

高中体育与健康

必修二

健康教育

JIANKANG JIAOYU

主编 孙利红

前 言

健康,是青少年从事一切活动的基本前提,具备这一前提,他们才有可能面向美好的生活和未来。青少年在生命初期所形成的卫生习惯和生活方式,很可能对他们一生中的其他发展阶段产生深远的影响。当今社会,青少年的健康问题逐渐成为影响其学业和全面发展的重要因素。健康问题使“成千上万的年轻人不具备完善其身体和精神健康的能力,影响学习和就业,使他们不能圆满地生活”,甚至不能成为“经济社会的有效的生产者”。

因此,健康不仅是个人生活美满、提高生活质量的基础,也是国家发展和社会进步对人的素质提出的基本要求,同时,中小学生的健康问题是关系到国家命运和民族振兴的大事。过去,青少年面临的重大健康威胁是传染性疾病,如肺炎、白喉、麻疹、腮腺炎和百日咳等。但是,在当代社会中,青少年的健康面临着新的威胁和挑战,意外伤害、精神疾病、不良行为、艾滋病与毒品的蔓延等成为威胁青少年健康的主要因素。如何提高青少年的健康水平,已成为各个国家和地区必然面对的重要问题。依靠医学的发展来改变健康状况已被证明其并非为最有效的途径;而通过健康教育促进中小学生身心健康,已成为世界各国达成的共识。健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使人们自愿改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病、促进健康和提高生活质量。

全国基础教育课程改革至今已有十年了,普通高中课程改革稳步推进也有几年了,按照国家教育部的教育规划,2010年全国普通高中将全面实施课程改革。

国家教育部制订的《体育与健康课程标准》规定,在11个学分中,《田径》和《健康教育》是必修学分。《健康教育指导纲要》对高中学生进行健康教育也有明确要求。为了帮助高中学生顺利完成体育教学中健康教育这一部分的教学与评价,我们组织了部分健康教育和体育教育的专家、特级教师和优秀教师编写了高中《健康教育》。

本书作者来自中学的一线教师以及体育教研员和健康教育教研员,在编写《健康教育》时,引用了人民教育出版社等出版单位的书籍,在此对有关出版单位和个人表达诚挚的谢意!

第一篇 生理健康教育	1
第一章 高中生生长发育与卫生保健	1
第一节 人体生长发育的一般规律	1
第二节 高中生生长发育及其影响因素	6
第三节 青春期生理卫生与保健	9
第二章 饮食营养与身体健康	13
第一节 营养素及其功能	13
第二节 食物中的营养素	17
第三节 特殊情况下的饮食与营养	21
第三章 生活环境与身心健康	25
第一节 人类与环境的统一	25
第二节 不良环境对身心健康的危害	26
第三节 努力创造有益于健康的优良环境	30
第四章 生活方式与身心健康	35
第一节 健康生活方式的基本内容	35
第二节 不良生活方式对身心健康的危害	40
第三节 确立健康的生活方式	43
第五章 运动损伤与运动性疾病	48
第一节 运动损伤	48
第二节 运动性疾病	54
第六章 高中生的常见病及其预防	62
第一节 高中生多发性常见病及其预防	62
第二节 传染性疾病的预防原则	66
第三节 艾滋病	72

C O N T E N T S

第七章 药物、保健品与健康	77
第一节 药物的基本知识	77
第二节 影响药物作用的因素和合理用药	79
第三节 保健品与健康	82

第二篇 心理健康教育

第八章 心理健康教育	86
第一章 中学生心理特点	86
第二章 中学生常见的心理问题	89
第三章 中学生积极心理训练	95
第一节 接受自己	95
第二节 解密快乐	97
第三节 头脑做主	100
第四章 健全人格的培养	101
第一节 培养自主意识	101
第二节 坦然面对挫折	102
第三节 和谐人际关系	105
第四节 幸福胜于成功	106
第五章 体育活动与人际交往	108
第一节 高中生人际交往概述	108
第二节 高中生人际交往技巧	109
第三节 体育活动中的人际交往	112



第一篇

生理健康教育

第一章 Chapter 1

高中生生长发育与卫生保健

学习目标

1. 了解人体生长发育的一般规律。
2. 理解青春周期性发育及其影响因素。
3. 掌握高中生生理卫生与保健的相关知识。

高中阶段是人生最重要时期之一,身体各部分形态与功能生长发育基本完善,心理发育也渐趋成熟,是成长为“大人”的关键时期。因此,了解人体生长发育的一般规律有助于我们更好地理解青春期生理特征与卫生保健。

