

· 素质教育丛书 ·

学会健康生活

青少年健康教育指南

齐建国 薛懋青◎编著

有健康才有未来，
青少年身心健康
完全手册



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

· 素质教育丛书 ·

学会健康生活

青少年健康教育指南

齐建国 薛懋青◎编著

有健康才有未来，
青少年身心健康
完全手册



中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学会健康生活:青少年健康教育指南/齐建国,薛懋青著.

—北京:中央编译出版社,2003.11

(素质教育丛书)

ISBN 7-80109-740-8

I. 学…

II. ①齐…②薛…

III. 健康教育—青少年读物

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107387 号

学会健康生活

齐建国 薛懋青 著

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521270,66521152(编辑部) 66171396(发行部)

h t t p://www.cctp.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:保定市印刷厂

开 本:787×960 毫米 1/16

字 数:176 千字

印 张:12.875

版 次:2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:19.80 元

前言

生活追求理想,生命追求健康。健康是人生的第一财富,是幸福生活的基础。

随着我国经济的高速发展,人们的生活水平日益提高,人们越来越关注自身的健康。拥有健康的身体也就成了很多人的理想。但是,在高度物质文明给我们的生活带来便利的同时,也减少了我们身体活动与劳动的机会;在我们大嚼美食、享受电视与电脑等乐趣的同时,现代社会的“生活方式病”已在不知不觉中威胁并侵蚀着我们的健康。

美国健康教育家欧内斯特·L.博伊尔(Earnest L. Boyer)早就有针对性地指出:“没有什么知识比健康知识更为重要。如果没有健康方面的知识,人生其他目标就无法成功地达到。”健康是人的一种素质,并非与生俱来。因此,一个人需要学习关于健康的知识。而学习的最佳时期就是青少年时期。在这个长身体、长知识的阶段,学习健康知识、培养健康的心理意识、建立健康的生活方式,对一个人来说具有重要的作用。

目前,有关健康知识的书籍种类繁多,与之相比,本书具有以下几个特点:

1. 语言通俗易懂。介绍健康知识会涉及很多生物知识,本书的编者本着通俗易懂的原则,用浅显的语言讲述深奥的生物、医学知识。
2. 引用大量的数据和图表。引入大量的调查数据,能使读者对某些健康状况有更为客观、全面的了解。





3.采用插图对有关知识进行形象说明。本书附有形象、生动的插图,借以帮助青少年朋友更好地理解其内容。

4.从生活实际出发,着重介绍培养良好行为和习惯的重要性。

了解健康知识是非常重要的,但这并不是本书的最终目的。我们认为,提高读者在日常生活中运用健康知识的技能才是最重要的。为此,本书力求为读者提供实践方法和操作步骤,以达到运用健康知识的目的。

对于健康是什么、影响健康的因素有哪些、如何保持和增强自身的健康等问题,本书给予了简要生动的说明。

本书是为向广大中小学学生、教师和家长普及健康知识而编写的读本,我们相信,本书对指导中小學生提高健康的生活水平、加强健康人生的意识,会具有很大的帮助。

在此,我谨向帮助出版和参加编写与绘图的同志深表谢意。参加编写的人有:欧美同盟会的柴海鹰,内蒙古师范大学体育学院副教授薛懋青,北京景山学校教师毛敏和北京师范大学硕士研究生石淑宵。

