

XUESHENG BAOJIAN



学生保健

主 编 李健敏 李喜婷

河南医科大学出版社

学 生 保 健

主 编
副 主 编

李健敏	李喜婷
赵学军	黄学勇
任 义	张基建
雷芸芸	杜 娟
汲振余	

河南医科大学出版社

· 郑 州 ·

学 生 保 健

主 编 李健敏 李喜婷

责任编辑 邹 棋 李同奎

责任监制 何 芹

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

郑州市邙山书刊商标装潢厂 印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.375 字数 218 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数 1~5150 册

ISBN 7-81048-223-8/R·215

定价:13.50 元

前 言

随着国家的繁荣昌盛,科学技术的迅猛发展,经济建设步伐的加快,人民的生活水平得到很大提高,人们的健康问题也愈来愈受到重视。同时,人们对健康和疾病的认识也在不断深化。“生物医学模式”已发展为“生物心理社会医学模式”,在此基础上有人又提出了“高水平康强医学模式”,它指出人们健康不仅仅是无疾病,不虚弱,而且要达到高水平的健康、强健、健美与和谐。这就对健康教育、自我保健提出了更高的要求。

学生时期有 10~16 年的时间,约占人生命进程的 $\frac{1}{5}$,是人生的一个重要阶段。按现行的教育制度,学生的年龄大多在 7~23 岁,这是一个人从生长发育至成熟的阶段,是一个人身长身体、长知识、奠定基础、走向社会的黄金阶段,也是一个人心理发展的关键时期,犹如花朵含苞待放,犹如小树郁郁葱葱,犹如雨后的春笋生机盎然,犹如初升的太阳充满希望,它新鲜、饱满但又身轻稚嫩。因此,学生的保健工作尤为重要,学生保健不仅关系到他们身心的健康发展,还关系到他们的道德修养及学习技能的提高,并进而关系到国家未来建设人才的素质,因此,大、中、小学生的卫生保健工作是全社会都要关心的大问题。

本书面向广大青少年学生,针对他们的健康要求,提出如下健康保健建议:积极参加体育锻炼及社会活动;保证合理的膳食营养供给;时刻注意身体各部位的保健;自觉接受健康教育,提高自我保健的责任和能力。社会、家庭、个人要共同努力,使每个人都成

长为国家的健康公民。本书针对学生各阶段身心发展特点及保健特点而作,内容充实实用,文字通俗易懂,供广大青少年学生乃至家长、教师阅读。我们希望这本书能受到广大读者的喜爱,能为广大青少年学生的健康做出有益的贡献。

随着社会的进步及人民生活水平的提高,保健工作也一定有新的发展,《学生保健》一书的出版适应学生现阶段的健康要求与教育模式的转变,但由于初次编写此类图书,有很多问题需要深入探索和研究,不当之处在所难免,恳请有关专家批评指正。

编者

1997年9月

目 录

第一章 学生及学生保健	(1)
一、学生	(1)
(一)学生	(1)
(二)学生时期是人生的一个重要阶段	(2)
(三)学生是国家建设人才的后备军	(4)
二、学生保健的特点和意义	(4)
(一)保健的涵义	(4)
(二)学生保健的特点	(5)
(三)学生保健的必要性	(6)
(四)学生保健的迫切性	(8)
三、学生保健的内容	(10)
(一)养成良好的卫生习惯	(11)
(二)讲究心理卫生	(11)
(三)加强饮食卫生与保健	(11)
(四)重视体育锻炼	(12)
(五)参加有益的社会活动及劳动	(12)
(六)常见疾病的防治	(12)
第二章 健康	(14)
一、医学模式的发展及转变	(14)
(一)医学模式	(14)
(二)生物医学模式	(15)
(三)生物心理社会医学模式	(17)
二、WHO 的健康标志	(20)

