

七年级

上学期用

健康教育

JIANKANG
JIAOYU



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

《健康教育》编委会

主 编 江 燕

本册主编 薛焕德

编 委(按姓氏笔画为序)

王 琛 孙丽霞 李仕勇

李 滢 张立泽 杨珊珊

林 静 周 杨 姜 靖

袁春燕 董 娟 潘晓晶

薛 辉 尹淑波

书 名 健康教育(七年级上学期用)

作 者 《健康教育》编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068180(传真) (0532)80998664

责任编辑 贾银峰 电话 (0532)68068138

照 排 青岛金吉利数字制版有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2011年7月第8版 2011年7月第12次印刷

开 本 32开(890mm×1240mm)

印 张 3

字 数 45千

书 号 ISBN 978-7-5436-2277-7

定 价 7.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

编写说明

对学生进行系统的健康教育,培养学生良好的卫生习惯,使学生具有自我保健的意识和能力,是培养德、智、体、美全面人才的重要措施,是开展素质教育的重要方面。国家教育部和卫生部联合颁布的《学校卫生工作条例》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。”《中国教育改革和发展纲要》也明确指出:“要做到按教学计划上好体育课和健康教育课。”为此,我们根据国家教育部制订的《义务教育中小学生学习健康教育大纲》,统一组织编写了这套《健康教育》教材。本套教材每学期1册,供学生和教师使用。

这套教材的编写注重思想性、系统性、科学性、趣味性和实用性,并依据青少年的生理和心理特点,采用启发、诱导的方式,循序渐进地向学生进行健康教育。

在编写过程中,我们吸收了過去几年部分学校健康教育工作积累的成功经验,参考了其他健康教育教材编写的先进做法,力图做到图文并茂、通俗易懂。

《健康教育》编委会

目 录

第一课 认识健康

- 一、健康的定义和标准 [1]
- 二、损害我们健康的因素 [3]
- 三、如何才能获得健康 [4]

第二课 认识疾病

- 一、疾病的概念 [8]
- 二、引起疾病的原因 [9]
- 三、疾病的发生、发展 [12]
- 四、人生病的原因 [14]
- 五、对待疾病的正确态度 [18]

第三课 健康的饮食

- 一、与营养有关的概念 [21]
- 二、食物提供的营养 [22]
- 三、合理饮食对青少年的重要性 [22]
- 四、青少年的常见不良饮食习惯 [23]
- 五、早餐的重要性 [24]
- 六、标准体重的计算方法及重要性 [24]
- 七、科学减肥 [27]



- 八、学会喝水 [29]
九、青少年喝酒危害大 [32]

第四课 健康的娱乐

- 一、娱乐对青少年很重要 [36]
二、健康的娱乐方式 [37]
三、网络、电视和电脑游戏 [39]
四、养成良好的作息习惯 [40]
五、毒品既不酷,也不潮 [41]
六、吸烟的危害 [44]
七、当心被动吸烟 [46]

第五课 健康的运动

- 一、运动的作用 [49]
二、有氧运动 [51]
三、有效的运动强度和频率 [52]
四、合理的运动 [54]

第六课 健康的学习

- 一、培养学习兴趣,养成良好的学习习惯 [59]
二、睡眠充足,生活规律 [61]
三、避免学习引起的身体损害——视力损害、脊柱损害
..... [62]
四、避免学习引起的心理损害——抑郁、嫉妒 ... [65]



第七课 避免意外伤害

- 一、预防运动损伤 [70]
- 二、运动损伤的处理 [72]
- 三、预防嬉戏伤害 [74]
- 四、不要打架斗殴 [75]
- 五、预防交通意外 [76]
- 六、预防溺水 [81]
- 七、预防触电 [83]
- 八、预防食物中毒 [85]
- 九、预防一氧化碳中毒 [89]
- 十、预防药物中毒 [90]



第一课 认识健康

以前,人们普遍认为没有病就是健康,有病就是不健康。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们:健康已不再仅仅指四肢健全,无病或虚弱。除身体健康外,人还需要在精神上有一个良好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至社会都有影响。更深层次的健康观还包括正常的行为和社会道德规范。可以说,健康的含义是多元的、广泛的。健康是人类永恒的主题。

那么,什么是健康呢?

