

中小學生保健顧問

孫士民 吳耀中 編



黑龍江科學技術出版社

中小學生保健顧問

Zhōngxiǎoxuéshēng Bǎojiàn Gùwèn

孫士民 吳耀中 編

黑龍江科學技術出版社

一九八四年·哈爾濱

责任编辑：李月茹

封面设计：王立德

中小學生保健顧問

孫士民 吳耀中 編

黑龍江科學技術出版社出版

(哈爾濱市南崗區分部街28號)

黑龍江新華印刷廠屬附屬印刷·黑龍江省新華書店發行

開本 787×1092 毫米 1/32·印張 4 8/16·字數 88 千

1984 年 4 月第一版·1984 年 4 月第一次印刷

印數：1—18,000

書號：14217·068

定價：0.42 元

前 言

中小學生人數很多，並且正處於長身體階段。但是，他們大多數對衛生保健知識了解較少，對衛生保健的重要性也缺乏認識。

為使中小學生健康成長，將來成為祖國的棟梁之材，我們針對中小學生不同年齡身體發育的不同特點，結合我們對學校衛生保健的體會，參考了大量資料，編寫了這本《中小學生保健顧問》。

本書比較全面地介紹了中小學生衛生保健知識，既從一般衛生知識談到了中小學生常見病的防治，又對如何進行體育鍛煉做了深入淺出的介紹。希望它成為中小學生的保健顧問，並為從事中小學生保健工作的同志提供一些參考。

由於我們水平有限，誠恐有誤，懇切希望專家和廣大讀者批評指正。

目 录

一、养成良好的卫生习惯.....	1
良好卫生习惯有益健康.....	1
注意饮水卫生.....	5
手与脚的卫生.....	7
保持皮肤卫生.....	9
头发的卫生与健美.....	11
注意牙齿的卫生.....	12
二、切莫沾染不良习惯.....	16
青少年吸烟喝酒危害身心健康.....	16
束胸勒腰影响正常发育.....	19
不要单肩背书包.....	20
抠鼻挖耳害处多.....	21
粉刺禁忌用手挤.....	23
三、青春与健美.....	25
中小学生的精神卫生.....	25
女同学青春期卫生.....	26
男同学的青春发育.....	28
身高与体质的关系.....	29
坐姿与健康.....	31
少女不宜穿高跟鞋.....	32

四、饮食与健康	35
中小学生的营养需求	35
少年生长莫偏食	38
吃好三餐	40
吃饭应注意的问题	41
吃鸡蛋的学问	43
五、中小学生常见病的防治	45
肺结核的防治	45
青少年与蛔虫病	47
脊柱弯曲及防治	49
龋齿病及其防治	51
注意预防肝炎	52
疟疾传染真厉害	55
怎样预防流脑	56
预防流行性感胃	59
六、眼睛的保健	62
青少年要珍爱眼睛	62
环境与视力的关系	64
中小学生眼病的防治	67
怎样作眼保健操	83
七、正确使用大脑	86
正确保护和使⽤⼤脑	86
⼤脑的活动特点	87
怎样防止⼤脑的疲劳	90
怎样⽤脑好	92

怎样增强记忆力	94
记忆方法	97
睡眠	100
梦的形成和控制	106
失眠及其防止方法	108
八、体育锻炼	112
中小学生的生理特点	112
年龄特征与锻炼项目	114
怎样上好体育课	117
运动量要适当	118
运动前的准备活动和运动后的整理活动	120
月经期不要参加激烈运动	121
体操运动有益健康	122
到江河湖海里去锻炼	126
冰上运动好处多	129
球类运动	131
其它锻炼方法	132

一、养成良好的卫生习惯

良好卫生习惯有益健康

青少年正在发育成长之际，养成良好的卫生习惯非常重要。中小學生大多是在7—15岁左右，身体发育尚未成熟，如果不养成良好的卫生习惯，就会染上疾病直接损坏健康。倘若不注意劳逸结合，不善于休息，不保证充足睡眠，日久天长就会搞垮身体。

