

“新世纪中学生素质教育丛书”编委会组编

新世纪中学生素质教育丛书

生命·绿洲

——青春期身体保健



杨秀萍 编著

科学普及出版社

新世纪中学生素质教育丛书

生命·绿洲

——青春期身体保健

《新世纪中学生素质教育丛书》

编委会 组编

杨秀萍 编著

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

生命绿洲:青春期身体保健/杨秀萍编著. —北京:科学普及出版社, 2000.1

(新世纪中学生素质教育丛书)

ISBN 7-110-04838-1

I. 生… II. 杨… III. 中学生-青春期卫生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01733 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.25 字数:160 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:12.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内 容 提 要

本书针对青少年在青春期医疗保健方面存在的问题进行了科普性的阐述。涉及到了几十种常见疾病的发现与治疗,几种易发生的意外伤害的预防措施,这对中学生加强自我保健有很重大的意义。本书读者对象为中学生、家长及教师。

丛书编委会名单

主 编	高 志 李 响
副 主 编	欧阳绛
编 委	覃晓燕 傅子华 蒋靖生
	潘学芹 隗功民 李志军
	李东松 刘兆龙 杨秀萍
	高兴茹
策 划	孙 倩

责任编辑	孙 倩 吕 鸣
封面设计	赵 瑞
正文设计	紫 青
责任校对	张林娜
责任印制	李春利

《新世纪中学生素质教育丛书》序

在当今世界上,国与国之间,已不再仅仅是军事力量和经济实力的竞争,而是文明与文明的竞赛。文明的载体是人,一个国家的文明程度,是以其国民的文明程度来衡量的。正因为如此,江泽民总书记在党的“十五大”报告中指出:“建设有中国特色的社会主义,必须着力提高全民族的思想道德素质和科学文化素质,为经济发展和社会进步提供强大的精神动力和智力支持,培育适应社会主义现代化要求的一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的公民。”

全面提高国民素质,必须从基础教育抓起。

当前,在充满竞争、考试及升学的压力下,许多学校仍片面地追求升学率,急功近利,以致于素质教育喊了许多年,仍然是“只听雷声,不见雨点”,素质教育没有实质性的进展和成效。学校里,依然是“分、分、分,学生的命根”,“考、考、考,老师的法宝”;升学率和分数的高低依然是评价教师教学质量高低的唯一标准;照顾考试课程,甚至取消不考试课程;高一文理提前分科,致使学生的知识结构出现畸型;毕业班加班加点补课,忽视德育和体育,致使学生课业负担和心理负担加重。这种严重违背教学规律,忽视学生全面发展,轻视学生能力培养,单纯以升学为目的的“应试教育”,愈来愈成为

我国基础教育发展的桎梏。所以,基础教育改革势在必行,实行素质教育已迫在眉睫。

素质教育,总体上讲,我们认为包括身体素质教育、心理素质教育、道德素质教育、思维素质教育、审美素质教育、劳动技能素质教育、科学文化素质教育。为何作这样的划分呢?我们的思路是:

人们的生活水平提高了,吃不饱、穿不暖的情况少了,然而青少年中“衣来伸手,饭来张口”的现象多了,锻炼身体、爱护身体的观念日益淡薄,中学生的身体素质越来越差。所以身体素质教育,刻不容缓。

学校里,教师对科学技术讲得更细了,学生接受的知识比以前多了,可是,心理上的承受能力却比以前的学生差了。教师忘记了:在让学生领会知识的同时,还必须帮助他们提高心理的承受能力,即受到非议,遇到挫折,得到夸奖,都要承受得了。作为社会的人,这种心理上的承受能力,是必不可少的。为此,我们要进行心理素质教育。

现代社会,人与人之间交往的机会多了,但是,真正的友情少了。有人曾产生这样的疑问:“如今,社会上尔虞我诈的事纷至沓来,道德值几文钱?”因此,道德方面需要解决的问题很多,对中学生尤为重要。

电脑进入家庭后,网络联通了世界。然而,人们成天忙乱,缺乏冷静的思考。思维是打开学习之门的钥匙。养成思维的习惯,培养创造性思维的能力,至关重要。思维素质教育,不可忽视。

彩电到了边远山区,家庭影院已不是什么稀罕事。然而,在一幅寓意深刻的画前伫立良久,凝神欣赏的人少了。流行歌曲,三岁的小孩也会哼哼。可是,“高山流水奏一曲,敢问知音有几个?”因而审美素质教育,真应该大力提倡。

