



别让健康沦为成绩的牺牲品
让健康回归中小学生的身边

赵巍◎编著 ★★★★★

健康大课堂

——中小学生健康手册

中小学生全面健康行动 中小学生健康锻造计划

JIANKANG DAKETANG

全面关注中小学生健康

全面促进中小学生健康

全面保持中小学生健康



中国人口出版社

健康大课堂

——中小学生健康手册

赵巍◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康大课堂：中小学生健康手册 / 赵巍编著. —北京：中国人口出版社，2010.7

ISBN 978-7-5101-0470-1

I. ①健… II. ①赵… III. ①健康教育—中小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 114155 号

健康大课堂——中小学生健康手册

赵巍 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	18
字 数	260 千字
版 次	2010 年 10 月第 1 版
印 次	2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0470-1
定 价	32.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

让他们的家长为之痛心和着急，更成为全社会都在关注的一个大问题。

为了引起中小学生对自身健康的重视，为了更好地帮助中小学生改善自身的健康，我们特意编写了本书。书中从疾病、生长发育、心理、饮食、生活习惯、运动、生理保健等7个篇章分别介绍了中小学生应注意的健康问题，并通过翔实的内容、通俗易懂的文字，从疾病的预防、饮食的营养和搭配、生活的习惯和方式、运动与健康、人的生理规律等方面，为中小学生的身心健康提供了一些有益的指导和帮助，希望中小學生能从小做起，学会为自己的健康、自己的生命负责。

健康是人生最大的财富，有了健康的身体才有其他一切。愿本书能成为每个中小学生的健康之友，愿它能为每个中小學生带去健康，为每个家庭带去更多的幸福和快乐，更能为我们的社会带来一个更美好的未来！



图书在版编目(CIP)数据

健康大课堂：中小学生健康手册 / 赵巍编著. —北京：中国人口出版社，2010.7

ISBN 978-7-5101-0470-1

I. ①健… II. ①赵… III. ①健康教育—中小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 114155 号

健康大课堂——中小学生健康手册

赵巍 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	18
字 数	260 千字
版 次	2010 年 10 月第 1 版
印 次	2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0470-1
定 价	32.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



2009年，一种新型的、危害性更广更大的流感——“甲流”开始在全球蔓延。与其他流感不同的是：“甲流”的感染者主要为中小學生，其中年齡介于5~18岁的人数超过1/4，年齡在25岁以下的人群则超过一半。

为何“甲流”会如此“青睐”于中小學生呢？这里面除了病毒自身特点的因素外，是否也与中小學生自身的健康状况脱离不开关系呢？在思考这些问题的同时，我们不得不回归到一个曾一度失去我们重视的大问题——中小學生的健康程度上。

随着社会的飞速发展、竞争的日趋激烈、压力的与日俱增，我们不得不承认一个随之而来的令人遗憾的事实：在很多中小學生的身上，各式各样的、程度不同的身体或心理疾病多到令人心焦的地步。

高血压、糖尿病、贫血等这些原本只属于大人的“成人病”却在越来越多的中小學生身上出现；而诸如近视、龋齿、营养不良、肥胖等一些中小學生身上原本就有的问题则呈愈发严重的态势；有的中小學生虽然没有身体上的疾病，但心理问题同样不容小视，许多中小學生身上都有不同程度的心理问题，如自卑、厌学、惧怕考试、不愿意与人交往、抑郁、焦虑，甚至有自杀的倾向，等等。

中小學生时代不仅是人一生中最美好的一个时段，更代表着一个家庭、一个社会的美好未来，而受到种种健康问题困扰的中小學生，不仅



让他们的家长为之痛心和着急，更成为全社会都在关注的一个大问题。

为了引起中小学生对自身健康的重视，为了更好地帮助中小学生改善自身的健康，我们特意编写了本书。书中从疾病、生长发育、心理、饮食、生活习惯、运动、生理保健等7个篇章分别介绍了中小学生应注意的健康问题，并通过翔实的内容、通俗易懂的文字，从疾病的预防、饮食的营养和搭配、生活的习惯和方式、运动与健康、人的生理规律等方面，为中小学生的身心健康提供了一些有益的指导和帮助，希望中小學生能从小做起，学会为自己的健康、自己的生命负责。

健康是人生最大的财富，有了健康的身体才有其他一切。愿本书能成为每个中小学生的健康之友，愿它能为每个中小学生带去健康，为每个家庭带去更多的幸福和快乐，更能为我们的社会带来一个更美好的未来！



目 录



第一篇 疾病与健康

- 一、“甲流”敲响健康警钟 / 003
- 二、一起来认识“甲流” / 004
- 三、“甲流”的自我应对 / 005
- 四、说说感冒与流感的区别 / 007
- 五、流感的预防措施 / 009
- 六、话说“禽流感” / 011
- 七、教你区别各种流感 / 013
- 八、了解手足口病 / 016
- 九、关于“非典” / 018
- 十、发烧是怎么回事 / 021
- 十一、发烧的防治 / 022
- 十二、嗓子疼是怎么回事 / 024
- 十三、口臭是怎么回事 / 025

