

初中健康教育

(第三册)

张伯源 常 青 主编

北京大学出版社

G479

初中健康教育

(第三册)

张伯源 常 青 主编



NLIC2970119749

北京大学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

初中健康教育 第三册/张伯源主编. —北京:北京大学出版社, 1999. 6

ISBN 7-301-04193-4

I. 初… II. 张… III. 健康教育-初中-教材 IV. G479

书 名: 初中健康教育(第三册)

著作责任者: 张伯源 常 青

责任编辑: 张仲鸣

标准书号: ISBN 7-301-04193-4/G · 538

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

电子邮箱: 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 3.75印张 98千字

1999年7月第1版 2003年8月第13次印刷

定 价: 5.00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。

第三册教材的主要撰写人有:徐岫茹、常青、周瑞芬、梁宏(第一、七章),曹满媛、常青(第二、六章),张伯源、郑伯承(第三、四章),张仲鸣(第五章)。参加本书编写工作的还有:高丽、马洪亮、侯玮等同志。

编 者

1999年4月

目 录

第一章 吸烟、嗜酒与健康.....	(1)
第一节 吸烟的危害	(1)
第二节 嗜酒的危害	(5)
第三节 青少年如何养成不吸烟、不嗜酒的行为习惯.....	(7)
第二章 毒品及其危害.....	(11)
第一节 什么是毒品	(11)
第二节 常见的几种毒品	(12)
第三节 贩毒有罪,吸毒违法,认清毒害,防微杜渐	(15)
第三章 性病及其危害.....	(36)
第一节 什么是性病.....	(36)
第二节 性病的传播途径.....	(41)
第三节 性病的预防.....	(45)
第四章 艾滋病及其预防.....	(48)
第一节 什么是艾滋病.....	(48)
第二节 艾滋病的病程分期及其主要症状.....	(50)
第三节 艾滋病的传播途径及其预防.....	(54)
第五章 保护环境与人类的健康和发展.....	(63)
第一节 天人合一 是环境与人关系的真实描述.....	(63)
第二节 生态环境知识简介.....	(66)
第三节 人类与其他生物共同拥有一个地球.....	(81)

第六章 初中生常见的心理障碍及矫治 (87)

第一节 心理障碍的含义和类型 (87)

第二节 初中生常见的心理障碍 (89)

第三节 初中生常见心理障碍的矫治 (94)

第七章 做好升学与就业的心理准备 (104)

第一节 升学考试前的心理准备 (104)

第二节 升学录取前的心理准备 (107)

第三节 就业之前的心理准备 (110)

第一章 吸烟、嗜酒与健康

第一节 吸烟的危害

一、中国目前吸烟者的数量

近年来,当发达国家的吸烟率以每年 1%~2% 的速度下降时,我国的吸烟率却每年增长 2%。目前中国吸烟者有 3.2 亿,大体相当于发达国家所有吸烟者的总和,亦即占世界吸烟者的 1/3;中国香烟的消费量相当于美国的 4 倍,从 70 年代到 90 年代,中国人均香烟消费量增长 260%;中国同时又是烟草工业第一大国,香烟生产亦为美国的 4 倍,中国约有 1000 万农民从事烟叶生产,有 50 余万工人在烟草制品厂工作,零售商约 300 万人。据 1993 年统计,中国烟草专卖局销售 17 000 亿支香烟,相当于全球市场的 31%。

就中国目前的状况来看,每天因烟草而致死的人数约 2000 人。照现在的烟民发展速度,到 2020 年每天约 5500 人死于烟草,到 2050 年则增至每天 8000 人。调查资料还表明,目前 1/3 的 30 岁以上中国男性(相当于 1 亿人)将因烟草而死亡。就青少年的情况来看,中国目前有 5 亿 20 岁以下的青少年,按我国现在的吸烟率,其中将有约 40% 成为吸烟者,即将有 2 亿人成为新的烟民。而吸烟者中,最终有 1/4 将死于与吸烟有关的疾病,即有 5000 万人将提前死亡,这个数字等于第一次世界大战和第二次世界大战死亡人数的总和。

二、吸烟致病的主要原因

1. 尼古丁等的危害

烟草主要是由碳水化合物、羧酸、色素等组成,同时还含有一些生长过程中必需的营养物(如硝酸盐等)以及某些污染物(如农药、重金属元素等)。烟草与别的植物的不同点是所含萜烯类物质比较丰富,即通常所说的“蜡质”或“尼古丁”。

吸烟者吸入香烟的过程,是香烟在不完全燃烧过程中发生的热分解与热合成的化学反应,形成大量新的物质,其化学成分很复杂。从烟雾中分离出的有害成分达 3000 余种,其中主要为尼古丁(烟碱)、烟焦油、一氧化碳、氢氰酸、氨及芳香化合物等一系列有毒物质。

尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体,挥发性强,在空气中极易氧化成暗灰色,能迅速溶于水及酒精中,通过口鼻支气管粘膜很容易被机体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁亦可被吸收渗入体内。一支香烟所含的尼古丁可毒死一只小白鼠,20 支香烟中的尼古丁可毒死一头牛。尼古丁对人的致死量是 50~70 毫克,相当于 20~25 支香烟的尼古丁含量。只是因为大多数人不是连续吸烟,尼古丁是间断地、缓慢地进入人体的,所以,吸烟对人体的危害也是慢性的。

吸烟很容易上瘾,尼古丁是使人产生成瘾的物质。许多人成瘾后很难戒掉,所以,世界卫生组织的专家已经将烟草、酒精、药物依赖与吸毒并列,都归类为“药物滥用”问题。随着国内外对吸毒行为研究的深入,科学家们一致认为,烟草是“入门的毒品”;因为所有的毒品都释放多巴胺,而香烟中的尼古丁也释放多巴胺。瑞士和意大利科学家发现,烟草中的尼古丁和毒品可卡因几乎是刺激相同的大脑区域;动物实验也表明,与烟瘾或毒瘾有关的神经激活特性和神经机制相同。可以说,尼古丁和可卡因在一定程度上是非常相似的毒品,吸烟使人更容易染上酒瘾和毒瘾。

2. 吸烟容易使人得慢性病

从吸烟者使用的烟嘴内,可以观察到积存的一层棕色焦油,这是有机物质在缺氧条件下不完全燃烧的产物。烟焦油中有多种致癌性的多环芳烃,最主要的是苯并芘,还有促癌物质的酚类化合物,它们可沉积于吸烟者的肺部,经多年积累,发生癌变的可能性就大了。吸烟 20 年后,年龄 45 岁以上的人,要比不吸烟的人群患肺癌者高出 10 倍以上。

一氧化碳是无色无味的气体,纸烟的烟雾中含有一氧化碳 3%~6%。在吸烟产生的多种有害物质中,一氧化碳是使人急性中毒和使慢性病症状加重或急性发作、迅速致死的主犯。它通过肺泡被吸收后,与血红蛋白结合成碳氧血红蛋白(HBCO),其亲和力比氧与血红蛋白大 200~250 倍,解离率小 3600 倍,从而大大减少氧与血红蛋白的结合量,降低或丧失血液输送氧的能力。心肌供氧不足,可促使心肌梗塞发生;肺泡受到严重损伤时,可导致呼吸衰竭而死亡。一氧化碳对慢性支气管炎和肺气肿的发生和发展也有很大的影响。

香烟中还有放射性元素,例如阿尔法(α)射线。每天吸一包香烟的人,每年气管部位经受的辐射量,超过国际放射委员会规定允许量的 9~10 倍,其危害是显而易见的。在住宅的建筑材料、水和空气中自然存在着放射性氡,经过衰变的氡粒子,极易附着在烟雾微粒上,吸入人体后可致肺癌。

吸烟几乎危害人体全部重要器官,吸烟与肺癌、喉癌、胃癌、膀胱癌等十几种癌症有关;吸烟与呼吸系统疾病、心脑血管疾病、糖尿病及其他严重的慢性病都有密切的关系。这些主要的影响和致病部位可归纳如图 1-1。

3. 被动吸烟者深受其害

被动吸烟者指处在吸烟者烟雾所可达到范围内的人群。有一些研究表明,被动吸烟者中的肺病等发病率也大大提高。青少年和妇女常是被动吸烟者。当被动吸烟者为孕妇时,新生儿可能出现多

