

<<青少年健康安全知识>>

图书基本信息

书名：<<青少年健康安全知识>>

13位ISBN编号：9787542755124

10位ISBN编号：7542755129

出版时间：2012-10

出版时间：上海科学普及出版社

作者：徐长华

页数：153

字数：176000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<青少年健康安全知识>>

### 前言

身体是革命的本钱！

试想一下，如果没有一个健康的体魄，那么人们每天只能在家静养，或常年背负着“药罐子”的“美称”，周旋于医院与家两点一线之中。

哪还有什么心思顾及他？

世间的一切事与物也都只能是天方夜谭。

如若青少年有的只是一个孱弱的身体，每跑两步就气喘吁吁；每每学习紧张，就会有晕眩的感觉；每每受到一点点挫折，就会就此打退堂鼓。

那么，如此稚嫩的双肩和稚嫩的内心又何以担当这祖国未来接班人之重任？

因此，对于青少年来说，拥有一个健康的身心很重要。

目前，有很多青少年对健康观念都存在一定的误区。

比如，不知道什么是亚健康；不明白自己的视力为什么会下降。

不知道自己在睡眠时的某些习惯存在着安全隐患；不知道自己为了拥有健康的身体而拼命做运动又有哪些不合理之处。

基于此，我们编辑《青少年健康安全防范知识》一书，从目前所存在的健康问题、日常健康保健常识、营养健康安全、疾病健康安全等方面着眼，力求抓住当前青少年对健康知识了解贫乏的弊病，深入浅出地展现出一个完整的健康安全防范知识链。

通过阅读，青少年解开一些健康知识的困惑，会明白自己那么贪恋的方便面存在的健康隐患；会知道诱人的烤肉隐藏着让人恐惧的致癌物质；会明白不该为甩掉身上的脂肪而拼命节食。

特别是当青少年面对流感等疾病突袭，能够懂得运用健康知识呵护自己的身心。

这是本书通过字里行间所透露出的编者的由衷心愿！

## <<青少年健康安全知识>>

### 内容概要

徐长华编著的《青少年健康安全知识》针对青少年在生活中可能遇到的各种安全问题，通过具体的案例，介绍了一些基本、简单、有效的自我防护和救助常识，提供了应对各种危险的常用措施和方法。既有中小學生如何提高自己的法制和权益意识，也有中小學生在日常中如何保护自身的安全；既介绍了中小學生如何建立正确的人际关系，也介绍了中小學生如何保持心理健康、避免青春期的性伤害以及在网络中自我保护的措施和方法。

相信《青少年健康安全知识》对广大青少年及教师、学生家长一定会大有裨益。

## <<青少年健康安全知识>>

### 书籍目录

#### 第一章 青少年的健康问题

现代健康观念

亚健康不容忽视

患成人病比例增加

营养过剩下的肥胖

营养不良引起瘦弱

缺乏运动体质堪忧

视力下降很普遍

#### 第二章 青少年的健康保健常识

睡眠的不良习惯

运动的不良习惯

服药的不良习惯

饮水的不良习惯

刷牙的不良习惯

休闲的不良习惯

情绪的不良习惯

#### 第三章 青少年的饮食安全

食物中毒危害大

勿过多食用烧烤

服用维生素有讲究

饮食方法不正确

饭前喝汤有好处

一味偏爱洋快餐

不吃早餐习以为常

方便食品存隐患

减肥成时尚

#### 第四章 青少年的疾病防治

传染病的预防

常见病的处理

异物侵入的处理

昆虫咬伤的处理

身体损伤的处理

出血症状的处理

常见不适的防治

意外重症的处理

## &lt;&lt;青少年健康安全知识&gt;&gt;

## 章节摘录

蒙头睡觉 人生有1/3的时间是在睡眠中度过的。

如果你的睡眠出了问题,这1/3的时间,也会大大影响你另外2/3的活动时间。

很多人都喜欢蒙着头睡觉。

他们觉得这样就能彻底地和外面聒噪的声音隔绝了。

当一切都安静下来以后,的确睡得很安稳,也乐于在这种环境下睡觉,觉得这样可以改善自己的睡眠状态。

其实,蒙头睡觉会影响呼吸。

因为蒙头后使头部空间变小,空气难以流通,吸入氧气的量逐渐减少;同时,因呼出的二氧化碳难以散出而使头部周围的二氧化碳越来越多。

呼吸的气体不能在肺与血管间进行充分的气体交换,致使身体各部分器官失去良好的调节,新陈代谢速度降低。

所以有这种习惯的人早晨醒来常常眼睑水肿,精神萎靡,没精打采,甚至哈欠连连,浑身发酸。

这种症状主要是大脑代谢受到影响的表现。

虽然人已起床,但大脑却仍处于半睡眠状态,脑神经的活动不能马上恢复正常。

这种状态如何令人读好书或做好工作呢?

