

中学生卫生保健咨询



序

少年儿童是祖国的未来，是四化建设的生力军。我们党和国家历来关心青少年一代的健康成长。毛泽东同志曾谆谆教导我们：要使受教育者，在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟有文化的劳动者。为了实现这一宗旨，广大教育、卫生工作者付出了辛勤的劳动和汗水。

党的十一届三中全会以后，国家在不断地改革，卫生工作也在探索之中。树立和宣传大卫生观念，全方位强化预防为主意识，确立“生物——心理——社会医学模式和防病重于治病”的观念，要成为卫生部门共同的战略思想。

提高全民族的素质水平，必须从小抓起。占 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{5}$ 人口的广大中小学生之卫生保健工作，怎样才能做到人人懂知识，讲卫生，保健康，已是摆在广大卫生工作者面前光荣而又艰巨的任务之一。

近年来，有关卫生科学普及的书刊已有不少，但是直接能为中小学生服务的资料、书籍却不多。作者根据多年来为中学生服务的经验，结合中学生生理、心理、营养等诸方面目前急需解决的卫生保健问题编写成册，供广大中学生阅读，以利于中学生自我保健、增进健康。

为此，我愿这点滴之水浇灌出更多绚丽的鲜花。

王懋泽

写在前面的话

一九八七年冬，一次机会使我们这些做儿童少年卫生工作的同志坐在了一起，谈起中学生卫生保健问题时，大家都想为青春期的少男少女们写点什么，让他们知道应该知道的事。

近年来，随着社会的发展，人们的生活日益提高，科学技术不断进步，在人们生活的各个领域，需要学习和认识的东西相应地增多起来。刚刚步入青春期的男女少年们，身高在猛长，体重在增加，第二性征相继出现，心理在发生着急剧的变化，需要有丰富的卫生知识来指导自我保健，这便成为我们编写这本书的宗旨。

编写这本书是想给中学生或多或少地带来一点兴趣，重要的是和青少年交朋友，交流思想，使人生这个“危险”年代——青春期过得更加美好。

本书以通俗的语言，着重介绍了生理、心理、体育、营养、发育与健美、预防保健和常见病症的防治等有关卫生知识，可供广大中学生课外学习，增强自我保健能力。

本书能得以很快出版，首先感谢山东教育出版社领导和同志们的大力支持，有关防疫站领导、同志们的大力帮助，又蒙山东医科大学儿童少年卫生教研室主任延希朋副教授、

山东省卫生防疫站学校卫生科主任徐明兴副主任医师、淄博市卫生防疫站张汉民主任医师审稿，王新益技师协助绘图等，在此一并致谢。

由于作者水平有限，加之编写仓促，错误之处在所难免，恳切希望广大读者提出宝贵意见。

孟昭恒

目 录

心 理 卫 生

青春期有什么心理特点·····	(1)
中学生的情绪有何特征·····	(5)
不良情绪对健康有何影响·····	(9)
如何控制自己的不良情绪·····	(12)
自己属于哪种气质类型·····	(18)
男女智力有差别吗·····	(23)
怎样科学用脑·····	(29)
口吃与心理有关系吗·····	(33)
迷信是一种什么心理特征·····	(36)
人为什么会做梦·····	(38)
做梦有何意义·····	(40)
说梦话是怎么回事·····	(42)
磨牙是怎么回事·····	(44)

生 理 卫 生

月经是怎么回事·····	(46)
男孩第二性征发育有何特点·····	(48)
遗精是怎么回事·····	(50)

染了手淫怎么办·····	(52)
月经初潮有早有晚吗·····	(54)
经期应注意哪些问题·····	(56)

饮 食 与 营 养

服用过多维生素对身体有害吗·····	(58)
什么是营养性贫血·····	(64)
不吃早餐有什么不好·····	(66)
课间加餐有什么好处·····	(68)
一日三餐如何安排·····	(70)
低血糖是怎么回事·····	(72)
生活水平高就不会发生贫血吗·····	(74)
生长发育与发锌值有关系吗·····	(76)

体 育 卫 生

体育锻炼对机体有哪些好处·····	(78)
体育锻炼应注意哪些事项·····	(81)
如何根据自己的身体状况上体育课·····	(84)
长跑对机体有什么好处·····	(89)
为什么剧烈活动后不应立刻蹲坐·····	(91)
夏季锻炼应注意些什么问题·····	(93)
冬季锻炼哪些项目好·····	(95)
经期能否上体育课·····	(97)
为什么不能忽视课间操·····	(99)
游泳时抽筋怎么办 ·····	(101)
溺水怎么办 ·····	(102)

