
图书在版编目(CIP)数据

学校健康教育指导 /胡卓生,张晓静编著. —兰州 :兰州大学出版社, 2005.5

ISBN 7-311-02583-4

I. 学... II. ①胡... ②张... III. 学校教育 :健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 049904 号

学校健康教育指导

胡卓生 张晓静 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水南路 222 号 电话 :8912613 邮编 :730000

E-mail :press@onbook.com.cn

http ://www.onbook.com.cn

兰州大学出版社激光照排中心照排

兰州德辉印刷有限责任公司印刷

开本 : 850 × 1168 1/32

印张 :11.5

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

字数 :285 千字

印数 :1~1000 册

ISBN7-311-02583-4/G·930

定价 :20.00 元

学校健康教育指导

胡卓生 张晓静 编著

兰州大学出版社

前 言

中共中央国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想。”明确了健康在国民素质中的基础地位。未来国力的竞争主要是人才的竞争，健康的体魄是实现这一竞争的前提。儿童、青少年的健康状况、身体素质不仅会直接影响到中华民族的素质，而且关系到我们国家的综合国力和 21 世纪的竞争力，关系到国家的未来和兴衰。

我国现有 3 亿多中小學生，如果这些中小學生都能够在学校接受健康教育，那么对于我们国家未来国民的健康和经济建设而言，所发挥的巨大的、积极的作用是难以估量的。学校健康教育的主要任务，是把卫生科学知识传授给学生，使他们养成良好的卫生习惯，提高健康水平。本书本着这一宗旨，以现代健康教育学理论为本教材编写的指导思想，紧密结合我国当代广大学生群体的健康特征，从生物医学、心理、社会这三方面，编写合适的内容，旨在帮助学生掌握健康知识，培养健康意识，树立健康信念，树立正确的卫生观和健康观，建立健康的行为和生活方式。

在编写过程中以国家教育部制订的“中学生健康教育大纲”作为本教材的编写纲领，内容覆盖了大纲所涉及的全部内容并力求做到知识的科学性、系统性、趣味性相统一。对于教师和学生来讲，具有一定的参考价值和可读性。

编著者

2005 年 5 月

目 录

第一章 健康和健康教育	(1)
第一节 健康的含义	(1)
第二节 健康教育与学校健康教育	(24)
第二章 儿童、青少年生长发育	(35)
第一节 各器官系统发育特点及功能	(35)
第二节 生长发育规律	(44)
第三节 我国儿童、青少年生长发育现状及存在 的问题	(51)
第四节 生长发育指标及正常值	(56)
第三章 青春期发育	(77)
第一节 青春期的概念	(77)
第二节 青春期形态的发育	(80)
第三节 青春期功能的发育	(85)
第四节 身体素质的变化	(88)
第五节 性发育	(91)
第四章 个人卫生习惯	(98)
第一节 青春期卫生	(98)
第二节 儿童少年健康的生活方式	(112)
第三节 日常卫生行为	(138)
第五章 合理营养与健康	(157)
第一节 儿童少年营养需求的特点	(157)
第二节 食物的营养价值	(175)

第三节	营养缺乏与健康.....	(182)
第四节	儿童少年合理营养与平衡膳食.....	(190)
第五节	儿童少年特殊营养需求.....	(196)
第六章	学校生活卫生.....	(198)
第一节	学习中皮层活动的特点.....	(198)
第二节	用脑卫生.....	(206)
第三节	合理安排一日生活制度.....	(221)
第七章	常见病的预防.....	(226)
第一节	与学习生活有关疾病的预防.....	(226)
第二节	常见病的预防.....	(236)
第三节	青少年期预防成年期疾病.....	(240)
第四节	性病及其危害.....	(249)
第八章	安全与意外伤害事故的预防.....	(267)
第一节	增强安全意识.....	(267)
第二节	意外伤害事故原因种类及急救原则.....	(268)
第三节	中小学生常见意外伤害的处理及急救方法 ...	(271)
第四节	自然灾害的紧急应付.....	(289)
第五节	紧急呼救的基本常识.....	(293)
第六节	青少年女性的自我保护.....	(295)
第九章	心理卫生.....	(300)
第一节	各年龄阶段心理发育特点.....	(300)
第二节	中小学生常见的心理问题.....	(315)
第三节	青春期性心理教育.....	(325)
第十章	体育锻炼与健康.....	(336)
第一节	体育锻炼对儿童少年生长发育的影响.....	(336)
第二节	学校体育锻炼的卫生要求.....	(344)
第三节	学校体育的医务监督.....	(353)

