

中学生身心保健

姜维茂 赵云贵 尹承甫 周晓光 编著



山东大学出版社

中学生身心保健

顾问： 郑 华

姜维茂 赵云贵
尹承甫 周晓光 编著

山东大学出版社

中学生身心保健

姜维茂 赵云贵
尹承甫 周晓光 编著

★

山东大学出版社出版
山东省新华书店发行
山东安丘一中印刷厂印刷

★

787×1092毫米 1/32 印张6.875 154千字

1990年5月第一版 1990年5月第一次印刷

印数 1—40,000册

ISBN7—5607—0331—3/G·49

定 价：2.10元

前 言

中学生朝气蓬勃、生动活泼，正处于长身体、长知识的阶段，希望寄托在他们身上。保护中学生身心健康，使其成为德智体全面发展的四化建设者，对于整个国家未来的发展战略和全民族政治、思想、道德与科学文化素质的提高，对于千家万户幸福康乐的生活，对于社会主义一代新人的茁壮成长，具有极其重要的意义。全社会都应十分重视中学生的身心保健工作。

为了深入贯彻党的十三届四中、五中全会精神，搞好中学生身心保健工作，推动社会主义精神文明建设，培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的新一代，促使广大中学生沿着身心健康发展的轨道不断前进，我们一些做教育工作、保健工作的同志集体编写了《中学生身心保健》一书。

参加编写的有姜维茂、赵云贵、尹承甫、周晓光。最后由姜维茂、赵云贵对全书进行统稿。

在编写过程中，得到了山东省教育委员会政教处刘明泽同志、田建国同志的热情指导、支持和帮助，并借鉴、吸收了国内外有关中学生身心保健研究方面的成果与资料。在此，一并表示谢意。

中学生身心保健的许多理论和实际问题值得认真探讨，本书只是作了初步的尝试。由于我们水平有限，难免有不妥之处，恳请广大中学生、教师、家长及读者批评指正。

作者

1990年2月

44141/17

目 录

健 康 篇

第一章 中学生身心健康概述	(1)
第一节 当代健康概念	(1)
第二节 中学生身心健康	(6)
第三节 中学生身心健康在人生历程中的价值	(16)
第二章 中学生的生理特点	(20)
第一节 中学生解剖生理特点简述	(20)
第二节 中学生的生长发育	(26)
第三节 中学生处在青春发育期	(33)
第三章 中学生的心理特点	(36)
第一节 个性	(36)
第二节 理想	(37)
第三节 情感	(39)
第四节 交际	(40)
第五节 升学心理	(42)
第六节 中学生的智力特点	(46)
第四章 中学生与学校、家庭和社会	(49)
第一节 中学生需要理解	(49)
第二节 中学生的学校心理卫生工作	(50)
第三节 中学生与家庭	(52)

第四节 中学生与社会.....	(53)
-----------------	------

疾 病 篇

第五章 中学生患病原因.....	(55)
第一节 生理因素.....	(55)
第二节 心理因素.....	(58)
第三节 社会因素.....	(62)
第六章 中学生患病特点.....	(69)
第一节 易感性.....	(69)
第二节 突发流行性.....	(71)
第三节 多变性.....	(73)
第七章 中学生易患疾病.....	(74)
第一节 中学生常见临床症状及原因.....	(74)
第二节 营养失调.....	(82)
第三节 心身疾病.....	(88)
第四节 青春期疾病.....	(92)
第五节 急症与意外创伤.....	(102)
第六节 神经衰弱.....	(109)
第七节 传染病.....	(111)
第八节 肠道寄生虫病.....	(120)
第九节 有关系统的常见疾病.....	(126)
第十节 常见中毒.....	(137)

保 健 篇

第八章 中学生身心保健的意义.....	(145)
第一节 中学生身心保健的生理学、心理学意义.....	(145)
第二节 中学生身心保健的教育学意义.....	(150)
第三节 中学生身心保健的社会学意义.....	(154)

第九章 中学生自我保健	(158)
第一节 生理卫生保健	(158)
第二节 体育锻炼	(163)
第三节 中学生健身之道	(167)
第十章 中学生医疗保健	(172)
第一节 体格检查	(172)
第二节 求医	(174)
第十一章 中学生的家庭、学校和社会保健	(176)
第一节 家庭保健	(176)
第二节 学校保健	(178)
第三节 社会保健	(179)
第四节 健康教育	(182)
第五节 青春健美	(183)
第十二章 中学生用药常识	(192)
第一节 中学生用药原则	(192)
第二节 影响中学生身心健康的药物	(193)
第三节 营养药物	(196)
第四节 药用食品	(200)