脚脖扭伤后怎么办	(104)
仰卧起坐之优劣如何评价	(105)

发育与健美

什么样的身材才算健美	(109)
什么样的身体才算肥胖	(112)
身高能预测吗	(120)
同龄人个子有高有矮吗	(129)
父母身材矮小我能长高吗	(131)
怎样才能有一副整齐美观的牙齿	(133)
什么样的肤色才算美	(135)
你知道什么是“天然美容品”吗	(137)
束胸有什么不好	(139)
紧腰有什么不好	(141)
穿高跟鞋有何利弊	(143)
什么样的坐、立、行、卧姿势算好	(145)

预防保健

考试期间应注意些什么	(147)
阅读、书写有哪些卫生要求	(150)
休息睡眠有哪些卫生要求	(154)
视力不良等于近视吗	(159)
怎样预防近视	(161)
龋齿对人体健康有害吗	(163)
龋齿的发生和预防	(165)
刷牙还有学问吗	(167)

牙齿变色是怎么回事	(169)
智齿长出时有何特征	(171)
牙龈经常出血怎么办	(173)
脊柱弯曲异常的形成与预防	(175)
你坐的课桌椅高矮合适吗	(178)
在家庭学习时灯光如何安排	(180)
一日作息时间怎样安排为好	(182)
看电视应注意些什么	(184)
每天睡眠多长时间才算合适	(186)
吸烟对身体有什么危害	(188)
少白头是怎么回事	(190)
异物进入耳朵内怎么办	(192)
长了粉刺怎么办	(193)
生了疖子怎么办	(195)
退手皮是怎么回事	(197)
冬天手足皲裂怎么办	(198)
长了鸡眼怎么办	(200)
被狗咬伤后怎么办	(202)
肺活量的大小有差别吗	(204)

常 见 病 症 防 治

何谓儿童多动症	(208)
儿童多动症有哪些表现	(211)
如何治疗儿童多动症	(215)
夏秋季应怎样防治菌痢	(220)
如何防治钩虫病	(222)

肥胖症的预防和治疗	(224)
我是不是高血压	(226)
经常失眠怎么办	(228)
神经衰弱是怎么回事	(229)
眼睛发黄是怎么回事	(231)
鼻出血怎么办	(232)
烂嘴角是怎么回事	(234)
肚里有蛔虫它能怎么样	(236)
右腹部疼痛是什么原因	(238)
小便发黄是什么原因引起的	(240)
晚上睡觉时出汗是怎么回事	(241)
狐臭是怎么回事	(243)
指甲为什么会凹陷	(245)
中暑怎么办	(246)
怎样防治冻伤	(248)
烫伤后怎么办	(250)



心理卫生

青春期有些什么心理特点



青少年进入青春期，思维在发展，身高在猛长，肌肉力量在猛增，第二性征的表现一个接一个地出现，这些突如其来的变化使他们既兴奋又不安，由此引起了心理、情感、行为、意识的急剧变化。这个时期是由童年向成人过渡的时期，既带有某些童年时代的旧痕迹，又出现了成人心理的萌芽，因此内心世界充满了矛盾和变化，情感极不稳定。总括起来有以下几个方面。

一、愿意交朋友：青少年的思想已经不再像小学那样，眼界更加广阔。志趣相投的同学结成亲密的伙伴，一起学习，一起游玩，彼此亲密无间。在小朋友家中，有说有笑，

豪爽热情，指手划脚，眉飞色舞，回到家中反而坐立不安，显得落落寡合。和小朋友在一起乐于帮助别人，处处希望表现自己的能力，如果能得到朋友的赞扬和青睐，感到比得到父母老师的表扬更加荣耀。

二、独立意愿：无论是学习、生活、交朋友，都力求独立自主。已经不再缠着父母撒娇，开始讨厌父母的一切包办代替和絮絮叨叨，不耐烦父母的干预。他希望与大人有同等的权力，有同样的发言权，但经济上不独立这又是自相矛盾的。在家庭愿意独立地干事情，这也是容易引起家庭内部冲突的。

三、模仿力强：这个时期是学习的最佳时期，模仿大人的样子走路、说话、处事等等。难怪有句俗话“上梁不正下梁歪。”父母和老师有些长处他能效仿，但是有些失误，他也看得清清楚楚了。这对于家长来说身教重于言教则更为重要。大多情况下会养成一种良好的习惯，某种程度上学到不良的习气。