中小學生犹如一株幼苗，在阳光雨露哺育下茁壮成长。这个时期中小學生的生理特点是：自恃好动，大脑机能的可塑性很大，模仿能力强，易于接受外界影响，容易建立“动力定型”，这些正是养成各种习惯的良好时机。

要养成良好的卫生习惯，必须从小做起。因为良好的卫生习惯的形成，都有一个产生、巩固和发展的过程，可能还有多次反复，决不是一朝一夕的事。

要养成良好的卫生习惯，首先要提高认识，学习科学知识，从小事做起，持之以恒。也就是说，只有认识到良好的卫生习惯对青少年健康成长的重要关系，通过学习科学知识，知道不讲卫生的害处，同时要从小事一件一件做起，坚持不断。

生活有规律是养成良好卫生习惯的基础。每天从早到晚，

无论是衣食住行，还是劳动、学习都要讲究卫生，天长日久坚持下去也就形成习惯，所说“习惯成自然”其道理就在于此。

要养成良好的卫生习惯，还必须克服那种“不干不净吃了没病”的糊涂认识，及时纠正不卫生的毛病，树立以讲卫生光荣，不讲卫生可耻的新风尚。

中小學生養成良好衛生習慣必須做到以下幾點：睡得早，起得早，保證充足的睡眠和休息，防止過度疲勞；穿衣干淨整齊、舒適合體，不防礙身體發育；經常洗澡、理髮、洗臉、洗腳，早晚刷牙；講究用腦衛生，保護視力；不喝生水，不吃腐敗變質食物；不暴飲暴食，不吸煙，不喝酒等等。認真做到這些，就能養成講究衛生的良好習慣，不僅能減少疾病，健康成長，也為建設精神文明做出了貢獻。

中小學生要養成哪些衛生習慣呢？一是個人衛生習慣；二是公共衛生習慣。我們從衣食住行談起。

衣：人穿衣服，這不單純是為了美觀，穿衣服可以抗寒，擋晒，防止皮膚受到外力的創傷，同時還能防止灰塵和細菌沾污身體。

穿衣服大有學問，冬天要穿輕便松軟的冬裝，衣里間隙多，充滿空氣，防止散失熱量，保持身體溫暖，抵禦風寒侵襲；夏季則應穿薄而輕便、通風散熱、易洗吸水的夏裝。顏色也必須講究，夏裝應白淡鮮艷，淺色能把太陽輻射熱反射出去；冬裝色澤應深，吸熱耐寒。

穿衣服要保持干淨整齊，常洗常晒，穿得薄厚得當，肥瘦合體。

穿鞋袜要松软合脚，鞋子过大走路不跟脚，显得松散拖路；鞋子过小过紧会使足变形生病，影响足部正常发育，损坏健康。

要养成良好的穿衣卫生习惯，中小學生首先要做到“从头到脚”和“从早到晚”。

“从头到脚”就是说穿戴要从头顶直到脚下，每一着一饰都要讲究科学、卫生，不可忽视每一处。例如：有的同学如初冬时上身穿得很暖，而下身单薄，脚穿夹鞋，这很有害。因为寒从脚下起，受寒受凉易得肾炎。

穿戴从头到脚都要保持干净整齐，有的同学下身穿笔直的喇叭裤，可上衣污垢破烂，仪表不一，这也不算穿衣卫生。

“从早到晚”是指在一天内，从早晨到晚间都要保持清洁卫生。中小學生年龄较小，活泼好动，淘起气来就忘记讲卫生，很不容易保持从早到晚穿戴干干净净。例如有的同学早晨妈妈给他打扮得干干净净，晚上回来便成了泥猴，这不仅给父母家长增添负担，也不卫生，容易生病。

