

青少年健康常识教育丛书

中学生

卫生健康教育



中学生卫生健康教育读本

晨晖 主编

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生卫生健康教育/晨晖主编. - 北京:红旗出版社,
1998.9

(青少年健康常识教育丛书)

ISBN 7-5051-0290-7

I.中… II.晨… III.中学生-健康教育-青少年读物
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26042 号

青少年健康常识教育丛书 中学生卫生健康教育

主 编:晨 晖
责任编辑:张素兰

封面设计:龙空戈
版式设计:雷 铎

红旗出版社发行

邮编:100727

(北京沙滩北街 2 号) 长沙市银都教育印刷厂印刷

787 × 1092 毫米	32 开	1998 年 9 月北京第 1 版
4.5 印张	80 千字	1998 年 9 月湖南第 1 次印刷

印数 1 - 10000 册

本册定价:4.50 元
全套定价:8.00 元(共二册)

ISBN 7-5051-0290-7/Z·91

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

本书以世界卫生组织提出的关于健康的定义为基本编写思路和线索,大致以健康的四个方面,即生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康为基本编写内容,旨在帮助中学生掌握健康知识,培养健康意识,确立健康信念,树立正确的卫生观和健康观,建立健康的行为和生活方式。

本书编写者有王振锋、李秀芝(第二、四、七、八章),盖博华(第一、五章),晨晖(第三、六章)。

编 者

1998.9.1

目 录

第一章 我们的身体	1
第一节 身体的生理构造	2
一、总体构造	2
二、八大系统	3
第二节 生活中的卫生习惯	7
一、起居卫生	7
二、个人卫生	8
三、阅读卫生	10
四、青春期卫生	11
第三节 体育锻炼与健康	13
一、体育锻炼的重要性	13
二、体育锻炼的原则	14
三、常见的体育锻炼方式	16
第二章 青春期的奥秘	19
第一节 青春期的生理特点	19
一、身体外形发生了显著的变化	19
二、出现了第二性征	20
三、生理机能有了明显的增强	20
四、生殖器官发育逐渐成熟	21
第二节 青春期的心理特点	21
一、成人感和自尊心明显增强	21

二、交往意识增强,范围逐渐扩大	22
三、性意识、性体验增强	23
第三节 性意识的萌芽	24
一、性意识萌芽的必然性	24
二、性意识萌芽的表现	25
三、适当的性教育	27
第三章 纷繁的心理世界	31
第一节 认识你自己	31
一、中学生自我意识的发展	32
二、气质及其心理卫生意义	34
三、性格的结构及分类	35
第二节 积极对待挫折	37
一、挫折及其作用	37
二、中学生生活中的几类挫折	39
三、挫折适应对策	40
第三节 心理健康与心理调适	41
一、心理健康的含义及标准	42
二、中学生常见的心理问题及反应	43
三、心理自我调适与心理咨询	45
第四章 科学的学习方法	48
第一节 中学学习的特点	48
一、以老师授课为主	48
二、学习的紧张感与紧迫感	49
三、学习科目较多	50

四、学习目的明确·····	51
第二节 科学的学习方法 ·····	51
一、高效记忆法·····	51
二、时间运筹法·····	54
三、创造性学习法·····	56
第三节 正确对待考试焦虑 ·····	59
一、考虑焦虑及其原因·····	59
二、克服考试焦虑的措施·····	61
第五章 有效的自我保护 ·····	65
第一节 树立安全意识 ·····	65
一、树立安全意识的重要意义·····	65
二、如何树立安全意识·····	66
第二节 生活中的安全常识 ·····	67
一、居家安全·····	67
二、饮食安全·····	69
三、交通安全·····	70
四、活动安全·····	72
第三节 急救知识与方法 ·····	73
一、急救基本知识与技能·····	74
二、日常生活中常见的各种急症·····	75
第六章 疾病的预防 ·····	79
第一节 日常疾病的预防 ·····	79
一、呼吸、消化系统的常见病及其预防 ·····	79
二、循环、神经系统的常见病及其预防 ·····	80

三、五官疾病的预防	81
第二节 传染病的传播与防治	84
一、传染病的一般知识	84
二、常见传染病的传播与防治	86
三、性病、艾滋病的防治	93
第三节 就医和用药常识	95
一、就医常识	95
二、用药常识	96
第七章 健康的生活方式	98
第一节 正确的消费心理	98
一、中学生消费心理的误区	98
二、树立正确的消费心理	99
第二节 合理的饮食结构	101
一、不良的饮食习惯	101
二、建立合理的饮食结构	103
第三节 吸烟酗酒的危害	105
一、吸烟的危害	105
二、酗酒的危害	105
第四节 培养高雅的兴趣爱好	106
一、培养广泛兴趣爱好的意义	106
二、培养方法	110
第八章 得体的言行举止	114
第一节 优雅的举止	114
一、形体端庄	114