第一章 中学生身心健康概述

有这样一句话：“健康不是一切，但是没有健康就没有一切。”健康是人类最珍贵的财富，是民族素质的基本体现。处于青春期的中学生的身心健康，对提高全民族的素质和社会发展进步具有特殊意义。我国政府响应世界卫生组织发出的号召，努力实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标。要达到这一目标，就必须使人人掌握健康知识，增强健康意识，懂得健康保护。

第一节 当代健康概念

人人都期望自己健康，那么什么是健康？健康的标准是什么？怎样才能达到人人健康的目标呢？

一、生物医学的健康观

什么是健康？对于这样一个问题，你也许会认为是明知故问，有人甚至会张口即来：“即使几岁的儿童也知道，健

康就是四肢健全，就是没有疾病。”给健康下的这个定义对不对呢？我们认为也对，也不对。说它对，这是因为自古以来形成的常识性的概念，一代一代传了下来，很自然地被后人所接受。说它不对，是因为随着人们认识能力的提高，健康观有了新的变化，对健康的定义有了新的发展。

没有疾病和虚弱就是健康，这是传统的生物医学的健康观。

法国病理学家、细胞病理学说的创立者魏尔啸，把“细胞学说”运用到病理学中，他通过显微镜观察，将疾病定位于身体的某一部位，认为疾病完全是局部的病变过程，或者说，某种疾病是机体某一部位的损害。如果机体的各个部位完好无损，就是没有疾病。那么，这个人就是健康的人。当时，对疾病的认识是有局限性的，没有把机体看成一个有机联系的整体。因此，当时认为健康就是没有疾病。

到了19世纪后叶，法国微生物学家巴斯德，对病原微生物方面进行了研究，认为病原体是侵入机体的异物，每种疾病都可找到相应的病原体，确认的疾病诊断标准是理化指标，病原体的消灭是疾病彻底治愈的唯一重要条件，从而产生了生物医学模式。这一模式虽然注重事实，对医学实践起了重要的指导作用，对保障人类健康作出了重大贡献，但还只是注意了研究人的生物属性，仍然把人的健康观视为没有疾病，而没有从人的社会属性出发，对人的健康真正做出最科学的回答。随着社会的发展，疾病谱的变化，人们对健康的认识产生了新的飞跃，出现了新的健康观。

二、现代的健康观

1948年世界卫生组织（WHO）成立以后，提出了新的健康观：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身体上、心理上和社会上的良好状态”。这一健康观认识到了人的双重性，即生物属性和社会属性，注意到了社会因素对健康的影响。

人是社会的成员，由于人的心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，因此，更深层次的健康观还包括人的心理行为的正常和社会道德、规范以及环境因素的完美。现代健康观的确立，正是从人的社会属性和生物属性相结合出发的。它明确规定了健康应是躯体和心理的统一，包括了三层含义，即躯体健康、心理健康以及社会适应良好。

所谓躯体健康，是指四肢健全，没有疾病，身体不虚，这是人们比较熟悉的，躯体健康是健康的基础。至于心理健康，国内外学者对此有多种说法，还没有十分明确一致的概念。目前，概括起来较一致的看法是：所谓心理健康就是指整个心理活动和心理特征的相对稳定，相互协调，充分发展，并与客观环境相统一和适应。心理健康对任何年龄层次的人都是十分重要的，它是使机体协调，防止疾病的重要保证。所谓社会适应良好，是指人的机体能协调地、适当地适应其所处的变化着的环境，社会环境要有利于人格的健康发展。因此，具有社会属性的人，时时都在受到社会环境的影响，这种影响可以引起人的各种情绪，直接影响到身体健康。要形成良好情绪，除了有一个舒心的良好的社会工作、学习、生活的环境外，还要提高心理的社会适应能力，保持

良好的社会适应状态，并能主动地改造外界环境，控制自身行为，促进自身健康。从这个意义上说，现代的健康观，不是仅仅把人看成是疾病的受害者、各种治疗和预防措施的对象，而是把人看作能动的健康的人。

综上所述，现代的健康观科学、全面地阐明了健康的真谛，它主张人们不只是消极地躲避风险因素，而是应主动地去预防、控制和消灭危险因素，在健康状态中去主动寻求卫生服务，达到真正健康的目的。

三、健康的标准

以上我们是从宏观上分析健康的定义、概念，其实健康是有具体标准的。世界卫生组织曾对健康标准的具体内容规定为以下十个方面：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；③善于休息，睡眠好；④应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉丰满，皮肤富有弹性。概括起来主要有以下三个方面的内容：

（一）身体健壮，有高度的抵御疾病的能力

身体健康是一个人健康的基础。人的身体象一部大机器，有运动、呼吸、消化、循环、泌尿、神经等系统，有肌肉、骨骼、脑、脊髓、心脏、血管、肝脏、肾脏、胃等器官，还有上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织等组