由于缺乏社会生产生活的实践活动,没能掌握有用的劳动技能,从而许多学生走上社会不仅缺乏自理自力能力,而且缺乏劳动者刻苦耐劳的精神。因而常常有家长抱怨自己的孩子,没有从小树立劳动观念,缺乏生产生活的劳动锻炼。事实上,劳动技能素质教育,对于人才的培养,事实上,起到了重要的作用。

在学习科学文化的同时,必须端正学习科学文化的态度。应该从国家需要、社会需要和完善自我素质结构出发来认识学习科学文化的意义,而不是急功近利地应付考试;站得高,看得远,学习效率才会有所提高。我们所说的科学文化素质教育,就是这个意思。

希望我们这套丛书能在这几方面能对广大读者有所启发。由于时间仓促,错误难免,恳请读者批评。

丛书编委会

2000年2月

前 言

经过整修之后的北京协和医院的花园令人赏心悦目，每次有事或无事经过这里时，我都要禁不住进去走一走、坐一坐，享受一番生命的快乐，尤其是劫后余生的幸福。

只因生病时有幸住进这家医院，享受国家一流的医疗护理，更因在病卧床榻心情烦闷之时有这一片可供信步的绿洲，我对她有着一份永远的眷恋。

看着那一棵棵饱经沧桑而依然充满活力的生命之树，望望那一株株柔软细小但傲然向上、倔强不屈的绿色小草，恰似我们芸芸众生的一部分，不禁会浮想联翩。他们有的枝叶发黄，也在经受病魔的煎熬，但经过护理工人的精心浇灌，重新展现出生命的绿色。

那棵不知已经矗立了几百年的老槐树，用砖头水泥填充和支撑着已经被虫子侵蚀掏空即将崩裂的躯干，另一半尚未枯死的头颅，深情地俯视着脚下：那些正在挺拔生长的小树，禁不住狂风暴雨的吹打，需要精心的呵护；而那些看似茁壮但前景未

卜的小生命,如何才能避免像我这棵老槐树所经历的风霜呢?

生命是如此的坚强,几经风霜,她仍然可以傲然屹立;而生命又是如此的脆弱,一脚踩下稍有不慎,她就可以夭折。如何保持这片生命的绿洲常青,不仅是护理人员的责任,不仅是“请勿践踏”的提示,也正是我们每个人自身应该做好的事情。而“冰冻三尺,非一日之寒”,生命早期的健康行为和卫生保健则是青少年今后一生的生命质量的保障。为此,仅以个人的浅见,草拟此书,为成长发育中的青少年朋友提供一个自我保健的个案。

作者

1999年11月

目 录

健康之路——谈保健常识

可琢之玉“日新月异”——青少年的生长发育特点 …	(3)
平衡膳食——营养与健康	(8)
自身营卫——免疫与健康	(13)
种瓜得瓜,种豆得豆——遗传与健康	(17)
身体内部的自身协调——神经、内分泌与健康	(18)
未雨绸缪	
——重视疾病的早期信号,加强保健意识	(20)
症状即治疗——正确认识疾病的某些早期信号	(24)
预防接种——为人体建造防御工事	(26)

生长的烦恼——与发育及营养代谢有关的问题

月经紊乱,出血不止——功能性子宫出血	(33)
“倒霉!”——青春期女孩的痛苦之声	(35)
“尿床!”——男孩子难于启齿的尴尬	(38)
脸上的不速之客——“青春美丽痘”	(40)
面色苍白,少气无力——贫血的表现	(43)
个子细高,脖子粗大——单纯性甲状腺肿大	(48)
乏力、多汗、肢体抽筋——警惕青少年佝偻病	(52)
月经紊乱,胡子生长、血压升高、向心性 肥胖——肾上腺皮质功能亢进	(54)

多吃、多喝、多尿、体重减少

——糖尿病的“三多一少”症状 (57)

外邪入侵——常见的感染及感染相关性疾病

不可忽视的小病——感冒 (63)

单一部位局限性感染

——鼻炎、咽炎、喉炎及扁桃腺炎 (66)

炸腮——流行性腮腺炎 (67)

耳朵内部的“苦痛”——急性中耳炎 (68)

迎风流泪, 视力减退——沙眼 (70)

高热、抽搐、昏迷

——流行性乙型脑炎的杀手铜 (73)

严重的呼吸道传染病

——流行性脑脊髓膜炎(流脑) (77)

慢性消耗性的“富贵病”——癆病·结核 (80)

肚子里的“小妖精”——蛔虫病 (90)

恶心、呕吐、厌油腻——警惕病毒性肝炎 (95)

转移性右下腹疼痛——急性阑尾炎的早期信号 (101)

游走性大关节疼痛——风湿热的典型表现 (107)