第一节 人体生长发育的一般规律

一、人体的基本结构

人体从外形上可以分为10个局部,主要包括头部(包括颅部、面部)、颈部(包括颈部、项部)、背部、胸部、腹部、盆会阴部(后四部合称躯干部)和左、右上肢与左、右下肢。身体的表面是皮肤。皮肤下面是皮下组织、肌肉、骨骼等。骨骼和肌肉围成颅腔、胸腔和腹腔。躯干部有胸腔和腹腔,两腔之间以横膈为界。胸腔内有心脏、肺;腹腔里有胃、肠、胰、肝、脾、肾、膀胱等重要脏器。

构成人体的基本功能单位是细胞,它包括细胞膜、细胞质和细胞核三大部分。不可思议的是,数百万的细胞按照各自不同形态和功能与其间充填的细胞间质共同构成人体的基本组织,包括上皮组织、肌肉组织、结缔组织和神经组织。几种组织相互结合,组成器官。

你知道吗?



人是最复杂也是最统一的整体

人体之所以能成为一个高效统一的整体,是因为有神经系统的严密调和和体液系统的调节(体液是指人体里细胞内和细胞外的液体)。正常情况下,我们绝不会把空气送进血液而把食物送进肺脏;在没有任何防护的情况下,外界温度变化近40℃,人体温度波动仅在1℃左右;剧烈运动时,呼吸加深加快,心跳也随着加强加快,血液快速运转,把更多的氧气和营养物质输送给骨骼肌,同时运走更多的废物。

人体的诸多器官按功能差异,组成器官系统。这些器官系统彼此相互联系和相互制约,通过神经和体液调节,在体内执行不同的生理功能。

人体的九大系统

- 运动系统:执行躯体的运动功能,包括骨骼、关节和骨骼肌;
- 消化系统:主要执行消化食物、吸收营养物质和排除代谢产物的功能;
- 呼吸系统:执行气体交换的功能,吸进氧气排出二氧化碳,并具有内分泌功能;
- 泌尿系统:排出机体内溶于水的代谢产物如尿素、尿酸等;
- 生殖系统:主要执行生殖繁衍后代的功能;
- 脉管系统:输送血液和淋巴液在体内周而复始流动,包括心血管系统和淋巴系统;
- 感受器:感受机体内外环境刺激并产生兴奋的装置;
- 神经系统:调控人体全身各系统和器官活动的协调和统一;
- 内分泌系统:协调全身各系统的器官活动。

知识窗

二、人体生长发育的一般规律

人类的生长发育是一个连续的过程。人体从卵细胞受精、出生至成熟经历了胎儿期、婴儿期、幼儿前期、幼儿期以及童年期、青春期和青年期。在发育过程中,由于受到遗传、环境等各种因素的影响,可造成较大的个体差异,虽然每个人的生长发育各不相同,都有其个体特殊性,但他们又都遵循着一些比较普遍的规律。了解生长发育的一般性规律有助于我们更好地研究青春期生理发育规律,正确理解青春期卫生与保健,更好地指导我们健康地学习与生活。

你知道吗?



生长:包括形态生长和化学生长。形态生长是指身体各部分以至全身在大小、长短和重量上的增加,化学生长是指身体化学组成成分的变化。

发育:是指身体各系统、各组织、各器官功能的分化和不断完善,心理、智力和体力的发展。生长和发育二者密不可分,相互依存。

成熟:是指生长和发育过程达到一个比较完备的阶段,标志着机体在形态、生理、心理上全面达到成人水平,具备了生殖养育下一代的能力。

发育年龄:按机体的发育程度所确定的年龄叫发育年龄或生物年龄。

智力年龄:是通过对某特殊年龄段人群的预期平均认知水平进行计算而得来。



(一) 生长发育的阶段性和程序性

生长发育是一个既有量变又有质变的连续过程。根据不同阶段的特点,再结合生活和学习环境的不同,生长发育可划分为这样几个年龄期:

婴儿期:从出生到一周岁,襁褓环境;幼儿前期:1~3岁,托儿所年龄期;幼儿期:3~6岁,幼儿园年龄期;童年期:6~12岁,小学年龄期。青春期:约10~20岁(女性较早,男性较晚),也称青春发育期;青年期:约18~25岁。

