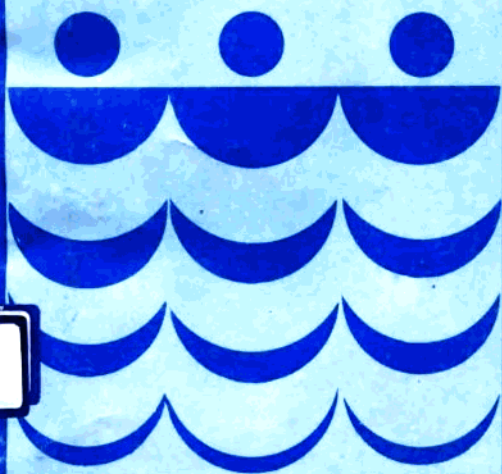


中等专业学校健康教育教材

青春期 卫生与健康

(修订本)



河南科学技术出版社

92
R161.5
1
2

中等专业学校健康教育教材

青春期卫生与健康

(修订本)

主 编 李 军 周长亮 史 谦 李守典
张清法 翟天喜 牛德金

XHM15/02



3 0092 3867 0

河南科学技术出版社

920813



B

内 容 提 要

本书系统地介绍了中专学生普遍关心的青春期生理卫生、心理卫生、常见病防治、个人与环境卫生等知识。全书内容丰富,融科学性、实用性、可读性于一体,是青少年学生自我保健的指南,也是学校保健教师的必备参考书。

中等专业学校健康教育教材

青春期卫生与健康

(修订本)

主 编 李 军 周长亮 史 谦 李守典

张清法 程天喜 牛德金

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市农业路73号)

河南高水县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.875印张 210千字

1991年8月第2版 1991年8月第2次印刷

印数: 10001—20230册

ISBN7-5349-0920-1/R·145

定 价: 3.95元

编委名单

主 编:	李 军	周长亮	史 谦	李守典	张清法
	翟天喜	牛德金			
编 委:	李 岚	王修路	吕茂森	何建成	关杰士
	常 静	李水珠	刘丛录	张淑莲	刘书华
	代莲英	王桂荣	董亚云	贾玉琴	张士菱
	孔祥涌	张仲云	孙 峰	王 勇	何建平
	陈安全	解润梅	张自乾	吴俊丽	孙宝胜
	张保刚	梁褪锁	周晓宽	赵春华	翟书珠
	程光明	周胜利	纪月茹	李 军	周长亮
	史 谦	李守典	翟天喜	张清法	牛德金
	杜 绚	陈 宁			
顾 问:	陈西乾	翟汝直	张好松	龚延铎	靳世杰
	赵秀兰				

编写说明

为了贯彻党的德、智、体、美、劳全面发展的教育方针，增进中专学生良好的自我身心保健意识和能力，增强体质，提高健康水平，我们根据国务院批准的《学校卫生工作条例》和国家教委有关精神，在河南省教委、河南省学校卫生学会的领导下，编写了《青春期卫生与健康》一书，作为中等专业学校使用的健康教育教材。

本书初稿由两位校医拟出，经集体修改编后，曾在全省二十多所中专学校试用。后经反复征求意见，扩大取材范围，集体讨论修改后定稿，现经有关专家、教授审阅而成。内容涉及学校卫生与健康教育，青春期有关的生理、心理卫生，疾病防治，保健常识等问题。全书内容丰富，形式活泼，联系实际，系统完整，融知识性、趣味性和实用性为一体。愿它成为青少年学生自我保健，增强体质的良师益友。

本书的学术观点和政策性方面的问题由李军、周长亮审校，内容编排和文字方面由赵秀兰、李守典审改定稿。各章的执笔人是：第一、二章——李军，第三章——史谦，第四章——周长亮、张清法、翟天喜，第五章——李守典，第六章——牛德金、李军，看病须知——李军，附录——周长亮。

本书融入了编者长期从事学校卫生工作的实践经验，并引用了国内外有关新资料，在此谨向资料的提供者致谢。限于编者的水平，不妥之处在所难免，敬请各位专家、同行和

青年朋友们批评指正，以便修改再版。

《青春期卫生与健康》编委

1990年5月

第二版说明

加拿大著名作家阿瑟·黑利说过一句著名的话：“当你看到一架飞机在天空飞行，这架飞机就已经过时了。”同样，当本书第一版的油墨气息还未完全散去，读者和编者就意识到了许多不尽人意之处。承蒙广大读者的厚爱 and 出版社的大力支持，使本书得以修改再版。

第二版与第一版所不同的是，章节编排和材料取舍更加接近读者的要求：删去了第六章，第一章作了大幅度的修改，第二章的卫生常识部分进行了调整，充实了与青春卫生关系密切的内容。目的是使青少年学生一书在手，排忧解难。