一、健康的定义和标准

健康不是单纯由主观或客观的东西来决定。例如:有些结核病人没有自觉症状,但通过胸部 X 线片发现有结核病变;一些精神病患者本人没有意识到患病,而是周围人发现他的病情;许多就诊者认为自己不健康,但经过多方面检查并未发现异常。健康需要一个标准来判定。所以,我们从身体、精神、行为等角度,把主观表现、客观征象结合起来去探求健康的概念。



世界卫生组织(WHO)提出的健康定义被广泛采纳,健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,这就是现代健康的“生理——心理——社会”模式。一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好3个方面都达到标准,才是健康的。

(一) 躯体健康



躯体健康一般指人体生理的健康。

(二) 心理健康

心理健康一般有3个标志:

第一,具备健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,自尊、自爱、自信、自知。

第二,心理健康的人在自己所处的环境中有充分的安全感,能维持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。

第三,心理健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

(三) 社会适应良好

社会适应良好指一个人的心理活动和行为能适应当时复杂的社会环境变化,为他人所理解,为大家所接受,不以损害



他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可的规范准则约束、支配自己的行为,能为人类社会作出有益的贡献。

二、损害我们健康的因素

影响健康的因素包括行为和生活方式、环境因素、生物学因素、健康服务因素等,具体可以分为以下几个方面:

(一) 不良生活方式

例如:营养不良,营养不均衡,饮食结构不科学,暴饮暴食,无节制减肥;饮酒过量,形成酒依赖,甚至酗酒;吸烟,吸食毒品;作息无规律,熬夜或睡眠过多;缺乏运动等。



(二) 环境污染

化学品充斥着人居环境,大气、水源、噪声、辐射等污染影响人体的生理功能。

(三) 过度的紧张与压力

工作紧张、家庭问题、就业问题、经济状况、知识更新、信息过量等压力容易引起精神紧张和焦虑。



(四) 过度疲劳

透支体力会导致免疫力下降。近年来,亚健康状态人群明显增多,占职业人群的60%~70%。久而久之,疾病从量变转变为质变,甚至酿成重症、绝症。

(五) 感染性疾病

病毒、细菌、寄生虫等导致疾病产生。

(六) 药物滥用

滥用医疗药品;各种食品添加剂、农药残留物等进入人的消化系统,严重威胁人身安全;食品、药品安全事件频频发生。

(七) 遗传因素和身体素质

现代医学发现7000多种疾病具有遗传性。另外,人的性格、体形、生活习惯等致病因素也都有遗传倾向。

(八) 心理失衡

市场经济条件下,竞争加剧,财富分配不均,贫富差距加大,导致相当一部分人心态浮躁、心理失衡。

(九) 不良情感因素

不良情感因素包括生活不如意、家庭不和睦、缺少朋友和伴侣而孤独、人际关系不好等。

(十) 交通事故、意外伤害等

三、如何才能获得健康

为了获得健康的身体,人们必须有适当的对策,主动、积



极地去落实并持之以恒。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了“健康四大基石”的概念——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。做到这4点便可解决70%的健康问题,使人的平均寿命延长10年以上。

在此基础上,保证健康的主要举措可以细化为以下几个方面:

- 适量和平衡的膳食。每餐以8分饱为宜,主食宜细、粗粮搭配,减少动物脂肪和甜食的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶;限制食盐摄入量,每天不宜超过6克。

- 足够的运动量。运动贵在坚持,重在适度。项目因人而异。青少年可打球、游泳、长跑;中老年可快步行走、慢跑、骑自行车、爬楼梯、跳健身舞等,也可练气功、打太极拳或散步等。



- 保持乐观的精神、平和的心态。保持心理平衡要做到3个“乐”——助人为乐、知足常乐、自得其乐;3个“正确”——正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会;3个“既要”——既要尽心尽力奉献社会又要尽情品味美好人生,既要在事业上有颗进取心又要在生活中有颗平常心,既要精益求精于本职工作又要有多姿多彩的业余生活。

- 控制饮用含酒精饮料,戒掉吸烟等不良嗜好。对于青



少年来说,烟酒对健康的损害尤其严重。青少年一定要杜绝此类行为。

- 远离污染。呼吸大量的新鲜空气。
- 保护牙齿。牙齿有切断、撕裂和磨碎食物的功能,为人体消化食物做准备。从负面看,来自病牙的细菌会将疾病带至全身。
- 定期做身体检查。
- 注意保持个人卫生、环境卫生,穿着要舒适。
- 保持正确的走路、站立和坐的姿势。
- 热爱学习和生活,并从学习和生活中得到乐趣与满足,拥有愉快的心情。
- 拥有足够的睡眠。睡眠能使人体自我恢复,修复损伤组织,并保证正常的发育。
- 控制体重。预防和治疗肥胖,保持标准体重。
- 不滥用药物。
- 远离传染源,保证计划免疫的普及。
- 正确利用医疗卫生保健体系。

世界卫生组织的一项报告指出:在健康与长寿的决定因素中,自我保健占60%,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,自然环境因素占7%。该报告强调加强健康教育的重要性,提倡自我保健。这种新观念要求人们把注意力从偏重于治疗转向积极地预防和保健(并非治疗不重要),从依赖医生转向由自己把握健康。



