

● 中小学生能力培养丛书

中小学生卫生保健能力培养 (下)

齐海梅 刘玉兰
刘桂荣 曾世京 编著

Yx¹⁵
0302

中国档案出版社

前 言

中小學生是祖國的未來，提高中小學生的衛生保健能力，是提高全民族健康素質的最重要環節，也是在下世紀把我國建設成為社會主義現代化強國的重要任務。世界衛生組織提出“2000年人人享有衛生保健”，我國衛生發展規劃基於這一認識，已經確定要以全民健康教育為重要內容，而中小學生健康教育乃是其重中之重。

近年來，隨著醫學模式由單純生物醫學向“生物——心理——社會”醫學模式轉化，人們對於健康的需要越來越高，渴望得到預防保健等衛生科學知識，樹立正確的衛生觀念，養成良好的衛生習慣和行為，建立健康的生活和學習方式。健康教育要從娃娃抓起，從中小學生能力培養入手，正是醫學模式轉變的重要表現之一。

本書正是適應這種需要，注重培養中小學生衛生保健能力，內容豐富，通俗易懂。

目 录

第一章 日常生活卫生保健能力	(1)
1. 中小学生生长发育有哪些特点?	(1)
2. 中小学生怎样预防近视?	(2)
3. 青春期怎样爱护眼睛?	(3)
4. 眼睛里进了沙子怎么办?	(4)
5. 什么是“沙眼”?	(4)
6. 中小学生如何防治“沙眼”?	(5)
7. “红眼病”是怎么回事?	(6)
8. “红眼病”如何防治?	(6)
9. 怎样用中医疗法保护眼睛?	(7)
10. 常戴太阳镜影响视力吗?	(7)
11. 劣质塑料太阳镜对眼睛有害吗?	(8)
12. 为何不能戴大框眼镜?	(8)
13. 领带过紧会殃及视力吗?	(9)
14. 怎样科学地保护牙齿?	(10)
15. 中小学生怎样才算健康?	(11)
16. 怎样才能长得更高?	(12)
17. 青春期的生长发育有哪些特点?	(13)
18. 如何增大肺活量和预防 青春期高血压?	(16)

19. 怎样在青春期保护嗓子?	(17)
20. 中小學生如何預防長瘰癧(青春痘)? ...	(18)
21. 青春期的男同學生理發育有哪些特點? ...	(18)
22. 青春期的男同學如何搞好衛生保健? ...	(20)
23. 青春期的女同學生理發育有哪些特點? ...	(22)
24. 青春期的女同學如何搞好衛生保健? ...	(23)
25. 中小學生“開夜車”有何危害?	(25)
26. 中小學生怎樣做到科學用腦?	(26)
27. 中小學生怎樣對待失眠?	(26)
28. 中小學生每天保持多長時間的 睡眠最適當?	(27)
29. 中小學生為什麼要吃好早餐?	(28)
30. 怎樣安排考試期間的飲食?	(29)
31. 中小學生應打的預防針有哪些?	(30)
32. 中小學生打三種球蛋白可取嗎?	(30)
33. 出現外傷如何緊急處理?	(31)
34. 扁桃體經常發炎怎麼辦?	(32)
35. 得了慢性支氣管炎怎麼辦?	(33)
36. 患了肺炎怎麼辦?	(34)
37. 發生腹痛怎麼辦?	(35)
38. 怎樣預防拉肚子?	(36)
39. 感染上蛔蟲症對中小學生 有何危害?	(37)

40. 如何驱除肚子上的蛔虫？	(38)
41. 冷饮吃多了为什么不好？	(38)
42. 鼻出血如何处理？	(39)
43. 怎样预防鼻出血？	(40)
44. 生口疮如何治疗？	(41)
45. 人一生中要换几次牙？	(41)
46. 中小学生对为什么易患“虫牙”？	(42)
47. 中小学生对如何防治“虫牙”？	(43)
48. 如何正确刷牙？	(43)
49. 耳朵进水怎么办？	(44)
50. 怎样保护耳朵？	(45)
51. 耳朵里误入异物怎么办？	(47)
52. 看电视、玩游戏机应注意什么？	(47)
53. 怎样预防口腔疾病？	(48)
54. 怎样消除口臭？	(49)
55. 什么是“风疙瘩”？	(50)
56. “风疙瘩”如何防治？	(51)
57. 被虫咬，蜇伤后怎么办？	(51)
58. 如何防治冻疮？	(52)
59. 生了痱子怎么办？	(53)
60. 如何预防生痱子？	(54)
61. 药物过敏后怎么办？	(54)
62. 怎样预防感冒？	(55)