本书的学术观点和政策性方面的问题由李军、周长亮审校，内容编排和文字润色由赵秀兰、史谦完成，编写组集体审定改稿。

本版各章的执笔人是：第一章——牛德金、李军；第二章——李军；第三章——史谦；第四章——周长亮、张清法、溷天喜；第五章——李守典，就医指南——李军，附录——周长亮。

尽管如此，我们还是怀着诚惶诚恐的心情将本书奉献给读者，值得自慰的是本书采纳了国内外许多专家学者的观点、数据和资料，在此表示由衷的感谢。对于书中的不足之处，

再次恳请各位专家、同行和青少年朋友不吝指教。

《青春期卫生与健康》编委会

1991年4月

序 言

中等专业教育（中等职业技术教育）是我国教育事业的重要组成部分，担负着为国家培养中级技术和管理人才的光荣任务。中专教育又是终端教育，学生一毕业就要直接走上工作岗位。这就要求中专学生必须具备健康的体魄和良好的心理素质。

中专学生正处在青春发育期，身体器官迅速成长，心理发育逐步趋于成熟。当代中专生聪慧敏捷，活泼好动，成才心切，因此，适时地在中专学校开展包括生理和心理两方面内容的健康教育，帮助他们养成良好的卫生和健身习惯，确立科学的世界观和正确的人生观，必定会有利于广大中专学生的健康成长，顺利成才。

近年来，教育界、体育界、卫生界乃至全社会，都越来越关心青年学生的健康问题。根据国家教委指示精神，省教委发出了教体卫字115号文，即《关于在全省大中专学校开展健康教育的通知》。《通知》要求全省大中专学校的领导充分重视学生的健康状况，将健康教育纳入教学计划，并切实抓好这项工作。

为了适应中专学校开展健康教育的需要，河南省学校卫生学会组织长期从事学校卫生工作、有丰富实践经验的同志编写了《青春期卫生与健康》一书。该书系统地阐述了青春生理、心理卫生，常见病防治和保健知识，力图圆满地解

决中专学生在生活中遇到生理与心理健康方面的问题。

我衷心希望《青春期卫生与健康》一书能成为广大中专学生的良师益友，在中专学生健康成长的过程中发挥积极的作用。

张凯亭

1990年5月

和中专学生谈青春期教育

青春，多么美好的字眼！人们常常用美好的语言赞美青春，形容青春，歌颂青春。自然界的青春，鸟语花香，万物更新，富有生机，令人心旷神怡。人生的青春正如世界著名的文学家高尔基所说：“世界上没有比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！青春就是黄金。你想做成什么，就能做成什么。”同学们都知道青春这个名词，可到底什么是人生的青春期，青春意味着什么，就不是那么清楚了。青春是指人体从生长发育突增开始到生长发育基本停止这一时期，是儿童发育到成人的过渡时期。世界卫生组织将青春期的年龄范围定为10~20岁。一般认为青春期的年龄为10~24岁。

中专学生处在青春发育期，在这个时期，身体生长发育的各项指标都呈直线上升。这是生理发育和心理发展的急剧变化时期，也是人生观和世界观逐步形成的重要时期，对你们一生的体格、行为、素质、性格和智能水平具有决定作用。这个时期，你们精力充沛，朝气蓬勃，积极向上，思想活跃，智慧敏捷，求知欲旺盛，富有理想，具有时代气息。但是，你们毕竟还不成熟。由于你们身心发育在短时期内经历了急剧变化，有些同学因缺乏青春期卫生保健知识，缺乏必要的思想准备，而使心理状态失去平衡，出现了许多矛盾，产生了诸多问题。特别是对生殖器官发育、性发育和性心理发展，

尤其感到神奇莫测，于是就出现情绪紧张、恐惧、焦虑和烦恼等，心理状态错综复杂。有些同学不能科学地对待这些问题，迷惑不解，不能自控，慢慢地背离了正确的道路，出现了一些不该出现的事情，如吸烟、酗酒、行为越轨等，甚至出现了自杀的悲剧。青春期既是黄金时代，也是动荡不安的时期。在这个时期，开展青春期卫生健康教育是十分重要，非常及时的。这是学校和社会爱护、关心你们的具体体现。希望你们重视这门功课，珍惜这个学习机会，努力使自己成为德、智、体、美、劳全面发展的人才。

