

曹伯高 主编

中学生

生活自理能力 培养读本



苏州大学出版社



ISBN 978-7-81137-192-5



9 787811 371925 >

定价：16.00元

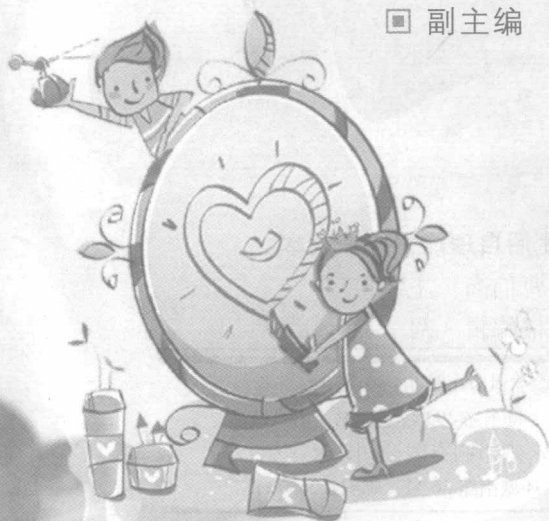
江苏省兴化中学校本教材

中学生

生活自理能力 培养读本

主 编 曹伯高

副主编 吉 东 周 欣 王新民



图书在版编目(CIP)数据

中学生生活自理能力培养读本/曹伯高主编. —苏州:
苏州大学出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-81137-192-5

I. 中… II. 曹… III. 中学生—生活—能力培养 IV.
G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213029 号

中学生生活自理能力培养读本

曹伯高 主编

责任编辑 周 敏

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

如皋市永盛印刷有限公司印装

(地址:如皋市环城南路 56 号 邮编:226500)

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.625 字数 165 千

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-192-5 定价:16.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《中学生生活自理能力培养读本》

编委会名单

主 任 邹祥龙

副主任 曹伯高 王海明 徐桂林 杨 杰

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 杰 吉 东 朱加义 伍祖镛

孙 庆 李桂华 张炳嘉 陈祥宝

林国宏 周 欣 周兴华 姚 平

徐振武 戴兴宏



序

当今世界,科学技术迅猛发展,知识经济方兴未艾,国际竞争日趋激烈。面对实现中华民族伟大复兴的历史使命,胡锦涛总书记在党的十七大报告中明确指出:教育是民族振兴的基石,要全面贯彻党的教育方针,实施素质教育,提高教育现代化水平,培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人,办人民满意的教育。

中国的教育工作者们不会忘记,十六年前一次中日少年友好交流活动,引发了中国教育界乃至全社会的深思。1992年8月,中日两国少年友好探险夏令营活动在内蒙古草原举行。时值北方高温,行程十分艰苦。活动期间,准备充分的日本孩子稳步前行,准备不足的中国孩子却怨天尤人;稍有伤痛的日本孩子选择坚持,而中国孩子却选择休息;日本孩子一路坚持严格地收集处理好生活垃圾,中国孩子的环保意识却淡漠得令人痛心;日本家长走了,只把鼓励留给孩子;中国家长来了,却将孩子带上了车……活动结束后,日本孩子带着自信与骄傲回国了,中国孩子却把沉甸甸的问号压在国人心中……据媒体报道,十二年后的2004年,同样的故事在内蒙古草原上惊人地重演……这一切发人深思,令人警醒:我们的孩子怎么了?我们的教育怎么了?在严峻的现实面前,我们不能不承认,我们多年来强调的基础教育的“全面发展”,在教育实践中可能还落实得不够“全面”。

所幸的是,改革开放以来,随着社会的发展,教育改革步伐一直没有停止,有识之士的呼吁、一线教师的探索正越来越得到社会广泛的认同,新一轮课程改革正扎实稳步地向前推进。国家《基



