

<<青少年生理卫生知识/青少年卫生知识读物>>

图书基本信息

书名：<<青少年生理卫生知识/青少年卫生知识读物丛书>>

13位ISBN编号：9787562161349

10位ISBN编号：7562161348

出版时间：2013-1

出版人：左国庆、廖于 西南师范大学出版社 (2013-01出版)

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>

前言

亲爱的同学们：正处于青春期的你们，每天活蹦乱跳、朝气蓬勃，你们应该是健康的，但你们的身体真的都处于健康状态吗？

你们的日常行为有没有不健康的行为方式呢？

活泼好动的你们在遇到突发状况，如大出血、火灾、中暑时，能自救吗？

你献过血吗？

知道献多少血才不会影响身体健康吗？

你有不规律饮食的习惯吗？

知道长期不规律饮食会带来什么后果吗？

为什么我们体检时，总有些同学在色盲测试时所看到的图案和我们不同呢？

知道“遗精”“晨勃”“月经”是怎么回事吗？

牛仔裤会对我们的身体健康产生哪些危害，你知道吗？

随着年龄的增长，青春期的各种问题和困惑会接踵而至，这本书将深入浅出、言简意赅地针对你们可能出现的疑问或困惑，结合你们的生理和心理特点，以生动活泼的语言、寓教于乐的活动对你们的生理结构、心理特征和卫生保健等方面知识进行分析和讲解，结合图片和事例对你们进行必要的性知识教育，帮助你们了解两性知识。

在欢乐、愉快的氛围中，平等、坦诚、快活地谈论、叙说、交换和了解自己在青春期的生理变化，懂得青春期有关的注意事项，更好地解决成长中的困惑和烦恼。

相互之间无所顾虑，融为一体，达到生理健康和心理健康教育的目的，使你们能顺利度过这段人生中最美好的年华。

同学们，朝气蓬勃，活力四射的你们正值人生的黄金年华，你们应该思维活跃、精力旺盛、富有竞争精神和创造性，不应被成长过程中的问题和烦恼所困扰。

希望通过阅读本书，能使你们直面成长中的各类生理卫生问题，健康、自信地享受青春，把握美好的青春年华，以坚定的青春步伐，迈向更加灿烂辉煌的明天！

编者

<<青少年生理卫生知识/青少年卫生知识读物>>

内容概要

左国庆、廖于主编的《青少年生理卫生知识》将深入浅出、言简意赅地针对你们可能出现的疑问或困惑，结合你们的生理和心理特点，以生动活泼的语言、寓教于乐的活动对你们的生理结构、心理特征和卫生保健等方面知识进行分析和讲解，结合图片和事例对你们进行必要的性知识教育，帮助你们了解两性知识。