柴海鹰编写第一篇,齐建国、石淑宵编写第二篇,薛懋青编写第三篇,毛敏编写第四篇,石淑宵、齐建国编写第五篇。祁斌绘图。

目 录

前 言 / 1

第一篇 健康的概念 / 1

💡 健康不复杂 未必人人知 / 2

一、健康、疾病和亚健康 / 3

(一) 没有病就是健康吗? / 3

(二) 何谓疾病? / 4

(三) 要健康, 不要亚健康 / 4

二、健康的标准 / 6

(一) 世界卫生组织提出的衡量健康的十大标准 / 6

(二) 中小学生躯体外在健康的外在标准 / 7

(三) 中小学生心理健康的标准 / 9

💡 人生最宝贵的财富——健康 / 13

一、健康的个人价值 / 13

(一) 健康, 学业成功的重要条件 / 13

(二) 保持健康是塑造健全人格的基础 / 13

二、健康的社会价值 / 15

(一) 保持健康是对家庭应尽的义务 / 15

1

学会健康生活





(二)保持健康是对社会应尽的义务 / 15

第二篇 影响健康的主要因素 / 17

💡 环境因素对健康的影响 / 19

一、自然环境与健康 / 20

(一)我国目前存在的三种主要中毒病 / 22

(二)我国目前主要的环境污染源 / 22

(三)我国目前存在的四大类型地方病 / 23

二、社会环境与健康 / 23

(一)愚昧和错误思想残害健康 / 24

(二)危害儿童健康的疾病 / 24

(三)实施儿童计划免疫制度 / 24

💡 生物因素对健康的影响 / 25

一、遗传因素 / 25

(一)遗传因素对健康的影响 / 25

(二)遗传因素对儿童生长发育的影响 / 25

二、心理因素 / 26

(一)心理的实质 / 26

(二)身心健康的关系 / 26

💡 生活方式因素对健康的影响 / 28

一、现代社会的生活特点 / 29

(一)劳动技能与动作单纯化 / 29

(二)人的活动空间缩小并远离自然 / 30

(三)家用设备电器化,家庭生活社会化 / 30



- (四)信息量大,人际交流少 / 30
- 二、现代生活方式与健康 / 31
- 三、不良生活方式及其危害 / 32
 - (一)什么是不良的生活方式 / 32
 - (二)不良的生活方式及其危害 / 33

第三篇 维护与增进健康 / 45

💡 了解人的生长发育规律 积极促进身体健康 / 46

- 一、生长发育的年龄分期 / 46
- 二、生长发育的一般规律 / 47
 - (一)生长发育的波浪性和阶段性 / 47
 - (二)生长发育的非等比性 / 48
 - (三)生长发育的性别差异 / 51
- 三、青少年的生理特点 / 52
 - (一)一般型器官的特点 / 52
 - (二)神经型器官的特点 / 54
 - (三)淋巴型器官的特点 / 54
 - (四)生殖型器官的特点 / 55

💡 健康的钥匙就在你手中 / 56

- 一、建立合理的作息习惯 / 58
- 二、培养好的睡眠习惯 / 60
 - (一)保证充足的睡眠时间 / 60
 - (二)注意睡眠卫生,确保睡眠质量 / 61
- 三、吃出一个健康的自己 / 62