二、服饰整齐	115
三、谈吐有礼	115
四、举止文明	115
五、遵纪守法,遵守社会公德	116
第二节 尊师敬师	116
一、尊师敬师,传统美德	116
二、尊师敬师,落实到行动	117
第三节 建立起融洽的人际关系	120
一、中学生与父母的关系	120
二、中学生与老师的关系	123
三、中学生与同学的关系	124

第一章 我们的身体

青少年时期,既不同于成年期,也不同于童年期,这一时期是人体发育的急剧变化阶段。

从生理方面看,身高迅速增长,体重明显增加,身体各器官都在急速发展。骨骼、肌肉在发育,脑、肺、心脏功能在增强。生理器官开始发育并逐渐成熟。

从心理方面看,由于男女在身体构造和生理机能方面,尤其是性器官、性机能方面的迅速发育,使得青少年的心理也发生了巨大变化。自我意识增强了,开始摆脱对父母、家庭的依赖,进行独立思考,探索自身的前途,憧憬美好的未来;同时,性意识萌发了,逐渐意识到两性差别,并产生了一些特殊的心理体验。

面对自己身心的急剧变化,青少年会产生许多困惑。这就需要学习卫生保健知识,提高身体素质,促进身心健康。否则,将盲然不知所措,只能在迷茫中任其自然发展。这样,会影响我们正常的发育、成长,甚至会使一些人偏离人生的正确航向。

要学好卫生、保健知识,首先我们要了解自己身体构造的发育特点,不必为身体的迅速变化而惊慌失措,更不必为此而感到困惑不安。了解了生理的一般知识,我们才能遵循青春期身体发展的规律,自觉锻炼身体,注意生活卫生、防止疾病,使自己更加茁壮地成长。

第一节 身体的生理构造

一、总体构造

我们的身体从外到里,表面是皮肤,皮肤的下面是一层皮下脂肪,皮下脂肪下面是肌肉,肌肉附着在骨骼的上面。

身体从上到下可以分成头、颈、躯干和四肢四个部分。

头部包括头颅、颜面;颈联系着头部和躯干;躯干包括胸部和腹部;四肢包括一对上肢和一对下肢。

在身体里有很多器官,每一种器官都担负着不同的工作,分工很明确,在大脑的指挥下,不停地工作,互相配合,互相协调,像皮肤、脑子、心脏、肺脏、胃肠和肝脏等等都是器官。身体里的每一个器官都有特定的位置,它们都有一定的形态和构造,并且具有一定的机能,能够完成不同的任务。比如,心脏是一个有腔的中空的器官,它能够一缩一舒地不断跳动,推动血液在血管里不停息地流动着。

许多机能相似的器官,以一定的次序结合起来,成为一个系统,共同完成一种连续性的活动。例如口腔、食管、胃、肠、肝、胰等器官结合起来,共同担负着食物消化和吸收的使命,这叫做消化系统。类似这样的系统,我们的身体里共有八个,除了消化系统以外,还有运动系统、循环系统、呼吸系统、排泄系统、内分泌系统、神经系统和生殖系统。

身体里各个系统的每个器官都是由大量的细胞构成的。细胞很小,只有用显微镜放大以后才能看得清楚。细胞的构造包括细胞膜、细胞质和细胞核三个部分,细胞是构成人体的基本单位,但是在人体里细胞的总数是无法算清的。

身体的细胞不是单独存在的,而是由许多形态和机能相

近的细胞,借助细胞间质结合成为组织。身体里的组织有上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。身体里的各个器官就是由这些组织构成的。

可见,由细胞构成组织,由组织构成器官,由器官构成系统,又由八大系统构成人体。

二、八大系统

八大系统各有各的功能和机理,担负着生命运作的不同任务。同一系统在身体发育的不同时期里,它的功能也是不同的。

神经系统主导人体的一切。它分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。中枢神经系统包括头颅里面的脑子和脊椎管里的脊髓,周围神经系统包括脑神经、脊髓神经。另外,调节内脏器官和身体代谢的神经叫做植物神经系统。

在神经系统统一调节下,机体各器官、系统进行各自的生理活动。因此,神经系统发育最早,6岁时脑的重量就已达成人的90%。青少年及学龄儿童期,大脑的发育主要是脑细胞内部的结构与机能的复杂化过程,为抽象思维、联想、推论、概括等训练,提供了物质基础。6岁就可以接受知识的培养训练,但必须要由浅入深,先直观后抽象。年龄越小,神经系统越不成熟,易疲劳也易恢复,兴奋过程占优势而好动,容易出现注意力不集中,课堂上表现出不安静。