第一章 健康和健康教育

健康是指身体、心理和社会适应三方面的完美状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱现象。因此,学校健康教育不能局限在身体健康和心理健康某个方面,而是要综合性地分析、评价儿童少年身心发育和健康的状况、存在问题及影响因素,针对不同年龄阶段身心发育的特点和需求开展健康教育。

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动,促使人们自愿地采纳有益于健康的行为和健康的生活方式,消除影响健康的危险因素,降低发病率和死亡率,预防疾病,促进健康和提高生活质量。健康教育是学校素质教育的重要内容,是全面提高全民素质的有力措施。

学校健康教育是指在学校中采取多种形式,针对学生的学习、发育特点和对健康的需求,进行有目的、有计划的健康知识和技能的传播,以达到提高儿童少年的卫生知识水平,树立正确的健康价值观,养成良好的学习生活方式,改变不良的行为和环境,从而减少和预防疾病,增强体质,促进身心发育与健康。

第一节 健康的含义

健康是伴随人类发展的永恒主题,随着人类社会的快速发展,人类的健康问题越来越受到关注。从艾滋病、疯牛病到肆虐一时的非典型肺炎,从吸毒的泛滥、自杀率的上升到日益弱化的生态环

境,说明威胁人类健康的因素是复杂的、多样的,促进人类健康的策略和方法并不是单纯的生物科学能解决的,而是由多学科共同协作才能完成促进人类健康的宏伟目标。

一、健康的概念

(一)健康概念的形成与演化

自从人类的出现就伴随着疾病的威胁,在远古时代人们就意识到身体没有疾病和创伤是非常安全和无痛苦的。这种本能意识即是对健康的朦胧认识。对健康向往在人类一出现就已经存在,这种向往只是一种本能意识,并没有上升到理论概括。“健康”的英文 health 源于公元 1000 年英国盎格鲁撒克逊族的词汇,其主要的含义是安全的、完美的、结实的。

健康的概念具有动态特征,它受一定历史阶段的生产力、生产关系、科技水平和哲学思想的影响。从历史发展过程来看,健康概念的沿革可分为几个阶段。

远古时代,由于受本体疾病观的影响,认为健康是由鬼神迷信主宰的唯心观主导的,即人的健康是由鬼神决定的,人类无力抗争,特别是传染病的几次大流行更加剧了人们的这种认识。这种健康概念既忽略了人的自然性因素,又看不到其社会性因素。工业革命后进入近代社会,生产力开始迅速提高,解剖学和生理学等生物学科已经形成,但是对疾病的原因还无法揭示。由于受到“人是机器”的机械唯物论的影响,认为健康就像机器正常运转,保护健康就像维护机器,认为肉体的正常工作状态(无病)就是健康。这种健康概念忽视了人的社会性和生物复杂性。19 世纪末,自然科学疾病观形成雏形,认为疾病是由于单一的病原微生物引起,这个时代认为健康就是保持病原微生物、人体和环境(自然环境)三者之间的生态平衡。这种健康概念只涵盖了自然因素,忽略了疾病的多元原因。20 世纪初,随着医学的进一步发展、心理学的

日趋成熟和社会生态学观点的提出,人们认识到疾病病因的复杂性(生物因素、遗传因素、后天获得性及心理因素),特别是认识到社会环境对健康的影响,从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人行为,逐步形成了综合性协调发展的健康概念。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康下了一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识都高度概括起来,具有划时代的意义,是至今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。1968年,世界卫生组织进一步明确健康即是“身体精神良好,具有社会幸福感”,这更加强了人的社会属性。1978年,世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标。”1989年,世界卫生组织又提出“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四个方面的健康标准。从这一点可以看出,健康是人的发展的基本目标。