基础教育课程改革纲要(试行)》明确指出新课程改革的目标是:“要使学生具有健壮的体魄和良好的心理素质,养成健康的审美情趣和生活方式。”叶圣陶先生曾言,教育就是养成好习惯。陶行知先生早在六十多年前就极力提倡在实践中培养孩子的好习惯。毫无疑问,新的课程改革目标的制定,对强化中小学生的全面发展,培养学生(绝大多数是独生子女)的生活自理能力,引导学生学会学习、学会生存、学会做人,有着重要的宏观指导意义与实践探索价值。

兴化中学秉承百年名校的人文底蕴,引领兴化市教育改革创新风尚,多年来致力于探索培养学生生活自理能力的新途径、新方法。校本教材《中学生生活自理能力培养读本》便是他们多年来探索学生“成人”教育的智慧结晶。该书内容涵盖中学生衣食住行、身心发展、运动与健康、疾病预防等诸多方面,在培养学生生活自理能力的同时,帮助学生树立正确的人生观、价值观,形成热爱劳动、热爱生活的思想感情,养成勤俭节约、爱护公物、珍惜劳动成果的良好习惯;使学生初步掌握现代生活所需的基本知识和技能。可以预见,这一校本课程的实施,将为学生走上社会迎接生活的挑战打下终生受益的基础。

一位西方教育家说过,中学阶段的教育是关系到国家安全的教育。此话决非危言耸听,因为中学阶段是一个孩子长身体、长知识的关键时期,是一个孩子人生观、价值观、审美观等诸多综合素养形成的最为重要的时期。正因为如此,我们期待着兴化中学在新一轮课程改革大潮中,在培养“全面发展”创新人才的新的教育实践中,继续努力,不断探索,取得更好的成绩。我们也期待着兴化中学进一步发挥百年名校的辐射效应,引领水乡教育攀登新的高峰,让更多的水乡学子成人成才,服务家乡,报效祖国。

2008年4月28日

目 录

序	1
---------	---

第一章 衣着与仪表

第一节 服装的功能	1
第二节 服装卫生	4
第三节 穿着与季节	7
第四节 服装的安全问题	16
第五节 服装的洗涤问题	19

第二章 饮食与营养

第一节 各种营养素的功能	26
第二节 中学生营养素需要量	44
第三节 合理营养与平衡饮食	47
第四节 营养与中学生健康	59
第五节 家常饭菜的烹制	64

第三章 内务整理

第一节 环境卫生(校园、教室、宿舍)	70
-----------------------------	----



第二节 个人卫生	73
----------------	----

第三节 取暖器与空调使用卫生	75
----------------------	----

第四章 交通安全

第一节 中学生交通行为的不良表现	79
------------------------	----

第二节 道路交通安全常识	81
--------------------	----

第三节 交通安全应急常识	83
--------------------	----

第五章 心理健康

第一节 心理特征	86
----------------	----

第二节 常见心理障碍	92
------------------	----

第三节 心理疏导	97
----------------	----

第四节 心理保健	105
----------------	-----

第六章 生理健康

第一节 生理特征	111
----------------	-----

第二节 性生理健康	116
-----------------	-----

第七章 运动与旅游

第一节 体育运动的基本原则	121
---------------------	-----

第二节 体育锻炼因人而异	123
--------------------	-----

第三节 常见运动创伤的预防	125
---------------------	-----

第四节 运动与休息	132
-----------------	-----

第五节 旅游卫生	133
----------------	-----



第八章 常见病预防与治疗

第一节 感冒	140
第二节 肥胖与营养不良	146
第三节 痢疾	153
第四节 甲型肝炎和乙型肝炎	155
第五节 腹泻	159
第六节 肾病综合征	164
第七节 糖尿病	165
第八节 急性结膜炎	173
第九节 沙眼	174
第十节 近视眼	175

第九章 用药常识

第一节 药物概述	176
第二节 常备药物	181
第三节 正确选购和保管药品	186
第四节 合理用药	190

跋	200
---------	-----



第一章

衣着与仪表

服装是时时刻刻伴随着人类生活的必需品。只要一提起衣服,多数人会联想到穿衣的保暖或美感作用,却很少有人把它与健康 and 卫生联系起来,而能认识到不适当的衣着会引起很多疾病的人则更少。对中学生而言,如何在穿着上做到美观大方,既能满足自己活泼好动的需要,又不妨碍自身的生长发育,同时还能避免一些疾病的发生,这些都是青少年成长过程中必须引起重视的问题。因此,了解服装及衣着卫生知识,对于中学生的日常生活和健康成长都有实际意义。