食：俗话说“民以食为天”，其意是人要生存就得吃饭。因为人体生长发育需要大量的营养素，每天活动要消耗很多热能，这些都必须靠人每天吃食物，摄取营养补充身体需要。

要养成吃食物的卫生习惯内容很多。比如要讲究饮食营养，切忌偏食，吃饭时莫看书，不要暴饮暴食，不吃腐烂变质食物，饭前便后要洗手，生吃瓜果要削皮、洗烫等等，这些如有一项不注意做到就会生病损害健康。

要养成吃食物的卫生习惯，首要是要提高思想认识。必须克服“不干不净吃了没病”和“眼不见为净”等错误认识。这是一种违反科学的糊涂观念，肉眼看不到细菌，但细菌中的致病菌一刻也没有停止侵袭人体。中小學生应该信科学、学科学、用科学，只有把住“病从口入”和“病从手入”关，才能防病或者少生病。

住：一般指居住环境卫生、光线条件和睡眠卫生等方面。

同学们要坚持搞好环境卫生，讲究睡眠卫生，这对健康成长十分重要。

朱子治家格言“黎明即起，洒扫庭院”，就是教育子女每日天亮就起床，首先把室内外洒水打扫干净，有利于工作和学习。

搞好环境卫生内容很广，包括清扫、倒垃圾、不随地吐痰、常换空气、养花种草、美化环境、注意照明采光、防止噪音和烟尘污染等等。

睡眠是人体消除疲劳，使大脑中枢神经得到休息的必然办法。睡眠要讲究卫生，否则将疲惫多梦、神经失调、记忆力减退、食欲不振、导致新陈代谢功能紊乱，严重时可使神经衰弱和神经官能症。

中小學生正处于发育成长时期，养成良好的睡眠习惯尤为重要。首先要保证充足的睡眠时间，7~15岁的青少年每天要保证8—10小时睡眠时间，切忌“开夜车”或贪玩贪睡，改掉早晨不起床睡懒觉的坏习惯。

行：走路、乘车、骑自行车、体育锻炼、劳动、游泳

以及坐的姿势等等，这些行动都要养成讲卫生的习惯。经常参加体育锻炼不仅能增强身体发育，又能促进健美。保持正确走路姿势和坐的姿势就能防脊柱弯曲，青少年发育尚未成熟，如果忽视各方面的卫生，影响健康成长，将来定会悔之莫及。

注意饮水卫生

水是我们日常生活不可缺少的物质。在成年人体内含水量占体重的 65%，它分布在血液里、细胞里、肌肉、肝、脾等处，就连骨头里也有 20% 的水。儿童和婴儿身体含水量更多，婴儿高达 80 %。

水在人体生理活动中担负着调节体温、输送营养、排泄废物等任务，假如身体里没有水，这些生理活动就无法进行，生命也无法维持。

人体里的水分有两种存在形式：一是流动水，在血管、淋巴管和细胞之间川流不息，来完成物质代谢中的运输任务。二是结合水，其水分与其它物质结合固定在各个组织器官中。人的岁数越大，固定水分的能力越弱。老人之所以皮肤干枯，肌肉弹性差就是这个道理。

人体对水分消耗量也很大，例如呕吐、排泄、出汗等，尤其是人在患病发烧时水分消耗量增加，体温在 38℃ 时，每上升 1 度水分消耗量就增加 10%。人体消耗水分后必须及时补充，保持含水量平衡。

一个正常人每天需要 4—5 斤水，这些水要从饮水、吃饭、

喝汤以及吃瓜果蔬菜中获取。当人体内缺少水1—2%时,便产生渴意,如果缺水10—20%时,就会引起生命危险。中小学生学习年龄小,每天在校时间达9个小时以上,体内水分消耗量很多,必须及时饮水补充消耗,否则,长期渴而不饮,体内缺水就会影响身体发育。

饮水时应该注意哪些卫生呢?