世界卫生组织的健康定义得到人们的普遍认可,与以往的健康观相比有如下特点:

1. 它指向健康而不是指向疾病,其内涵扩大了。
2. 它涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本侧面,突破了医学的界限。医学研究的范围不能涵盖人类所有健康问题,健康目标的实现需要人类知识的融合(自然科学和社会科学)。
3. 健康不仅仅是个体健康,还包含群体健康(社会健康)。
4. 生物、心理和社会三个基本侧面形成了健康的三维立体概念,即三维健康观。

(二)国内外对于健康概念的研究

国内外许多学者对于健康的含义进行了广泛的研究。美国学者莱维提出健康的5种含义:①具有增进健康的生活方式;②注意身体健康;③社会健康;④情绪健康;⑤精神与哲理健康。杜波斯

在 1988 年提出健康概念应包括 3 个方面 :①健康是人对其生活中产生的生物的、生理的、心理的和社会的刺激因素的系列连续的适应 ;②健康是以连续体多维形式的适应 ;③健康代表机体适应的总体水平和外在表现。这种观点引起较大的影响 ,被视为健康问题研究中的新进展。美国学者帕森斯从社会学的角度对健康的定义进行了开拓性研究 ,他以个人参与复杂社会体系的本质为基础 ,提出 :“健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。”其最突出的特点是将个人能对社会起最佳作用的能力 ,视为健康的标准 ,健康的欠缺状态减弱了个人完成角色和任务的能力。

我国《辞海》中健康概念的表述是 :“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些 ,但仍然片面地把人作为生物有机体来对待 ,因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念 ,但仍未把人当作社会人来对待。

世界卫生组织提出了健康的 10 条标志 :

(1)有足够充沛的精力 ,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观 ,态度积极 ,乐于承担责任 ,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息 ,睡眠良好。

(4)应变能力强 ,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病

(6)体重得当、身材匀称 ,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮 ,反应敏锐 ,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁 ,无空洞 ,无痛感 ,牙龈颜色正常 ,无出血现象。

(9)头发有光泽 ,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性 ,走路感觉轻松。

以上 10 种标志中 ,其中(1)、(2)、(4)的界定都是不确定的 ,受主观、客观、自然和社会等条件的影响 ,机体健康的阈值指标比较容易确定 ,心理和社会健康的阈值由于受主观性和政治、经济、文化环境因素的影响 ,非常难于确定。健康与非健康的定性测定相对比较容易 ,但定量测定较难。

世界卫生组织提出了人类新的健康标准。这一标准包括机体和精神健康两部分 ,具体可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”是指 :①吃得快。进餐时有良好的食欲 ,不挑剔食物 ,并能很快吃完一顿饭 ;②便得快。一旦有便意 ,能很快地排泄完大小便 ,而且感觉良好 ;③睡得快。有睡意上床后能很快入睡 ,且睡得好 ,睡后头脑清醒 ,精神饱满 ;④说得快。思维敏捷 ,口齿伶俐 ;⑤走得快。行走自如 ,步履轻盈。

“三良好”是指 :①良好的个性人格。情绪稳定 ,性格温和 ;意志坚强 ,感情丰富 ,胸怀坦荡 ,豁达乐观 ;②良好的处世能力。观察问题客观现实 ,具有较好的自控能力 ,能适应复杂的社会环境 ;③良好的人际关系。助人为乐 ,与人为善 ,对人际关系充满热情。

鉴于不良生活方式引发的疾病 ,如心脑血管病、肥胖病、糖尿病、恶性肿瘤、性病等发病率正在呈现迅速上升趋势 ,它日益严重地威胁着现代人的健康、长寿。针对这种情况 ,国外医学家、心理学家联合提出了人生健康的 8 个因素 :

- (1)营养合理。
- (2)经常锻炼。
- (3)每天要喝足够的清洁水。
- (4)适当晒太阳。
- (5)生活节制。
- (6)到大自然中去吸取新鲜空气。
- (7)有足够的睡眠时间。

