

初中健康教育



(第一册)

张伯源 常 青 主编

北京大学出版社

初中健康教育

(第一册)

张伯源 常青 主编

北京大学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

初中健康教育 第一册/张伯源主编. —北京:北京大学出版社,1999.6

ISBN 7-301-04191-8

I. 初… II. 张… III. 健康教育-初中-教材 IV. G479

书 名: 初中健康教育(第一册)

著作责任者: 张伯源 常 青

责任编辑: 张仲鸣 朱新邨

标准书号: ISBN 7-301-04191-8/G · 0536

出版者: 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/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752038

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排版者: 北京高新特公司激光照排中心

印刷者: 北京飞达印刷有限责任公司

发行者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850毫米×1168毫米 32开本 6.25印张 164千字

1999年6月第1版 2003年9月第18次印刷

定 价: 7.20元

前 言

为贯彻国务院通过国家教委和卫生部联合颁发的《学校卫生工作条例》中关于“普通中小学必须开设健康教育课”的指示精神，为丰富、充实和完善当前《初级中学健康教育》教材的内容，为给担任健康教育课的教师和广大学生提供一本内容更新、知识性更强、趣味性更浓、教育意义更深的健康教育课本，我们对原有的《初级中学健康教育》第一至六册的教材进行了重新编写。改编后的《初中健康教育》教材，全套共分三册，第一、二、三册的教材内容，分别适合于初一、初二、初三年级学生使用。

对原有的《初级中学健康教育》教材进行改编是十分必要的。20 世纪末，人类出现了全球性普及健康教育的新形势，世界卫生组织和各国政府都更加关注人类健康教育的问题。健康教育已经被列入我国 90 年代国家发展的重点，抓好青少年的健康教育工作更是重中之重。为了响应世界卫生组织提出的“2000 年人人享有卫生保健”的号召，根据我国人民健康的实际状况和中学生生长发育过程中出现的健康问题以及中学生群体对健康知识的需求情况，对原有的《初级中学健康教育》教材进行改编，其必要性和重要性是不言而喻的。

在编写本套材料的过程中，我们以现代健康教育学理论为指导，紧密结合我国当代广大中学生群体的健康特征，从生物医学、心理、社会这三个方面编写合适的内容。旨在帮助处于世纪之交的中学生更好地掌握健康知识，培养健康意识，确立健康信念，树立正确的卫生观念，建立健康的行为和生活方式，成长为身心健康和社会适应良好的一代社会主义新人打下坚实的基础。

在编写的过程中，我们还以国家教委制定的“中学生健康教育

大纲”作为本教材的编写纲领。本教材第一、二、三册的内容体现了“中学生健康教育大纲”所涉及的全部要点,并做到了知识的科学性、系统性、趣味性相统一。本套教材体系鲜明,章节目录层次清楚,既便于课堂教学时使用,又便于开讲座时使用。

第一册教材的主要撰写人有:常青(第一章)、梁宏(第二至九章)、孟庆和(第十和十二章)、余力宁(第十三和十四章)、姚裕和(第十一和十五章)。参加本书编写工作的还有:高丽、徐岫茹、马洪亮、张伯源、侯玮等同志。