首先是不喝生水。尽管城市里的自来水虽经过一定消毒,但在输送、取水等过程中还会污染,有很多致病微生物不可能全部杀死。特别是池塘水、河水、或距厕所很近的井水,经常被溢流的粪尿、垃圾等污染,水里含有大量痢疾杆菌、大肠杆菌各种病毒和寄生虫卵,未经烧沸杀死上述病菌,人喝到体内很容易得痢疾、伤寒、胃肠炎、肝炎、蛔虫、蛲虫等疾病。

二是不要暴饮温度过低的冷水。特别是在盛夏天气炎热,有许多同学不顾一切地畅饮冰凉冷水,并以此为快。他们不知道水温过低会引起胃肠平滑肌痉挛,出现肚子疼或腹泻。

在口渴厉害时,不要一次喝水过多,这样会使血液量增多,额外增加心、肾负担,也能使人体不适得病。尤其是在剧烈运动之后,不要大量喝冷水,这样会得病,俗话说“炸肺”。

在酷暑炎热天最好喝点淡盐水、绿豆汤和清凉饮料,这对预防中毒、中暑,保持旺盛精力大有好处。

三是喝水自备水杯,不要使用病人用过的杯子,这种杯上沾附各种病毒和致病菌,以免传染疾病。同学间不要多人传用一个杯子饮水,防止传染肝炎。

手与脚的卫生

饭前便后要洗手和经常剪指甲。有人认为，这是区区小事。其实不然，恰恰应当提醒大家时刻注意，俗话说“病从手入”，确实不假。

尤其是十几岁的中小学生，他们天真活泼，经常在操场和室外嬉戏、活动等，手和指甲要比成年人脏得多，如若不洗手就抓吃食物，自然得病的机会就多。

有的同学缺少卫生知识，加上忽视洗手和剪指甲，所以，经常看到有的同学黑长指甲和小手很脏，这很不卫生。

手与外界接触最多，无论是学习、劳动和生活都离不开手，它每时每刻都会沾附上细菌和各种寄生虫卵。如果同学们把手放在高倍显微镜下观看，你会惊讶不已，在你手上有成千上万个细菌。只有通过平常不断洗手来清除细菌，用肥皂和来苏儿来杀灭细菌。

据有人化验发现，每只手上藏有细菌 4 万—40 万个，一个指甲缝里藏有细菌 5 千个左右，一克指甲垢里藏有细菌和寄生虫卵达 38 亿之多，所以，人们称它是藏污纳垢的避风港。如果不经常洗手和剪指甲，必然使细菌繁衍增多，危害人的健康。

手上藏聚的细菌中有 20 种致病菌。如葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌以及病毒和各种寄生虫卵等。这些致病菌在肉眼看不见的情况下，通过手沾染到食物上、餐具上进入人体，使人传染上沙眼、肝炎、痢疾、胃肠

炎、伤寒、结核等病。当我们用手搔痒的时候，藏在指甲垢里的细菌，很容易从被抓破皮肤的小伤口处钻进血液，严重时能得败血症和破伤风，危及生命。

俗话说：“饭前便后洗净手，百病不入口。”这是很有道理的，一双洗过的手经水冲、肥皂杀，可除 90% 细菌，如果再用来苏儿消毒，基本上可以清除或杀灭手上沾附的细菌。

“指甲常剪，疾病少染”，例如有的人指甲一长，伸手可见一个黑道儿，那里藏细菌很多。相反，把指甲剪短，藏聚的细菌量也少了。因此，不可忽视经常剪指甲。

有的人留着长长的指甲，用它挖耳抠鼻，其实这是最不卫生的坏习惯。有的少女盲目追求好看，特意留长指甲，涂上红颜色，以此为美，这也有碍卫生。常剪指甲既清洁美观，又能促进指甲血液循环，少得指甲病，使其规则的生长。

脚和人体其它部位一样，如果不注意卫生，容易引起疾病，影响人的健康。

脚的生理结构是足趾并拢较紧，不易通风干燥。如不经常洗脚，会使灰尘汗泥藏聚越来越多，加上有的人爱穿球鞋和胶鞋，捂得密不透风造成大量细菌繁衍，时间一长不仅酸臭难闻，而且容易得各种脚病，例如患脚气病、溃烂、冬季皸裂和冻伤等。