其次,蒙头睡觉会使人呼出的二氧化碳越来越多,吸进的氧气越来越少。

由于二氧化碳强烈刺激呼吸神经中枢,就会使人出现憋气,全身出汗、多梦,甚至从梦中突然惊醒。

时间长了,会因缺少氧气使心脏严重受损,引起心脏病。

大脑缺氧还会引起气闷、头痛、眩晕、精神不振、眼睑肿胀、记忆力减退等,严重的还会发生昏迷。

长期蒙头睡眠,会使疲劳难以缓解,降低了学习和工作的效率,而且被子里有很多致病菌,进入人体内易引起支气管炎、肺结核等病症。

人睡着后仍需要吸进氧气,人体只有吸进足够的氧气才能保持身体各个器官的正常活动,才能获得充沛的精力。

因此睡觉时最好把头部露在被子外面。

外面空气中富含的氧气要比被窝里残存的那些污浊的空气强得多。

另外,充足的氧气还是你获得优质睡眠的最佳保证。

因此睡觉时不蒙头自然能提高你的睡眠质量,有了充足的氧气,你才不会出现多梦多汗的情况。

由此可见,蒙头睡觉决非好习惯。

因此,有此习惯的青少年为了自己的身体健康,为了能更好地学习,一定要下决心改掉。

%%开空调睡觉 夏天酷热难耐,电风扇似乎已经不能满足人们的需要了,于是空调进入了越来越多的家庭。

面对让人烦躁不已的高温和汗水,还有恼人的蝉鸣之声,在结束了一天的紧张学习之后,你迅速赶回家中,坐在紧靠空调风口的椅子上吃过饭,做完作业,然后上床休息,空调当然是一夜不关。

而且,“开着空调盖被子”似乎已经成了一种时尚。

也许在这样的环境下你得到了丝丝凉意,也许在这样的环境下你那大滴大滴的汗水也退了回去,可你真的觉得这样对自己很好吗?

事实上,如果久开空调,室内温度就会不断下降,当低于人体的最适宜温度25℃时,就会扰乱人体各种器官的正常运转。

而在这种环境下休息,人很容易患病。

长期在空调房间中会导致汗腺紧闭,影响正常的代谢和分泌;而长时间静坐不运动又会造成颈部运动平衡失调,使颈部肌肉、神经、脊髓、血管受累,久而久之就会导致局部性的颈椎病;久吹空调还会产生难以治疗的“空调病”,比如流鼻涕、低热,甚至出现头晕目眩等症状;在这种温度下,有些细菌也易滋生,大量细菌会侵入身体,让人患病。

事实上,夏天抵御酷暑的办法有很多。

比如,临睡前冲个凉水澡,把窗户打开通风等都是不错的选择。

## &lt;&lt;青少年健康安全知识&gt;&gt;

如果开空调防暑，最好的办法就是将温度设定在27℃，保证室内不闷热即可，不可一味贪图凉快。

如果已有“空调病”的症状，也无须惊慌。

可以把空调关闭，然后打开窗户，让户外的新鲜空气进入。

如果家里有现成的绿豆汤，也可以多喝一些。

**睡姿不正确** 美国著名心理学家指出，正确的睡姿更有利于身体进行新陈代谢，恢复体力，提高免疫能力，并有助于加强记忆和学习能力。

睡眠姿势不外乎俯卧、仰卧、侧卧这几种。

由于各人的习惯不同，有人喜欢侧卧，有人喜欢仰卧等。

有统计资料表明，在各种睡眠姿势中，侧卧占35%，仰卧占60%，其余5%为俯卧。

仰卧位是最为常见的睡卧姿势，古人称这种睡眠姿势为“尸卧”，即死人的卧姿。

这种称谓虽说不雅，但四肢可以自由伸展，体内的各个器官也较为舒适，不过仰卧位时不利于全身充分的放松，尤其是腹腔内压力较高时容易使人产生憋得慌的感觉。

俯卧时可阻碍胸廓扩张，影响呼吸，并且可使心脏受压，是一种不利于健康的睡眠姿势，不宜采取。

侧卧时，双腿微屈，全身易于放松，有利于解除疲劳，尤其是采取右侧卧位时，既不致于对心脏产生压迫，同时也有利于胃内食物向肠内输送，是最佳的睡眠姿势。

“卧如弓”是经常挂在人们嘴边的口头禅，说的是睡眠时侧卧的姿势。

为什么睡觉时要“卧如弓”呢？

其中确有一定的科学道理。

古代养生学家也主张睡眠时以侧卧为宜。

如《千金要方》的道林养性篇中指出：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”

按孔子不尸卧，故曰睡不厌卧，觉不厌舒”。

说的是屈膝侧卧胜过正面仰卧，由于孔子不主张“尸卧”（即正面仰卧），所以他说睡卧时不怕弯身曲腿，醒过来时不怕舒展肢体。

正是由于睡卧时将躯体侧弯成“弓”形睡得更安稳，更有利于健康，所以有“卧如弓”之谓。

从生理学观点看，右侧卧也是比较科学的。

右侧卧时，右肺空气吸入量占全肺的59%，右肺循环血量占全肺的68%（由于重力作用，下肺的肺血流量肯定多）。

而左侧卧时，左肺的上述两项指标相应为38%和57%。

空气吸入量所占百分比与血流量所占百分比相比，右侧卧时较为接近（相差9%），左侧卧时相差较大（相差19%），而人体需要的氧经气体交换后是靠血液来运输的，由此看右侧卧优于左侧卧。

P18-21

## <<青少年健康安全知识>>

### 编辑推荐

徐长华编著的《青少年健康安全知识》从目前所存在的健康问题、日常健康保健常识、营养健康安全、疾病健康安全等方面着眼，力求抓住当前青少年对健康安全了解贫乏的弊病，深入浅出地展现出一个完整的健康安全防范知识链。

通过阅读，青少年解开一些健康知识的困惑，会明白自己那么贪恋的方便面存在的健康隐患；会知道诱人的烤肉隐藏着让人恐惧的致癌物质；会明白不该为甩掉身上的脂肪而拼命节食。特别是当青少年面对流感等疾病突袭，能够懂得运用健康知识呵护自己的身心。

<<青少年健康安全知识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>