第一节

服装的功能

一、服装功能的演变

服装功能的演变经历了一个漫长的历程,而且还在不停的发展中。我们都知道,在几十万年前,原始人是不穿衣服的,为了御寒有时披上动物毛皮或系上野草树叶。随着人类的不断进化,人类认识自然的能力不断加强,道德观、审美观随之不断变化,服装开始出现,其功能日益完善、日趋多样化。



1. 保暖功能

保暖是人类最基本的生存要求,也是服装最原始、最重要的功能。在一定的条件下,服装直接决定着人的生存或死亡。

2. 遮羞功能

在人类不断进化的漫长过程中,人们逐渐懂得了羞耻,并用各种天然材料编织出最初级服装,把身体的某些部位遮盖起来。时至今日,遮羞功能仍是服装的主要功能之一。

3. 美化功能

在人类的进化过程中,服装的美化功能逐渐增强。正所谓“三分相貌,七分打扮”,“人配衣服马配鞍”。人们逐渐意识到服装对个性体现的重要性。“帅”、“潇洒”、“端庄”、“高雅”,无不在服装的衬托下体现。

4. 特殊工具

因为战争的需要,也由于海洋、航天等新兴科技的发展,出现了具有特殊功能的服装。例如,能防止核武器、化学武器、生化武器的“三防”服装;能对付极地多变气候的“空调衣服”;能提供宇航员在空间生存的“航天服”;等等。

二、服装面料与健康

服装面料起初用的是天然纤维,如棉、亚麻、羊毛和丝,后来科学家们开发并制造了人工合成纤维,时至今日,各种各样的合成纤维已层出不穷,新的合成面料还在不断问世。服装面料的特点不仅直接影响到它的应用,而且有时会影响到消费者的健康。

1. 化纤织品

化纤织品具有成本低、产量高、品种多样、色泽鲜艳、挺括耐磨、导热性低、保暖性好等优点,但由于化纤织品是用煤、石油、天然气等原料制成的,因此吸湿性、透气性不如棉制品,汗液不易被吸收和蒸发,且具有较强的静电作用,易使服装吸尘,给穿着带来



不便,一般只适合做外套,不适合做内衣。

2. 棉织品

棉织品手感柔软,保暖性好,吸湿性、透气性也都很好,因此不仅适合做内衣,也可单独或其他化纤织品混合制成外衣。但棉布散湿性很差,大热天如穿棉制服装,出汗后容易粘在身上,极不舒服。

3. 羽绒制品

羽绒服装质地轻软,不但保暖性好,且穿着不显臃肿。然而,一旦羽绒服内的羽毛纤维与人体皮肤相接触,或被吸入呼吸道,则会出现皮疹、荨麻疹等症状,还会使人出现鼻咽痒、眼痒、咳嗽、胸闷、气喘等症状。

4. 丝绸织物

丝绸面料光泽柔和,手感滑爽,具有相当的弹性和韧性,吸湿性、散湿性均较好,且透气性亦强,是理想的夏季服装面料之一。

5. 羊毛织物

羊毛织物导热性低,因而保温性强,透气性和吸湿性也不错,是早春、深秋和严冬常选的服饰面料之一。

6. 呢质制品

呢质制品手感厚实,组织紧密,有些呢料手感蓬松、挺括,因而不仅能挡风,防止热能散失,而且能吸收较多的太阳辐射,最适合做冬令保暖外衣。

7. 皮革制品

皮革服装穿着漂亮而舒适,既能挡风,抵御寒风的侵入,又有一定的透湿性和透气性,但皮革制品价格较贵且不易清洗。

另外,值得注意的是,服装面料在加工的过程中,作增白、染色等处理时,会使用某些荧光增白剂、染料,以及为使布料柔软、平滑、防皱、防缩、防水而加入一些物质,这些增加剂如果超过限度,布料又未彻底洗干净,在穿着时,残留的化学品会通过汗液、皮脂