知识窗

有趣的人体数字

人体约由200多种不同类别的细胞构成。其中包含206块骨和600多块骨骼肌以及60多种元素。细胞的平均直径仅10~30微米,最大的人体细胞是女性成熟的卵子,直径约100~200微米。细胞膜的厚度仅75埃(1埃相当于万分之一微米即亿分之一厘米),细胞生物膜约占细胞干重的70%~80%。人体约60%为水分。每立方毫米血液含红细胞约500万个,白细胞约4000~10000个。血红蛋白和红细胞压积是判定人体是否贫血的基本指标。

成年男子大脑有140多亿个神经细胞构成重量约2049克,仅占体重的3%,而耗氧量高达20%,每天能记录约8600万条信息。人的神经信号传递速度每小时约288千米,到了老年,速度减慢15%。

人体最大的器官是皮肤,成年男性的皮肤总面积大约为1.9平方米,女性约为1.6平方米。人的体表温度约36.1~37.2摄氏度。成人正常血压为120/90毫米汞柱。

人体表面1平方厘米的皮肤上有100个左右疼痛的感觉点(痛点),13~15个冷的感觉点(冷点),1~2个热的感觉点(热点)。

实际上每个相邻年龄期之间并没有明显的生理或心理界限,这些年龄期的划分都是人为的,只是为了便于我们更好地了解和研究每一个年龄阶段特有的生理发展特征和与之相适应的卫生保健需求。

生长发育具有一定的程序。各阶段间顺序衔接,不能跳跃。前一阶段的发育为后一阶段奠定必要的基础;任何阶段的发育受到障碍,都将对后一阶段产生不良影响。如儿童在学习走路前必须经过抬头、转头、翻身、直坐、爬行、站立等发育步骤。

身体各部的生长发育也有一定顺序:胎儿、婴幼儿期的形态发育领先的是头部,其次是躯干,而后是四肢。童年期、青春期身体各部形态发育顺序却是先下肢再上肢最后发育躯干,呈现自下而上自肢体远端向中心躯干发育的规律性变化。

(二) 身体各部的生长发育速度时快时慢,呈不均衡性

人类生长发育速度是快慢交替,呈波浪式曲线。由胎儿到成熟期,人体大多数器官系统有两次生长突增高峰,以身高增长为例:

第一次生长突增:约在胎儿发育中期的4~6个月;这是一生中增长最快的阶段。随后减缓,2岁以后更缓慢并保持相对稳定。

第二次生长突增:青春前期(女约10岁,男约12岁),女孩比男孩约早两年出现。年增长值为5~7厘米,个别可达到10~12厘米。约3年以后,生长速度又减慢,直到女17岁、男22岁左右,身高增长基本停止。

(三) 各器官组织发育的不平衡性与统一协调性

在生长发育过程中,身体各器官系统的发育是不平衡的,表现在发育时间上有先有后,发育速度上有快有慢。

你知道吗?



生长发育的4种类型

一般型:主要包括全身肌肉、骨骼、主要脏器和血流量等生长模式和身高、体重基本相似,即出生后第一年最快以后稳步增长,到青春期出现第二次突增,然后再度减慢直到成熟。

神经系统型:脑、脊髓、视觉器官以及反映脑大小的头围、头径等,只有一个突增期。

淋巴系统型:胸腺、淋巴结、间质性淋巴组织等在出生后前10年生长非常迅速,12岁左右达到成人的200%。在第二个10年期间,随着其他系统的逐渐成熟及免疫系统的完善,淋巴系统逐渐萎缩,到老年更加衰退。

生殖系统型:在出生后的第一个10年内,生殖系统几乎没有发展;当第二次生长突增开始后,才迅速生长,并通过分泌性激素,促进机体全面发育和成熟。

(四) 生长轨迹现象和生长关键期

正常情况下,一般个体的发育还是比较稳定的,如果没有外界环境因素的刺激,其在群体中的上下波动幅度是有限的。儿童生长过程呈现一定的轨迹,这一轨迹有动态的、复杂的控制系统,其中个体的遗传特征起着关键的作用。个体一旦解除了阻碍因素,立即会表现出向原有正常生长轨道靠近和发展的强烈倾向。有人把这种现象称为生长轨迹现象,而把解除障碍后表现出的加速增长,并恢复到正常轨迹的现象叫做赶上生长。然而,并非所有的疾病恢复过程都能如愿赶上生长。能否恢复到正常生长轨迹出现赶上生长,关键取决于疾病发生和持续的时间以及严重程度。

