



青年健康指南

蒋艳青 编著

中国农业科学技术出版社

青年健康指南

◎ 蒋艳青 编著

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年健康指南 / 蒋艳青编著. —北京: 中国农业
科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-80167-798-6

I. 青… II. 蒋… III. 青年—保健—基本知识

IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053758 号

责任编辑

李 芸

责任校对

马丽萍 张京红

出版发行

中国农业科学技术出版社

(邮编: 100081 电话: 010-62145303)

经 销

新华书店北京发行所

印 刷

北京奥隆印刷厂

开 本

850mm × 1168mm 1/32

印 张

5.125

字 数

127 千字

印 数

1 ~ 500 册

版 次

2005 年 6 月第一版, 2005 年 6 月第一次印刷

定 价

12.00 元

目 录

·健康生活常识·

什么是健康

健康的概念·····	1
健康的标准·····	1
影响健康的因素·····	2
亚健康状态·····	3
健康的生活方式·····	3

心理卫生

心理健康的标志·····	4
青春常在的心理分析·····	5
情绪变化对青年身心健康的 影响·····	6
社交与青年保健·····	7
无知蠢怒易伤神·····	7
用情操来战胜疾病·····	8
性格内向勿自弃·····	8
在勤奋学习中修身养性·····	9
浮躁心理的调适·····	10
嫉妒心理的调适·····	11
空虚心理的调适·····	13

逆反心理的调适·····	14
牢骚心理的调适·····	15
吝啬心理的调适·····	16
压抑心理的调适·····	17
自卑心理的调适·····	20
贪婪心理的调适·····	21
人格与健康·····	22
保持心理平衡十要诀·····	23
青少年的心身自我保健·····	24
笑一笑，十年少·····	25
婚恋心理的卫生保健·····	26
恋爱道德与健康·····	27

青春期卫生

青年人的生理特征·····	28
青春期生理卫生·····	29
青春期心理卫生·····	29
青春期性教育·····	30
揭开精液的神秘面纱·····	31
何为遗精·····	32
包皮过长和包茎有哪些危害 ·····	33
包皮过长的治疗·····	33





怎样戒除手淫习惯.....	34	使用电脑时间不宜过长.....	50
注意经期卫生.....	35	吸烟的危害.....	50
生活与健康			
早餐与健康.....	36	酗酒的危害.....	51
阳光下看书不好.....	36	饮水的学问.....	52
躺着看书不好.....	37	体位性低血压的预防.....	53
走路或乘车看书有害.....	38	常晒被褥的益处.....	54
看书与光线.....	38	随地吐痰的危害.....	54
看书的姿势与视力的保护		勤洗脚的益处.....	54
.....	39	晕车晕船的预防.....	55
头发的护理.....	40	夏季预防痱子.....	55
合理用脑.....	40	冬季预防皮肤皲裂及冻伤	
清洁耳道.....	42		56
你会刷牙吗?.....	42	营养与健康	
不要经常吃零食.....	43	人体需要哪些营养.....	57
课间操的益处.....	44	糖类的生理功能.....	57
看电视要注意卫生.....	44	蛋白质的生理功能.....	58
女生体育锻炼应注意什么		脂类的生理功能.....	59
.....	45	无机盐的生理功能.....	59
洗澡的学问.....	45	纤维素的生理功能.....	60
剧烈运动后不能立即洗冷水		维生素的营养功能.....	61
澡.....	46	怎样正确使用维生素.....	61
游泳要注意环境卫生.....	47	蔬菜、水果的营养成分.....	62
哪种姿势睡觉好.....	47	大蒜的营养价值.....	62
“考生竞技综合征”.....	48	“苦味蔬菜”的营养成分.....	63
化纤内裤害处多.....	49	怎样保持蔬菜的营养成分	
口吃的矫正.....	49		64
		怎样安排一日膳食.....	65