63. 中小學生有哪些養生要訣? (56)
64. 為什麼說左右手并用聰明健康? (57)
65. 散步對中小學生健康有何幫助? (58)
66. 爬樓梯可增強體質嗎? (58)
67. 為什麼要食用多種纖維食品? (59)
68. 為什麼說適當食醋有益健康? (59)
69. 中小學生多食蒜有什麼好處? (60)
70. 中小學生多食蔬菜有哪些好處? (61)
71. 多食果品能夠養顏防病嗎? (62)
72. 中小學生為何宜多食魚类等水產品? ... (63)
73. 中小學生宜喝湯嗎? (64)
74. 酸牛奶是中小學生的理想飲料嗎? (64)
75. 中小學生怎樣飲食補鈣? (65)
76. 為什麼煮牛奶時不要加糖? (66)
77. 生食雞蛋對健康有害嗎? (66)
78. 為什麼要少食含有人工合成色素的
食品? (67)
79. 中小學生偏食會引起營養缺乏嗎? (67)
80. 為什麼甜食過量有損健康? (68)
81. 中小學生怎樣科學飲水? (69)
82. 為什麼食鹽過多危害健康? (70)
83. 經常食用油炸物品對人體有害嗎? (71)
84. 為什麼不能食用不符合衛生標準的

熏烤食物？	(71)
85. 吃生鱼有害健康吗？	(72)
86. 中小学生多食冷饮危害健康吗？	(73)
87. 为什么应少食烤羊肉串？	(74)
88. 为什么营养补品不宜用沸水冲服？	(74)
89. 小学生为何不宜多食罐头食品？	(75)
90. 常使用药物牙膏有什么害处？	(75)
91. 怎样使用爽身粉？	(77)
92. 小学生睡弹簧床有何害处？	(77)
93. 低年级学生为何不宜穿皮鞋？	(78)
94. 中学男生常穿紧身裤好吗？	(79)
95. 拎重书包有什么害处？	(79)
96. 中小学生穿用化纤服装有何害处？	(80)
97. 用暖瓶盛果汁对吗？	(81)
98. 为什么忌用再生塑料制品盛放食品？ ...	(81)
99. 为何忌用颜色鲜艳的瓷器？	(82)
100. 用印刷品包装食品有害健康吗？	(83)
101. 暴晒对人体有何害处？	(83)
102. 为什么不能边吃饭边看书？	(85)
103. 留长指甲有何害处？	(86)
104. 什么是手淫？怎样克服手淫？	(86)
105. 为何不应该憋尿？	(88)
106. 咽痰的危害有多大？	(88)

107. 久坐不动对身体有害吗?	(89)
108. 为何不要玩猫玩狗?	(90)
109. 使用手帕应注意什么?	(910)
110. 用高锰酸钾去雀斑对吗?	(92)
111. 为何不要穿高硬领衣物?	(93)
112. 为什么不能过多使用防晒膏?	(93)
113. 洗衣粉对人体有害吗?	(94)
114. 小学生穿喇叭裤有什么危害?	(95)
115. 什么叫“电视病”?	(95)
116. 为什么吹电扇过久会产生不适?	(96)
117. 使用空调不当会感冒吗?	(97)
118. 什么是电冰箱综合症?	(97)
119. 刮眉毛有什么害处?	(98)
120. 小学低年级学生为何不要 作异性打扮?	(99)
121. 中学生涂指甲有何不好?	(99)
122. 为什么说涂口红有害?	(100)
123. 为什么中小學生不宜玩电子游戏? ...	(100)
124. 为何不能拔鼻毛?	(101)
第二章 学校生活卫生保健能力	(103)
125. 如何搞好第一次宿舍卫生?	(103)
126. 住在集体宿舍中怎样注意 个人卫生?	(104)

127. 为什么不能共用一盆洗脸水? (104)
128. 为什么一巾不能多用? (105)
129. “高枕”就能“无忧”吗? (106)
130. 中小學生为什么要午睡? (106)
131. 为什么起床后不要立即叠被? (107)
132. 內衣久穿不換行嗎? (107)
133. 冬季穿鞋要注意什么? (108)
134. 高中男生蓄胡須好吗? (109)
135. 为什么女生不宜穿尼龙內褲? (110)
136. 新內衣不洗就穿对吗? (111)
137. 出脚汗的學生忌穿什么袜子? (111)
138. 洗澡时为何不能狠搓皮肤? (112)
139. 热水淋浴多长时间合适? (112)
140. 中小學生睡眠有何禁忌? (113)
141. 用冷水浇头能真正消除疲劳吗? (115)
142. “男儿有泪肚里流”正确吗? (115)
143. 锻炼后出汗了应如何处理? (116)
144. 住校生晨跑要注意什么? (117)
145. 夏季锻炼后应注意什么? (119)
146. 住校生游泳应注意哪些事项? (120)
147. 在学校食堂就餐如何注意卫生? (122)
148. 常吃方便面行吗? (122)
149. 多吃葵花子有害吗? (123)