编 者

1999年4月

目 录

第一章 健康和健康教育	(1)
第一节 什么是健康	(1)
第二节 什么是健康教育	(5)
第三节 学习健康知识,接受健康教育的重要性	(8)
第二章 人体的生长发育	(12)
第一节 什么是人体的生长发育	(12)
第二节 人体生长发育的主要阶段和特点	(18)
第三节 影响人体生长发育的主要因素	(20)
第三章 运动系统的卫生与健康	(26)
第一节 运动系统的组成和功能	(26)
第二节 运动系统健康的标志	(36)
第三节 运动系统的常见病与健康维护	(37)
第四章 内脏器官的卫生与健康	(40)
第一节 内脏的组成和功能	(40)
第二节 内脏器官健康的标志	(52)
第三节 内脏器官的常见病与健康维护	(53)
第五章 循环系统的卫生与健康	(58)
第一节 循环系统的组成与功能	(58)
第二节 循环系统健康的标志	(66)
第三节 循环系统常见的疾病与预防保健	(68)
第六章 感觉器官卫生与健康	(74)
第一节 感觉器官的构造与功能	(74)
第二节 感觉器官健康的标志	(81)
第三节 感觉器官的常见病与预防保健	(82)
第七章 三大调节系统的卫生与健康	(88)
第一节 三大调节系统的组成与功能	(88)
第二节 三大调节系统健康的标志	(97)
第三节 三大调节系统的常见病与健康维护	(99)

第八章 青春期的生理变化与卫生保健	(105)
第一节 青春期的生理变化	(105)
第二节 青春期的生理卫生	(110)
第三节 青春期的卫生保健	(111)
第九章 青春期性生理卫生与保健	(117)
第一节 女生性生理卫生与保健	(117)
第二节 男生性生理卫生与保健	(123)
第十章 饮食营养与身体健康	(128)
第一节 新陈代谢与营养	(128)
第二节 平衡膳食的意义和作用	(133)
第三节 养成良好的饮食卫生习惯	(137)
第十一章 体育锻炼与健康	(140)
第一节 体育锻炼对人体健康的作用	(140)
第二节 运动项目选择和运动技术中的自我保护	(143)
第三节 体育锻炼的卫生要求	(145)
第十二章 中学生的主要传染病及预防	(150)
第一节 传染病的基本知识	(150)
第二节 怎样预防消化道传染病	(152)
第三节 怎样预防呼吸道传染病	(157)
第十三章 急救知识与方法	(161)
第一节 急救的基本知识	(161)
第二节 常用的急救方法	(162)
第三节 运动损伤的预防及处理	(168)
第十四章 培养自我保健的意识与能力	(174)
第一节 自我保健的含义和重要性	(174)
第二节 自我保健的内容与方法	(176)
第三节 就医与用药常识	(181)
第十五章 树立安全意识和学会自我保护	(185)
第一节 树立安全意识的必要性	(185)
第二节 提高预防事故的自觉性	(187)
第三节 培养自我保护的意识与能力	(191)

第一章 健康和健康教育

第一节 什么是健康

一、健康的概念

每一个人都希望自己身体健康,健康是人的第一财富。然而,什么是健康?这个问题并不是所有的人,包括医务人员都能作出正确回答的。

长期以来,人们都把健康理解为身体不生病或不衰弱。当然,身体没病,体格结实,这是健康的表现之一,但仅仅这样理解是不全面的,因为这只是问题的一个方面,属于旧的传统说法。随着社会的进步、人类生活水平的提高和医药科学技术的发展,对“健康”的解释也与从前的传统说法不一样了。1990年世界卫生组织给健康下的定义是:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人”。这个健康的概念包括了以下四层意思:(1) 身体健康;(2) 精神上即心理健康;(3) 对社会生活环境能很好地适应;(4) 道德健康。这样就克服了把身体、心理、社会和道德诸方面机械分割开的旧的传统观念的缺陷,帮助人们认识到健康是身体、精神、社会和道德的总称。对健康的这种理解是目前世界各国都一致同意的,而且是科学而全面的说法。

二、健康的内容

从上述健康概念来看,它确实包含了非常丰富的内容。概括起来有以下几个方面:

(1) 身体健康:指的是生理状态良好,即人体各器官系统功能正常,没有疾病和躯体残缺,体格健康,精力充沛。

(2) 心理健康:指的是心理状态正常,对自己有一个基本的认识,既不苛求自己,也不放纵自己;能够和亲人、朋友、同学和谐交往;努力学习和勤奋工作;情绪愉快,遇事想得开、放的下;性格乐观开朗,顺利时不骄傲,失败时不气馁。