四、好奇心：随着性器官的发育和性功能的出现，性意识开始觉醒。少年们对自己身上出现的各种变化感到既害羞又兴奋，既神秘又好奇，有些女孩子月经初潮到来，男孩子的首次遗精，则茫然不知所措，甚至又紧张又害怕。他们对“性”有了些朦朦胧胧、似懂非懂的意识。开始对异性感兴趣，处处注意自己的仪表和风度，当受到别人注意时，他们会感到满足；当受到别人轻视和奚落时，他们的自尊心会受到严重伤害。男女孩都开始有了接近对方的愿望，但一开始却往往表现出对异性的疏远。男女同学的关系反而不像过去那样亲密无间，无论是走路、坐位、谈话、游戏都有所回

避。

五、幻想多而广泛：这时候的少年幻想增多，兴趣广泛。对未来的憧憬充满信心。对各行各业都充满着爱。今天想努力学习考个研究生，当个科学家，一旦学习稍有落后，就会失去信心。明天又想锻炼身体当武警战士，想入非非。俗话说这山看着那山高，缺乏持之以恒的决心。

六、认识能力幼稚：青春期儿童逐渐开始认识和评价自己的个性品质和内心世界。不过，无论是评价自己，还是评价别人，能力都不够。既不客观，也不全面，有时认识问题成熟得像个30来岁的大人，不过多久又幼稚得像个小孩；时而欢快轻松，精力充沛，眼前的什么都觉得可爱；时而又因遇到困难而悲观失望，心情沮丧。有时过分夸大自己的能力，觉得自己无所不能，有时又过分低信自己，产生自卑情绪。

七、思想封闭：如幼儿时期的思想谈开，而逐步的思想闭锁。有些孩子自己的书不愿别人动，自己的日记不愿别人看，自己的想法也不愿别人知道，有些事情愿闷在肚子里。在小学阶段每次考试成绩他能主动拿给父母看，而到中学时，家长不问他不谈，有时把请教别人看成是不光彩的事。

八、自尊心增强：中学生的普遍规律就是自尊心增强。在小学阶段家长无论是表扬或批评都不当回事，而中学的学生则只愿意听表扬话，奉承话，而不愿意接受批评。当受到表扬后，对于做任何一件事情，他都会办得很好，而受到批评后，却是另一番模样了。

九、具有强烈的情感：成长时期，情感更加丰富，对小时候父母的粗暴管教，有些不耐烦，愿意以平等和蔼的态度

相处事，愿意用自己的感情去对待一切事物。如发生在某乡镇的一件令人可悲的事情：一位女同学平时学习成绩比较好，自己怀着满腔热情，刻苦学习，想到高等学校进一步深造，可考试成绩一下来，却目瞪口呆了，因此心情十分不好，回到家中父亲要说，母亲也要说，哥哥也在帮助说，在怨恨、气愤之中投河自尽了。年轻的生命就这样毁灭于一夕的情感之中。这种以情感处事在社会上时有发生。

青少年时期是长身体、长知识的美好时期，在这一时期所具有的普遍规律，在每一个同学身上都程度不同地存在，有的表现得重一些，有的表现得轻一些。如何通过了解这种规律，去克服自己心理上的不足呢？这是每个同学必须认真对待的事情，一定要找出缺点，加以克服。



中学生的情绪有何特征



我们任何人在一些生活过程中，对人、对事并不是无动于衷，而是有一定态度的，或爱、或恨、或喜、或怒，这种对客观事物（包括人）的一种对待活动，就是情绪或情感。它是人对客观事物态度的体验。情绪和情感是有区别的，情绪是动物的天然生物需要（吃、住、性等）能否满足的情况下产生的，这是人和动物共有的。它具有较大的情景性、刺激性和短暂性，如愤怒、恐惧、狂热等；情感是在人类社会中由社会关系引起的，是对人的社会性需要（如学习、劳动、交往等）能否满足，而采取不同态度的反映，这是人类所独有的。一般具有较大的深刻性、稳定性和持久性，如责任感、集体感、自豪感、羞耻感、求知欲、热情等，它在人们的活动过程中，会长期保存，养成习惯，以致形成一个人的性格特征。不过对人来说，情绪和情感很难严格地区分开来，这是由于人的情绪在本质上与动物的情绪有区别，即使人类最简单的情绪也“染上”了情感的色彩，即情绪和情感的激动程度难以划分，所以有的心理学者干脆把情绪和情感系统称为情感或感情。

人的情绪是多种多样的，用来说明人的情绪的形容词就不下几百个，我国两千年以前就已有“七情之说”，喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲或喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，但可以把各种各样的情绪分为积极性情绪和消极性情绪（即不良情绪）两种，如热情、热爱、快乐、兴奋等就是积极性情绪；冷酷、嫉妒、报复、胆怯、沮丧、悲哀、恐惧等就为不良情绪。