150. “直腰端坐”是良好坐姿吗？	(124)
151. 中小学生吃饭要注意什么？	(125)
152. 中小学生中的小胖子能否“饿治”？ ...	(126)
153. 上课时咬唇、舔唇对吗？	(127)
154. 用围巾捂嘴有何害处？	(127)
155. 吃剩米饭会中毒吗？	(128)
156. 参加化学实验如何注意卫生保健？ ...	(129)
157. 实验中使用浓酸浓碱应注意什么？ ...	(130)
158. 同学发生休克怎么办？	(130)
159. 运动时撞断、撞掉牙齿怎么办？	(131)
160. 掉了下巴如何复位？	(132)
第三章 旅游期间卫生保健能力	(134)
161. 旅游之前应准备哪些保健药品？	(134)
162. 旅游时药品如何保存？	(135)
163. 乘车船坐飞机应注意哪些 卫生问题？	(135)
164. 旅游时多喝水行吗？	(136)
165. 如何预防晕船？	(137)
166. 旅途中怎样预防溺水？	(138)
167. 冬季旅游怎样保健？	(138)
168. 在海边旅游被海蛇咬伤怎么办？	(139)
169. 旅游住旅馆怎样注意卫生保健？	(140)
170. 旅游时怎样注意饮食卫生？	(141)

171. 旅游时怎样预防中暑？	(143)
172. 如何分清食物中毒的种类？	(144)
173. 什么是野蘑菇中毒？如何防治？	(145)
174. 哪些果仁不能生吃？	(145)
175. 怎样预防土豆中毒？	(146)
176. 旅途中发生土豆中毒怎么办？	(147)
177. 秋季旅游为何别吃扁豆？	(148)
178. 吃荔枝有可能中毒吗？	(148)
179. 河豚鱼能吃吗？	(149)
180. 在海边吃螃蟹时应注意什么？	(150)
181. 旅游饮食怎样防止肉毒中毒？	(150)
182. 细菌性食物中毒如何急救？	(151)
183. 盛夏露宿有何危害？	(152)
第四章 社会交往卫生保健能力	(154)
184. 到别人家吃饭怎样注意饮食卫生？ ...	(154)
185. 为什么说“有衣同穿”害处多？	(155)
186. 怎样讲究公共卫生？	(155)
187. 与别人相约时怎样讲究卫生？	(156)
188. 怎样讲究“小节”卫生？	(157)
189. 中小學生去医院应怎样注意卫生？ ...	(157)
190. 中小學生为什么不能吸烟？	(158)
191. 中小學生为什么不能饮酒？	(159)
192. 中小學生能用化妆品吗？	(159)

193. 如何选择适合中小學生使用的
护肤用品? (159)
194. 为什么自行车座不宜过高? (160)
195. 中小學生扎耳眼好吗? (161)
196. 小學生为何不宜佩戴首饰? (162)
197. 中小学女生穿高跟鞋合适吗? (162)
198. 女中學生束腰好吗? (163)

第一章 日常生活卫生保健能力

1. 中小學生生长发育有哪些特点？

儿童少年的生长发育过程是从不明显的细小童变到突然质变的复杂、连续的过程。但这个连续的生长发育过程有阶段性，每一个发育阶段都有自己的特点。根据这些特点和生活习惯的不同，可将儿童少年的生长发育过程分为婴儿期（出生到1岁）、幼儿前期（1～3岁）、幼儿期（3～6岁）、童年期（6～10岁）、青春期（约10～18岁）和青年期（约18～25岁）。中小学阶段正处于生长发育过程中的童年期和青春发育期。

儿童在生长发育过程中，不仅身高、体重增加，而且各器官在分化，机能在逐步完善，其量变和质变常同时进行。小学初级阶段是儿童智力发育的高峰阶段，并且这一时期其骨骼柔软，骨盆、骨柱尚未完全定型，故可塑性很强，但其消化器官尚娇嫩，应注意合理饮食。直到进入青春初期，其身高、体重、肩宽、骨盆等形态均快速发育，女孩皮下脂肪逐渐增多显得丰满，男孩肌肉加速发育显得茁壮，性器官、性机能逐渐成熟，第二性征出现。同时，智力发育在不断变化、完

善，此阶段对营养的需求最大。

2. 中小学生怎样预防近视？

在青少年时期，不注意用眼卫生是形成近视眼的直接原因。因此，保护视力、预防近视应采取如下措施：

①日常生活巧安排，改善视觉环境。包括保证足够的休息、睡眠和课外活动时间；视觉环境要具备良好的采光照明条件；课桌椅要成比例；作业时间不要太长。

②讲究用眼卫生，营养膳食合理。从小养成读写的正确姿势，即读写时不前倾、不耸肩、不歪头、前胸不受压，大膳呈水平状态，两足着地，保持均衡稳定体位。一般应把眼到书本的距离保持在30~35厘米之间，且读写过程中每隔1小时左右应望远或变换一下活动方式以消除眼肌疲劳。饮食方面应注意对微量元素钙、锌、铬的摄入量，增加蛋白质，控食糖类，以有利于眼的发育。