青少年活动量大，足趾间及甲缝里更容易藏污纳垢，晚上懒得洗脚不仅蹬脏被褥，使其细菌在脚上繁殖，如脚的薄嫩皮肤损伤，细菌就会乘虚而入，招致毛囊炎、甲沟炎等，患处受到霉菌感染就能得脚癣，刺痒难耐，经久不愈。

保持脚的卫生最好的办法就是经常用温水洗脚，既能保

洁去垢，又能促进脚部血液循环，及时清除皮脂腺分泌的皮脂和汗液，消除疲劳有利于安眠，少得脚病。

其次是用冷水洗脚，尤其是有的同学图省事把脚放在自来水管处一冲就得，这样会使脚部神经末梢受冷水刺激，血管剧烈收缩，氧化过程减弱，长久下去会造成血管舒缩功能失调，可诱发肢端动脉痉挛，以及得关节炎等。尤其是女同学如果在经期用冷水洗脚，易引起闭经或月经不调等病。

防止脚部感染、防止皲裂和冻伤，以及鞋袜合适等都是讲究脚的卫生不可忽视的事项。搞好脚的卫生十分重要，人们把脚称为第二心脏，其道理是人体血液循环是靠心脏推动的，双脚又有反射作用。

保持皮肤卫生

皮肤被称为“人体的长城”，它是人体防卫的第一道屏障。它不但能包住人体，保护体内各组织和器官，同时还能保护机体免受外力创伤；能分泌脂肪而具有相当强的杀菌能力，每天能抗御数十亿细菌的侵袭；通过排泄作用调节体温；皮肤有感觉作用，协助大脑实现体内外环境的动态平衡。

保持皮肤卫生对健康大有益处，因为皮肤表面往往附有很多污物和细菌，其中有灰尘污垢，有皮脂腺分泌物和汗液，还有表皮脱落下来的皮屑，这些污物积聚在皮肤上，不仅把汗孔、毛孔堵住，妨碍汗水和油脂的排泄，还能窝藏细菌，使其繁殖侵袭人体。有人曾调查，一个人洗一次澡就能洗下8000多万—1亿多个细菌。

要保持皮肤卫生就要做到：一要经常洗澡，二要勤换衣服；三要防止化学药物刺激；四要防外伤感染；五要防止烈日暴晒。

青少年坚持经常洗澡能洁身护肤，有利于成长发育。人体有几条排泄渠道，其中皮肤上的小毛孔也是排泄渠道之一。人体内每天都要从小毛孔流出一些汗液和油脂，加上人们每天活动沾附的细菌和灰尘，时间一长就会阻碍排泄。只有通过洗澡才能去垢保洁，保持汗毛孔通畅，发挥排泄的正常功能。

洗澡的好处很多，能促进新陈代谢，增强各器官功能；洗澡摩擦可促进血液循环，使肌肉放松，能消除疲劳；洗澡时肝脏和胃肠的血液会集中到身体表面来，能降低消化、吸收作用，可镇静宁神。所以，古人曾赞洗澡是“如浴神仙甘露水，百病不沾长命岁。”

勤换衣服可以保护皮肤干净，减少汗液浸渍衣服，减少细菌繁殖机会，保持身体舒适，防止发病。

有的同学不注意化学药物对皮肤的刺激，这对皮肤是有害无益的，例如愿用碱性过大的肥皂洗脸；用肤轻松药膏当美容膏用；有的同学脸上长了粉刺后，不是用手抠挤，就滥涂化学药，结果越抹越严重，这都妨碍皮肤卫生。

皮肤碰破后要注意感染，千万不要上土面或用不干净的水洗泡，否则，会生皮肤病和破伤风的。

有的同学误认为皮肤晒得越黑越健康，这是违反科学的，在烈日下暴晒皮肤是有害的，这样干会使皮肤灼伤，也能得日光性皮炎。