(一)人体所需的主要营养素 / 64

(二)儿童、少年的营养特点 / 67

四、运动塑造我们的身体 / 71

(一)体育运动可以全面锻炼身体 / 71

(二)体育运动可以陶冶情操,丰富文化生活 / 76

(三)科学锻炼,健康成长 / 78

(四)身体素质的锻炼与测验 / 85

五、学会自我维护 防戒有害习惯 / 89

(一)珍爱自己和孩子,决不吸烟 / 89

(二)远离酒精 / 90

(三)谨慎使用药物和滋补品 / 91

(四)对艾滋病说“不” / 92

💡 学会与环境共存 / 95

一、爱护自己善待自然 / 95

(一)土壤地质与健康 / 96

(二)光与健康 / 96

(三)空气与健康 / 98

(四)水与健康 / 100

(五)环境污染 / 102

二、社会环境与健康 / 103

(一)社会环境对健康的影响 / 104

(二)社会环境的类别与儿童身心发展 / 104

💡 优生 优育 优教 / 108

一、优生 / 108

二、优生 / 110

三、优教 / 111

第四篇 关注心理健康 / 113

💡 健康的一半是心理健康 / 114

一、什么是心理健康 / 114

二、心理健康的人是啥样? / 114

(一)外国专家提出的心理健康标准 / 115

(二)我国学者提出的心理健康标准 / 115

💡 青少年面临的学习问题 / 117

一、孩子厌学怎么办? / 117

(一)为什么会产生厌学情绪? / 118

(二)面对学生厌学,老师父母怎么办? / 119

(三)学生怎样让自己喜欢学习? / 120

二、考试焦虑怎么办? / 121

(一)考试焦虑症是怎么产生的? / 122

(二)家长应当怎么做? / 123

(三)写给考生的话 / 123

💡 情绪障碍会影响人的身心健康 / 126

一、强迫症 / 127

(一)强迫观念的表现 / 128

(二)强迫行为的表现 / 129

(三)儿童强迫症病因 / 129

(四)怎样克服强迫观念和行为? / 130





二、依赖心理 / 132

(一)依赖心理的表现及成因 / 133

(二)帮助孩子克服依赖心理 / 133

三、摆脱自卑 / 135

(一)何谓自卑? / 136

(二)怎样从自卑的束缚中解脱出来? / 136

(三)怎样使孩子摆脱自卑,拥有自信? / 137

四、正确对待虚荣 / 137

(一)何谓虚荣? / 137

(二)如何正确对待孩子的虚荣? / 139

💡 人际交往中的心理问题 / 140

一、社交恐怖症 / 140

二、嫉妒 / 143

三、羞怯 / 146

(一)羞怯心理的产生原因 / 146

(二)如何克服羞怯? / 147

四、逆反心理 / 150

(一)给父母的建议 / 152

(二)给青少年的建议 / 152

五、虚拟世界的交往——网络的影响 / 153

第五篇 儿童常见病的预防 / 157

💡 眼睛是心灵的窗户 爱护眼睛 保护视力 / 158

一、近视的临床表现 / 158



二、怎样早期发现孩子近视? / 160

三、怎样预防近视 / 161

💡 民以食为天 食以齿为先 / 165

一、龋齿的致病因素 / 165

二、龋齿的临床表现与诊断 / 167

三、乳牙龋齿特点 / 168

四、龋齿的预防 / 169

💡 血液是生命之本 千万不可忽视贫血 / 172

一、人体内铁的功能与代谢 / 173

二、缺铁性贫血的发病原因 / 174

三、缺铁性贫血主要症状和诊断标准 / 175

四、缺铁性贫血的预防 / 176

💡 寄生虫是儿童生长的大敌 消灭人体寄生虫——蛔虫 / 176

一、蛔虫病的流行情况 / 177

二、感染度 / 178

三、蛔虫病的诊断 / 178

四、蛔虫病的防治 / 178

💡 正确的姿势既益于健康又显示形体美 / 179

一、脊柱弯曲异常 / 181

(一)脊柱弯曲异常的测量 / 181

(二)脊柱变曲异常的原因 / 182

(三)脊柱弯曲异常的预防与矫正 / 183

二、腿型 / 186

(一)自测腿型的方法 / 186



(二)O 型腿与 X 型腿的预防与矫正法 / 187

三、足弓 / 188

(一)自测足弓的方法 / 189

(二)扁平足的预防与矫正法 / 190

附表 1:各种免疫方案 / 192

附表 2:人体的一般昼夜生理节律 / 193



第一篇

健康的概念

健康不复杂 未必人人知
人生最宝贵的财富——健康



💡 健康不复杂 未必人人知

“您的孩子健康吗？”

“当然了！瞧，他长得多壮实，很少上医院。”多数家长都会这么肯定地回答。
孩子不生病，不上医院，就是健康的孩子吗？

想一想您的孩子有没有以下的表现：

1. 经常喊累。上下楼，对他来说是很费力的事，所以很少下楼活动。甚至与朋友或家人一起郊游或散步，对别人来说是情趣盎然的休闲，而对他来说也会因累而成为负担，因此也就毫无乐趣可言了。（图 1—1）