许多重要器官和组织都有关键生长期,如果此时的正常发育受到干扰,常常成为永久性缺陷或功能障碍。如孕期前3个月是胎儿发育的关键期,如果此时胎儿发育出现障碍,常可导致终身畸形。

(五) 生理和心理发育既相互促进又相互影响

身体和心理的发育是相辅相成、互相统一的。例如,情绪会明显影响消化生理功能,愉快可使儿童食欲增加,消化吸收良好,反之会影响消化液的分泌。儿童身体缺陷同样会导致心理异常。



❤ 小贴士



什么是健康?

- ❑ 世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:所谓健康,不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说,健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。
- ❑ 怎样准确描述人体的健康状况,日本有的学者提出了健康条件的四快。所谓四快,即吃得快、便得快、睡得快、说得快。四快虽有概括上的简单片面之嫌,却有认识上的明快形象之感。就是说一个人食欲好,消化能力好,思维敏捷,反应能力强,神经系统功能好,即可基本反映出他的身体是健康的。
- ❑ 为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念,世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则:
 1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而不感到过分紧张与疲劳。
 2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
 3. 善于休息,睡眠好。
 4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
 5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
 6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
 7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
 8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈颜色正常,无出血现象。
 9. 头发有光泽,无头屑。
 10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。最近,世界卫生组织又把一个人是否具有良好的社会适应性和良好的社会道德与责任感作为衡量一个人是否健康的内容之一。

▲ 讨论话题 

谈谈你对健康的理解。怎样才是一个真正健康的人?

第二节 高中生生长发育及其影响因素

你知道吗?



世界卫生组织将18岁以下人群都界定为儿童。高中时期的我们年龄大约在16~20岁之间,正是由儿童逐渐发育到成人的过渡时期。我们的体格和器官功能逐渐发育成熟。从形态、功能、性征、内分泌以及心理、行为等方面都发生着巨大的变化,尤其是性器官的功能发育逐渐成熟……如何顺应自然的发展有效选择健康从容的应对方式?如何避免身心疾病的侵扰?如何更加有助于我们成年后的健康生活?作为男生或女生的你,做好应有的准备了吗?

一、青春期形态发育

青春期又称为青春发育期,这个阶段最明显的变化是形态变化,即身体各部不断长大、长高、变粗、变壮;一般情况下,骨骼发育基本完成,我们的身高也基本确定了。这个时期的机体组织细胞不仅变大、变多,而且功能日趋成熟。

青春期的男女,在神经内分泌影响下,出现第二性征发育,男性较高,肩部较宽,肌肉发达结实,发际后移;女性则相对较矮,臀部较宽,身材丰满。

你知道吗?



成人骨头共有206块,分为头颅骨、躯干骨、上肢骨、下肢骨四个部分。

人体最长的骨头是股骨,通常占人体高度的27%左右。而耳朵里的镫骨是人体内最小的骨头,仅有0.25~0.43厘米长。成年人骨的重量约为体重的1/5,刚出生的婴儿骨重量大约只有体重的1/7。