游离出来,对皮肤产生刺激作用,引起不良反应。

第二节 服装卫生

随着生活水平的日益提高,服装已不仅仅是遮羞、保暖的工具,人们不但要求服装美观大方、新颖时髦,而且要求服装能表现个性、展示自我。因此,很多人在选择服装时追求服装面料、款式能跟得上时代潮流,能与年龄、体形、气质完美结合,却往往忽视服装应具备的舒适、卫生等基本要求,因而不能保证皮肤的正常排泄功能和人体的温度调节。

一、气温、体温与服装

人体主要是靠表面皮肤通过出汗和汗水的蒸发来进行热量的散发的,因此,衣着的选择直接影响到皮肤保暖或散热的效果。当外界的热作用于人体时,通过传导、对流和辐射这三种方式对人体产生热效应。热辐射在遇到黑色的物品或水时会被吸收,而遇到白色的物品时则可被反射。因此,夏天宜穿白色或者浅色的服装,冬季则应选择黑色或深色的衣服。

二、服装微小气候

服装微小气候是指身体皮肤与直接接触最内层服装间的空气温湿度状态。无论是夏天还是冬天,人们穿衣感觉最舒适时,皮肤的平均温度约 33°C ,内层衣服与皮肤间的温度是 $31^{\circ}\text{C} \sim 33^{\circ}\text{C}$,相对湿度为 $40\% \sim 60\%$ 。良好的微小气候可使体温调节功能处于正常状态,维持人们的温热感觉,有利于学习、工作效率的提高和体力的恢复。如果衣服内微小气候不理想,则会使人体中枢神经系统的体温调节功能处于紧张状态,以致影响身体其他系统的



功能。

三、服装舒适性

影响服装舒适性的两个主要因素是款式和衣料特点,在裁剪、设计服装以及选择面料时应充分考虑这两个因素。

1. 款式

在裁剪和设计衣服时,必须以便于活动为原则,外衣自不必说,内衣也不应紧裹身体,使身体受到束缚。当衣着压力超过 $30\text{g}/\text{cm}^2$ 时,人体就有一种压迫感,穿着就会感到不舒适。中学生正处于长身体的阶段,且活泼好动,应特别注意衣服的款式,因为过紧的衣服不但会影响到正常的生长发育,而且会妨碍一般的身体活动,粗糙、透气性差的衣服,还会引起皮炎,甚至引发尿路感染,最典型的莫过于紧身的牛仔裤。

牛仔服穿上去确实显得潇洒大方,给人们一种青春焕发、蓬勃向上的感觉。然而,其缺点同样明显,特别是牛仔裤既紧又厚,不但影响日常活动,而且透气性差,不利于湿气的散发,给细菌繁殖提供了良好的条件,很容易引起湿疹等疾患。男生长时间穿着过紧的牛仔裤还会影响睾丸的正常发育以及生理功能,甚至可能造成不育等严重后果。一般来说,不能一概而论地反对穿牛仔裤,但穿着牛仔裤应注意季节,以春、秋季为宜,裤子的尺寸不应过紧,连续穿着的时间不能过长,还要勤换内裤,保持会阴部清洁干燥。

2. 衣料

不同衣料的衣服穿在身上,其舒适程度相差很大,这是由衣料内在的性能所决定的。所以,在不同的季节应选择不同的衣料,以获得理想的保温或者凉快的效果。

(1) 吸湿性和散湿性。夏天的服装除要有利于透气外,还要有很好的吸湿性和散湿性。吸湿性和散湿性均佳的纤维、真丝绸纤维就符合这一要求,而棉质服装的散湿性稍差。因为真丝绸吸



