

大学生的书

青春卫生与保健

范理 主编
姜希望

湖南大学出版社

79
7

大学生的书

青春卫生与保健

范理 姜希望主编

湖南大学出版社

内 容 提 要

本书是由长期工作在高等院校的湖南医学院、湖南大学的医师和教师编写的。目的是向大学生普及医学知识，为提高他们的身体素质和健康水平服务，以保证顺利地完成任务并投身于四化建设。

全书共分十部分：青春期生理卫生、环境条件与健康、运动医学、常见症状的自我诊断、急救知识、大学生常见病的防治、健康的生活方式和养身习惯、用药常识、精神卫生以及优生、美容知识。内容丰富、实用，文字精炼。

大 学 生 的 书

青 春 卫 生 与 保 健

范 理 姜希望主编

湖南大学出版社出版☆湖南大学印刷厂印刷

湖南省新华书店发行

787×1092 毫米 32开本 4印张 70千字

1985年9月第一版☆1985年9月第一次印刷

印数：00001—25000册

统一书号14412·1 定价0.68元

前 言

青年时期是生长发育的关键时期，也是习惯和生活方式形成的关键时期。了解自身、用科学知识保护健康、防治疾病是青年的要求，也是大学生的要求。今天的大学生所受教育比以往都好，具有年龄和知识的优势，因而有可能对自己的健康负起责任，这对于提高全民族的健康水平，是重要的一环。对于普及医疗卫生知识，建立文明科学的生活方式也无疑会起积极有益的作用。

根据当今见解，健康不但是没有生理缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。我们根据多年来做大学生政治思想工作、做临床医生、做大学生保健工作的经验，和从实践中发现和感到的问题，同时收集了专著、文献和科普读物中的有关知识，征求了部分师生的意见，编成这本小册子，向大学生们提供一些有关的知识和指导，希望同学们在大学期间，健康与知识同步增长，为明天担负实现祖国四化的重任作好思想上、身体上的准备。卫生工作的首要任务在于预防。如果这本小册子能象个身边小医生，为你健康防病起点作用，或者在你迁到紧急情况时，能为你助上一臂之力，我们的心意就到了。

参加编写本书的人员有：范理、石耀焜、王国林、李僧佛、许汉英、余应芬、钟道芬、王丽生、邓昭君、廖嫦炜、周玲、莫明丽（湖南大学）；姜希望、潘玲芝、刘笑春、连乃文（湖南医学院）。李僧佛同志还参加了部分审稿工作。

在编写和出版过程中，得到了湖南大学党委宣传部、校团委、学生工作部等单位的大力支持，在此表示感谢。

由于水平有限，编写时间短，难免有不足和错误之处，请批评指正。

编者 1985.8

目 录

健康的思想与健康的身體

青春生理卫生

青春主要生理特点 (4) 月经的生理 (6) 月经卫生 (7) 男青年青春卫生 (10)

环境条件与健康

时间分配 (12) 宿舍条件分析 (12) 食堂·营养·卫生 (14) 教学环境 (17) 运动场地·锻炼习惯 (18)

运动医学

适合大学生的体育活动 (20) 常见运动损伤的预防 (22) 常见运动损伤的处理 (24) 常见疾病的体育医疗 (26)

几种症状的自我诊断

发热 (28) 头痛 (29) 腹痛 (30) 腹泻 (31) 咳嗽 (32) 心悸 (33) 血尿 (33)

大学生常见病的防治

神经衰弱 (35) 感冒 (37) 胃炎 (37) 溃疡病 (39) 病毒性肝炎 (41) 肺结核 (43) 结核性胸膜炎

(45) 风湿热(46) 结石症(47) 近视(50) 鼻炎、
鼻窦炎(52) 鼻出血(53) 龋病(54) 牙周病
(56) 牙齿阻生(57) 手足癣(59) 体癣(60) 荨
麻疹(61) 疥疮(62) 冻疮(63) 痤疮(64) 痛经
(65) 闭经(67) 阴道滴虫病(68) 霉菌性阴道炎
(70)