神经系统其它部分也是随着年龄变化而逐渐达到成熟完善的阶段,各个部分达到成熟阶段的时间是有差异的,比如7岁儿童的大脑重量已经接近于成年人的大脑重量。所不同的只是神经细胞体积小,突起的发育还不够充分。脑神经细胞是在儿童脑力和体力活动中发育起来的。

消化系统分消化管和消化腺。消化管包括口腔、食道、胃、肠、肛门。消化腺包括唾液腺、胰腺、肝脏。

消化管主要由粘膜和平滑肌构成的。随着消化管壁肌肉的收缩和放松,引起消化管的蠕动,将混有消化液的食物向前推进,通过一个个的消化器官,进行消化和吸收。最后,食物的残渣变成大便,从肛门排出。

消化腺里唾液腺和胰腺所分泌的消化液,均随年龄增长而改变其质和量。幼儿肝脏相对较大,肝细胞分化不全,组织较弱,易充血,抵抗力弱,但再生能力强,如患肝炎及时治疗,恢复较快。

青少年时期的消化管和消化腺,机能不够完善,因此更要注意保养,注重饮食卫生,防止消化不良和其他疾病的产生。

呼吸系统包括鼻子、咽、喉、气管和肺。鼻子到支气管叫呼吸道。肺是进行气体交换的地方,它把氧气吸进去,把二氧化碳排出来。

青少年的呼吸系统组织娇嫩,粘膜易损伤,血管、淋巴较丰富,故呼吸系统疾病较多。如果儿童的鼻腔粘膜和鼻咽粘膜发炎肿胀,就会堵住鼻腔,那就只好用嘴呼吸,这样吸进去的是冷空气,呼吸道就会受到寒冷的刺激,并且能把灰尘和微生物吸到呼吸道里,引起喉炎、扁桃腺炎和其他呼吸道疾病。因此要培养儿童用鼻呼吸的习惯。

儿童的喉部在 12 岁到 14 岁的时候,发育很快。从这时候开始,男少年的声带要比女少年的声带长得多。因为男少年的声带长,所以他们的发声就比较低。发声的变化也是青春期的一个特征,此时要注意保护嗓音。

血液循环系统包括血液、心脏和血管。血液循环系统负

负责输送氧气和营养素到各个器官,并把各个器官所产生的二氧化碳和其它的废物输送到有关的器官,排出体外。

儿童身体正常的血液循环,能够保证大脑、神经、肌肉、骨韧带、血管本身和各个内脏的工作。

但青少年不论血液组成,心脏血管的发育及其生理机能都不同于成人。

血液组成水分较多,盐类少,随年龄增长血液成分逐渐改变。血液细胞成分也与成人有所差别。

心脏、血管的发育,青春期前后变化较大。在青春发育期前后,由于心、血管系统以及内分泌系统和神经系统的失调,往往可能出现暂时性的功能异常,如高血压、心律不齐、心动过速等。

排泄系统在人体里也具有重要的作用。我们每天吃饭,经过身体里有关部分的消化吸收,营养素在细胞里经过氧化产生热能,同时也不断地产生二氧化碳和其它废物。

这些废物的排放是通过排泄系统来完成的。二氧化碳气是通过呼吸器官排出;大便通过肠子排出;小便和汗通过泌尿器官和皮肤汗腺排出体外。

泌尿器官包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。

运动系统是支持我们身体和使身体运动的系统,可以分为骨骼和肌肉两个部分。

人体共有 206 块骨头,分为颅骨、躯干骨和四肢骨。颅骨包括脑颅骨和面颅骨;躯干骨包括脊椎骨、肋骨和胸骨;四肢骨包括上肢骨和下肢骨。

骨骼是人体的支柱,同时保护着身体里的柔弱器官,如脑子、心脏、肺脏等。造血的器官,叫做骨髓,长在骨头的里面。

骨头上而还附着肌肉。肌肉会收缩,收缩的时候拉动和它相连的骨头,于是产生关节活动。

骨头和骨头连接的地方,叫做关节。关节外面包着一层膜,关节里面有一些粘滑的液体,所以在活动的时候,两块骨头不会彼此擦伤。

骨头的发育和饮食有很大关系,如果平时吃的饮食中缺少钙、磷等矿物质,再加上不经常晒太阳,骨头就会慢慢变软,形成软骨病。所以,要注意饮食方面的调节,也要多在太阳光下面活动。