(8)乐观的人生态度。

非常凑巧的是上述 8 要素英语单词的第一字母恰好组成“NEW-START”。译成汉语意为“新起点”,这也象征着,只要我们坚持按上述 8 要素要求自己,必能使我们的健康水平在新世纪中有一个“新起点”。

健康既是个体概念也是群体概念,我们在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值,即在一定范围内某一个时期的健康值应为正常值,偏离了就不正常。但是,偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康,作为个人,健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的,群体的健康是理想的。此外,我们必须结合世界卫生组织宪章和 2000 年人人享有卫生保健的要求,从国际社会的高度来认识健康,享受最高标准的健康被认为是一种基本人权,健康是社会发展的组成部分,健康是对人类的义务,人人都享有健康平等的权利。

二、人类对健康的认识

人类对健康的认识是从认识疾病开始的。据远古病理学的记载,在地球上出现生物的同时也出现了疾病,在我国殷墟出土的甲骨文中就有 20 多种疾病的记载,如疾首、疾目、疾足等。疾病伴随着人类发展进程的始终,在人类与疾病的斗争中产生了医学及其相关科学,人的健康也成为人类发展所追求的理想目标。认识疾病的本质是正确理解健康的基础,疾病与健康像一对孪生姐妹贯穿于人类的发展进程中。由于疾病对于人类的生存和发展构成巨大威胁,人类在生活和生产实践中逐步认识疾病的发生和演变,从而寻求对抗疾病的方法,健康也就成为人类追求的最高理想。根据人类对疾病的认识过程可以归纳为以下几种疾病观:

(一)本体疾病观

本体疾病观也称为原始疾病观。远古时期由于人类生产力极

低,认知世界的能力十分低下,人类根本无法正确认识疾病的本质,只能把疾病看作独立于人体而存在的东西。于是就把疾病称为“中邪”、“着魔”和“神灵的惩罚”。基于这种认识就形成了具有宗教、巫术性质的原始医学——巫医,这也是人类医学的萌芽。这种疾病观完全是由于人类对外部世界和自身认识的无能为力的表现,所以这种疾病观衍生的巫医具有非科学性。

(二)自然哲学疾病观

随着人类对疾病认识的经验积累,人类对人体和疾病产生了自然而朦胧的经验认识,如古希腊的四体液说(黄胆汁、黑胆汁、血液和粘液),原子论和我国的阴阳五行论。中医的阴阳五行论认为五行分别代表肝、心、脾、肺、肾五脏,五脏正常时相生相克,如果生、克过度即生病。这种自然哲学疾病观使医学由巫医逐渐变为一门科学。

(三)自然科学疾病观

随着现代解剖学、生理学、生物化学、物理学和化学等学科的形成与发展,通过观察与实验使人类对疾病的认识更加深入和准确。18世纪意大利人莫干尼提出,疾病具有明确的位置——器官;法国病理学家比夏进一步认为,疾病发生于器官局部的组织;19世纪著名德国病理学家维尔啸提出疾病的细胞学说;法国微生物学家巴斯德提出疾病的病因学说,随后又相继发现致病的病原微生物(细菌、病毒等)。这些自然科学的发现使人类对许多疾病具有了清晰的认识,并且找到了有效的治疗方法,从而建立了现代医学的基础。现代医学的建立使人类大大减轻了疾病的威胁,人类平均寿命大幅度上升,生存质量明显提高。

(四)综合疾病观

在近代医学的发展过程中,自然科学一直占主导地位,发现了许多疾病的病因,医学技术的发展使疾病治疗技术快速提高。在政府、公众和医学工作者们把征服疾病的希望寄托于医学技术的