(一)健康概念的演变	(20)
(二)WHO 的健康标志	(21)
(三)健康概念的延伸	(22)
三、健康教育	(24)
(一)健康教育的意义	(24)
(二)健康教育的要求	(25)
第三章 学生各阶段生理及心理发展特点	(28)
一、童年期身心发展特点	(29)
(一)身体发育特点	(29)
(二)心理发展特点	(29)
二、少年期身心发展特点	(30)
(一)身体发育特点	(31)
(二)心理发展特点	(32)
三、青年初期身心发展特点	(34)
(一)身体发育特点	(34)
(二)心理发展特点	(35)
四、青年晚期身心发展特点	(37)
(一)身体发育特点	(37)
(二)心理发展特点	(38)
第四章 眼的保健	(42)
一、眼的结构与生理功能	(42)
(一)眼球	(43)
(二)眼附属器	(44)
二、眼的保健常识	(47)
●屈光与屈光不正	(47)
●屈光不正分哪几类? 各是怎样分度的?	(48)
●老花眼是屈光不正吗?	(49)
●什么是真性近视? 什么是假性近视?	(49)

●近视有什么表现?	(50)
●高度近视有什么严重后果?	(51)
●近视是如何形成的?	(52)
●患了近视怎么办?	(53)
●配镜为何一定要到医院去验光?	(54)
●戴镜后出现不良反应怎么办?	(54)
●保护眼睛,预防近视	(55)
●红眼病的防治	(57)
●游泳池性结膜炎的防治	(59)
●沙眼的防治	(59)
●眼外伤的简单防治	(60)
●眼保健操	(62)
第五章 口腔与咽喉的保健	(67)
一、口腔与咽喉的构造与功能	(67)
(一)口腔的构造与功能	(67)
(二)咽喉的构造与功能	(69)
二、口腔与咽喉的保健常识	(69)
●口腔卫生	(69)
●口腔保健	(70)
●如何选择牙刷	(72)
●牙刷的保护	(73)
●如何选择牙膏	(73)
●刷牙的正确方法	(74)
●刷牙的合适时间	(75)
●龋病的预防	(75)
●牙齿不整齐怎么办?	(76)
●牙齿污斑及处理对策	(77)
●牙龈出血为何故?	(78)

● 牙齿敏感症	(79)
● 牙周疾病的警号有哪些?	(80)
● 牙髓炎	(80)
● 扁桃体炎	(82)
● 咽炎	(82)
● 复发性口疮	(83)
● 声音沙哑为何因?	(83)
第六章 消化系统保健	(85)
一、消化系统的构造及生理特点	(85)
二、消化系统的保健常识	(88)
● 腹痛是怎么回事? 患了腹痛怎么办?	(88)
● 急性胃肠炎性腹痛有何特点?	(90)
● 胃及十二指肠溃疡性腹痛有何特点?	(90)
● 肝炎性腹痛有何特点?	(91)
● 胃肠痉挛性腹痛有何特点?	(91)
● 阑尾炎性腹痛有何特点?	(91)
● 胆囊炎性腹痛有何特点?	(92)
● 外伤性腹痛有何特点?	(92)
● 肠易激综合症与功能性消化不良有何不同?	(92)
● 急性胃肠炎的防治	(94)
● 慢性胃炎有何特点?	(96)
● 学生为何易患慢性胃炎? 慢性胃炎如何防治? ...	(97)
● 细菌性痢疾的防治	(98)
● 什么是传染性肝炎? 如何分类?	(100)
● 甲型肝炎有什么特点?	(101)
● 乙型肝炎的预防	(103)
● “二对半”各代表什么? 它与乙肝各病程有什么关系?	(105)

●澳抗阳性一定能传染吗?	(106)
●蛔虫病的防治	(106)
●囊虫病的防治	(107)
●旋毛虫病的防治	(109)
第七章 脊柱的保健	(112)
一、脊柱的构造与生理功能	(112)
(一)脊柱的构造	(112)
(二)脊柱的体表标志	(113)
(三)脊柱的整体观	(113)
(四)脊柱的生理功能	(114)
二、脊柱保健常识	(114)
●正确检查脊柱的方法	(114)
●如何选择合适的课桌和椅子?	(115)
●看书、写字的姿势	(116)
●脊柱弯曲异常	(117)
●椎体骨软骨病	(118)
●强直性脊柱炎	(119)
●腰肌劳损	(120)
●腰腿痛有哪些症状?	(121)
●何为急性腰扭伤?	(121)
●活动后出现腰部酸痛为何因?	(122)
●搬运重物的姿势	(123)
第八章 脑的保健	(124)
一、脑的构造与功能	(124)
(一)脑的构造	(124)
(二)脑的活动方式	(127)
二、脑的保健常识	(130)
●大脑的潜力	(130)