 思考题

1. 健康的定义是什么？哪些因素会损害我们的健康？
2. 心理健康的表现有哪些？
3. 怎样获得并保持健康？



第二课 认识疾病

一、疾病的概念

疾病是肌体在外界和人体体内某些致病因素作用下,因肌体自稳调节紊乱而发生的生命活动障碍过程。在此过程中,肌体对病因及其造成的损伤产生抗损伤反应,组织、细胞发生功能、代谢和形态结构的病理变化,病人出现各种症状、体征及社会行为的异常,对环境的社会适应能力降低,生命质量下降。疾病一旦发生,肌体便进入了与健康状态完全不同的失衡运动状态。生病时,肌体内各器官系统之间的平衡关系和肌体与外界环境之间的平衡关系均受到破坏,肌体对外界环境适应能力降低,体力减弱或丧失。

疾病发生有致病原因,但不一定是由单一因素引起,致病的原因往往因为环境因素作用于遗传易感体。疾病是完整肌体的反应,但不同的疾病又在一定部位(器官或系统)有它特殊的变化。疾病是一个有规律的发展过程,在此过程中发生功能和形态结构的一系列变化,并由此而产生各种症状和体征,是我们认识疾病的基础。



二、引起疾病的原因

(一) 病因的定义

有些疾病的原因很明确,有些疾病的原因却不能完全明确甚至根本还没有被发现。但是,即便如此,有一点是可以肯定的,那就是所有的疾病都有其发生的原因。我们把这些作用于肌体的众多因素中引起或促进疾病发生并赋予该病特征(或特异性)的因素称为“病因”。

(二) 病因的种类

1. 物理性因素

致病的物理性因素包括机械暴力、温度(高温与低温)、电流、电离辐射、气压(高气压与低气压)等。

2. 化学性因素

无机和有机的化学物质包括治疗用药达到一定剂量时均具有毒性,可使肌体中毒甚至死亡。

3. 生物性因素

生物性因素指病原微生物(细菌、螺旋体、真菌、立克次体、衣原体、支原体、病毒)以及寄生虫(原虫、蠕虫等)。这是最常见的一类病因。这类因素对肌体的致病作用主要靠侵袭力和毒力。前者指其侵入肌体并在体内扩散和蔓延的能力,后者代表它们产生内毒素和外毒素的能力。

4. 营养性因素

营养为肌体生命活动所必需,营养不足或营养过多均能



成为疾病发生的原因或条件。例如:长期大量摄取高热量食物特别是动物脂肪而又少运动会引起肥胖病,而且与动脉粥样硬化的发生也有关系;反之,营养物质摄取不足或因消化吸收不良以及需求增加而摄入相对不足(如婴幼儿及孕妇极易缺钙)则会导致营养不良或引起某些维生素、无机盐及某些微量元素缺乏的疾病(如缺乏维生素 B1 所致的脚气病、缺乏维生素 C 所致的坏血病、缺碘所致的地方性甲状腺肿病、缺钙所致的佝偻病等)。

5. 遗传性因素

遗传性因素的直接致病作用主要是突变,包括基因突变和染色体畸变。遗传易感性是指易患某种疾病的素



质,譬如属于多基因遗传病的高血压病、消化性溃疡、缺血性心脏病、精神分裂症、糖尿病等。这些疾病的产生在很大程度上取决于外界环境因素的影响,但研究证明其中有遗传因素的作用。

6. 先天性因素

先天性因素是指那些能够损害正在发育的胎儿的有害因素。胎儿在子宫内发育的阶段对某些损伤因素的作用极为敏感。某些化学物质、药物、病毒等可作用于胎儿而引起胎儿某种缺陷或畸形。胎儿在子宫内发育障碍的原因还可能是外伤、胎位不正。孕妇的不良习惯如吸烟、酗酒等也容易损害胎



儿发育。

7. 免疫性因素

在某些个体,免疫系统对一些抗原的刺激发出异常强烈的反应从而导致组织、细胞的损伤和生理功能的阻碍。这种异常的反应称为“变态反应”或“超敏反应。”

8. 神经内分泌因素

如甲状腺素、雌激素显著增多等。

9. 精神、心理和社会因素

长期的忧虑、悲伤、恐惧、沮丧等不良情绪和强烈的精神创伤等在某些疾病的发生、发展中可能起重要的作用,长期的思想矛盾或精神负担可能使某些人发生神经官能症。变态心理即心理与行为的异常表现,既可导致人格解体,同时又可成为某些躯体疾病的原因。社会因素与疾病的发生有密切的关系,因为人不仅是生物学的生物,而更重要的是社会的生物。人的社会性决定社会因素与疾病发生密切相关。社会因素对疾病的影响体现在社会经济、社会政策及文化教育水平上。

10. 环境因素

环境既是自然因素,又是社会因素。“三废”(废水、废气、废渣)处理不善造成的生态平衡的破坏,大气、水和土壤的污染已成为危害居民健康、导致疾病发生的重要因素。这些问题已经引起世界各国对环境保护的关注。

11. 年龄因素

在年龄因素方面,目前国内外特别重视老年性因素在一