同时,却逐渐发现现代自然科学并不是征服所有疾病的灵丹妙药。第二次世界大战以后,世界经济的快速发展使人类的生活水平和生存质量明显提高,但人类却面临着新的疾病威胁。常见疾病的致病因素发生变化,据报道,美国前10位死因疾病中,不良行为和生活方式占到70%(中国44%),其次是环境因素(包括自然环境和社会环境),而生物学和卫生服务因素排在前两者之后。不良行为和生活方式成为首要的致病因素,如不合理饮食、吸烟、酗酒、缺乏运动、性乱及吸毒等;再者巨额医疗费用的不断上升与医学卫生服务的抗病作用越来越不平衡,使人们开始怀疑自然科学在征服疾病过程中的作用和地位。人们开始认识到征服疾病不能仅仅从人的自然属性出发,还要充分考虑人的社会属性,征服疾病的重任不仅仅是单一的自然科学能够完成的,而应该根据人的自然和社会双重属性,综合自然科学和社会科学的成果来认识和征服疾病。

三、健康的分类

(一)生理健康、心理健康和社会适应健康

1. 生理健康

生理健康是指人体各器官组织结构完整,功能良好,生理生化指标正常,没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。生理健康包含了两个方面的含义:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体型匀称,人体各系统具有良好的生理机能,有较强的生理活动能力和劳动工作能力,这是生理健康的最基本的要求;二是对疾病的抵抗力,即维持健康的能力。

2. 心理健康

第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体上、智能上、情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”

世界卫生组织指出心理健康的具体标志为:身体、智力、情绪

调和、适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。可见,心理健康并不仅仅是指没有心理疾病,更重要的是指一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状态。

3. 社会适应健康

社会适应健康是指人们的社会行为和社会适应方面的健康。可以从5个方面的作用和活动类型来定义。

(1)与家庭及亲属的关系:与家庭成员的接触,参与家庭活动的数量和热情,与家庭成员及亲属的亲密程度,性爱的程度等都是社会安宁的重要组成部分。

(2)工作与学习:完成本职工作和学习的积极性和主动性,完成的能力和水平,从工作中和求得知识中得到满足的程度,与同事、同学相互关照的程度。

(3)亲密的朋友和熟人:朋友之间的活动、交往的程度。这一程度包括是否可以达到暴露亲密的感情,坦白自己的秘密和隐私、寻求援助、交流思想及共同完成日常事务等。

(4)社团活动:参加或从属各种社会的体育、娱乐俱乐部、协会、社会组织、宗教团体、政治和公民组织等情况。

(5)其他社会活动:参加体育活动、舞蹈、游戏、戏剧仪式、礼仪活动及音乐演奏,到动物园、美术馆、博物馆一类地方去的情况。

(二)个体健康和人群健康

从微观和宏观角度可以将健康分为个体健康和人群健康。

个体健康是指个人的综合健康状况,它是评价个人生存质量的最基本指标。人群健康是指不同地域或不同特征的人群的整体健康状况,它对制定健康政策,评定国家或地区的健康状况和健康服务非常重要。人群健康是以个体健康为基础的,个体健康的提高能促进整体健康的水平。

四、影响健康的因素

(一)行为和生活方式

行为和生活方式是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响。随着社会的高度发展,不良行为和生活方式成为首要的健康影响因素,许多疾病如糖尿病、高血压、冠心病、肥胖症、癌症、性传播疾病、精神性疾病及自杀等均与行为和生活方式有关。

1. 行为因素

行为是有机体在外界环境刺激下所引起的反应,包括内在的生理和心理变化。人类的行为表现错综复杂,但基本规律是一致的,即它是人类为了维持自身的生存和种族的延续,在适应复杂的、不断变化的环境时所做出的反应。由于人所具备的生物性和社会性,人类的行为有本能的和社会的两大类。个体的社会性行为是人与周围环境相适应的行为,是通过社会化过程确立的。行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康因素的作用都与行为有关。例如,吸烟与肺癌、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、不良性行为等也严重危害人类健康。

目前,国内外青少年吸烟已成为严重的公共卫生问题。有些中、小学生受社会大环境的影响,由尝试吸烟到习惯吸烟。这不仅影响他们的身心发育,还与今后某些成年期疾病,如心脏病、脑血管病、肿瘤等相联系,也影响社会的治安。有的学生为了吸烟,互相攀比,很容易与社会上不良分子交上朋友,甚至走上犯罪的道路。