(3) 社会适应良好:指的是具有良好的对社会环境的适应能力。也就是说,自己的思想、情感和行为活动能与社会环境的要求保持一致,能够适应社会生活的各种变化。

(4) 道德行为健康:指的是具有良好的道德观念和行为。具有识别是非、美丑、善恶的能力;不会以损害他人利益来满足自私的需要。借别人的东西要还,损坏公物要赔,拾到东西要交还失主或交公。对不良行为要敢于批评,敬老爱幼,团结同学。

世界卫生组织为什么要把心理健康、社会适应良好和道德健康作为评价一个人是否健康的标准而纳入健康的概念之中呢?

想一想在现实生活中我们所接触的人里,有没有这状况:体壮如牛,可胆小如鼠、意志薄弱;膀大腰圆,可心胸窄小、空虚颓废……这样的人能算健康吗?据了解,现在不少青年学生中存在各式各样的心理问题,如忸怩、胆小、忧郁、依赖、神经质、人际关系不良等。世界卫生组织和上海第二医科大学对上海青少年精神卫生问题的调查结果表明,1100 名学生中,存在上述问题的比例最低的项目是 10%,最高的项目达 40%。这说明,心理健康问题确实值得重视,身体无病即健康的观念亟须纠正。

不仅如此,医学的发展从理论上提示我们,必须认识人体自身的整体性。人,作为一个整体,其心理健康和身体健康是不可分割的。在一定意义上还可以说,心理因素的重要性超过了生理因素。身体上的疾病很多是由于心理因素引起的,祖国医学认为,引起疾病的原因很多,但是七情过于波动,或波动持续过久,可使阴阳失调,气血不和,经络堵塞,肺腑功能失调,而引起疾病。如大怒伤肝,

暴喜伤心等等。西医认为,心理的异常变化,如过分激动会使大脑皮层产生过度兴奋,从而使神经系统紊乱,导致循环系统、呼吸系统、免疫系统等机能失去平衡,引起一系列病变。这也是说,心理与生理之间有密切的联系。正如巴甫洛夫所说:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”医生指出在一切不利的条件中,对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心境。对此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:“健康的一半是心理健康”!

再说社会适应问题。现代社会对人们的精神状态和适应能力的要求不断提高。当代世界已进入信息时代,高速发展变化的世界给人们带来了以往时代所没有的诸多压力和问题。以我国而论,从社会经济体制的变革、劳动的重新组合、家庭结构和人口结构的改变到与这些相关的个人生活中的挫折、多样的人际关系、紧张的工作与竞争、现代化的都市生活等等,这些都要求人们提高自己对社会的适应能力。如果人的社会适应能力不强,就会产生诸多的不适应、不协调,这种不适应、不协调如得不到及时解决,压抑、紧张的情绪持久存在都可能导致身心疾病的发生。因此,人类对健康的理解已经不能保留在只重视生理状况如何,而忽视心理因素及社会适应的重要作用了。

同时,科学技术与医学的理论也告诫人们,必须重视人体与环境的关系问题。人的机体必须与自然环境和社会环境相互协调,才能获得健康。也就是说,个体的适应能力如何,即个体能否改变自己的行为以适应环境的需要,以及个体能否改变环境使之适应个体自己的需要的能力,也关系到一个人的健康,而成为“健康”的有机组成部分了。

最后谈道德健康问题。90年代初世界卫生组织发展了健康的概念,把道德修养纳入到了健康的范畴,即健康不仅涉及人的体能方面,也涉及人的精神方面,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己

的思想和行为。

把道德健康纳入健康的范畴,是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过 10 年研究发现,屡犯贪污受贿犯罪行为的人,易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症而折寿。

善良的品格,淡泊的心境是健康的保证。与人相处善良正直、心地坦荡,遇事出以公心,凡事想着别人,这样便无烦恼,使心理保持平衡,有利于健康。良好的心理状态能促进人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的抗病能力,促进人们健康长寿。

