

义务教育云南省初级中学课本

# 卫生与保健

★第三册★



云南教育出版社

云南省教育科学研究院编

顾 问：王国英 刘邦智

主 编：姜征明 常锡光

副 主 编：董一凡 颜 悦 高建勤

编委名单：王重力 师振黎 张河川 赵 虹

颜 悦 崔思栋 杨光会 王林艺

李昕蔚 赵 虎

# 说 明

为了更好地贯彻九年义务教育教学计划，根据《中小学健康教育基本要求（试行）》和《中学生健康教育大纲》，结合我省实际，云南省教育科学研究院组织编写了这套初中健康教育教材。

这套教材所涉及的内容有：青春期生理卫生，个人卫生习惯与健康，常见疾病的预防（含常见地方病），合理营养与健康，心理卫生，体育运动与健康等。

这套教材共五册（初一、初二每学年两册，初三全学年一册），供我省初中一年级至三年级学生使用。每学期十二课时，在科技文化课课时中安排。

本书由王国英、张开宁、刘邦智三位同志审

查，云南省中小学教材审定委员会审定。

希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修改。

云南省教育科学研究院

# 目 录

|      |               |      |
|------|---------------|------|
| 第一课  | 慢性病——流行的生活方式病 | (1)  |
| 第二课  | 预防和控制慢性病      | (5)  |
| 第三课  | 毒品及其危害        | (8)  |
| 第四课  | 预防妇科病         | (12) |
| 第五课  | 青春期的心理        | (18) |
| 第六课  | 青春期心理保健       | (23) |
| 第七课  | 青春期的道德        | (28) |
| 第八课  | 如何面对考试紧张      | (33) |
| 第九课  | 运动创伤的预防和简易处理  | (37) |
| 第十课  | 体育锻炼者的卫生要求    | (41) |
| 第十一课 | 考试前夕勿忘体育锻炼    | (45) |

# 第一课



## 慢性病——流行的生活方式病

慢性非传染性疾病，简称慢性病，是一组与生活习惯密切相关、病程缓慢而隐蔽的疾病。它包括高血压、脑中风、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病等。

慢性病曾作为“富裕病”和“文明病”，先在经济发达的国家流行，转而在发展中国家剧增。据统计，我国平均每天约 1.3 万人死于慢性病，占全国总死亡人数的 70%。目前，我国高血压患者逾 1 亿，脑中风 600 万人，其中 75% 的患者不同程度地丧失了工作能力，高度致残率达到 40%。可见，慢性病不仅严重威胁着我国人民的生命和健康，降低了病人及其家庭的生活质量，误工的损失和巨额医药费还给社会造成沉重

的经济负担。

那么，是什么原因使这种“时髦”的慢性病在我国流行呢？

### 1. 膳食不平衡

随着我国经济的发展，菜篮子中肉、蛋、奶的增加，人们血液中胆固醇、脂肪酸含量随人体摄入动物性食物增多而升高，并沉积于动脉壁上，促成动脉硬化。



## 2. 运动过少

随着现代化的推进，人们的体力活动日趋减少。如以快捷的交通工具代步，以机械化代替人工操作，使用煤气、洗衣机减轻家务劳动强度，工余时间户外活动减少等等。这样的生活方式使人体代谢处于进大于出的不平衡状态，日积月累就易发生肥胖、高血脂、高血压、冠心病和脑中风。所以说慢性病是流行的生活方式病。

## 3. 心理应激过频

随着社会发展、科技信息周期缩短及职业、行业竞争的加剧，心理压力增加，情绪紧张，从而引起交感神经、肾上腺素系统兴奋，致使小动脉持续收缩，结果就会导致高血压、冠心病、脑中风发生。

## 4. 吸烟饮酒

烟酒对身体的危害，我们已在相关课文中有所了解。烟酒不仅诱发慢性病，还会加重慢性病。如患高血压的人饮酒，常诱发心肌梗塞和脑中风。

## 5. 人口老龄化

随着人们营养和居住条件的改善及卫生保健水平的提高，人均寿命延长，所以慢性病日益突

出出来。

从慢性病的发生与发展中可看出，它与社会变更所致人类不良生活方式密切相关。慢性病常起始于生命早期，表现于中老年期，而且，既不可预防接种，一旦患病也不可能药到病除。因此，重要的是建立健康的生活方式，防患于未然，并从小做起。

### 判断题

1. 慢性病泛指一切病程长的疾病。 ( )
2. 慢性病在我国极为少见，对人民健康影响不大。 ( )
3. 慢性病是由细菌和病毒直接引起的。 ( )
4. 慢性病是人类自身膳食不平衡、运动过少、心理应激过频、嗜好烟酒等不良生活方式所造成的。 ( )
5. 慢性病完全可用药物根治，用疫苗预防。 ( )

## 第二课



### 预防和控制慢性病

慢性病的预防与控制，对保护健康十分重要。我们应该根据其发生、发展、恶化的机理，做好“三级”预防。

一级预防：即病因预防，就是建立健康的生活方式，消除产生慢性疾病的危险因素。

二级预防：针对慢性病起病隐匿、病程漫长的特点，定期体检（测血脂和血压、查肿瘤），做到“三早”即早发现、早诊断、早治疗，中止慢性病的发展。

三级预防：对晚期慢性病人，如癌症病人、心肌梗塞病人、脑中风瘫痪病人予以康复护理，延长其生命，降低死亡率。

因慢性病一旦发生，只能控制，不能根治，

消除病因的一级预防尤为重要。同学们应按以下要求，从小养成健康的生活方式。

(1) 平衡膳食。不挑食，吃低盐食物，注意营养搭配。根据生长发育状况和运动量，摄入适当的脂肪和蛋白质。值得注意的是，女生进入青春期后体脂增加为正常生理现象，不可为此盲目节食减肥来“预防慢性病”。不受广告误导，以保健品替代膳食。