急救知识

休克(72) 出血(73) 中暑(75) 淹溺(76)
电击伤(77) 烧伤(78) 破伤风(79) 毒蛇咬伤(80)
狂犬咬伤(82) 一氧化碳中毒(83)

健康的生活方式和养身习惯

饮食起居(85) 合理用脑(91) 情绪对健康的影响
(92)

用药常识

服药时间(94) 药物相互作用(96) 用药方法(98)
几种常用药物的主要不良反应(98) 常备用药(99) 附：
处方中常见拉丁文缩写(100)

其他保健知识

听力保护(102) 口腔卫生(104) 保健餐(106) 优
生学点滴(108) 健康人标准(109) 大学生健康卡
(110) 血液检验项目名称、英文缩写及正常参考值(111)

美容

什么是美(112) 怎样保持青春美容(112) 冷水洗脸
与美容(114) 化妆品皮肤过敏试验(114) 乳罩的作用
(115) 怎样才能显得高一点(115) 牛仔裤与健康(116)
裙子与体形美(117) 头发保健要点(117) 胡子宜刮不
宜拔(119) 洗头、梳头与剃头(119) 吸烟与美容
(120)

健康的思想与健康的身体

人的健康应包括思想和身体两个方面。

健康的思想主要是指正确的立场，远大的理想，坚强的信念，优秀的品德，高尚的情操和全心全意为人民服务的精神。一九八五年《中共中央关于教育体制改革的决定》中指出，社会主义的人才，“都应该有理想、有道德、有文化、有纪律、热爱社会主义祖国和社会主义事业，具有为国家富强和人民富裕而艰苦奋斗的献身精神，都应该不断追求新知，具有实事求是、独立思考、勇于创造的科学精神”。这个人才规格中强调了要有健康的思想。

大学生思想健康成长，要特别注意立志与成才。志即为人们心里所确定的奋斗目标，是人们为达到这一奋斗目标所下的决心。或者说包含志向和意志两个方面，即有明确的奋斗目标，以及为此目标而奋斗所具有的坚强毅力与不屈不挠的精神。理想是鼓舞人们前进的精神力量，它是政治思想的一个核心部分，是政治态度和世界观在奋斗目标上的集中反映。青年总是对未来充满着憧憬，最富有理想。青年时代是理想的时代，理想是大学生的伴侣和希望，共产主义是大学生们的崇高理想。大学生的人生观、世界观没有完全定型，还处于“染于苍则苍，染于黄则黄”的阶段，所以立好志特别重要。“有志者事竟成”，这说明了立志与成才的关系。高尔基说：“一个人追求目标越高，他的才能就发展得越快，对社会就越有益。”当代的大学生，是干“四化”大业

的栋梁之材，成才应是学习的目的，是人民的希望，是“四化”的需要。人们常说，立志是成才的大门，理想是成才的动力，这对每个大学生来说应切切不可忘记。

健康的身体主要是指没有生理缺陷和疾病，同时有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这本《青春卫生与保健》将对有关方面作详细介绍，尽力使大学生变得身体健康。

健康的思想和健康的身体是统一的整体，但又相互制约、互相促进，思想起统帅作用。奥斯特洛夫斯基说过：

“人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于他的本身、在于他的心，要是人没有心的美，我们常常会厌恶他漂亮的外表。”他所强调的是一个人的心灵美，即一个人的思想、情操、品质、道德的美，亦即人格美。他的一生，是战斗的一生，是胜利的一生。他在双目失明、脊椎硬化的情况下，坚持创作。他苦战四、五年，呕心沥血，完成了《钢铁是怎样炼成的》写作。他在手术后体力已经“耗去了百分之九十九”的情况下仍以不曾见过的紧张和速度，每天口述十八小时，提前完成了长篇小说《暴风雨所诞生的》第一卷的修改工作。他身残志不残，身残意志坚，为人类创造了巨大的精神财富。当今，青年人的楷模张海迪同志，虽身体有缺陷，但她用自己坚强的毅力，怀着对共产主义的崇高理想和信念，已经和正在为“四化”建设作出较大的成绩。这些都说明，有了健康的思想，即使身体有某种缺陷甚至残废，仍然是可以为人类作出贡献的。反之，有的人身体虽健康，但由于思想不好，在事业上碌碌无为，甚至危害国家和人民利益，极个别的为人民所唾弃。在大学生中，也常出现由于对思想修养注意不够，思想狭隘而误入歧途，从而产生某些疾