夏季饮食、饮水应注意什么	65	丙型肝炎是怎样传播的.....	76
冬季饮食、饮水应注意什么	66	转氨酶单项升高是否得了肝 炎.....	78
四季豆中毒的预防.....	66	肺结核病的预防.....	78
蘑菇中毒及预防.....	67	流感的预防.....	79
警惕海产品的嗜盐菌食物中 毒.....	68	痢疾发生的季节特点及防治	80
饮用牛奶七不宜.....	68	霍乱的防治.....	81
为什么吃冷饮不可过量.....	69	细菌性食物中毒的防治.....	82
严把“病从口入”关.....	70	常见病症防治	
变馊的剩饭菜不能吃.....	71	心绞痛.....	83
霉变食物不能吃.....	71	高血压病.....	84
为什么发芽土豆不能吃.....	72	冠心病.....	84
为什么吃新鲜黄花菜易中毒	72	病毒性心肌炎.....	85
为什么吃新鲜的腌菜不能过 量.....	73	慢性胃炎.....	85
为什么生吃鸡蛋不好.....	73	消化性溃疡.....	86
为什么生吃鱼虾有害.....	74	急性胰腺炎.....	87
为什么吃鱼胆会中毒.....	74	脂肪肝.....	87
		便秘.....	88
·疾病防治·		痔疮.....	90
常见病症防治		感冒.....	90
非典型性肺炎(SARS)的防治	75	支气管炎.....	91
病毒性肝炎的防治.....	76	支气管哮喘.....	92
		急慢性前列腺炎.....	92
		急慢性肾炎.....	93
		泌尿系结石.....	94
		糖尿病.....	95





风湿病	96
面神经麻痹	96
偏头痛	97
神经衰弱	97
落枕	98
脱发	98
近视眼	99
急性结膜炎	99
沙眼	100
麦粒肿和霰粒肿	100
鼻出血	101
慢性鼻炎和慢性鼻窦炎	102
中耳炎	102
扁桃体炎	103
声音嘶哑	104
牙周病	104
智齿冠周炎	105
经前期紧张症	105
痛经	105
阴道炎	106
外阴搔痒	107
静脉曲张	107
呃逆不止	108
阑尾炎	108
破伤风	109
腰腿痛	109
鸡眼	110
晕厥	111

中暑	111
----	-----

皮肤病、性病的防治

痤疮	112
狐臭	113
癣	114
接触性皮炎	115
神经性皮炎	115
虫咬皮炎	116
荨麻疹	116
疖子	117
传染性软疣	118
阴囊皮炎	118
艾滋病	119
淋病	120
尖锐湿疣	120
梅毒	121

· 用药知识 ·

药物基本知识

药品标签的识别	122
药品的储存	123
影响药物作用的因素	124
药物的有效期	124
药物的作用	124
失效药物的识别	125
药物在人体内的代谢与排泄	126

用药方法

正确应用眼药及滴鼻药、 滴眼药	126
一般用药方法	128
适宜空腹服用的药物	129
适宜饭前服用的药物	129
适宜饭后服用的药物	129
合理用药的原则	130
服药应多喝水	130
为什么不宜用茶水服药	131
服用哪些药物时不能饮酒	132
吸烟对药物疗效的影响	132
煎中药的注意事项	133
服中成药的注意事项	134

药物的不良反应

药物不良反应的种类	134
药物不良反应的主要表现	136

·急救常识·**急救方法**

人工呼吸	137
胸外心脏挤压术	138

内科急症救护

昏迷	138
惊厥	139

中暑	139
呕血	140
溺水	140
触电	141
煤气中毒	142
有机磷农药中毒	142
毒蛇咬伤	143
毒虫咬伤	143
昆虫刺蜇伤	144

外科急症救护

四肢外伤止血	145
四肢骨折	146
脊柱骨折	147
气管异物	148
化学性烧伤	148
烧伤病人的现场抢救	149

急救应用技术

怎样实施通气术	150
怎样护送危重病人	151
急症病人的体位	151

·附录·

人体正常生理指标参考值	153
人体常用检验项目	154



✿ 健康生活常识 ✿

❖ 什么是健康

健康的概念

健康是人的基本需求之一，但人们对健康的认识却各不相同。有的人认为没有疾病就是健康，也有的人认为健康的概念即是躯体器官无疾患，也包括生理上无缺陷。联合国世界卫生组织对健康作了如下定义：“健康，不但是身体没有疾患，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。这一方面是因为人类有了有效的对付细菌、病毒的手段，在一定程度上解除了由生物因素引起的传染病的威胁；另一方面，高血压病、冠心病、恶性肿瘤等非生物因素引起的疾病越来越多，已成为人类健康的主要危险。前苏联医学博士兹马诺夫斯基经过长期的调查研究提出了一个著名的健康公式：

$$\text{健康} = \frac{(\text{情绪稳定} + \text{运动} + \text{适度饮食})}{(\text{懒惰} + \text{酗酒} + \text{吸烟})}$$

这个公式告诉我们：要健康长寿，必须要有乐观稳定的情绪，坚持经常的体育运动，科学合理地安排好饮食，这三个方面与健康长寿成正相关。反之，松散懒惰、过量饮酒、长期吸烟则损害健康，与健康成负相关。