河南省教委体卫处

河南省教委职教处

1990年5月

目 录

第一章 学校健康教育与学校卫生	(1)
第一节 健康教育概述	(1)
一、健康的含义、标准和指标	(1)
二、健康教育和医学模式	(3)
三、青春期健康教育的意义	(3)
四、努力学好青春期健康教育课程	(5)
第二节 健康检查	(5)
一、健康检查的方式	(6)
二、健康检查的内容	(6)
第三节 学生个人卫生	(8)
一、个人卫生内容	(8)
二、个人卫生要求	(8)
三、个人卫生检查	(15)
第四节 学校环境卫生	(15)
一、校园卫生	(15)
二、教室和实验室(车间)卫生	(17)
三、宿舍卫生	(19)
第五节 爱国卫生运动	(20)
一、爱国卫生运动简介	(20)
二、新时期爱国卫生运动的作用和意义	(22)
三、学校爱国卫生运动	(22)

第二章 青春期生理卫生	(24)
第一节 青春期概述	(24)
第二节 生长发育的基本规律	(27)
一、生长发育概述	(27)
二、生长发育的一般规律	(28)
三、影响生长发育的因素	(30)
第三节 青春期生长发育特点	(32)
一、内分泌系统的发育	(33)
二、神经系统的发育	(34)
三、身体外形的巨变	(36)
四、生理机能的健全	(41)
五、性发育	(45)
第四节 青春期生理卫生保健	(54)
一、营养与饮食卫生	(54)
二、体育锻炼卫生	(60)
三、作息制度卫生	(67)
四、皮肤卫生	(69)
五、用脑卫生	(77)
六、五官卫生	(81)
七、月经期卫生	(90)
八、遗精与手淫	(92)
九、烟、酒与健康	(94)
十、防止意外伤亡	(99)
十一、水与健康	(100)
十二、空气污染与健康	(103)
十三、土壤污染与健康	(105)

十四、噪音与健康	(107)
第三章 青春期心理卫生	(110)
第一节 青春期的个性	(110)
一、个性心理特征	(110)
二、个性形成的源泉是需要	(114)
第二节 青春期的智力	(118)
一、智力的核心——思维	(118)
二、智力测验	(119)
三、记忆和提高记忆力的方法	(122)
第三节 青春期的自我意识	(125)
一、自我意识的发展过程	(126)
二、青少年自我意识的重要特征	(127)
第四节 青春期的社会性	(131)
一、青春期的社会化	(131)
二、青春期的人际交往	(134)
三、青少年的交友原则	(137)
第五节 青春期的情感	(138)
一、孤独感与憧憬	(139)
二、自然与艺术的体验	(140)
三、青春期的情绪	(141)
第六节 青春期的业余兴趣爱好	(143)
一、业余兴趣爱好的概念	(143)
二、青少年兴趣爱好的产生和发展	(144)
三、青少年业余兴趣爱好的分类	(145)
四、青少年兴趣爱好的特点	(145)
五、兴趣爱好对青少年的影响	(147)

第七节 心理障碍的预防及心理保健	(150)
一、青春期常见的心理障碍	(150)
二、生活压力与挫折	(153)
三、心理健康的标准	(156)
四、心理健康的自我保健	(157)
第四章 青春期常见病的防治	(163)
第一节 传染病的防治	(163)
一、病毒性肝炎	(163)
二、流行性脑脊髓膜炎	(166)
三、流行性腮腺炎	(167)
四、流行性感胃	(169)
五、肺结核	(171)
六、细菌性痢疾	(173)
七、疟疾	(174)
八、流行性出血热	(176)
九、淋病	(178)
十、非淋球菌尿道炎	(179)
十一、念珠菌感染	(180)
十二、滴虫病	(181)
十三、尖锐湿疣	(182)
十四、艾滋病	(183)
第二节 内科疾病的防治	(184)
一、急性胃肠炎	(184)
二、胃、十二指肠溃疡	(186)
三、神经衰弱	(188)
四、癆病	(189)

五、蛔虫病	(191)
六、泌尿系感染	(192)
七、支气管炎	(194)
第三节 外科疾病的防治	(195)
一、毛囊炎	(195)
二、疖肿	(196)
三、阑尾炎	(197)
四、软组织损伤	(198)
五、关节韧带扭伤	(200)
六、丹毒	(200)
七、急性蜂窝组织炎	(201)
八、脓性指头炎	(202)
九、类风湿性关节炎	(202)
十、痔疮	(203)
十一、腋臭	(205)
第四节 皮肤科疾病的防治	(206)
一、荨麻疹	(206)
二、痤疮	(207)
三、疥疮	(209)
四、手癣与足癣	(210)
五、鸡眼	(212)
第五节 五官科疾病的防治	(213)
一、沙眼	(213)
二、急性结膜炎	(214)
三、麦粒肿	(216)
四、近视眼	(217)