001

目
录



- 十四、近视是怎样出现的 / 027
- 十五、近视应如何预防 / 029
- 十六、牙疼是不是病 / 030
- 十七、如何保护牙齿 / 032
- 十八、脱发的原因与应对措施 / 033
- 十九、腹泻怎么办 / 035
- 二十、长了青春痘怎么办 / 036
- 二十一、说说食物中毒 / 038
- 二十二、几种常见的食物中毒情况 / 040
- 二十三、中暑的预防与应对 / 042
- 二十四、弯腰驼背怎样纠正 / 045
- 二十五、别让贫血影响发育 / 046
- 二十六、青少年为啥也得糖尿病 / 048
- 二十七、青少年咋也有高血压 / 050
- 二十八、别让营养不良影响发育 / 051

第二篇 心理与健康

- 一、健康不能脱离心理的健康 / 057
- 二、怎样才算心理健康 / 059
- 三、青春期心理健康的七大体现 / 061
- 四、性格有好坏之分吗 / 063
- 五、他为什么害怕见人 / 064
- 六、让自卑心理远离自己 / 067
- 七、有厌学的情绪怎么办 / 069
- 八、害怕考试该怎么办 / 070
- 九、压力太大该怎么办 / 073



十、总是注意力不集中怎么办	/	076
十一、总觉得自己不如别人怎么办	/	078
十二、中小学生对啥也得抑郁症	/	080
十三、爱钻牛角尖该怎么办	/	082
十四、逆反心理太强该咋办	/	084
十五、花季少女因何而自杀	/	086
十六、矛盾的青春心理	/	089
十七、比智商更重要的情商	/	092
十八、影响心理健康的因素	/	094
十九、要学会做自我心理调节	/	095
二十、心理健康重在保健	/	098

第三篇 饮食与健康

一、饮食不当最易生病	/	103
二、不吃早餐危害多	/	105
三、吃好重要的午餐	/	107
四、晚餐吃少更利健康	/	109
五、吃饭细嚼慢咽好处多	/	110
六、别让不当节食影响发育	/	112
七、零食该怎么吃	/	113
八、常吃“汤泡饭”不利多	/	114
九、甜食虽好吃也不能吃多	/	116
十、吃得太咸危害身体健康	/	117
十一、你知道偏嚼对身体的危害吗	/	118
十二、经常在外就餐有什么不好	/	119
十三、合理的膳食对身体最有益	/	121



- 十四、多吃蔬菜好在哪里 / 123
- 十五、水果怎么吃才更有营养 / 125
- 十六、饮料好喝也别贪多 / 127
- 十七、了解食物酸碱性保证肌体平衡 / 129
- 十八、常吃洋快餐对身体有哪些危害 / 131
- 十九、让头脑更好使的健脑食物 / 133
- 二十、通过饮食调理大脑 / 135
- 二十一、通过饮食保护眼睛 / 137
- 二十二、一些有助美容的食物 / 139
- 二十三、“小胖墩”该如何减肥 / 141
- 二十四、不当“豆芽菜” / 143
- 二十五、具有放松身心作用的食物 / 145

第四篇 生活习惯与健康

- 一、逐渐变“小”的“成人病” / 149
- 二、睡眠不足害处多 / 151
- 三、关于健康的睡眠习惯 / 153
- 四、别让便秘影响健康 / 154
- 五、养生随时洗手的好习惯 / 157
- 六、正确刷牙，保护牙齿 / 159
- 七、杜绝随地吐痰的恶习 / 160
- 八、打喷嚏的学问与修养 / 161
- 九、吸烟的危害你了解多少 / 162
- 十、中小学生为什么不宜饮酒 / 164
- 十一、害人的毒品一定要远离 / 166
- 十二、怎样健康使用电脑 / 169



十三、科学地使用网络	/	170
十四、网络游戏危害大	/	173
十五、不做“电视学生”	/	174

第五篇 运动与健康

一、体育锻炼对身体有什么好处	/	179
二、一天中最佳的锻炼时间	/	180
三、运动能使人长高吗	/	181
四、运动使身材更健美	/	182
五、“少儿不宜”的八项运动	/	183
六、“健身”与“健脑”应同步	/	185
七、用运动驱赶不良情绪	/	186
八、一举多得快乐小游戏	/	188
九、各种不同运动的功效	/	191
十、适合女生的运动有哪些	/	192
十一、运动应适量不宜过量	/	193
十二、“豆芽菜”的运动健身	/	195
十三、有助长高的体育运动	/	196
十四、通过运动提高身体耐受力	/	197
十五、哪些运动能提高反应速度和动作速度	/	198
十六、锻炼力量的一些运动	/	200
十七、体育运动中需注意的事项	/	201
十八、运动要做好受伤防范工作	/	203