健康的标准

世界卫生组织（WHO）曾规定以下 10 条健康标准：





- 有充沛的精力担负日常生活和繁重的工作，不感到过分紧张疲劳。

- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- 善于休息，睡眠好。
- 应变力强，能适应外界环境的各种变化。
- 能抵抗一般性传染病。
- 体重适当，身体匀称。
- 眼睛明亮、敏锐。
- 牙齿清洁、正常，牙龈无出血现象。
- 头发有光泽。
- 肌肉丰满，皮肤有弹性。

最近，世界卫生组织又提出“五好、三良”健康新标准。“五好”即：胃口好，不挑食；便能好，大小便通畅；睡眠好；口才好；腿脚好，行走自如。“三良”即：良好的个性，温和、坦荡、坚强；良好的处事能力，能客观处理事物，适应复杂多变的社会环境；良好的人际关系，待人宽和，助人为乐。

影响健康的因素

根据现代社会心理医学模式，影响健康的因素有：

- 环境因素：包括物理、化学、生物因素以及社会政治、经济、文化、人口状况、环境保护等。
- 生活方式和行为：包括营养、风俗习惯、烟酒嗜好、滥用药物、职业危害、体育锻炼、精神紧张、交通工具等。
- 卫生服务：包括社会上的医疗、预防、康复设施和服务。
- 生物遗传因素：包括遗传、机体成熟、老化和机体内因等。

上述四个因素是相互依存的，其中环境因素对健康的影响最大，其次是生活方式和行为以及卫生服务，生物遗传因素虽占比

例小，但一旦发生疾病则常导致不可逆的终身残疾。预防这四个因素的不良作用已非单纯应用生物方法所能解决，还需要注意致病的社会、心理因素。

亚健康状态

亚健康作为健康的新概念和新的研究领域，在 21 世纪将会引起广泛关注。

人群中有患病的不健康者，也有无疾病却又虚弱的“健康”者。但是，无病不等于健康。虽然有的人看似健康，但其健康却存在种种隐患，疾病可能随时向其袭来。近年来，医学界将这种“介于健康与疾病之间，机体处于虽无疾病但并不健康的非病非健康的状态”，称为亚健康。简言之，亚健康系指介于健康与疾病之间的边缘状态，又称“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“慢性疲劳综合征”、或“灰色状态”等。

临床上，亚健康常诊断为内分泌失调、神经衰弱、更年期综合症等。亚健康在生理上表现为疲劳无力、运动气短、体虚出汗、腰酸疼痛等。在心理上表现为精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、记忆力减退、烦躁焦虑、易惊不安等。

导致亚健康的原因主要有精力透支、机体衰退老化、现代文明疾病、长期疲劳过度等。

健康的生活方式

文明健康的生活方式是保证人们健康幸福生活的重要方面，它要求人们做到：

- 生活目的的高尚性：在社会生活中，培养崇高的理想，对未来充满信心，是幸福生活的重要组成部分。
- 生活内容的丰富性：在发展生产的基础上，不断提高整个



社会的生活水平，改变那种单调、贫乏、枯燥的生活方式，使物质生活和精神生活更加丰富多彩。

- 生活形态上的审美性：分清生活中的美与丑、文明与粗野的界限，具有美的心灵、美的语言、美的行为、美的环境。

- 生活构成的合理性：生活结构包括物质生活和精神生活两个方面。在物质生活结构上，要根据经济收入，确定消费构成的不同比例，逐渐提高生活质量。在精神生活的构成上，要有利于个人才能、个性的培养和发展。学习、工作、娱乐和社会交往要统筹兼顾、合理安排，使之有利于人的素质的全面提高。

心理卫生

心理健康的标志

心理健康的标志是什么呢？心理学家认为心理健康是一种持续的积极发展的心理状态，个人处于这种状态不仅自我情况良好，而且与社会默契和谐。心理健康的标准是：

- 智力正常：包括观察能力、思维能力、想象能力和注意力。

- 情绪情感稳定：情绪和情感是人对客观事物的态度体验，是人的需求获得满足的反映。稳定的情绪和高尚的情感是情绪健康的标志。主导心境愉快，情绪诱因明确，情绪调控能力良好。

- 良好的意识品质：具有自觉性、自制性、自控性、果断性、坚韧性和独立性。

- 统一协调的行为：心理健康的人行为是一致、协调的，心理行为表现与环境对其相应年龄的期望一致。

- 较好的社会适应：表现为乐于交往、理解、接纳、尊重、信任他人，具有团队的合作的精神，具有适应各种自然环境的能力，具备人际关系的适应能力，具备适应不同环境的能力。



