····	(305)
月经期的“怪病”·····	(306)
痛经病防与治·····	(308)
痛经的自我疗法·····	(310)
少女“功血”应重视·····	(311)
保护乳房防外伤·····	(312)
青春期甲状腺肿的防治·····	(313)
少女贫血怎么办·····	(314)
少女为什么长“胡须”·····	(316)