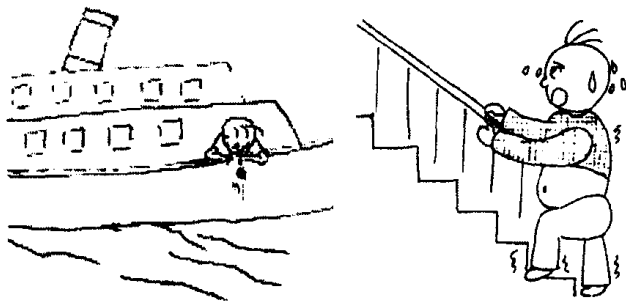


图 1—1 这能算是健康的孩子吗？

2. 无精打采，哈欠连天。
3. 经常晕车、晕船。
4. 厌食或食欲不振。
5. 任性、急躁，惟我独尊。
6. 依赖性强，过分依赖父母及他人。
7. 忧郁、孤僻，因个人学习或生活的失败而有很强的挫折感。
8. 人际关系不良，情愿躲避在家与父母相处，以维护自己脆弱的自尊心。

9. 焦虑不安,害怕上学。

10. 缺乏朝气,意志薄弱,心胸狭窄,扭捏、胆小、神经质,空虚、颓废等。(图1—2)



图 1—2 为什么老师瞪我?

一、健康、疾病和亚健康

(一)没有病就是健康吗?

世界上最重要的是生命,其中人的生命是所有生命中最重要形式,而每个人的生命又是独一无二的。因为有了我们每个独一无二的人,世界才如此丰富多彩;因为有了天真烂漫的孩子,世界才如此生机勃勃,充满希望。因此,我们应该善待孩子,善待生命。怎样才是善待生命?首先应从善待我们的健康开始,健康是进入幸福殿堂的通行证。

环顾周围,总能发现这样的人,他总是萎靡不振,很少有什么事能使他提起精神,不论食物如何美味,也很难使他胃口大开,他总是不停地抱怨“我很烦”、“我晚上老是睡不着”如此等等。如果有人对他说:“你不健康”,他会很诧异地





说：“我很健康，我去医院做过检查，没什么病。”没病就是健康吗？

没病不等于健康。世界卫生组织(WHO)1948年就在《组织法》中提出了“健康是一种身体上、心理上和社会适应性上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱”。从健康的概念可以看出，健康不仅仅只是从生物学一维的角度来说没有疾病，而是从生物学、心理学、社会学三维的角度来衡量人是否处于完好状态，也就是说，健康的范畴包括躯体健康、心理健康和社会适应性良好三个方面。

躯体健康、心理健康和社会适应性三者之间有着密不可分的联系，三者相互制约，相互影响。所谓躯体健康，世界卫生组织将其定义为身体生长发育正常，没有疾病。躯体健康是健康的基础。所谓心理健康，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相适应。心理健康对任何年龄层次的人都是非常重要的，它是使机体协调，防止疾病的重要保证。所谓适应性良好，是指机体能协调地、适当地适应其所处的变化着的环境。社会适应性良好对心理健康和躯体健康有着十分重要的促进作用。

(二)何谓疾病？

迄今为止，疾病尚无统一的概念。目前认为，疾病是机体在一定病因的损害作用下，因自身调节紊乱而发生的异常生命活动过程。也就是说，机体在一定病因作用下，一定部位、一定层次的稳态遭到破坏，在结构、功能、代谢、控制或遗传上发生了异常的变化。从生物医学的概念来看，疾病是偏离生物学上的正常标准，存在着可以从客观上加以证实的病因发病机制。它必须是：①病人对于病症有主观感受，②医生检查出病人的身体确实有某种失调，③病人的症状与某一可判明的临床类型符合。总之，疾病是一种生物过程，存在着结构、功能、生化等方面的特异变化，是客观上可以测量出来的。

(三)要健康，不要亚健康

若长寿与健康两者任你挑选，你选择哪一个呢？长寿还是健康？多数人会选择