另外,新生儿的骨头都是以软骨的形式存在的,其中一些后来并不会骨化,而是保持了软骨的状态,还有一些骨在成人以后融合在了一起或者消失了。

二、青春期的功能发育

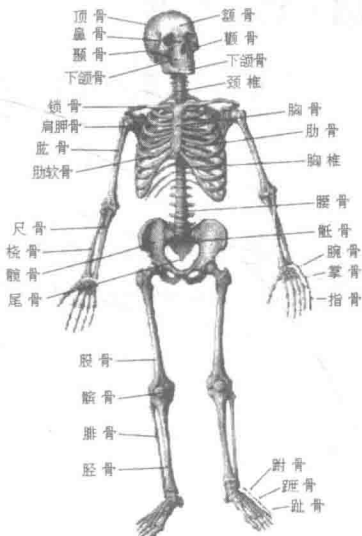
青春期的功能发育主要从生理功能和运动能力两个方面来理解。

随着形态发育的逐渐完善,呼吸、循环、消化、代谢、造血、免疫以及运动能力等各项生理指标和机能都发生着明显变化,日趋成熟。

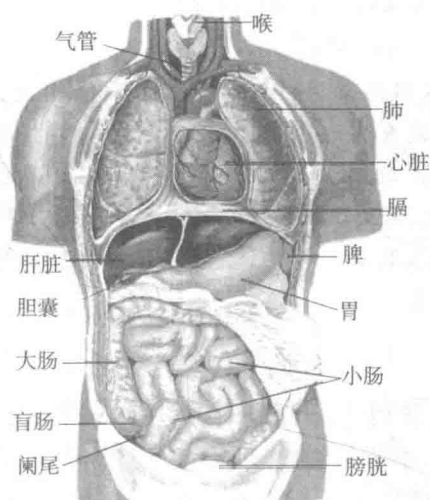
青春期的年龄范围一般定在10~20岁,女生比男生早两年开始,同样也就早两年结束。青春期一般分为早中晚三期:

早期主要表现是从身高突增开始,同时性器官和第二性征也开始发育,一般持续2年。

中期以性器官和第二性征发育为主要特征,出现月经初潮或首次遗精,一般约2~3年。



人体的骨骼



人体内脏结构图

青春后期体格生长极其缓慢,性器官及第二性征继续发育直至达到成人水平约需两年。

(一) 生理功能

性别差异越来越明显。功能发育较形态发育相对滞后。各内脏器官形态和功能均已发育完善。男性的红细胞(RBC)和血红蛋白(HB)在青春后期显著增加,女生增加不明显,可能与月经失血有关,因此女生在此期间应注意营养补充。

(二) 运动能力

运动能力包括速度、力量、耐力、平衡能力和灵敏度等。运动能力的发育有三个显著特点:

一是阶段性。运动能力的发育是非匀速发展的。

男性在7~15岁发展最快,16~20岁缓慢增长,21~30岁为稳定阶段;女性包括四个阶段:7~12岁为快速增长阶段,12~16岁停滞下降这个阶段不能少,17~20岁为缓慢增长阶段,21~25岁为稳定阶段。二是顺序性特点,由于各项运动能力增长速度和出现高峰时间的差异性,所以在增长顺序上有先有后。三是性别差异,男女运动能力在12岁以前性别差异不明显,12、13岁后开始显现。

三、青春期的性发育

性发育是青春期最重要的表现之一,包括生殖器官的形态变化,功能发育和第二性征发育,男女生性发育表现各不相同,神经内分泌激素对青春期的性发育则起着关键性作用。

小贴士



就这样成长为女人

- 女生的性器官包括卵巢、输卵管及阴道。卵巢在青春期以前发育很慢,8~10岁开始发育较快,呈直线上升,在青春发育后期发育最快,成熟卵巢除具有周期性排卵功能外,还具有分泌性激素的功能。
- 子宫在10~18岁期间发育速度呈直线上升,其形状、大小、比例均有变化,子宫内膜受卵巢激素的影响呈周期性变化并出现月经。阴道变长变宽,颜色变灰,有较多黏液分泌物排出,分泌物由碱性变为酸性,外生殖器向成人型过度。
- 女生第二性征随着性器官的发育而逐渐发育。乳房最早开始发育,在青春发育前期,乳房开始增大,乳头突出。阴毛开始长出的时间与乳房发育的时间相近,腋毛一般出现在阴毛出现半年后至一年后。同时,皮下脂肪变多,骨盆变大,臀部变圆,形成女性特有的形态。

男子汉的秘密

- 男生生殖器官包括阴茎、阴囊、睾丸、附睾、前列腺、输精管及精囊等。男性生殖器在青春发育前期发育缓慢;进入青春发育期开始加快,趋向成熟;到青春发育后期,前列腺迅速

增大,腺组织增多并开始分泌液体,出现遗精。随着体格发育的区间缓慢,睾丸、附睾迅速发育接近成人程度。

- 男生第二性征发育主要表现在阴毛的生长、变声及喉结出现等方面。在11~16岁期间,阴毛开始发育,并逐渐变黑变多,腋毛一般比阴毛发育晚1~2年。腋毛出现后一年左右胡须长出,额部发际后移,逐渐形成成年男性面貌。到18岁时,喉结完全发育,变声完成。此时的男生变得身材高大,肩膀宽厚,喉结长大、突出,形成男性特有的形态,而且声音低沉洪亮。在腋毛出现的同时,有1/3~1/2的男生乳房开始发育,这是正常的生理现象,可能与雄激素分泌过多有关,数月后即自行消退。