人体有 639 块肌肉。每块肌肉的两头有白色而坚韧的肌腱,分别固定在两块骨头上。肌肉有三种:平滑肌、心肌、骨骼肌。每一种肌肉里都有血管和神经。

肌肉固定在骨头上,肌肉收缩的时候,牵动骨头,就会产生各种运动。由于肌肉的协调活动,使人体保持一定的姿势。

肌肉能力的成长,也有一个过程,在不同的年龄段具有不同的能力。儿童到了上小学的年龄,肌肉能力有了明显的增加。在肌肉的发育过程中,不仅肌肉量和肌肉能力增加,而且运动的准确性也增加。体育锻炼和体力劳动,能促进运动器官的发育。

内分泌系统是由分散在全身各处的一些内分泌腺组成的,内分泌腺是无管腺,它们没有导管,分泌物由腺体直接进入血液里,随着血液循环到全身而发挥作用。

人的主要内分泌腺有甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胸腺、松果体、脑垂体和性腺等,它们共同组成内分泌系统。内分泌系统释放化学物质——激素。激素在身体里的含量很少,在血液里的浓度一般只在百分之几微克以下,但对人体的代谢、生

长发育和生殖等起着重要的调节作用。有人把血液里的激素比喻成信使,由于激素都是化学物质,所以又叫做化学信质。

以上简要介绍了人体八大系统的基本构成。人体发育经历着复杂的变化过程,表面来看,仅仅是从小到大的改变,实际上各个系统、各种器官乃至各种组织细胞都要发生质的变化,其机能逐渐达到成熟。

第二节 生活中的卫生习惯

在日常的学习和生活中,我们要养成各种良好的卫生习惯,包括饮食卫生、个人卫生、起居卫生、阅读卫生,还有青春期卫生等。若要养成良好的习惯,克服坏毛病,就要注重从小事做起,严格要求自己,否则,坏的生活习惯就无法克服,正确、健康的生活习惯就无法建立起来。

一、起居卫生

讲究起居卫生,作息首先要定时。建立起作息时间表(包括在家里),并执行它,就会养成上床很快入睡和到起床的习惯。这是因为对入睡、睡醒的时间形成了条件反射的缘故。养成作息规律定时的习惯,可以使中枢神经系统更好地对身体起主导作用,使我们经常保持愉快的情绪,饱满的精力。

在作息习惯中,要特别注意睡眠的时间,不能养成睡懒觉的毛病。当然也要保证足够的睡眠时间。青少年时期大脑发育还不够,容易疲劳。所以,年龄越小,需要休息的时间越长。成年人一般每天要有8小时的睡眠,中学生每天需要睡眠8~9小时,小学生每天需要睡眠9~10小时。

起居卫生还包括其它许多内容。比如,炎热的夏季,要养成午睡的习惯;在睡觉时,不要蒙头,要养成口鼻露在被外的

习惯;要保持良好的睡觉姿势;要经常晒洗被褥和被罩、被单;要经常保持卧室内空气的流通等等。正是在遵守日常小事的过程中,才使我们养成了起居卫生的良好习惯。

二、个人卫生

个人卫生的保持也是相当重要的。

1.早晚洗脸,睡前洗脚:人的面部分泌皮脂和汗液较多,又因裸露在外,经常和空气中的飞尘接触,很容易沾污积垢、每天早晚洗脸,不但可以保持面部皮肤清洁,而且又可以起到按摩作用。

脚由于着地运动,会沾染尘土等污物,再加上鞋袜包裹,通气散热不良,容易出汗,不洗会产生臭味,病菌繁殖。睡前用温水洗脚,不但可以去污去臭,还能促进下肢血液循环,消除下肢沉重感,减少疲劳,对大脑有抑制作用,促进睡眠。冬季睡前洗脚,还有利于预防冻疮。

2.勤洗手剪指甲:人们日常生活、学习、工作都离不开手的活动。青少年时期活动范围大,活动量也不小,成天接触各种各样的物品器具,通过手可以传播许多疾病。有些青少年喜爱蓄长指甲,涂上指甲油,并以此为美,其实这是有碍卫生的,有人曾作过实验,手上的微生物大约90%藏在指甲缝里。饭前便后洗手,可防止肠道传染、沙眼、肠寄生虫病等多种疾病的传播。

3.勤洗头理发:头皮经常分泌皮脂、汗液,粘附尘埃和细菌,时间久了头皮发痒,如不经常清洗就会产生气味,甚至感染皮肤病。头发要天天梳理,男青年不要留长发,女孩子的头发也不要蓄得太长,以便清洗、梳理。

4.勤洗澡换衣:人体皮肤上有几百万个汗毛孔,一般每人