③积极微炼身体，努力增强体质。体育运动后，眼压下降，有益于预防近视。

④坚持做眼保健操，定期检查视力。眼保健操是根据科学道理综合而成的按摩法。实践证明，眼保健微必须经常操练，做到动作准确，并持之以恒，其预

防近视效果良好。一般要求每天坚持做二次。定期检查视力，以便了解视力变化的情况，分析变化原因，及时采取措施。

3. 青春期怎样爱护眼睛？

人们常说眼睛是心灵的窗户。的确，眼睛是人体重要的感觉器官。有一双明亮的眼睛，可以方便学习、生活，对于今后择业有着诸多方便之处。进入中学，学习任务更趋紧张，加之看电视、用电脑和玩游戏机等用眼负担加重，如果没有良好的用眼卫生习惯，就容易产生视力疲劳或其它屈光不正的眼疾，最终导致近视。当然，开始出现的近视，多为假性近视，只要注意调节，保护视力，是可以使视力恢复正常的。因此中小學生要做到以下几点：一是养成良好的用眼卫生习惯。要做到“三注意”和“两不看”。“三注意”是：看书写字注意要势端正，眼离书本 30~35 厘米；看书写字超过 1 小时，要注意休息片刻或远眺；写字要注意清楚整齐，字不要太小，不用太硬的铅笔。“两不看”是：光线太爱或太弱时不看书；走路、乘车、躺卧时不着书。二是坚持体育锻炼，每天认真做一两次眼保健操。三是调节饮食，多吃含维生素多的蔬菜、水果，少吃高糖高盐高脂食品。四是要控制看电视、用电脑和玩游戏机的时间、距离，恰当选择屏幕亮度、色

彩。五是定期检查视力，一般每半年1~2次，发现问题及时矫治。

4. 眼眼里进了沙子怎么办？

在日常生活中经常会遇到这种情况，走路时一阵风吹来，眼睛里突然进了一粒沙子，使人不敢睁眼睛并伴有摩擦痛。在这种情况下，千万不要用手揉眼睛，以防损伤角膜或结膜，同时手上的细菌也会揉进眼内引起结膜炎或角膜炎，如遇到这种情况，可由自己或其它人将手洗干净，用手轻轻提起上、下眼睑，刺激泪液分泌，将异物冲出来。但需注意，必须将眼睑和眼球离开，以防沙子和眼睑摩擦，损伤结膜和角膜。如果异物粘在眼睑或角膜上，可用消毒棉签蘸氯霉素眼药水轻轻将异物取出，然后再滴1~2滴氯霉素眼药水。如果异物在眼内存留时间过长，引起眼内炎，需及时到医院进行诊治。

5. 什么是“沙眼”？

“沙眼”是一种由沙眼衣原体感染的特殊类型的结膜炎、角膜炎，通常有接触感。卫生习惯不良，用手揉眼均可导致沙眼。沙眼进展缓慢，主要特点是滤泡形成，乳头肥大和角膜血管翳，晚期常有痕形成。

沙眼的主要症状：潜伏期5~12天，遇常双眼发

病。轻者可无任何症状，一般在体检时发现，但部分病人可出现急性结膜炎的症状，病人常伴有摩擦感，怕见光、流泪，出现少量分泌物及眼疲劳感等症状。如有继发感染，可出现活动性角膜血管翳、角膜溃疡、眼睑内翻、倒睫等，同时伴有严重的视力障碍。

6. 中小學生如何防治“沙眼”？

“沙眼”是中小學生中的一种常见疾病，危害眼睛的健康。如何预防呢？

①做好卫生宣传教育和自我教育，以班集体为单位群防群治。

②养成良好的卫生习惯，搞好个人及集体卫生，争取做到用流水洗脸，一人一块毛巾，毛巾洗后在通风处晒干。

③注意室内通风，不要用脏手或衣襟擦眼。

④预防交叉感染，避免乱用他人毛巾或公共毛巾，如理发室、浴室等服务行业的毛巾。

沙眼的治疗：

①轻者使用局部药物治疗，如0.1%利福平眼药水、金霉素眼膏等。

②重症沙眼除药物治疗以外，可辅助手术治疗。乳头多的沙眼用摩擦法，滤泡多的沙眼用压擦术。沙眼的合并症如眼睑内翻、倒睫，可行内翻矫正术或倒睫电