

CHUZHONG JIANKANG JIAOYU

初中健康教育

第一册

《健康教育》编写组



北京大学出版社

初中健康教育

(第一册)

《健康教育》编写组

主 编：黄明豪 陈柱之

副主编：潘 毅 王东胜

审 订：陈连生 侯培森 钮文异

编写人员：(按姓氏笔画排序)

王民生 王东胜 王湘苏 李 靖

李小宁 陈柱之 项雪珍 徐 革

都秀谷 黄明豪 潘 毅

美 术：许乐生

图书在版编目(CIP)数据

初中健康教育. 第一册/《健康教育》编写组. —北京: 北京大学出版社, 2004. 3

ISBN 7-301-06838-7

I. 初… II. 健… III. 健康教育-初中-教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114357 号

书 名: 初中健康教育(第一册)

著作责任者: 《健康教育》编写组

责任编辑: 顾卫宇

标准书号: ISBN 7-301-06838-7/G·0974

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 · 发行部 62750672 编辑部 62752021

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

890mm×1240mm A5 4.5 印张 88 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 8 月第 3 次印刷

定 价: 7.00 元

前 言

健康素质是学生综合素质的重要组成部分,健康知识是学校教学的一项重要内容,中学生健康素质的全面提高依赖于系统的健康教育课程学习。中学生正处在长身体、学知识、形成良好行为习惯的重要阶段,是接受健康教育的最佳群体。同学们通过健康教育课的学习,不仅学到了比较系统的健康知识和保健技能,而且能从小养成良好的行为习惯,这些对每一个中学生来说,必将受益终生,而且对其父母、邻里、亲友和社会将产生良好的影响。因此,从培养造就身心健康、适应良好的一代新人的角度看,在我国要真正形成人人讲卫生,建立健康的行为和生活方式,树立高尚的道德情操,推进社会进步和精神文明建设,在很大程度上取决于学校健康教育课的质量。

随着科技飞速发展和社会不断进步,健康教育的内容和形式也在更新,对健康教育课本也提出更高的要求。为此,我们在认真分析以往各种健康教育课本的基础上,根据教育部制定的“中学生健康教育大纲”,以及中学生的生理、心理特点和卫生防病工作的需要,组织专家和具有丰富教学经验的教师重新编写了这套初中健康教育教材。本套教材从青春期生理卫生、性知识,人体主要器官的功能与保健,非典型肺炎等传染病防治,性病、艾滋病传播与预防,吸烟、酗酒有害健康,营养与合理膳食,体育锻炼与健康,心理调适,面对竞争与挫折,人际交往,自我保护,急救知识与方法等知识编选内容。本书内容新颖、图文并茂、重点突出、系统全面、科学实用,是初中学生系统学习健康知识和保健技能的较好教材。

本套教材的出版得到北京大学出版社的大力支持;在教材编写过程中,许多专家、学者提出了宝贵的意见和建议,在此我们一并表示衷心的感谢。同时,欢迎广大师生对本教材提出宝贵意见,以便今后再版时修改。

《健康教育》编写组

2004年1月



目 录

初中一年级(上)

第 1 课	什么是健康	(3)
第 2 课	社会适应与健康	(8)
第 3 课	破除迷信 崇尚科学	(15)
第 4 课	青春期生理发育特点	(19)
第 5 课	女性青春期保健	(23)
第 6 课	男性青春期保健	(29)
第 7 课	营养素的主要作用	(34)
第 8 课	合理膳食	(38)
第 9 课	天天喝奶促健康	(42)
第 10 课	碘——智慧的元素	(47)
第 11 课	铁——不能忽视的营养	(51)
第 12 课	一个易被忽视的传染病——流行性感冒	(55)
第 13 课	传统而古老的疾病——肺结核	(59)
第 14 课	新世纪新病魔——传染性非典型肺炎	(64)

初中一年级(下)

第 15 课	青少年性心理健康	(71)
第 16 课	正确与异性交往	(76)
第 17 课	积极对待青春痘	(81)
第 18 课	眼睛的保健	(86)
第 19 课	保护我们的听力	(90)
第 20 课	口腔健康	(93)
第 21 课	不易根治的乙型肝炎	(97)
第 22 课	血吸虫病——人类的瘟神	(101)
第 23 课	事故伤害与安全救护	(107)
第 24 课	食物中毒的预防	(111)
第 25 课	战胜“四害” 预防疾病(上)	(116)
第 26 课	战胜“四害” 预防疾病(下)	(122)
第 27 课	预防肠道传染病	(128)
第 28 课	防治肠道寄生虫病	(133)



初中一年级

(上)