织。身体健壮应包括这些系统、器官和组织发育良好，功能正常，能执行正常的工作，从而保证机体处于良好状态，并能适应机体高于一般正常活动的需要。只有这样才有能力抵御各种疾病的侵袭。

（二）精力充沛，有轻松愉快的心境基调

一个健康的人，必须具有充沛的精力，保持旺盛的斗志。人是作为社会的一个成员而存在的，在社会这个大环境里生活、学习和工作，承担着社会赋予的重大责任。我们经常看到，在日常复杂的生活、艰苦的学习和繁重的工作面前，有人成为弱者，对生活缺乏乐观的态度，稍有不顺，则垂头丧气，甚至悲观失望，失去生活的信心，对学习缺乏顽强的毅力，刻苦的精神，往往浅尝辄止，遇挫即休，对工作缺乏事业心、责任感，总是希望一帆风顺，拈轻怕重，一遇困难就惊慌失措，甚至逃之夭夭。而有的人则精力充沛，从容不迫，对生活充满乐观情绪和信心，对学习乐此忘疲、坚韧不拔；对工作夜以继日、废寝忘食，而且不因过多的精力消耗而感到过分紧张和疲劳，保持轻松愉快的心境基调。这后者无疑是健康的人。

（三）情绪稳定，有良好的社会适应状态

情绪，是指人从事某种活动时产生兴奋的心理状态，它是与低级的生理需要相联系或由直观感知而产生的态度体验。任何人出生后的原始情绪，都是基于内脏器官的活动，满足纯生理性需要而产生的。而随着个体在不同的社会环境和实践中认识的发展，会形成不同的社会需要，导致不同的人对同样的客观事物会产生不同的态度体验，也就是产生不同的情绪。良好的情绪状态，是一种最有助于健康的力量，还可

以成为治疗疾病的有效“药方”。这是因为，良好的情绪产生一个良好的、稳定的内环境，内环境的稳定，是身体健康发育的先决条件。心理情绪不稳定对身体是有害的，它通过引起的行为和躯体的反应影响健康。例如一个人的情绪状态不好，会刺激肾上腺皮质激素、甲状腺素、胰岛素等产生特殊的反应，影响各种代谢过程，甚至可以损害机体的防御能力，引起疾病。健康的人，应该是心情安静、情绪稳定，会控制自己的情绪，避免孤独和悲伤，有良好的环境适应能力，从而使自身的生理调节机制保持稳定，达到健康的目的。

第二节 中学生身心健康

中学生的身心健康同样是身体健康、心理健康和社会适应良好三者的统一。但由于中学生正处于人生发育的“第二次高峰”的重要时期，在健康的标准上与成年人有明显的区别，因此具有自己的特点。

一、中学生身体健康的评价

中学生的身体健康，主要是指生理上的健康，它包括生长发育，各系统、器官的功能、体质等几方面的内容。

（一）生长发育良好

中学生处于生理发育不成熟的时期。在这个时期新陈代谢的特点是同化作用显著大于异化作用，表现为机体的生长和发育。因此，生长发育如何是衡量中学生身体健康状况的重要标志。

生长是指细胞繁殖、增大及细胞间质增加。表现为全身各系统、各器官、各组织的大小、长短及重量的增加。发育则比较复杂，是指各系统、各器官、各组织在功能等方面的改变，也就是在质上的变化。

评价生长发育是否良好，一是评价形态指标，如身高、体重、坐高、胸围等。二是生理机能指标，如脉搏、血压、肺活量、握力等。目前，国内外已普遍采用指数法，离差法、百分位数法和普通相关法等方法评价生长发育的水平。但由于中学生随着年龄的变化，这些生长发育的指标处于不断变化之中，也由于我国地区之间、城乡之间气候、生活水平、生活方式的差异，生长发育良好的指标很难用统一的数字来评定。但只要是生长发育正常而不是异常的，符合生长发育的一般规律，就可视为生长发育良好。还可以通过外观观察健康状况，如体重适当、身体匀称；站立时，头、肩、臂位置协调，眼睛明亮有神，反应敏锐，眼睑不易发炎；牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽；肌肉丰满，皮肤富有弹性等等。

（二）功能发挥正常

组成人体有八大系统，这些系统各有其特殊的功能。运动系统能使人体产生各种动作，并有支持、保护和造血功能；消化系统能消化、吸收食物中的营养，供给人体养料；呼吸系统能进行气体交换，氧化物质，供给能量；循环系统能运输体内物质；泌尿系统能排除体内某些废物；内分泌系统能参与代谢、生长、发育的调节；神经系统能调节机体与外界环境以及机体内部统一；生殖系统能产生生殖细胞，繁殖新个体。健康的人体，是各系统的功能正常发挥作用，执