第六篇 生长发育与健康

- 一、人体生长发育有几个年龄阶段 / 209
- 二、儿童生长期有什么特征 / 210
- 三、肥胖的原因是防治措施 / 211
- 四、人类为什么在不断增高 / 214
- 五、身高的增长规律是什么 / 216
- 六、身高的生长有什么特点 / 217
- 七、身高在什么年龄基本定型 / 218
- 八、生长速度快慢的判断 / 219
- 九、测评自己的身高发育情况 / 220
- 十、身高与骨骼发育的关系 / 221
- 十一、怎样预测成年后的身高 / 222
- 十二、身高与遗传有关吗 / 223
- 十三、良好的饮食促进身高 / 224
- 十四、身高与睡眠的关系 / 225
- 十五、其他因素对身高的影响 / 225
- 十六、我国南北方人身高的区别 / 226
- 十七、沿海与内地人身高的不同 / 227
- 十八、不要随便服用“增高药” / 228
- 十九、别让高跟鞋影响少女体形 / 229
- 二十、为什么说女孩束腰不好 / 230
- 二十一、别让这些事影响健康 / 232
- 二十二、男孩胡须不能随便拔 / 234
- 二十三、“变声期”男孩保护好嗓子 / 235



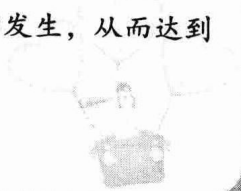
第七篇 生理保健与健康

- 一、什么是青春期 / 239
- 二、定期体检有什么好处 / 240
- 三、少男少女青春期发育的区别 / 242
- 四、少女乳房的保养 / 243
- 五、少女经期的保健知识 / 245
- 六、痛经该怎么办 / 246
- 七、为什么少女也会得阴道炎 / 248
- 八、青春期女孩生殖器官的变化 / 249
- 九、关于处女膜 / 251
- 十、子宫是怎样一个器官 / 253
- 十一、少女为什么会“怀春” / 254
- 十二、抵制不良诱惑的吸引 / 256
- 十三、如何对待异性吸引 / 257
- 十四、青春期男孩生殖器官的变化 / 259
- 十五、睾丸有什么奥秘 / 260
- 十六、阴茎短小是病吗 / 261
- 十七、如何对待遗精 / 262
- 十八、包皮过长对身体有危害吗 / 263
- 十九、早晨醒来阴茎为什么会勃起 / 265
- 二十、为什么不提倡早恋 / 266
- 二十一、关于青春期性意识 / 269
- 二十二、有了性冲动该怎么办 / 270
- 二十三、什么是性早熟 / 272
- 二十四、不宜有过早的性 / 274



第一篇 疾病与健康

任何疾病都是可防可控的，关键是要做到未雨绸缪、防患于未然。本篇从中小学生们常见的一些小病症入手，让中小学生们在认识这些疾病的基础上，去了解该如何才能做到减少并预防这些疾病的发生，从而达到保持强健体魄的最终目的。



一、“甲流”敲响健康警钟

2003年的“非典”，2005年爆发的禽流感，不失为威胁大众健康的大隐患。2009年，又有一种流感——“甲流”在全球爆发。一次又一次的公共健康事件，把普通人的健康问题提到了最紧要的日程上。

而“甲流”因是频频出现于青少年聚集的校园里的新型流感，让小学生成了首当其冲的受害者，也让“甲流”成了人们普遍关注的一个大问题。

“甲流”的全名是“甲型 H1N1 流感”，是一种由变异后的新型“甲流”病毒所引起的急性呼吸道传染病。新的“甲流”病毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片段，是一种新型猪流感病毒，可以人传染人，严重的会导致死亡。症状和其他流感类似，一般会有高热、咳嗽、乏力等。

“甲流”最初发现于 2009 年 3 月，居住在墨西哥韦拉克鲁斯州的一位名叫埃德加·埃尔南德斯的 5 岁小男孩染病，成为全球首名“甲流”确诊患者。

2009 年 3 月 18 日开始，墨西哥陆续发现人类感染、死亡病例。

2009 年 5 月 2 日，加拿大联邦卫生官员在渥太华举行的新闻发布会上证实，加拿大西部艾伯塔省某猪场的猪身上检测出“甲流”病毒，这是世界上首次发现猪被这种新病毒感染。

此后，“甲流”疫情开始在墨西哥、美国、加拿大等多个国家大范围蔓延。世界卫生组织（WHO）最初将此型流感称为“人感染猪流感”，后将其更名为“甲型 H1N1 流感”，简称“甲流”。世界卫生组织官员表示，该病毒可能在人群中大规模流行。这意味着该病毒可能在世界各地流传开来。