心脏健康的大敌——病毒性心肌炎 (111)

浮肿、尿少、血尿、血压升高

——急性肾炎的报警信号 (115)

高度浮肿, 尿量不少——原发性肾病综合征 (119)

尿急、尿频、尿痛——急性泌尿系统感染症状 (121)

人体的第三状态——神经症性心理障碍

大脑兴奋与抑制功能紊乱——神经衰弱 (125)

大惊小怪·不合情理的恐惧——恐怖性神经症	(129)
自杀倾向——青春期抑郁症的危险征兆	(132)
不可思议的行为——强迫性神经症	(138)
无病亦呻吟——癔病症	(140)
为伊消得人憔悴——神经性厌食症	(142)

加强防范——避免意外伤害与自杀

电老虎亦“咬人”——当心触电	(147)
水可载舟,亦可覆舟——小心溺水	(149)
火势汹汹不留情,妙龄少女被毁容 ——谈烧伤	(151)
小伤口可以酿大患——特别预防破伤风	(155)
宠物与狂犬病——来自动物伙伴的危险	(158)
乐极生悲——生活中不该发生的不幸	(160)
曲径通幽处,危险亦重重 ——摔伤、失踪与毒蛇咬伤等	(163)
宁停三分,不抢一秒——避免交通事故	(166)
冬季时分,沉睡不醒——警惕煤气中毒	(168)
口吐白沫,全身哆嗦——急性有机磷中毒	(171)
不经意中的毒害——食物中毒	(175)
美好人生苦短暂,何以还要寻短见——谈自杀	(179)
意外伤害与急救 ——简单有效的心脑肺复苏技术	(182)

投桃报李——行为与健康

三要三不要——预防近视的有效措施	(189)
保护牙齿,预防龋齿——不是简单的美容问题	(195)

站有站相,坐有坐相——预防脊柱弯曲异常	(202)
年少笨悠悠,老大病奄奄——谈单纯性肥胖症	(207)
吸烟——20 世纪的瘟疫,慢性自杀行为	(216)
酗酒——开怀畅饮,祸已殃人	(220)
无底深渊——谈吸毒的危害	(225)
现代不治之症——艾滋病	(229)

绝处逢生——重大疾病的预防与保健

严重危害青少年健康的癌症——白血病	(241)
活人莫让尿“憋死”——谈尿毒症	(244)
回天有术——谈器官移植	(246)

健康之路

——
谈保健常识

在人的一生中,根据其生长发育状况与生理功能的兴衰可以分为儿童期、青年期、中年期及老年期。在儿童及青年时期,人体由小到大,不但在个体形态上逐渐发育成熟,同时在生理功能上也逐渐成熟而充满生机,而当我们步入中年,就像过午的太阳,一切也都在走下坡路,如果中午之前的太阳就没有升到一定的高度,那么午后的太阳就会更快地变成西下的夕阳。所以,在朝阳升起、蓬勃向上的时期,也就是我们人生的奠基与成长时期,务必打下坚实的基础,不要因为种种原因的“偷工减料”、内忧外患而减损我们生命的健康指数。为此,我们首先必须了解自身的发育特点,认识影响发育及身心健康的各种因素,警惕疾病的早期信号,加强保健,防患于未然。

可琢之玉，“日新月异” ——青少年的生长发育特点

一个新生命从呱呱坠地到长大成人，可谓“女大十八变”，“士别三日，当刮目相看”，除了人们可观察到的外形变化之外，还有内在的潜移默化与激烈动荡呢。那么这些变化到底有什么特点呢？我们可以分别从生理与心理两方面去了解。

(1)青少年的生理发育特点

肌肉、骨骼及一般内脏器官等的生长发育，是与身高体重的增长相一致的，所以可以用身高、体重的发育趋势作代表，即出生后的第一年最快，以后逐渐减慢，在青春发育期又激烈增长，出现出生后的第二个发育高峰，然后增长又缓慢下来，直到发育成熟。在青春早期，脊柱的生长发育已经基本完成，椎间盘的形成是青春后期儿童躯干增长的主要原因，儿童青少年注意正确的坐、立、走姿势，选择与身高相匹配的桌椅，是保证青少年健康成长的必要措施。长骨的生长发育主要是由骨干骺端的软骨逐渐骨化来完成的，过程比较长，从胎儿时期一直到成人期才完成。生长激素、甲状腺激素、雌性激素和雄性激素均明显加速骨骼的生长发育，如果这些激素分泌不足，即可以出现骨骼的发育延迟；如果内分泌失常，则可能导致呆小病、侏儒、巨