第 1 课 什么是健康

从小学踏入中学,我们将面临更加繁重的学习任务,而身心健康是我们完成学业和愉快生活的基本保证。因此,学习健康知识,培养健康意识,增进健康技能,同样不容忽视。让我们从了解健康的概念开始,进一步学习增进健康的基本技能,成功地度过人生的重要时期——中学阶段。

一、现代健康概念

人类健康概念的产生和正确的健康观的确立,经历了一个长期的演变过程。过去人们普遍认为健康就是躯体无疾病、无伤残和没有不舒服的症状。但随着对疾病和健康的认识不断深入,人们发现健康绝不仅仅是躯体无病,它有着更深更广泛的内涵。因此,当 1948 年世界卫生组织(WHO)成立的时候,在它的章程中就明确提出:健康不仅是没有疾病或衰弱,而是生理上、心理上和社会适应性处于完好的状态。这个提法表明,健康包含生理的、心理的和社会的三个要素。人是一个整体,构成健康的这三个要素,缺一不可。这就是现代科学的健康观。

在健康的三要素中,生理健康是基础,是指人体结构完整,生理功能正常,也就是无伤残,无病痛。心理健康又以生理健康为基础,并高于生理健康,主要指人的智力正常、情绪稳定、行为协调、积极向上、热爱生活、知足常乐、有良好的人际关系、有自知之明、心理特点与年龄相符合等。也就是说,在社会生活中有进取心、接纳心、宽容心。社会适应性处于完好的状态是指每个人在不同时间、不同岗位上对各种角色都能良好地适应,能胜任各种社会和生活角色。如你在学校是一名好学生,在家里是一个好孩子,在公交车上是一名遵守秩序的好乘客等。1990年世界卫生组织又把“道德健康”列入健康定义的范畴。道德健康的最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。道德不健康的标准是损人利己,甚至损人不利己。

二、健康的标准

健康专家结合现代生活实际,提出了不少人类健康的标准。其中一个较简单明了的提法是,用“五快”来衡量身体的健康,用“三良好”来衡量精神心理的健康。

“五快”指:①吃得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭,说明内脏功能正常。②睡得快:上床后能很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。③说得快:语言表达正确,说话流利,表明头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心肺功能正常。④跑得快:行走自如,步伐轻快,说明精力充沛,躯干四肢状况良好。⑤便得快:一旦有便意,能很快排泄大小便,并且感觉轻松自如,说明胃、肠、





肾功能良好。

“三良好”是指：① 良好的个性：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：观察处理问题客观，具有良好的自我控制能力，能适应复杂的环境变化，对意外情况保持良好的情绪。③ 良好的人际关系：待人宽厚，与人为善，不过分计较，能注重团结，严于律己，充满热情，助人为乐。

三、影响健康的因素

随着医学的发展，现在普遍认为影响人类健康的因

素分为四大类。

(1) 行为与生活方式因素。是指由于人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害。如不合理饮食、吸烟、酗酒、久坐而不锻炼、精神紧张、生活秩序紊乱、吸毒、性乱、不遵守交通规则等。现在,不良行为和生活方式在人类致病因素中约占 60%。世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式,提出合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡作为健康的四大基石,并指出,做到这四点,便可解决 70% 的健康问题。

(2) 环境因素。包括自然环境和社会环境两方面。
① 自然环境,它是一种生态系统,是人类赖以生存的物质基础。生态破坏与环境污染必然对人体健康造成危害。这种危害与其他因素相比,具有效应慢、周期长、范围大、人数多、后果严重的特点。
② 社会环境因素包括:政治、经济、科学、文化、教育、治安、住房等。政治动乱、战争、贫穷、愚昧、居住拥挤等社会因素都对健康构成很大的威胁。环境因素在致病因素中约占 20%。

(3) 生物学因素。主要包括遗传因素和病原微生物、寄生虫的致病因素。生物学因素约占致病因素的 10%。

(4) 卫生服务因素。主要包括卫生保健系统和医疗服务的水平与质量。如果卫生服务和社会医疗保障体系存在缺陷,就不可能有效地防治居民的疾病,促进人们的健康。这个因素约占影响健康因素的 10%。

四、怎样获得健康

“健康是您的权利,保健是您的责任。”虽然每个人都



拥有健康的权利,但健康是不会自动获得的,必须通过个人和社会的不懈努力才能得到。

首先,每个人都要对自己的健康负责,要积极学习有关健康的知识,主动采取积极的自我保健措施,改变不利于健康的生活方式,尽可能达到身心健康的最佳状态。

其次,每个人还要对他人的健康负责,要关心、维护你的亲人、邻里、同事和周围所有人的健康,一个人的行为、言语不得损害他人的健康。

为充实健康知识,我们应了解人体的结构和功能;知道青少年常见的健康问题和预防方法;认识均衡饮食的含义;增进对有关意外伤害的认知;学习认识自己和他人的,做到好的人际适应;维护家庭和社区环境卫生;树立健全的生活态度,重视个人和大众的健康,努力使自己达到最佳的健康状态。更重要的是,要将所学到的知识运用于日常生活,养成良好的生活习惯,培养个人的健康意识,注意休闲活动的安排,并且和别人建立良好的人际关系,为成功的人生打下健康的基础。

思考与练习

1. 怎样理解健康?
2. 怎样获得健康?