但是,有悖于社会道德准则的人,其胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种心态的出现,这种精神负担必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调,干扰种种器官组织的正常代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终在恶劣心境的重压和各种疾病的折磨下,或早衰,或丧生。

鉴于道德与健康的密切关系,世界卫生组织把道德健康纳入到健康概念的范畴也就不难理解了。

综上所述,人只有做到了身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,才算是真正的健康。

三、怎样获得健康

世界卫生组织在提出新的健康概念之后,还指出健康是基本人权,达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要社会性目标。因而,当前全世界都公认健康是社会进步的一个标志和潜在动力。它要求人们重视健康的价值,树立“人人为健康,健康为人人”的正确观念。这表明健康不仅是卫生部门的职责,而且是全社会的共同责任,政府也应把自己的工作和人民的健康联系起来,努力维护和增进人民健康,从而促进社会的发展。对每个人来说,不仅要对自己的健康负责,而且要对他人和社会承担责任,这也是一

个精神文明建设的问题。

那么,我们怎样才能获得健康呢?有人会说:多建医院,有病找医生不就得了。这样的回答是不全面的,有病找医生固然重要,但在人人健康的问题上,仅仅把自己的健康交给医院和医生是不够的,完全依靠医院和医生并不能真正达到人人健康的目标。对每个人来说,要获得健康首先要做到:(1) 懂得卫生保健的基本知识;(2) 让自己成为个人健康的主人,把健康掌握在自己的手中。不仅要提高自我保健意识和能力,而且要身体力行,养成良好的卫生行为、习惯和健康的生活方式。这就是我们开展健康教育的重要意义所在。如果我们每个人都从小就接受健康教育,既有足够的卫生知识和自我保健意识,又有健康的行为习惯和有效的自我保健方法,把健康掌握在自己手中,成为自己健康的主人,那么就一定能造就出一代全面健康的社会主义建设者和接班人。

第二节 什么是健康教育

一、什么是健康教育

在 1988 年和 1991 年召开的第十三届、十四届世界健康教育大会上,100 多位健康教育专家和代表,再次探讨了健康教育的涵义,着重指出:健康教育决不是一般卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题;也是关于人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为的问题。当前,根据我国的卫生水平、社会结构、经济文化发达程度以及人民的生活基本方式等情况,健康教育的定义可以这样阐述:“健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动,旨在帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,促使人们采取有益健康的行动,形成健康的生活方式,以消除或降低危险因素的影响,创造健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到保护和促进健康的目的”。通俗地说,健康教育就是要向人们传播

卫生科学知识;要帮助人们改变不正确的卫生观念和不良的卫生行为;促使人们建立正确的健康信念和良好的卫生习惯及生活方式,从而提高生活质量,增进身心健康。

二、什么是学校健康教育

世界各国的健康教育,无一不是从学校开始的。这是因为学校可以有计划、有目的地安排健康教育活动。国内外健康教育专家公认,健康教育的重点人群是儿童和青少年,而儿童和青少年时期主要是在学校中度过的,学校健康教育的重要性就显而易见了。学校健康教育是指:“通过有组织、有计划、有系统的健康教育活动,促进广大学生接受卫生知识,建立卫生信念、培养有利于健康的卫生行为和生活方式,从而提高生活和学习质量,促进身心健康成长”。学校健康教育是全民教育的基础;是国家关于健康教育要从小抓起的方针的具体实施;是国家培养和造就德、智、体全面发展的一代新人的重要举措之一。健康教育是以传授科学的健康知识,养成良好的卫生习惯,改善人们的生活环境为核心内容的教育。在中学,以处于生长发育过程中的青少年作为主要受教育者,开展适宜、适时的健康教育,其总目标为:增进青少年的卫生科学知识、理解健康的价值和意义,培养自我保健和预防疾病的意识,逐步建立和形成有益于健康的行为,自觉选择健康的生活方式,从而促进身心健康,改善生活质量。健康教育的核心是鼓励人们主动采取和自觉坚持符合健康要求的生活方式,努力改变和纠正自己不健康的行为。中学生接受健康教育和学习健康知识,其着眼点在于知—信—行的转变,即首先要掌握卫生科学知识,在这个基础上形成和树立正确的卫生观、健康观,更重要的是树立起健康的信念,只有这样,才能采取主动健康的行为,选择正确的生活方式,从而达到提高生活和学习质量的目的。