病，如神经衰弱，严重的患精神病。据某校七七级学生中统计，当时有五个同学患精神病，其中四个是因为在恋爱问题上处理不好而导致的，有的是感情破裂而受刺激，有的是单相思而不能自拔。这些事例说明，学生必须建立正确的符合共产主义道德的恋爱观，正确处理恋爱与学业的关系。在大学阶段，我们不提倡学生谈恋爱，要把精力放在学业上。

努力把大学生培养成为既有健康的思想又有健康的身体，德、智、体全面发展的高级人才，是我们学校的根本任务。作为受教育者的大学生来说，就应该为实现这一任务而严格地要求自己，不辜负党和人民的期望、时代的寄托，为完成历史重任立志成才，刻苦攀登。

（石耀焜）

青春 期 生 理 卫 生

青春期是从童年走向成年的过渡阶段，也是生长发育的定型阶段，一般指十一、二岁至二十五岁，大学生多处于青春后期。青春期生长变化迅速，如果我们按照身体变化的规律，注意卫生保健和体育锻炼，避免各种有害因素，青春会更加健美，并为今后一辈子的健康打下良好的基础。

青春 期 主 要 生 理 特 点

1. 身长、体重迅速增加

青春期前身高每年只增加3~5厘米，青春 期 每 年 增 加 6—11厘米。女性自12—13岁开始快速增长，19岁左右终止，也可能长到23岁；男性14—15岁开始，23—26岁基本定局。身长与性发育早晚、遗传及生活条件等因素有关。营养是身体发育的物质基础，足够的营养和适当的体育活动能促进生长。

随着身高的增加，体重也不断增加，每年可增加15市斤。变化速度男女有差异，男性最初较慢，到14岁左右就超过了女性。

2. 第二性征出现

由于男性激素和女性激素在体内的作用而出现男、女体形变化和差异，在医学上叫做“第二性征”。男性一般变得魁梧，肢体粗壮，喉结突出，发音低沉，须毛、阴毛、

腋毛先后出现，前臂和小腿长汗毛。女性一般身材窈窕，肢体柔软丰满，喉结不明显，嗓音尖细，乳房突出，臀部宽大，长出阴毛和腋毛，但汗毛较少。

3. 生殖器官迅速发育

出生后已有生殖器官，但很不成熟，发育也很慢，到青春期才迅速发育并具有生殖能力。

4. 大脑发育臻于完善

脑的生长速度快。青少年接近于成年，约为1500克。青春期的重量增加有限，主要在质量上的变化。幼年时期，尽管脑细胞已有足够数量，但细胞的形态和机能大体相似，随着年龄增加，机能更加完备和复杂化。青春后期一般记忆力、理解力、思维能力很强。家庭、学校和社会能影响大脑发育。

5. 其它器官的变化

青春期除上述变化外，其它器官的机能也渐趋成熟和健全。如心肌纤维变长变粗，心血输出量增加，以适应机体进行繁重活动的需要。呼吸系统也发生相应变化，如肺泡数目增加，肺活量增加。

青春期出现以上变化的根本原因是激素的作用，主要是脑垂体、甲状腺和性腺所分泌的各种有关激素的作用。这些激素的分泌都受中枢神经系统的调节。

(姜希望)

月 经 的 生 理

女性所以会来月经，是因为她有生殖器官，在盆腔内有阴道、子宫、输卵管及卵巢，随着这些性器官的发育与成熟，卵巢开始排卵和分泌性激素。同时在丘脑下部—脑垂体—卵巢三者之间的内分泌互相作用下，每月有一个成熟的卵子从卵巢内排出，并进入输卵管，卵子在输卵管内等待几天，如未遇到精子，它便默默死去。当卵子消亡时，由于性激素发生变化，子宫内膜开始脱落，血管断裂，血液不断从断裂处涌出，流出的血液与脱落的子宫内膜由宫腔经阴道排出体外，这种变化是周期性的，每月一次，称为月经。月经是人的血液，并不是见不得人的脏东西，是正常的生理现象。