第 2 课 社会适应与健康

人是生物性与社会性的统一体。也就是说,人是自然的人,更是社会的人。人一出生,就要在社会中生存和发展,为了适应社会,便进入了漫长的,甚至是一生的社会化进程。

一、人的社会化

所谓社会化,是指人的心理和生理两方面的发展,都受特定社会与文化环境的影响。在此情况下,个体逐渐形成适应于社会与文化环境的个性,掌握社会所公认的行为方式。

人的社会化过程是通过心理活动和行为实现的。在人的社会化过程中有三种基本方式:一是自发地接受来自社会的潜移默化的熏陶,在观察和行动中不自觉地接受社会和他人的影响,建立起自身的价值观和行为模式;二是通过家庭、学校及社会舆论对人们进行教育、引导,激励人们形成正确的价值观和良好的行为方式;三是通过法律、法规、制度等,限制和改造人们的行为方式。对于中学生来说,家庭和学校对自己的社会化影响最大,正

确处理好与家长、老师、同学的关系,养成良好的个性与人格,对青少年一生的身心健康和事业发展都具有十分重要的意义。

二、社会角色和社会适应

社会学家认为,人类社会就像一个大舞台,每个人在不同时间、不同地点都扮演着不同的社会角色。例如,一个青少年在家里是父母的子女,是祖父母的孙子或孙女,是弟妹的兄姐;在学校里,则是一名学生,一名少先队员,或是一名班干部;在影剧院就成为一名观众;在商场、超市里又成为一名顾客、一名消费者;在医院里是一名病人;等等。由此可见,一个人可以同时拥有好几种角色。这种角色决定着你在社会上的位置,以及你如何与别人相处。也就是说,社会对每种角色都有一套规范要求。例如,你是一名中学生,就必须到学校上课学习,听老师讲授中学的各门课程,不能违反学校的规章制度。我们在日常生活中,每天都要适应各种各样的角色要求。人的一生,就是学习社会角色,履行社会角色的一生,是学习做人的一生,这就是社会适应。

三、增强社会适应能力

新生儿呱呱坠地时,是一个孤弱无能的生命体。我们是在父母亲的辛苦喂养和抚育下,在幼儿园、小学、中学老师的教导和同学们的影响下,逐渐地学习语言,学习生活,学习社会习俗和规范,并且按照学校的规范要求,不由自主地扮演各种角色。在扮演社会角色过程中,我

们已经体验到幸福与欢乐,也可能体验过痛苦和悲哀。

在童年时代,很多人的社会关系融洽。但是,到了青春期,随着自我意识的进一步觉醒和加强,以及承担各种新的社会角色,不少人的社会关系开始紧张,表现为对某些社会规范、某些角色要求的不满。有时对自己扮演的社会角色表现极为不满意;有时对别人的角色表现不理解,难以接受等等,总之感到不顺心,不如意,烦恼丛生。有些人希望用自己的理想去改造社会,当遇到挫折后,便感到自己软弱无力,心灰意懒;有些人违背社会对他的角色的要求,染上不良习性,甚至走向犯罪;当然有更多人通过自己的努力,在家庭、学校、朋友等帮助下,学习新的社会规范,顺利履行青春期各种新的社会角色,并与社会和谐相处,这既是正确的,也是幸福的。我们怎样才能适应社会赋予我们的角色,并与社会和谐相处呢?

(1) 正确看待自己,认清自己的地位和角色。人贵有自知之明,人是在别人对自己的评价中认识自己的。众多的“别人”形成一面社会镜子,可以使我们从中发现自己的本色。只有与别人交往、比较,才能估价自己的形体情况,自己的知识、能力、兴趣、爱好、气质、性格等情况。有的人对自己形体不满意,如矮小、不漂亮、有某种缺陷等,产生自卑、孤僻性格,甚至嫉恨形体美者,影响了人际交往和人际关系。其实,人的形体受先天遗传和后天锻炼影响,除通过适当锻炼加以改善外,对暂时不能改变的遗传结果,我们只能接受。这与我们无法选择出生、家庭等一样,我们必须有勇气面对现实。对自己的知识、能力、兴趣、爱好、气质、性格的评价,可以使我们把握自己,