●合理用脑	(131)
●讲究用脑卫生	(133)
●注意开发右脑	(134)
●体育锻炼能提高脑力	(135)
●记忆的个体差异	(136)
●最佳记忆条件	(137)
●学会几种记忆方法	(139)
●笔记的妙用	(140)
●阅读的要领	(141)
●思维	(142)
●怎样准备考试	(143)
●考前焦虑怎么办?	(144)
●睡眠是怎么回事?	(145)
●保证睡眠时间	(146)
●引起睡眠障碍的因素	(147)
●失眠	(148)
●如何摆脱失眠之苦?	(149)
●梦影响健康吗?	(150)
第九章 心理健康	(152)
一、心理健康的标准	(152)
二、心理保健常识	(155)
●什么是心理?	(155)
●心理活动与人体健康	(156)
●身心疾病与个性	(157)
●怎样塑造良好的性格特征?	(158)
●学会正确评价自我	(159)
●情绪的变幻	(161)
●不受情绪的摆布	(162)

●善用幽默	(163)
●厌烦及其解脱	(165)
●他们为什么易受伤害?	(166)
●挫折利弊观	(167)
●成绩为什么上不去?	(169)
●落榜之后	(170)
●人际交往之功能	(171)
●人际交往的心理准则	(172)
●不能没有朋友的年龄	(173)
●如何获得朋友? 为何失去朋友?	(174)
●什么是心理失调?	(175)
●有了心理问题怎么办?	(177)
●神经症	(177)
●家庭的心理保健功能	(179)
第十章 性生理保健	(181)
一、性生理特点	(181)
(一)性发育	(181)
(二)性成熟的标志	(183)
二、成熟性器官的构造	(183)
(一)男性性器官的构造	(183)
(二)女性性器官的构造	(184)
(三)女性乳房的构造	(186)
三、性保健常识	(187)
●学生为什么要学习性知识?	(187)
●性科学的概念是什么?	(187)
●青年学生的性教育包括哪些内容?	(188)
●女子为什么会来月经?	(188)
●什么是月经初潮?	(189)

●痛经怎么办?	(189)
●倒经是怎么回事?	(190)
●经期卫生应注意什么?	(191)
●怎样调节月经期?	(192)
●怎样进行乳房自我检查?	(193)
●乳房保健主要有什么内容?	(194)
●乳房凹陷怎么办?	(194)
●白带是怎么产生的?	(195)
●怎样自我观察白带?	(195)
●为何出现女阴瘙痒?	(196)
●“青春美丽痘”是怎么回事?	(197)
●什么是“化妆病”?	(198)
●手淫是病吗?	(198)
●遗精损害健康吗?	(199)
●如何控制性意识?	(199)
●克服性冲动的方法有哪些?	(200)
●如何区别包茎与包皮过长?	(201)
●如何治疗精索静脉曲张?	(201)
●怎样防治阴囊湿疹?	(202)
●怎样自我检查阴囊内的肿块?	(203)
●恋爱有哪些道德?	(203)
●婚前性行为有哪些危害?	(204)
●性病对人体有哪些危害?	(205)
●现代性传播疾病有哪些特点?	(206)
●在公共场所应如何预防性病?	(207)
●梅毒是怎样传染的?	(207)
●得了淋病后有哪些表现?	(208)
●尖锐湿疣是怎样传播的?	(209)

●何为艾滋病?	(209)
第十一章 运动与保健	(211)
一、运动的功能	(211)
(一)运动对身体发育和功能的作用	(211)
(二)运动与体质	(213)
(三)预防运动损伤	(214)
二、运动保健常识	(214)
●如何选择运动类型?	(214)
●提高肌肉收缩力和耐力的方法	(215)
●加大关节柔韧度的伸张运动	(216)
●脑力劳动者更需要运动	(217)
●运动的最佳时间在早晨吗?	(217)
●运动前后的进餐及营养补充	(218)
●运动损伤后怎么办?	(219)
●RICE 疗法	(220)
●运动的原则	(221)
●讲究形体美	(222)
●运动是减肥的最佳疗法	(222)
●仰卧起坐可减少腹部脂肪吗?	(223)
●高跟鞋的烦忧	(224)
●改掉压挤手指关节的毛病	(224)
●不要忽视“儿童生长痛”	(224)
第十二章 营养与健康	(226)
一、营养与健康	(226)
(一)人体所需的营养成份	(226)
(二)主要食品的营养价值	(230)
(三)提倡合理膳食	(233)
二、饮食保健常识	(234)