(2) 讲究心理卫生。人生总有不顺心的事，

应学会面对现实，不怨天尤人，以积极的态度去处理矛盾，避免大喜大悲。学会工作、学习弛张有节，减少长期紧张和焦虑，保持稳定的情绪。努力培养自己乐观豁达、积极向上、宽以待人、坚忍不拔等抗高血压病的心理素质。

(3) 持之以恒地参加体育锻炼。克服懒惰思想，做到每周至少 3 次、每次至少 20 分钟的有氧锻炼（指使心跳、呼吸加快，全身出汗的非剧烈运动）。大肌肉的运动，既能增强心肺功能、调节代谢、预防慢性病，又能收到锤炼意志和培养吃苦耐劳、团结协作等心理品质的作用。

(4) 远离有害于健康的烟、酒等成瘾物质。

## 判断题

1. 慢性病的一级预防是指减少残亡的康复护理。  
( )
2. 从小养成健康的生活方式，是预防慢性病的关键。  
( )
3. 慢性病的二级预防是指病因预防。  
( )
4. 健康的生活方式指平衡膳食、情绪稳定、坚持体育锻炼、戒烟戒酒等。  
( )

## 第三课



# 毒品及其危害

近些年来，毒品在全球范围内急速地蔓延着。至 1995 年我国吸毒的在册人数已达 52 万，出现了 50 年代禁烟运动之后从未有过的严峻形势。吸毒，不仅毁灭自己的健康和生命，伴随吸毒成瘾而来的艾滋病和违法犯罪，使吸毒成为一个严重而不容忽视的社会问题。受毒品危害最深的是涉世不深的青少年。

毒品是一类能引起强烈渴求，反复使用可以取得快感或避免不快感，导致一系列精神和躯体症状的物质。在毒品的大家族中主要有两大支系：

### 1. 麻醉药品类毒品

麻醉药品类毒品中危害性大、使用普遍的有

鸦片、吗啡、海洛因、杜冷丁、大麻、可卡因等。海洛因在我国是常见的滥用毒品，其毒性和成瘾性居所有毒品之首。

## 2. 精神药物类毒品

精神药物类毒品主要有安眠酮、苯丙胺、咖啡因、迷幻剂和安非他明类。“冰毒”，又称无氧麻黄素，就属于安非他明类中枢兴奋剂，由于其原料低廉、易于合成，极易成为滥用毒品，我们应高度警惕。

毒品作用于人的中枢神经系统，具有麻醉性和毒性，一旦吸毒必然成瘾，难以戒断，带来极其严重的后果。

(1) 严重摧残身体。毒品以其特有的兴奋、欣快效应使人快速产生身体依赖和心理依赖，一旦停止吸毒即可产生戒断症状即流鼻涕、紧张、烦躁、寒战、恶心呕吐、腹痛腹泻、全身肌肉和骨骼疼痛、心率加快、血压上升，易出现暴力攻击行为。为避免戒断症状出现，吸毒者千方百计地反复使用毒品，为获取强烈快感，他们常将吸食改为静脉吸毒，造成皮肤感染而导致脉管炎。吸毒者共用注射器极易感染艾滋病和乙、丙型肝炎。海洛因中不溶性杂质和作为溶剂的不洁水会

引起败血症。吸毒者夜不眠、昼不起，进食少，常伴有严重营养不良和骨关节、肌肉损害。因吸毒过量而一命呜呼的事也常有发生。

毒品所致的心理依赖，可使摆脱身体依赖走出戒毒所的人再度复吸且复吸率高达 90%，从而加重毒品对其身心的危害。

(2) 使人道德沦丧，精神颓废。吸毒者为了弄到巨额毒资，完全失去理智和人格，骗、偷、抢、杀、卖淫无所不作，诱发多种刑事犯罪，严重危害社会治安。



在充分认识毒品危害之后，我们应提高对毒品的警觉性和心理免疫力，拒绝毒品。要做到：

(1) 起居有节，不抽烟、不饮酒，不到营业性舞厅闲逛，减少受毒贩引诱的机会。

(2) 不因一时的烦恼、赌气，为寻求“理

解”而交上社会上的坏朋友。

(3) 抵御不良伙伴压力：对吸烟、饮酒、吸毒的劝说和引诱直接说“不”，或转移话题、巧用借口、提出新建议，来远离毒品。

(4) 树立禁毒光荣、吸毒可耻、贩毒有罪的荣辱观和严惩毒品犯罪、依法治毒的法制观，积极投身于禁毒斗争。

### 判断题

1. 毒品是指一切有毒物质。 ( )
2. 毒品分为麻醉药品和精神药品两大类。 ( )
3. 毒瘾极易戒断，因此尝试吸毒无关紧要。 ( )
4. 戒毒后高达 90% 以上的复吸率是因其心理依赖所致。 ( )
5. 吸毒的危害主要是严重摧残健康，使人精神颓废、道德沦丧，诱发犯罪，危害社会治安等。 ( )

## 第四课



### 预防妇科病

女同学也会患妇科病，常见的有阴道炎、外阴瘙痒、月经失调等。

最常见的青春期妇科病是月经失调，月经失调主要分为痛经、闭经、青春期功能性子宫出血。

#### 一、痛经

在月经期间感到身体不适，发生腰酸、下腹坠胀、乳房发胀、精神疲倦、情绪不稳等现象，有的甚至还会出现轻度浮肿和痉挛性疼痛，这些都是生理现象，不至于影响日常生活、学习和工作。但是，有部分女同学在月经前和月经期会感