目前,在校学生迷恋“网络游戏”,这也带来很多负面影响。经常玩“网络游戏”极易上瘾。有的青少年因此经常旷课、逃学,甚至荒废学业;有的因“网络游戏”而卷入群体暴力事件中,“网络游戏”上瘾还会给青少年带来严重的心理问题,如情绪低落、睡眠障碍、

饮食下降和体重减轻、思维迟缓、社会活动减少,甚至出现自杀的意念和行为。随着青少年上网人数的增多,“网恋”引起的早恋和多恋,成为青少年当中较为严重的问题。青少年“网恋”会给自己身心造成极大的伤害。据报道,“网恋”造成的伤害有抑郁症、被欺骗、意外伤害、情感纠缠和性骚扰、恐吓、暴力、焦虑等,严重威胁着青少年的身心健康。

学校和家庭要加强对青少年的教育。网络为人们认识世界提供了新的交流工具,但网上交流是在虚拟环境下进行的,和现实有一定的差别。要提高青少年对网络信息的辨别、选择和应用的能力,提高自身抵制信息污染的能力。学校应加强对青少年“网德”和“网络法纪”的教育,引导广大青少年学会筛选对自己有益的信息,自觉抵制各种不健康、不文明内容和行为的侵蚀,不浏览不健康的内容,不传播不健康的信息。

2. 生活方式

生活方式是一种特定的行为模式,这种行为模式受个性特征和社会关系所制约,是在一定的社会经济条件 and 环境等多种因素之间的相互作用所形成的。建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上稳定的生活方式,包括饮食习惯、社会生活习惯等。由于受一些不良的社会和文化因素影响,许多人养成了不良的生活方式,导致了慢性非传染性疾病、性病和艾滋病的迅速增加。近年来,我国恶性肿瘤、心血管病和脑血管病已占总死亡原因的61%。据美国调查,只要有效地控制行为危险因素,如不合理饮食、缺乏运动锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少40%~70%的早死、1/3的急性残疾、2/3的慢性疾病。

合理安排儿童少年的生活作息制度,使其生活规律、户外活动足够、学习时间适当,做到定时定量进餐和有充足的睡眠,这样才能促进成长的生长发育。

人体各组织器官和系统的活动,都具有一定的规律和节奏。

在合理的生活制度下,身体各部分能够得到充分交替的活动和休息,并能及时得到营养补充并加速恢复过程,从而有利于身体的发育。例如在白天,儿童少年的大脑处于紧张状态,需要应付各种学习和生活事件。只有在改变活动内容或休息,尤其是睡眠状态时,大脑皮层的紧张活动区才能得到轮换,使大脑细胞得到恢复。儿童少年应有充足的睡眠,年龄越小需要的时间越长。夜间睡眠时生长激素的分泌是白天的3倍以上,睡眠时脊柱、双腿、关节的软骨全部处于放松状态,摆脱了身体的压迫和重力的影响,从而有利于骨骼的发育。

按时进餐才能保证儿童少年足够的营养。进餐后需有一定的时间休息,以保证饭后血液大量集中在胃肠道,有利于消化吸收。饭后不应立即进行大运动量的锻炼,否则将会影响正常的消化功能。

户外活动和体育锻炼应合理安排。应根据儿童不同的年龄特点进行不同强度的运动,每天保证1小时左右的运动,特别是户外活动,有利于增强体质、促进生长发育。

(二)环境

健康不仅立足于个人身体和精神的健康,更应强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展不可分割。发展必须包含生活质量的提高,同时保持环境的可持续发展,这是探索健康生态学的基础。1992年,世界卫生组织环境与健康委员会的报告中提出“维护和促进健康应该放在环境和发展关注的中心”,1993年,世界卫生组织提出“可持续发展的中心问题是人类,人类有权享有与自然和谐的健康而有生产能力的生活”。因此,人类必须整合和平衡目前和今后将要面临的环境—健康—发展问题。

1. 自然环境

自然环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工