在欢乐、愉快的氛围中，平等、坦诚、快活地谈论、叙说、交换和了解自己在青春期的生理变化，懂得青春期有关的注意事项，更好地解决成长中的困惑和烦恼。

相互之间无所顾虑，融为一体，达到生理健康和心理健康教育的目的，使你们能顺利度过这段人生中最美好的年华。

同学们，朝气蓬勃，活力四射的你们正值人生的黄金年华，你们应该思维活跃、精力旺盛、富有竞争精神和创造性，不应被成长过程中的问题和烦恼所困扰。

希望通过阅读《青少年生理卫生知识》，能使你们直面成长中的各类生理卫生问题，健康、自信地享受青春，把握美好的青春年华，以坚定的青春步伐，迈向更加灿烂辉煌的明天！

书籍目录

第一篇 人体——揭露隐藏的秘密一、你健康吗？

为什么？

二、你了解如何保持内环境稳态吗？

三、大出血、水灾、中暑你会自救吗？

四、为什么能望梅止渴，而不能画饼充饥？

第二篇 血液及循环——跟着血液一起环游一、你认识自己的心脏吗？

二、体检时的心电图，你是否正常？

三、听说过静脉曲张吗，是怎么回事？

四、关于血压，你了解多少？

五、当亲人需要输血时，你的血液是否是最佳的选择？

六、适合你的献血量你知道吗？

第三篇 呼吸——再平凡不过的气体交换一、你真的知道呼吸是什么吗？

二、男女呼吸有所不同你是否知道？

三、跑步时为什么喘大气？

四、关于咳嗽、打喷嚏你知道多少？

五、吸烟是怎样侵蚀身体的？

第四篇 消化和吸收——食物在体内的遨游一、吃进去的是食物，为什么拉出来的却是粪便？

二、不规律饮食、长期不吃早饭是否真的会引发胃病？

三、便秘是否干扰到你的日常生活？

四、为什么有些人吃了很多，却不长胖？

第五篇 体温——“发烧”原来如此一、有哪些方式可以测量体温？

其正常体温分别是多少？

二、走出“低烧”的误区三、高温环境为什么要出汗？

四、寒冷时为什么要打寒战？

五、发热时应该怎么办？

第六篇 尿液的产生和排出——这里也有神奇之处一、喝水与排尿的关系你是否真的了解？

二、突然变冷的时候，上厕所的人会增加？

三、平日里一天尿几次，烈日军训时为什么会很少有尿意？

四、饮水、排汗、尿结石是否有关联？

第七篇 感觉器官——没有它，我们将是木头人一、眼睛为什么能看到东西？

二、我是怎么患上近视眼的？

三、色盲是怎么回事？

四、耳朵为什么能听到声音？

五、感冒时耳鸣是怎么回事？

第八篇 神经系统——每个人的头脑都有开发的潜力一、你听说过本能行为吗？

二、如何加强记忆力，快速记住这些知识？

三、锻炼左手开发右脑，锻炼右手开发左脑，是这样吗？

四、想戒烟，可为什么看到别人抽烟时却如此难以忍受？

第九篇 内分泌——认识这些幕后工作者一、甲亢是不是因为没有吃够碘？

二、青少年的我们还这么年轻，不会患糖尿病吧？

三、雄激素并不属于男性的专利产品，女性体内也有，你是否知道？

第十篇 生殖系统——男女都有各自的困扰一、遗精是怎么回事？

二、手机、牛仔裤对男生的潜在危害，你是否了解？

三、男生是否曾为“晨勃”感到惊慌？

四、女生是否为月经的初次来潮感到不知所措？

五、白带是怎么回事？

六、应该如何选择卫生巾？

章节摘录

卫生故事 小华，15岁，暑假到了，爸爸妈妈看小华平时上学挺辛苦，于是提出去峨眉山旅游的建议，一方面旅游可以开拓小华的视野，另一方面也可以去峨眉山消消暑！

小华开心地和爸爸妈妈一起来到了峨眉山，为了锻炼身体，大家约定一定要爬上金顶！

刚开始的时候还好，大家积极性都特别高，但是走着走着，快到山顶的时候，妈妈的步伐越来越慢，以为是她累了，休息了一会儿后，接着往上爬没多久，妈妈就说她很难受，呼吸困难，头也很痛，心跳也是“咚咚”跳得特别快，到底怎么回事呢？

小华觉得妈妈很健康啊，怎么会突然这么难受了呢？

是不是累了啊？

可刚才她已经休息一会儿了啊，难道是妈妈本来有什么隐藏的疾病，之前没发现？

小华着急地看着妈妈，不知道该怎么办！

还是爸爸有经验，他让妈妈坐下，多休息休息，喝点水，然后还体贴地给她按摩头部，半个多小时以后，妈妈的症状越来越轻，后来，慢慢地，也和小华、爸爸一起爬上了金顶。

主人公的困惑 妈妈一直很健康，连感冒都很少，怎么会突然出现这么难受的状况呢？

是不是真的有什么隐藏的疾病呢？

但如果真的是什么疾病，为什么爸爸让妈妈好好休息后，在没吃药的情况下又好了呢，而且还和我们一起爬上了金顶？

在爬山的路上，我也看到了好几个和妈妈症状差不多的人，他们有的在休息，有的就坐滑竿上山，好像也和妈妈一样，在休息和坐滑竿的情况下，他们的症状好像就在慢慢缓解，甚至消失了。