湿、散湿快,出汗后不贴身,穿着时凉爽。而棉布的吸湿性虽胜过真丝绸,但散湿性很差,出汗后会粘在皮肤上,使人感到很不舒服。

(2) 透气性。透气性好的衣料有利于机体的散热,而透气性弱的衣料有利于防止寒气的侵入。因此,夏季的衣料应选择透气滑爽的丝绸,或轻薄透气的乔其纱或黄麻布。涤纶、尼龙等化纤、仿毛织物透气性弱,在需要保暖的冬季是首选的理想衣料。

(3) 保暖性。各种衣料都有导热性。由于材料不同,导热性也不一样。导热性越低,则保暖性越高。羊毛、蚕丝等天然原料和氯纶、腈纶等化纤原料导热性都很低,其保暖性好。另外,保暖性还与衣料的厚薄、衣料内层所含的空气层有关。

(4) 手感。衣料如果质地轻而柔软,感觉就很轻松,穿衣者的心情也会随之发生很微妙的变化。如果衣料质地较为粗糙,穿着时不但感到不舒服,还有可能因摩擦引起皮炎,甚至伤及皮肤。

(5) 颜色。纺织品表面的颜色对太阳辐射的反射率有较大影响。白色的衣料吸热能最少,因为白色几乎反射所有的光。通常浅色衣料反射的光多于吸收的光,黑色衣料几乎不反射光。光线被吸收后则转变成热能,这就是人们夏天穿浅色或白色衣服,冬天穿黑色或深色衣服的理论根据。

3. 因人而异

有时候同样款式、同样材料做成的服装,各人穿着的舒适感觉却不一样,这是由于每个人的生理特点不同。如市场上常见丙纶制作的毛巾袜,手感柔软,色泽鲜艳,经久耐磨,冬天穿着后保暖性好。然而它有一个明显的缺点,就是吸湿性差。而人的双脚经常运动,不断散发着热气,如果出脚汗多的人,在冬天穿上丙纶毛巾袜,鞋内很快潮湿,这样不仅不保暖,反而令双脚冰冷难熬。但对患冬季干裂脚的人来说,穿这种不吸湿袜子却有其独特的好处。因此,在购买服装时,每个人应根据自己的生理特点和个体差异,选择适合于自己的服装。



第三节 穿着与季节

在我国,气候的划分有不同的方法。通常习惯用农历的月份来划分四季。如农历1~3月为春季,4~6月为夏季,7~9月为秋季,10~12月为冬季。而气象学上的划分与农历不同,以阳历的3~5月为春季,6~8月为夏季,9~11月为秋季,12月~第二年的2月为冬季。不同季节的衣着有不同的特点,有一定的规律,如果不按规律办事,则可能引起人体不良的反应。

一、春、秋季着装

自古即有“春捂秋冻”、“二八月乱穿衣”之说,表明人的衣着与时节、健康有着非常密切的关系。春、秋季的穿着,必须注意气候的变化。人们常用以下词语来形容春、秋季,如“春暖花开”、“春寒料峭”、“秋老虎”、“秋风萧瑟”等。综合来看,说明了春、秋季气候的特点是气温变化大。众所周知,人体的体温总是保持在37℃左右,体温太高或太低,都会感到不舒服。身体之所以能保持一定的温度,一是靠皮下的血管扩张和收缩,以及出汗来调节;二是靠增添或减少衣服来保持体温。针对春、秋季气温变化大的特点,在添衣、减衣时就应特别注意。到了春天,如果天气刚刚转暖就减去厚衣服,一旦刮风下雨,天气突然转冷,人的体温不能适应这种突然变化,就容易得病,因为人的大脑调节体温的神经中枢经过一个漫长的冬天,对衣料已经习惯。通常人体对温度的调节功能与衣着的辅助调节有关,可能会产生一定的惰性。也就是说“跟不上”气温的变化,不能敏捷地指挥身体迅速应变,来抵抗病菌的侵袭。当鼻子和气管突然受到冷空气的刺激,里面的血管收缩,经过的血液就会减少,营养和氧气供给也就相应降低,则局部抵抗病