四、青春期发育的影响因素

青春期人体的结构和功能发生如此大的变化,不仅受到“下丘脑—脑下垂体—性腺系统”的作用,同时还受到营养、体育锻炼、疾病、生活制度、季节与气候、环境、家庭、社会等因素的影响。只有当内分泌系统功能正常,营养、锻炼以及各种外界环境等因素相互促进共同发挥积极作用,才能保障青春期发育正常。人体内主要的内分泌腺有:脑下垂体、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、胸腺、松果体、胰岛和性腺等。内分泌腺分泌的激素有很多种,在青春期促使人体生长发育和生理功能发生变化的激素主要有四种,即生长激素、甲状腺素、肾上腺素和性激素。

促进人体生长发育的几种重要激素

1.生长激素。由脑下垂体分泌,是从出生到青春期影响生长最重要的内分泌激素。它直接作用于全身的组织细胞,增强新陈代谢,加速有用物质的合成和积累,促进机体特别是骨的生长。

2.甲状腺素。由甲状腺分泌,主要生理作用是调节新陈代谢,兴奋神经系统,促进骨骼的生长发育,对软骨骨化、牙齿生长、面部外形、身高比例等方面也有作用。

3.肾上腺素。由肾上腺分泌的3种激素为:糖皮质类固醇、盐皮质类固醇以及雄激素。这些激素主要调节水与电解质的代谢与平衡,糖与蛋白质的代谢,性器官及第二性征的发育。

4.性激素。由性腺分泌,能促进生殖系统的发育成熟,并对第二性征的出现和维持起重要作用。

5.下丘脑—脑下垂体—性腺系统。在人的脑内,有一个调节内脏活动的高级神经中枢,这就是下丘脑。下丘脑能分泌多种释放激素,这些释放激素作用于脑下垂体,使脑下垂体分泌各种促激素,这些促激素再促进相关的内分泌腺分泌有关激素。



第三节 青春期生理卫生与保健

根据青春期生理发育的特点,做好高中时期的生理卫生与保健,是有效预防许多成年性疾病和女性妇科疾病的关键,应该从以下几个方面加以重视。

一、女生的经期卫生

月经期间由于神经内分泌的影响,抗病能力减弱,加上子宫内膜脱落造成创面以及其他的生理改变,极易出现感染,因此月经期间的卫生保健尤为重要。

第一,月经用品要清洁、卫生、舒适。

第二,每天用温水清洗外阴,尽量淋浴,避免坐浴和盆浴。确保“一人一巾一盆”。

第三,注意保暖,千万别受凉。洗头后不要湿捂,记得一定要吹干。

第四,保持情绪稳定,生活有规律。饮食宜清淡富营养。不喝冷饮,不吃辛辣油腻生冷刺激性食物。

第五,注意休息。可参加适量的运动或劳动以促进盆腔血液循环,以缓解痛经症状,避免剧烈运动和重体力劳动。

你知道吗?



女性最值得关注的七个部位

- 1.头发。女性一年染发超过12次,那她患淋巴瘤的概率会比从不染发的女性高26%。
- 2.眼睛。月经期、“视力危机”等几乎贯穿女性一生。因此应多补充B族维生素。
- 3.鼻子。女生经期免疫力相对较差,呼吸道更容易感染。尤其秋冬季应加强鼻子的保养。
- 4.皮肤。柔滑细腻有光泽的皮肤是女性特有的美,不当使用化妆品或紫外线照射,往往让皮肤变得更加脆弱,尤其是夏秋季节,保湿防晒成为女性最关注的问题。保湿防晒的方法很多,用芦荟、西兰花、西红柿、黄瓜等食补应该是最健康的选择。
- 5.乳房。乳房是女性最脆弱的部位;不当饮食和穿着不合适文胸都可能导致乳房发育障碍。性生活中,男性过于粗暴的行为可能影响乳房血液循环,人工流产也会使患乳癌的几率加大。
- 6.心脏。报告指出,如果女性一年中体重减少或增加超过5千克,心脏就会受到明显损害。不要太胖、不抽烟、多运动、饮食中不要有太多脂肪,确保营养心脏的冠状动脉健康。
- 7.肺、膀胱和肾。报告显示,美国每年有40万人死于和吸烟有关的疾病,其中女性占39%。中医认为肺为娇脏,不耐寒热,特别容易受到外界环境的伤害。只有改变不好的生活习惯,加强肺部健康的调理才能增强肺部对环境刺激的抵抗力。膀胱也是女性的多事之地,20%的女性一生中会遭遇短暂膀胱炎。肾脏是负责将人体内的废物和毒素排出体外的重要器官,吃得太咸、太甜、太油,蛋白质吃得太多都会加重肾脏的负担。肥胖患者不仅增加肾脏负担还容易引发糖尿病,大约有近40%的糖尿病患者会出现非常难以治疗的糖尿病肾病。