正常友好的交往是维持心理健康的一个必不可少的条件，也是获得心理健康的重要方法。

• 反应适度：人的反应是心理健康的另一个重要标志。遇事反应过强、过弱均是心理异常的表现。只有遇事反应适度，才能正确的认识和处理事物。

• 具有健全人格：人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示的独特个性，是一个人具有稳定心理特征的总和。

心理健康的人应具有较高的能力、良好的性格、良好的气质、高尚的动机、广博而健康的爱好、坚定而正确的信仰。

青春常在的心理分析

人们常说的“年龄”，并非评价人的生理、心理和社会状态的绝对标志。评价人生的历程，应采用四种年龄标准分析更妥：一是出生年龄，出生多少年就算多少岁（也称自然年龄）；二是生理年龄，指实际体魄健康状况的年龄标准，比如有的人“未老先衰”，而有的人“鹤发童颜”，就是生理年龄与出生年龄的差异；三是心理年龄，俗话说“人老心不老”和“少年老成”就反映了心理年龄与生理年龄的差异；四是智力年龄，即思维能力的年龄标准。这与社会服务能力基本一致，故也称“社会年龄”。

若用上述四种年龄标准进行综合分析，人与人之间的年龄差异就得到更客观的更合理的反应。有学者将生理年龄、心理年龄和智力年龄三者概括为“相对年龄”，以衡量一个人是否青春常在；并认为相对年龄年轻化的特征是：体格健壮、精力旺盛、思维活跃、善于思考、动作敏捷、富于朝气、好学上进、记忆力好、应变力强、易于适应、主动进取、善于探索、锐意改革、勇于创新等等。相对年龄过大的主要特征是：体质虚弱、精神萎靡、思想僵化、动作迟缓、记忆衰退、厌学懒思、目光短浅、不



能应变、墨守成规、无所进取、饱食终日、安于现状、闭目塞听、故步自封、甚至优柔寡断、容易激动、多愁多虑、专注小事、强迫心理等等。

那么，一个人怎样才能使相对年龄年轻化而永葆青春呢？笔者认为，必须从青少年时代开始做到：胸怀大志、心胸宽广、顾全大局、加强体育锻炼、增强体质、饮食起居有规律。

情绪变化对青年身心健康的影响

《红楼梦》中的林黛玉之死，与其过分愁情伤感有一定关系；《儒林外史》里的秀才范进中举后发疯则是狂喜的结果。古人已知不仅忧虑可以致病，狂喜狂怒也可致病；情绪不仅可以导致精神障碍，还可以引起肿瘤。一位英国医生对 250 例癌症病人调查发现，发病之前受过精神打击的达 2/3。

情绪可引起精神障碍性疾病，也可引起机体器官的实质性疾病。如冠心病、原发性高血压病、支气管哮喘、消化性溃疡、糖尿病、月经不调等。

情绪为何会致病？因为情绪的变化直接影响到植物神经的功能，进而导致循环系统、内分泌系统、免疫系统等系统器官的一系列异常变化。

情绪的表现很复杂，归根结蒂是四种基本情绪：喜悦、悲哀、愤怒和恐惧。

一个人的身体和心理都健康才称得上是真正的健康。然而在现实生活中，人们往往重视饮食营养，而忽视饮食时的心理因素对身心健康的影响；注重体魄的锻炼，而忽视心理的卫生保健。有些医务人员，仅在病因上重视生物病原体的存在，而忽视情绪变化致病的因果关系；重视理化诊断，而忽视心理诊断；重视药物治疗，而忽视心理治疗，这种片面性会影响疾病的诊断和治疗，不利于人们的身心健康，应该引起注意。



社交与青年保健

社交有利于青年健康，是因为它能满足青年人精神方面的某种需要。人体为了保持身体健康，既需要营养、体育、休息和生理等方面的满足，也需要安全、友谊、爱情、自主、成就、信任和尊重等精神方面的满足，以保持良好的生理心理平衡。社交是防治心身疾病的一种积极的方法。

为了使社交达到保健的目的，还需要注意运用恰当的方式。美国有位心理学家曾发现这样一个公式：人们交谈的信息所能达到的总效果 = 言辞 10% + 噪音 38% + 表情 52%。这就告诉青年们在社交过程中，还应特别注意态度和表情，力求做到对人以真诚的笑容、给人以诚恳的关怀，并且不说己长、不揭人短、不露恩赐、不说谎言、不失信用。这样，我们就能从社交中得到快乐和喜悦，起到身心保健的作用。