三、对中学生进行健康教育的意义

1. 健康教育是中学教育极为重要的组成部分

我国宪法规定：“国家培养青少年、儿童在品德、智力、体力等方面全面发展”。这一规定为中学开展健康教育奠定了法律基础。

1990年，国家教委和卫生部联合颁布了“学校卫生工作条例”。其中第十三条明确规定：“学校应当把健康教育纳入教学计划。普通中小学必须开设健康教育课；普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学应当开设健康教育选修课或讲座。学校应当开展学生健康咨询活动”。这是我国首次将学校健康教育以法规的形式予以固定，也是第一次正式提出普通中学必须开设健康教育课，从而确定了健康教育在整个中小学教育中的地位和作用。中学健康教育是小学健康教育的继续，它为大学健康教育打下基础，是中学教育的一部分。

2. 健康教育是促进青少年全面发展的重要手段

我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育等几个方面都得到发展。我国对青少年的教育和培养是全面的，健康教育是中学教育的一部分，它与德育、智育、体育有着极为密切的关系。中学健康教育能够使学生获得系统的卫生知识，养成良好的卫生行为习惯，从这一方面说，健康教育是学校德育的一个部分。此外，从通过心理卫生教育、合理的营养、适当的锻炼等，促进学生大脑的发育和智力的发展这些方面看，健康教育又是学校智育的一个部分。健康教育对“体”的要求——不仅是体育活动，还包含着体格、体质等更广的要求，它同样也是学校体育的一个部分。总之，健康教育是促进学生德、智、体全面发展的重要手段。

3. 中学健康教育是全民族接受基础保健教育的有效途径

我国青少年约占全国人口的 $1/4 \sim 1/3$ ，做好这些人的健康教育工作，是对全民进行基础保健教育的开端和根本保证。中外健康教育的历史表明，任何国家的健康教育都是先从学校开始，然后再

逐步推向社会的。世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中,已把健康教育列为初级卫生保健八项任务之首。为实现世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的全球目标,我们必须通过健康教育,向全民普及基础保健知识,增强人们的自我保健意识和能力。学校健康教育通过有组织地向青少年传播健康知识,不仅促使这一大批人掌握了基础保健知识,还可以使青少年从受教育者向施教者转化,通过他们向家庭和社会宣传卫生科学知识,改变家庭和社会卫生面貌,从而让更多的人掌握健康知识,达到全民族普遍接受基础保健教育,提高自我保健能力的目的。

第三节 学习健康知识,接受健康教育的重要性

一、学习健康知识,树立健康观念,培养健康行为

首先,要有正确的健康观点。包括了解健康的含义,理解健康对人生的重要意义,树立对自己对社会健康状况的责任感,懂得积极进取的人生态度有助健康、消极颓废的人生态度有碍健康,确信健康的获得主要靠自己的努力,等等。

第二,要有基本的健康知识。包括人体生理知识,营养卫生知识,健康生活方式的知识,疾病预防的知识,安全及自我防卫的知识,心理卫生知识,环境卫生知识等。

第三,要有采取主动健康的行为。仅有正确的健康观念和基本的健康知识是不够的,还必须在自己头脑里真正树立起有关健康的意识并在实际生活中采取主动健康的行为。其内容既包括培养和形成各种有关自身及社会的健康行为,又包括改变自己以往形成的不利于健康的行为习惯。只有将健康要求和卫生原则转化为自己的行为习惯,才是拥有了健康,才能享受健康所带来的丰富高尚的人生。