行正常的工作，以此保证机体处于良好状态，并能适应机体高于一般正常活动的需要，增强对疾病的抵抗能力。功能发挥不正常就容易产生疾患，危害身体健康。

（三）体质强悍健壮

“体质”就是人的身体质量。它是人的生命活动、学习和工作能力的物质基础。体质是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的固定的综合的状况和特征。

衡量人的身体素质，除了要看身体形态发育水平、生理机能水平以外，还要看运动能力水平，即运动时表现出的速度、耐力、力量、灵敏、协调等素质以及跑、跳、投、攀、爬等运动能力的水平；对外界环境的适应能力，如抗寒、抗热能力，抵抗各种病菌侵入机体的能力等等。虽然身体健康的人不一定都体质强，但体质强悍健壮的人一般都是身体健康的人。

二、中学生心理健康的标准

心理健康是有标准的。但是，由于人的心理绝非整齐划一，各人的心理素质各不相同，外部表现也千差万别，因此，人的心理健康的标准至今还远不如测量人的身体生理指标那样具体和客观。在健康的与不健康的心理之间难以划出明确的界限。从总体上看，心理是否健康，要看它是否有利于生理、心理活动的积极发展，是否符合正常人的心理状态，是否与他人、与社会相和谐。根据心理学理论和一些专家的研究，以下几个方面可以作为衡量中学生心理健康状况的参考标准。

（一）智力发育正常

智力正常是中学生从事正常生活和学习的基本心理条件之一，是他们与其周围环境取得平衡和协调的心理保证，是衡量中学生心理是否健康的重要标志。心理健康的中学生不把学习看成是负担，乐于学习，求知欲很强烈，努力掌握知识和技能，自觉完成学习任务，探索问题的兴趣极为浓厚，能从自己实际情况出发不断追求新的学习目标。他们无论做什么事情，都能按部就班，有条不紊，专心致志，而不是三心二意。他们能充分发挥智能，努力获取优异成绩。

心理学工作者通常用智力测验的办法来衡量智力发展水平的高低，以智商（IQ）表示智能的发育水平。一般认为，智商在70以下的称为智力低下，他们都有不同程度的智力障碍，即心理不健康。

（二）情绪饱满适度

情绪饱满稳定，反应敏捷适度，是中学生心理健康的又一个重要标志。

人的情绪与人的需要是否得到满足相联系。当人的需要获得满足时，便产生积极情绪，表现为愉快、满意、高兴、欣慰、欢乐等。反之，就会产生消极情绪，如焦虑、忧伤、沉闷、愤怒、恐惧、不安等。积极的情绪反映了中枢神经系统功能活动的协调性，表示人的身心处于积极的健康状态。而消极的情绪反映了中枢神经系统功能活动不同程度的失调，如果长期积累会使心理失去平衡，以至发生机体的某些病变，从而有损于身心健康。

情绪丰富是青年学生的突出特点。一个心理健康的中学生，能够情绪饱满。他们往往性格开朗，即使是遇到困难情

境，也保持乐观情绪，而不是消极沉闷，寡欲不欢；心境的基调轻松愉快，会学习，会生活，并从中得到乐趣，而不是沮丧悲观，郁闷苦恼；对外界事物的反应敏捷适度，能很快接受新事物，而不是消极滞钝，或者是激进失控，不在一些突发事情面前惊慌失措，不为一时冲动而违犯学校规章制度，甚至做出违法的事情；情绪稳定而沉着，能把握住自己的情感，即使是遇到挫折和失败，也能用理智调节和控制自己的情绪，而不是时常起伏波动，喜怒无常，犯“冷热病”，成功时沾沾自喜，得意忘形，失败时垂头丧气，郁郁不悦。

（三）自我认识正确

正确认识自己，了解自己，这是使自己的行为能够适应环境的保证，是自我心理完善的基础，是心理健康的重要条件。

中学生的自我意识很强，乐于独立思考，常常借助先进人物和自己周围的人的评价来认识自己，解剖自己。心理健康的中学生，对自己的优点、缺点有比较清醒的、合乎自身实际的认识，能够较全面地认识和估价自己的智力、能力、性格、爱好、气质以及在社会和他人心目中的地位，并能据此安排生活和学习，在学习、社交等方面能做出正确选择。心理健康的中学生既不过高估计自己的能力，追求力所不及的目标；也不过低估计自己的能力，而放弃力所能及的目标。他们能够自尊自强、谦而不卑、扬长避短。

（四）人际关系和谐

人们在相互交往中形成了人际关系，包括与亲友的关系，与领导、同事的关系，与老师、同学的关系等等。这种关系从心理学角度来看，它是人们在群体交往过程中，由