第一次来月经称为初潮。初潮年龄一般在12—18岁之间，月经受生活环境、气候、营养及健康状况的影响而提早或推迟。月经的第一天到下次月经的第一天，为一周期，一般为28—30天。周期的长短因人而异，提前或推迟7天左右仍属正常范围。但每个妇女的月经周期，有她自己的规律性，个别人三个月来一次（俗称四季经）。正常月经持续时间为3—7天，多数在3—5天。出血量以第2—3天最多，平均约50毫升，亦可少至10—20毫升，多至100毫升以上。月经血色暗红，血中混有子宫内膜碎片，子宫颈粘液及阴道上皮细胞等。由于月经中子宫内膜的纤维溶解活性增强，故一般月经血不凝固。

有的人在月经期中出现全身乏力、嗜睡、容易激动、腰酸、下腹部坠胀、乳房轻度胀痛、尿频、腹泻或便秘，鼻粘

膜出血等症状，这是由于经期中子宫及盆腔充血，和性腺分泌作用引起的正常生理反映，并不是什么病。在月经过后，这些症状会自然消失，一般情况下，不影响学习和工作。

(钟道芬)

月 经 期 卫 生

月经虽是一种正常的生理现象，但由于经期阴道不断流血，身体对疾病的抵抗力较低，易受外界及内在环境的影响，如不注意经期卫生，细菌可乘机入侵体内迅速地繁殖，致患月经病或其他的妇科疾病，故必须重视。现介绍经期卫生的几点注意事项：

1. 注意卫生，防止感染。经期中因子宫内膜脱落，形成创面，且子宫颈口开着，容易成为细菌繁殖的温床，故月经期要用清洁、柔软、消毒的纸垫（消毒法可用火烘烤或阳光下曝晒）。月经带要勤换，时间过长，可因血垢刺激皮肤，引起外阴发炎或溃疡，每次换月经纸时，最好用温开水或温水洗外阴，一天洗1—3次，以保持外阴清洁，但洗时切勿坐入盆中，以防水进入阴道引起上行感染。同时不能用脏纸脏布作阴垫，大便后要从前面向后揩拭，以免将肛门周围或大便中脏物带进阴道。用过的月经带要洗净晒干收起，切勿将月经带晾在床头、弯角处阴干，以防灰尘和虫子、蜘蛛等污染。

2. 经期中避免寒冷刺激。如冷水浴、游泳、淋雨、进食冰水冰棒或进入开放冷气的电影院看电影，以免发生痛经，闭经或月经淋漓不净等。酸辣刺激性大的食物尽量避免，应多饮开水，保持大便畅通，以减轻盆腔充血。

3. 不参加加剧烈的、强度大的或震动性强的体育运动，更不能进行腹部压力强的锻炼，或做劈叉，倒立等动作。剧烈的运动会使盆腔血流加快，引起月经过多或不易干净，甚至引起内分泌失调，子宫位置改变。有的人出现经期生理反应症状的，倒可参加轻微的体育锻炼（如慢跑步、打乒乓球和太极拳、广播操等），以改善盆腔的血液循环，减轻盆腔充血、使经血畅流，从而消除月经期的不适感觉。总之，一般情况下，月经期只能参加一般的体力劳动，学习和工作可照常进行。

4. 月经期应保持精神愉快，情绪稳定。月经正常与否与人的精神状态关系极其密切，过度的情绪变动有可能影响月经的来潮，也可以加重月经期的生理反应，因此，必须要求自己心情舒畅，思想开朗。

5. 建立月经卡。月经异常是全身疾病和妇科病的反映。利用月经卡记录自己的月经周期，血量的多少，以便了解自己月经的情况。发现异常的月经，应当及时进行治疗。

附：月经量的估计：一般以消毒卫生纸为标准。

少量：一次月经期用纸少于一包消毒卫生纸或少于半刀草纸。

中量：一次月经期用纸2—3包消毒卫生纸或一刀草纸。

多量：一次月经期需用3包消毒卫生纸或二刀草纸以上。

（钟道芬）

月 经 卡

[illegible]