女性经期应避免服用的八种药物

女性在月经期间有很多该注意的条条款款,例如不能吃的食物,不能做的事情,当然还有不能使用的药物。经期女性保健和保养首先要注意的是经期禁止使用的几类药物。

1. 性激素类药物。女性的性激素合成及代谢平衡与月经周期密切相关,因此,不可在经期使用性激素类药物,以免造成月经紊乱。如雄激素能导致月经减少、停经、周期不规律等,黄体酮(孕激素)能导致乳房胀痛或阴道不规则出血。
2. 甲状腺素制剂可能会造成月经紊乱,经期应该禁止服用。如果因为某些特殊原因不得不用药,最好在医生的指导下使用。
3. 治疗妇科感染的阴道局部用药。治疗阴道炎症的洗液、栓剂、泡腾片等应暂停使用。因为在月经期间,子宫黏膜充血,宫颈口松弛,加上阴道里有积血,非常适于细菌生长繁殖,若此时进行阴道局部用药,稍有不慎就会导致细菌逆行感染。
4. 抗凝血药可引起月经过多,甚至大出血,经期应避免使用如香豆素、肝素、溶栓剂等。
5. 止血药:止血药如安洛血、维生素K等,能降低毛细血管的通透性,促使毛细血管收缩,使用后会引引起经血不畅。此外,还应慎用具有较强止血作用的中药或中成药。
6. 减肥药。减肥药中多含有抑制食欲的成分,如果在经期使用,可能导致月经紊乱、多尿或排尿困难,或出现心慌、焦虑等,更有甚者会出现闭经。
7. 泻药:如硫酸镁、硫酸钠下泻作用较剧,可引起反射性盆腔充血,故经期应该禁用;其他胃肠动力药,也应该慎用或忌用。
8. 活血化瘀的中药。此类药物不仅有抗凝、抗栓的作用,还能扩张血管、加速血液流动,因此会造成月经量过多。

当然,经期用药不能一概而论,全部停止。必要时需要咨询医生,权衡利弊,安全度过月经期。

二、遗精和手淫

遗精是发育成熟男性的正常生理现象,常在睡眠或梦中发生。正常的遗精对身体并无大碍,但频繁遗精却是不正常的,青少年的频繁遗精多由手淫引起。发育过程中出现手淫是正常的,但过度手淫会加重中枢神经系统的负担,发生性功能失调,还可引起神经衰弱,记忆力减退,内心强烈自责,背负沉重的思想包袱,从而严重影响青少年身心的健康发展。

学习青春期生理卫生知识,正确认识青春期内发育过程,了解手淫的害处,积极参加有益的文体活动,远离黄色书刊和声色刺激,避免过度兴奋,这些均有利于减少或戒除手淫,消除频繁遗精现象。

三、痤疮

痤疮是青春期较常见的生理现象,是由于雄激素的作用,皮脂腺分泌增加所致。一般情况下,只需保持乐观的情绪,注意保持皮肤清洁,避免辛辣油腻刺激性的饮食,避免挤压,以防感染。个别严重或继发感染者,应找医生治疗。

你知道吗?



做好皮肤护理 避免小豆豆

痤疮的发病是青春期雄性激素分泌增多,使得皮脂腺肥大,皮脂分泌增多,同时使毛囊、皮脂腺导管角质化堵塞,皮脂淤积于毛囊内形成脂栓(粉刺),在相对厌氧条件下,毛囊内的痤疮丙酸杆菌产生溶脂酶,分解皮脂中的甘油三酯,产生游离脂肪酸,侵蚀和破坏毛囊壁,刺激真皮,引起毛囊周围炎症反应。其实造成痤疮发病的原因有很多种,如饮食、气候、化学物质刺激及情绪变化等。要想避免痤疮的烦恼,做好皮肤护理是关键:

1. 注意保持皮肤清洁,每天至少用温水和中性洗脸香皂(液)洗脸两次,使用柔软舒适的毛巾,避免用手挤压粉刺,以免造成感染而形成脓肿和疤痕。不宜使用多油脂和刺激性强的化妆品,以免进一步堵塞毛孔,加重症状。

2. 保证充足睡眠和稳定的情绪,保持良好的心态,不要乱用皮质激素类药物。

3. 注意调整饮食结构,少食动物性脂肪、甜食、辛辣刺激及油腻食物,不吸烟、不喝酒,多食新鲜蔬菜、水果,保持大便通畅。同时多食用一些具有帮助皮肤肤色均匀及加速皮肤愈合能力的食物,如银耳、莲子、薏仁等。坚持每天吃一点坚果类食物,如杏仁、核桃等,以及富含维生素C、维生素A的蔬菜水果如花椰菜、猕猴桃等。

4. 女生如有经期加重情况,应调理月经周期,减轻痛经等症状。

5. 女生应合理使用化妆品,少用修复、养护型的化妆品,而且晚睡前要正确卸妆,让毛孔充分呼吸、透气,以防毛孔堵塞。

四、性病

世界卫生组织规定凡经性接触而传染的全部疾病都称为性传播疾病。过去,我国常见的性病只有梅毒和淋病两种,而性病性淋巴肉芽肿和软下疳则少见。除了上述四种性病外,还有近年来迅速蔓延的艾滋病、生殖器单纯疱疹(又称Ⅱ型疱疹)、滴虫性尿道炎、非淋病性尿道炎、尖锐湿疣、阴虱、疥疮、阴道及外阴部念球菌感染等。

良好的卫生习惯和洁身自好是避免自己染上性病的最好方法。

小贴士



女性预防性侵犯的十大绝招

性侵犯事件在国内外都是屡屡发生,现在告诉你预防性侵犯的最有效十招:

1. 以最安全途径出入,避免夜归及走僻静路径。
2. 避免单独与陌生男子乘电梯,尽量站近警钟位。
3. 信任直觉,发现有人心怀不轨,立即躲避。
4. 与朋友家人多照应,让他人知道自己的行踪。
5. 拒绝让陌生人入屋。
6. 避免与初相识男子独处,或服食药物与饮用不知名饮品。
7. 明确以“不”表达不愿意态度。
8. 学习有效自卫术,善用随身物品(例如锁匙,戒指,甚至雨伞或用鞋)作反击武器。

9. 遇事保持冷静警觉, 随机应变, 大叫“救火”比叫“救命”有效, 快而准地攻击对方弱位(如眼睛、耳、鼻、或下体等)。

10. 谨记犯案者特征, 并与对方谈话拖延时间。

▲ 练习题



一、名词解释

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 生长 | 2. 发育 |
| 3. 成熟 | 4. 发育年龄 |
| 5. 生长轨迹现象 | 6. 赶上生长 |
| 7. 青春期 | |

二、问答题

1. 影响青春期生长发育的因素有哪些? 哪些因素可导致终身畸形?
2. 女性经期卫生有哪些特别的注意事项?
3. 性病是怎样感染的? 如何预防?
4. 如何理解“生命只有一次”的深刻含义? 你是如何关爱自己和他人生命的?
5. 如何拒绝毒品?

▲ 话题讨论



1. 婚前性行为有哪些危害? 如何看待少女怀孕?
2. 高中生如何树立健康文明的性观念和性道德?
3. 谈谈你对手淫的认识?
4. 如果你在恋爱, 请问: 你做好了准爸爸或准妈妈的准备了吗?
5. 失恋了, 需要轻生吗? 谈谈你对生命的认识?
6. “成人”意味着什么?

▲ 案例分析



最新公布的数据显示, 截至2002年底, 我国累计登记在册的吸毒人员为100万人, 其中35岁以下青少年占了74.2%, 16岁以下的超过了1万人, 初次吸毒者中甚至出现了六七岁的儿童。据调查, 青少年吸毒90%以上都是由于好奇心和毒品知识缺乏。青少年已经成为最容易受到毒品侵害的“高危人群”, 我国青少年禁毒形势严峻。

你看到上述材料心情如何? 请在相关词组上画线。

沉痛 责任重大 问题严重 无所谓 可笑

1. 看了上面的材料, 你有何感想?
2. 试分析吸毒会对青少年个人、家庭和社会造成哪些危害?
3. 谈谈你对预防青少年吸毒问题有何治理良策?