

图书基本信息

书名：<<生理健康必知手册/青少年安全健康自我保护丛书>>

13位ISBN编号：9787811416084

10位ISBN编号：7811416085

出版时间：2012-02-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢蒂 编

页数：152

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

一、健康的定义和标志 健康是什么？

传统医学认为：体壮日健，心怡日康。

可以看出健康包含了生理和心理两个方面。

在现代社会中，随着物质文明的进步发展，人们的疾病谱正在向生物—心理—社会转变。

健康的定义也在发生着变化。

1989年，联合国世界卫生组织（WHO）在世界保健大宪章中对健康做了如下定义：健康不仅是没有疾病或不受伤害，而且是生理、心理和社会适应的完好状态。

1990年，世界卫生组织对健康的概念进行了新的阐释：身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

青春期的少男少女，谁不希望自己成为身心健康、人格完善的现代人呢？

然而，怎样才算“健康”？

是不是只要能吃能睡、身体结实、器官没有毛病就是健康呢？

联合国世界卫生组织做了如下解答。

健康的标志主要有：（1）精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和痛苦；（2）处世乐观，态度积极，勇于承担责任；（3）善于休息，睡眠好；（4）应变能力强，适应外界环境的各种变化；（5）能抵御一般感冒和传染病；（6）体重适当，身材匀称，站立时头、肩位置协调；（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑无炎症；（8）牙齿清洁，无龋齿，无牙疼，牙齿颜色正常，无出血；（9）头发有光泽，无头痛；（10）肌肉丰满，皮肤弹性好。

由此可以看出，要保持健康的身心状态，适应生理规律和生物节律非常重要。

完美的健康是以生理的健康作为基础的，没有健康的身体就不能创造财富、收获幸福。

我们要有积极的心态、充足的睡眠，适量的运动，均衡的饮食。

.....

内容概要

《青少年安全健康自我保护丛书：生理健康必知手册》主要内容包括：生活与健康、穿“衣”健康常相依、“食”以洁为先、健康为安“居”之首、旅游与健康、不良的生活习惯、学习与健康、用耳卫生、科学用脑、运动与健康、体育锻炼与人体、青春期内保健、疾病与生理健康等。

书籍目录

第一编 生活与健康第二章 穿“衣”健康常相依第一节 衣着服饰与健康第二节 服装宽紧与更换第三节 衣服面料与颜色第四节 穿鞋戴帽有讲究第二章 “食”以洁为先第一节 口腔卫生要重视第二节 巧配营养更健康第三节 青少年的合理饮食第三章 健康为安“居”之首第一节 居室内的自然环境第二节 室内绿化和室内电器第四章 旅游与健康第一节 出行前准备事宜第二节 旅游常见伤痛及处理第五章 不良的生活习惯第一节 吸烟与健康第二节 饮酒与健康第三节 其他不良的生活习惯第二编 学习与健康第六章 用眼卫生第一节 眼睛组成及其功能第二节 不当的用眼习惯第三节 近视的形成与防护第七章 用耳卫生第一节 耳朵的结构与功能第二节 耳朵易发的疾病第三节 正确保护耳朵的方法第八章 科学用脑第一节 大脑的结构与功能第二节 大脑的记忆功能第三节 注意用脑卫生第四节 睡眠与大脑第三编 运动与健康第九章 体育锻炼与人体第一节 体育锻炼与运动系统.....第四编 青春性保健第五编 疾病与生理健康

章节摘录

治疗：眩晕的治疗主要是查明病因，有针对性地进行处理。

对病因未明的眩晕，则可酌情使用各种控制突然发作的药物治疗。

2.美尼尔氏病 为内耳一种非炎症性疾病，主要症状为阵发性头晕、耳鸣、耳聋、耳胀满感。

3.耳聋 耳聋分先天性的（先天性耳朵发育不完全）和后天性的。

这里我们介绍的是后天性耳聋。

它是听觉系统的传音、感音功能异常而导致听觉障碍或听力减退。

第一，突发性耳聋。

突发性耳聋为严重的听力损失，通常单耳发病，可在数小时内发生。

首先，常因病毒感染所致，如腮腺炎病毒、麻疹病毒、水痘病毒或传染性单核细胞增多症病毒等。

其次为剧烈运动，如举重运动使内耳遭受严重的压力损伤，导致突然的或波动的听力损失或眩晕。

当损伤发生时，患者可听见爆破声。

有时病因不明。

通常听力损失相当严重，但大多数人在10~14天内可完全恢复或部分恢复。

可伴有耳鸣和眩晕。

眩晕常在数日内缓解，但耳鸣常持续较长时间。

第二，噪声性听力损失。

暴露在噪声环境，如木工车间、重型机械、枪炮声或飞机上等，损伤听觉感受器（毛细胞），可导致听力下降。

其他常见的原因有经常戴耳机或在音箱附近听音乐。

虽然对巨大声音的敏感性个体差异很大，但长时间暴露于噪声环境均可造成一定程度的听力下降。

任何声音超过85分贝时就对听觉系统产生损伤。

爆炸产生的冲击波（声损伤）可引起类似的听力损失。

这种类型的听力损失是永久性的，常伴有高音调耳鸣。

第三，老年性耳聋。

老年性耳聋是发生于部分正常人的感音神经性耳聋。

这种类型的听力损失在20岁以后即开始，首先影响高频区，然后逐渐向低频区扩散。

听力损失的个体差异相当明显。

有的人60岁时即已全聋，而有些人90岁时尚有较好的听力。

在听力损失方面，男性较女性常见且更严重。

听力损失程度可能与噪声暴露程度有关。

对老年性耳聋尚无有效的预防或逆转措施。

第四，药物性耳聋。

某些药物，如某些抗生素、利尿剂、阿斯匹林、奎宁等均可损伤内耳。

这类药物对听觉和平衡有影响，但主要影响听觉。

所有这些药物几乎全部通过肾脏排出体外。

所以，在肾功能有任何不良时均可增加药物的体内蓄积，达到造成损伤的水平。

.....

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>