二、接受健康教育是帮助中学生达到健康的一座桥梁

健康教育不同于一般卫生知识的宣传或健康信息的传播,它是通过有目的、有计划、有系统的教育活动,来促使人们自愿地采取有利于健康的生活方式,消除或降低危险因素的影响,降低发病率。它强调改变人们的行为习惯,提高人们的生活质量。

在中学开展健康教育,主要是讲授基本的健康知识,传播有益的、科学的健康信息,帮助大家建立追求健康、珍惜生命、热爱生活的科学观念,并提供形成健康行为习惯所需要的卫生保健、安全防护、体育锻炼、消费行为、人际关系等方面的知识、技能和方法。

在《初中健康教育》这套书中,还结合初中学生的年龄与学业要求的特点,告诉同学们:青春初期来临之际,生理发育上的显著特征是什么;这一时期在心理上可能发生哪些以往没有过的特殊变化;应当在知识、心理和伦理道德方面作好什么准备。同时还就“人际关系与学习成功”、“就业前的心理准备”等问题,给同学们提出一些观点和建议,用以指导大家正确处理现实生活中的一些切身问题。

可见,健康教育是帮助同学们学会用科学知识保护自己身心健康,促进正常发育,养成良好行为习惯的一门重要课程,是帮助中学生达到健康的一座桥梁。

三、中学生要自觉掌握健康的金钥匙

一个人最宝贵的是生命,而生命历程中最宝贵的阶段便是青春时期。中学生正处在从童年向成年转变的黄金时期。中学时代既是生理、心理成长的重要时期,又是道德观、人生观形成的关键阶段。此时,人的接受能力最强,精力最旺盛,最富于模仿性和可塑性,也是最容易形成各种行为习惯的时期。而且这一时期某些行为习惯一旦形成,以后再改变就不那么容易了。因此,在这一关键时期自觉地确立健康的行为习惯,将使自己终身受益,切勿养成不良

行为习惯而拖累一生。实践告诉我们,有些后来在健康或行为方面出现的问题的人,往往可以追溯到他们在青春时期知识不足或受教育不当。

一位医学专家曾经这样说过:“你作为一个人,对于你的健康和幸福能够作出比任何医学、任何医院、任何药物、任何其他人所劝告的多得多”。他的话是有道理的。因为影响人的健康的基本因素有三个:遗传、环境和行为。一般说来,遗传因素每个人都无法选择,也难以改变。以青年学生为例,同年龄的学生在体态、肤色、心理特征、生长发育等方面,存在着诸多的个别差异,这都与父母遗传给子女的生物特征的特殊作用有关。环境因素对人的健康也有重要影响。就个人来说,要彻底改变生存环境也是困难的。行为因素在影响人的健康的诸因素中作用最大,因为人们可以通过对行为的选择积极地朝着自己的发展方向努力。正确的行为选择可对遗传因素中的不足与缺陷起到改造或弥补作用,选择有利于健康的行为也可以创造适应环境的条件。青年学生在学习知识、接受教育中,正是通过知—信—行的高度统一,而达到形成健康意识和行为、避免和纠正有害健康的生活方式、追求健康完善境界的目的。因此应当说,打开健康宝箱的金钥匙就在你自己手中!

让我们每个同学都来珍惜自己一生中这最可宝贵的青春年华,努力接受健康教育,认真上好健康教育课,掌握和运用所学知识,不断提高行为选择能力,使自己建立科学、文明、健康的生活方式,为建筑自己人生大厦打好坚实的基础!

小 结

健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。世界卫生组织提出的这一健康概念彻底纠正了健康就是人的生理机能正常,没有缺陷的偏颇,正确指出了健康应包括四个方面的内容,即身体健康、心理健康、社会适应良好和道