第一图书网, tushu007.com

<<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

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其他？
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安全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！

第一图书网, tushu007.com

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。既有中小学生如何提高自己的法制和权益意识，也有中小学生在日常中如何保护自身的安全；既介绍了中小学生如何建立正确的人际关系，也介绍了中小学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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

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，吸人氧气的量逐渐减少；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，精神委靡，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，进人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已很好吗？
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°C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，大量细菌会侵人身体，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。

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，故日睡不厌卧，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，右肺空气吸人量占全肺的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%。
空气吸人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

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。

第一图书网, tushu007.com

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