到底他们和我妈妈为什么会出现这些症状呢？

为什么多休息休息后，又好了呢？

我们的应对 看到这里，我们可以看出，小华是一个孝顺的孩子，而且是一个非常细心、善于观察的孩子，他所观察的这个情况其实就和我们身体的内环境稳态知识密切相关！

小华妈妈所出现的症状就是大家经常谈到的“高原反应”，那什么是高原反应呢？

其实，高原反应是指人到达一定海拔高度后，身体为了适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等变化而产生的一种自然的生理反应。

这是因为机体所有器官的活动都需要氧气的参与，在平地上，空气中的氧气含量比较充足，器官活动所产生的废气（如CO₂气体）的压力与血液中的氧分压处于一个相对平衡的状态，能很好地进行气体交换，从而使器官获得新鲜的氧气，带走废气。

但随着地势的不断增高，空气中含氧的比例虽然没有变化，但是氧气的浓度会降低，氧分气压也会降低，低于或等于废气所产生的压力时，原本很容易发生的氧气与废气间的气体交换变得困难，因此带来的问题是：人体组织器官内的含氧量减少。

但是在短时间内人体所需要的氧气量并没有发生变化，因此，为了适应低压缺氧的环境，机体必须靠增加呼吸频率、增加心脏搏动的频率和心脏血液输出量等方式来维持人体所需的氧量，所以，我们就会出现气促、心跳过快、心慌的情况。

但即便如此，如果机体的相应器官仍然无法得到充足的氧气供应，就会出现机体各部位器官因为缺氧所造成的恶心、头晕、头痛、眩晕、倦怠、胸闷、血压异常、口唇紫绀等情况。

一般而言，当海拔高度达到2700米左右时，人就会出现高原反应，其症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。

部分人会因含氧量少而出现嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等症状，部分人也会因空气干燥而出现皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。

各个击破 出现高原反应不必惊慌，它只是人体对自然环境变化的一种自然反应。

轻微的高原反应建议通过自我调节来适应它，出现高原反应后，应多休息，少活动，坚持进食，可同时服用一些缓解高原反应的药品。

如果出现严重的高原反应，如呼吸十分困难、脸色发紫、身体僵硬、浮肿、肺水肿、重感冒等症状，就应当及时就诊。

刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担。

最好不要饮酒和吸烟。

要多食蔬菜、水果等富含维他命的物质，要大量饮水。

初到高原，不可急速行走，也不能跑步，更不能做体力劳动，最好能用半天时间完全静养休息。

睡眠时尽量开窗，让空气流通，并尽量靠近窗户睡觉。

要防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，每天坚持用，可以有效防止水分的流失，从而可以增加身体的抵抗力。

最后就是准备常用的预防高原反应的药物如优易、红景天、肌肝片、葡萄糖等，进高原前两天开始服用，路途中也坚持服用，可以有效防止高原反应。

P15-17

编辑推荐

左国庆、廖于主编的《青少年生理卫生知识》从不同角度、不同侧面介绍了青少年健康成长过程中不可或缺的生理卫生知识。

以与青少年紧密结合的案例为切入点，让读者置身于各种场景，有很强的现场感；辅以专家引路、知识加油站、小贴士、禁忌行为等版块引导读者进行案例思考、互动讨论，有很强的参与感；对于相对专业的知识点，编者不以说教和知识的介绍为唯一目的，而重在通过各种版块，强调对青少年技能的培养和综合素质的提升。

本书非常适合作为以中小学生为主的青少年的课外读物，也可供中小学教师和学生家长进行课堂教学和家庭教育。

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>