步入青春期的中学生（年龄一般在11、12岁至17、18岁）生理发育（如形态、性）趋于成熟，智力能力步入高峰期，但心理发育（如情绪、个性、意志等）水平相对落后于生理发育，这种生理发育与心理发育的不同步性，造成了许多心理矛盾，产生了特殊的“青春期烦恼”。

1. “知与行”的矛盾：青少年精力旺盛，好学、好胜、好奇、好动、好变，但认识水平还有限，常常不能全面、正确地看问题和评价自己，往往把自己的力量估计得过高，出现知与行相脱节或行先于知的现象。

2. “大”与“小”的矛盾：随着身心的迅速发展，开始意识到自己长大成人，有了自我肯定的需要和能力，要求别人尊重、信任和重视自己，希望以一个“成人角色”进入社会。而成人则往往还像对待小孩那样对待他们，事实上，他们也没有完全摆脱稚气，显得不够成熟。

3. “今”与“明”的矛盾：青少年富于幻想，又缺乏对社会的全面、深刻认识，往往在急躁的“理想主义”和狭隘的“现实主义”两个泥潭中徘徊。

4. “要”与“给”的矛盾：随着青少年活动范围和视野的开拓，物质、精神上的需求不断增长，但家庭、社会对其

需求的满足又有一定的限度，同时，青少年也有一些不合理或超越现实的要求。

5.“求理解”和“闭锁性”的矛盾：青少年往往失去了儿童时期的那种天真，心事埋在自己内心深处，而不向父母或成人倾吐，但他们又抱怨自己的言行得不到父母或成人的理解。

6.“性意识”和“性道德”的矛盾：随着青少年性器官发育的成熟，逐渐唤起了性的苏醒，他们渴望了解性知识，爱慕异性，想极力接触异性，可又往往没有行动的勇气，出现的性冲动、性欲望又被社会道德规范压抑在内心及梦幻中。因这种性冲突而引起的罪恶感觉，是青春期情绪骚动的原因。

7.在学业上，有的学生寄托着其“野心的父母”加于他的太高的期望，有的同学因智力上或学习上的缺点，不能和其他同学竞争，这样都容易产生一种不安和自卑的感觉，而引起明显的情绪问题。

8.有的学生因性格内向、孤僻，不能克服其在教室内或在常态活动时的羞怯和狼狈。有的因家庭不和、不幸、身体残疾等客观原因而引起情绪问题。

9.有的学生莫名其妙地对死、失败、社会评价、社会事件和他人相遇等主观原因产生恐惧，而经常出现不良情绪。

影响青少年情绪的既有心理因素和生理因素，也有其社会因素，原因是复杂的，但是又具有一定的情绪特征：

1.强烈、粗暴和温和、细腻共存：青少年的情绪是强烈的，有的心理学家说是“疾风怒涛”的时期，但强烈情绪的产生一般是有原因的。不像儿童时期那样喜怒无常，而是基

于细腻的正当性上的愤怒，表现方式一般有一定的理智性，也不像儿童时期那样对愤怒的对象直接哭闹、吵骂。

2. 不稳定性和固执性交替：青少年的情绪往往从一个极端走向另一个极端，对某人要么崇拜，要么厌恶，做事之前盲目乐观，一旦失败，则万事俱难。但是又喜欢钻“牛角”，乐于辩论，固执己见。

3. 内向性和表现性交替：青少年时期已失去了往日的天真，把兴趣从与成人、与父母的倾谈、玩耍转移到了自己内心的小天地，情绪的表现往往是断断续续的，而且是有意地给人看，象表演似的，情绪的表达方式是被夸张的，故意做作的。如青少年的自我意识增强，对别人对自己的评价非常关注，可一旦有人夸奖他（她）时，他（她）往往表现出一种不在意，甚至反感的姿态、语言，其实内心是非常高兴的。

4. 丰富性与不深刻性交溶：青少年不仅发展了多样性的“自我情感”（即对自己认识态度的体验，如自豪感、自卑感等），而且两性的情感和社会性情感也日益丰富。情绪的内容虽然涉及到了理性高次元，但更大程度上还具有感觉性的色彩。

5. 情绪倾向的定型：人的情绪（心理学称为情感）是有一定倾向性的，它受人生观所制约。青少年的自我意识的发展，世界观的基本形成，决定了青年情绪倾向的基本定型。衡量一个青年的情绪倾向的好坏，主要是看他（她）是出于公心，还是出于私心。