●养成良好的饮食习惯	(234)
●把好病从口入关	(235)
●纤维素的功用	(235)
●饮食与智商	(236)
●营养缺乏病	(237)
●不要滥用维生素	(238)
●生活行为习惯与健康	(239)
●想健美,多喝水	(240)
●维持适宜的体重	(241)
●常见疾病的饮食禁忌	(242)
●食品与防癌	(243)
●你了解保健食品吗?	(244)
第十三章 掌握科学方法,祝你健康幸福	(246)

第一章 学生及学生保健

随着国家经济的发展、社会的进步、人民生活水平的提高,卫生保健工作越来越受到重视,而学生保健是其中十分重要的内容。因为学生保健不仅影响他们的身心发展,还关系到他们道德修养及学习技能的提高,直接关系到国家未来建设人才的素质,大、中、小学生的卫生保健工作是全社会都要关心的大问题。

一、学生

(一)学生

“学生”这一称谓,大家都不陌生,但要确切下一个定义,还需要追根求源一番。首先,据《现代汉语词典》解释,学生旧指读书人,而《辞海》中除旧时称读书人之外,还指弟子、门徒。再从现在“学生”一词的应用来看它有两种含义:一是在校读书的人,二是向老师或前辈学习的人。

“学生”一词,在我们这本书中,有着一定的范畴,因为学生保健有特殊的研究对象,这就要求我们对学生下一个定义。在这本书中,学生即在校读书或在教育、研究机构学习的人。主要包括:小学生、中学生、大学生、研究生、留学生以及成人教育、职业技术学校等学校的学生。学生有着特殊的生活环境和生活方式,主要特征有两个:一是受教育者,以学习为主;二是接受群体教育。从发展的观点来看,学生是一个动态的概念,它的范畴随国家教育

体制及教育发展的变化而变化,但只要是群体教育,都可归入学生的范畴。

(二)学生时期是人生的一个重要阶段

学生时期大约有10年到16年的时间,约占人生命过程的1/5,如果把人的一生分为出生、生长、发展、衰老、死亡几个阶段,那么学生则处在生长发育的重要阶段。按现行的教育制度,学生的年龄大多在7岁至23岁之间,这是一个人从生长发育直到成熟的阶段,是一个人长身体、长知识、奠定基础走向社会的黄金阶段。学生时期犹如花朵含苞待放,犹如小树郁郁葱葱,犹如雨后的春笋生机盎然,犹如初升的太阳充满希望,它新鲜、饱满但又身轻稚嫩,需要细心的关怀和爱护。

1. 学生时期是个体身体发育最旺盛的阶段 从生物学的角度来看,人体一刻不停地进行着新陈代谢。一方面,要通过摄取食物,不断地吸收养分;另一方面,又不断排泄废物,当前者大于后者时,人就表现为生长。从出生至23岁,是人体生长发育最为旺盛的阶段。人体的骨骼、肌肉、器官,包括生殖系统的发育完全成熟。这个阶段身体发育的状况,决定了人的身体素质。如果这一时期,身体发育出现障碍或者畸型,将直接影响人的一生,是终身难以弥补的。

2. 学生时期是个体心理发展的关键时期 人的心理活动的产生、发展及个性心理特征的形成,都是后天认识世界、改造世界的产物。人一旦形成了自己的心理定势,就有一定的稳定性,它时时刻刻影响着人的思维和行为。心理健康是行为正常的必要条件,心理异常则导致人的行为出现偏差,因此,人的心理健康状况十分重要。

学生时期是个体心理发展的关键时期,他们的自我意识、情感体验、个性特征都十分强烈和鲜明,他们企图摆脱束缚,真正独立