无知蠢怒易伤神

由于青年处于儿童与成年人的过渡阶段，其情绪有三个特征：一是紧张程度高，对于很小的刺激也易产生强烈的情绪反应。二是动摇性显著，一会儿沉浸在狂欢中，一会儿有可能陷入悲痛中；一时可因得意昂首挺胸，一时又因失意俯首顿足。三是发怒的持续时间最长。儿童发怒不过是数分钟，青年的发怒却可长达数小时。鉴于上述情绪特征，青年心理卫生中的一个最重要的原则就是力避发怒。因为无知的蠢怒，不但会把事情弄糟，而且容易伤神致病。

发怒是由于某种需要（包括不合理的）未能得到满足而产生的一种反抗性情绪。古今的贤者为防止无知的蠢怒，想了许多自省自慰的办法。如孟轲力主“存其心，善其性”。郑板桥面对现实“难得糊涂”。林则徐身临挫折而“制怒”。这些都是避免无知



蠢怒伤神的有效方法。

用情操来战胜疾病

情操是一种具有理智性的沉寂和高尚的情感，是原始的情感向理性的情感的升华。日本学者伊田新把青年情操分为理智的情操、审美的情操、道德的情操和信仰的情操。理智的情操要求青年乐于发现真理，认识真理和热爱真理；审美的情操要求青年具有鉴赏社会的、自然的和艺术的高尚美感；道德的情操要求青年自觉地服从良心的呼唤，遵循以良心为核心的伦理规范；信仰的情操要求青年在社会意识上有所敬畏和追求。

一个人如果缺乏高尚的情操，就意味着缺乏“主心骨”。这种人，无论在困难面前，还是在疾病面前，都是懦夫。

世界上存在着各种各样的爱，有父母的爱、兄妹的爱、同志的爱、朋友的爱、恋人的爱、自我的爱，以及对事业、对人类、对大自然的爱等等。一个青年如果能具备如此广泛的爱，他就不至于仅仅沉浸于性爱 and 自爱的泥潭中而出现不可自拔的苦恼，更不至于被某些一时一事的情绪波动而导致精神障碍和心身疾病的恶果。这种广泛的爱形式，是心理学上所谓的情操的功效。

伟大的思想家和革命家鲁迅是富有高尚情操的典范。毛泽东说：“鲁迅的骨头是最硬的，他没有丝毫的奴颜媚骨，这是殖民地半殖民地人民最宝贵的性格”。这种宝贵的性格就是其情操的集中表现。鲁迅由于具有高尚的情操，才使他有一种无形的力量支持他在严重肺结核病的状况下，长期挥笔奋战，成为“五四”以来文化新军中的最伟大的和最英勇的旗手。

性格内向勿自弃

普通心理学认为，人的性格是由一些对应的心理范畴所构成的。诸如：活泼与沉静、豪放与拘谨、刚强与孱弱等。每一对范



畴都是一阴一阳的对立和统一，从而导致人的性格的三大类型：一为内向型，二为外向型，三为内外相应型。许多性格内向的人比较自卑，认为自己不善言辞及交际，难以成大气候。据心理学家分析，性格内向的重要特征是害羞，它在人群中占有一定的比例。内向型性格的人具有以下六大优点：

- 在一般人心目中，害羞的人具有较高的智慧、多具内秀，虽然不善辞令但长于沉思。

- 一般人对于性格内向的人寄予更大的信任。由于他们不爱多言，更易为人保守秘密，是最佳的倾吐对象。

- 害羞的人是群体中最佳的合作伙伴。因为他们大多数不会显露锋芒，争取地位，只会默默地努力工作。

- 腼腆的女子对男子具有特殊的吸引力。她们会不自觉地显露出一种神秘感，而这种迷离含蓄的态度，正是最令人心醉的风姿。

- 害羞的人是有教养的人。大多数人认为害羞知耻的人都具有良好的教育，知识广博。

- 害羞的人，会是最忠诚的朋友。他们会尽心尽力保持已建立起来的友谊和爱情，加以珍惜。

因此，性格内向者一定要有自信心，在社交场合，用亲切的微笑代替言谈，用友好的目光与人交流，同样会受到人们的尊重和欢迎。

在勤奋学习中修身养性

青年人的性格差异较大，有的人将性格误当成青年学习成绩好坏的直接原因，甚至有的青年自认为性格不宜学习而自暴自弃，久而积忧成疾。事实上，学习的优劣不在于性格的类型，而在于是否勤奋学习，是否善于针对不同性格去选择不同的学习方法和走不同的成功捷径。每个青年都要善于在勤奋学习中修身养