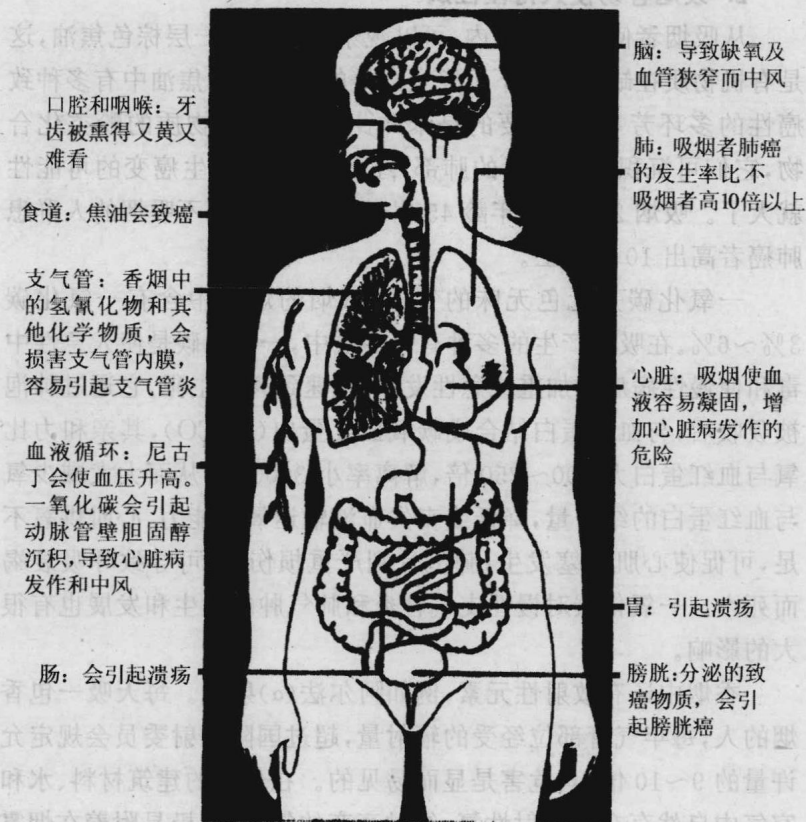


图 1-1 吸烟的危害

种呼吸系统等方面的疾病。吸烟或被动吸烟对青少年和妇女有生理和心理上的特殊危害。

青少年正处在生长发育时期,各系统、各器官尚未成熟,比较娇嫩,对有害因素的抵抗力弱,容易引起多种疾病。吸烟还直接影响青少年体能、智能和品德的发展,所以,现在要通过健康教育宣传和立法,通过全社会努力,杜绝青少年吸烟,提倡公共场所禁止抽烟。

三、世界无烟日——世界共同呼唤戒烟

鉴于吸烟的五大危害,全世界的所有媒体都不播放有关烟草的商业广告。在欧美,一些曾经主要由烟草生产厂家赞助的活动也主动更换赞助厂家。

另外,自 1988 年以来,世界卫生组织(WHO)将每年的 5 月 31 日定为“无烟日”,号召所有成员国支持世界无烟日的主题:“要烟草还是要健康:请你选择”(1988)、“妇女与吸烟”(1989)、“青少年不要吸烟”(1990)、“在公共场所不吸烟”(1991)、“卫生部门和卫生工作者反对吸烟”(1993)、“大众传播媒介宣传反对吸烟”(1994)、“烟草与经济”(1995)、“无烟的文体活动”(1996)、“共创无烟世界”(1997)、“在无烟草环境中成长”(1998)。1999 年的主题是“戒烟”方面,因为改变吸烟对其致死率的影响,需要几十年的时间。

人们很欣喜地看到,经过 10 余年来坚持不懈的宣传,戒烟已经成为人们心目中的一件重要的事情,5 月 31 日成为所有公民心目中的无烟宣传日,中国目前已经有近 1/5 的烟民希望戒烟。

未来中国的戒烟情况要靠目前的青少年,特别是初中学生的拒绝吸烟的态度,因此,使更多的青少年拒绝吸烟是提高国民身体素质的重要一环,关系到了这场持久战的胜利与否。

第二节 嗜酒的危害

一、饮酒是文化和社交中的误区

饮酒本来与健康无缘,但社会上总是以讹传讹,把所谓“酒文化”吹得神乎其神,拿出“酒仙”、“酒圣”、“李白斗酒诗百篇”的种种“典故”作为嗜酒的理论根据,却全然不顾科学的理论和生活的事实。于是,许多人,特别是那些自诩为“英雄”的男子汉们常以“男子

汉交往方式”自居，什么“感情浅舔一舔，感情深一口闷”之类的“豪言壮语”常充斥在吆五喝六的酒席上。在高潮时，一个个被灌得面红耳赤、晃晃悠悠、语无伦次，有的则拍胸跌足、大话连篇，有的则是呕吐狼籍、瘫软溜桌，丑态百出。难道这就是现代“英雄”男子汉吗？！没有饮酒的文明，“酒文化”又从何谈起呢？

自从人类社会告别了野蛮，酒渐渐成了人们文明生活中一种不可或缺的饮品。但是，随着传播媒体的日益发达，酒文化对人们的“熏陶”越发浓烈，致使酒类的滥用成了世界性问题。

二、嗜酒的危害

世界卫生组织发表声明说：“酒精是仅次于烟草的第二号杀手，这两个杀手每年杀死的人比车祸多得多。”世界卫生组织声明还说：“少量饮酒对人有益健康是没有根据的。”世界卫生组织药物滥用项目主任汉斯·厄姆兰德医生说：“不存在不影响健康的饮酒最低限量。”

但在我国，酒类的滥用令人触目惊心。据统计，我国 12 亿人口中，酒民人数至少在 3 亿以上。每年因酗酒造成的酒精中毒者超过 4 万例。每年因纵酒死于心脑血管病的人数达到 10 万之多。据调查，目前在哈尔滨医科大学医院精神病科病房的患者中，14%是由慢性酒精中毒所致病。

酒精中毒之所以会“扼杀”健康的头脑，是因为其中的化学物质乙醇能够直接通过胃粘膜吸收入血，并很快通过血脑屏障进入大脑组织，直接杀伤脑细胞，使之溶解、消亡、减少。正常人大约有 140 亿个脑细胞，到大脑发育成熟之后，每天要死亡 1000 个左右。长期饮酒者脑细胞死亡速度将会越发加快，脑萎缩亦将越来越严重。伴随脑血流量的减少，脑神经细胞活性减低，大脑功能随之消退。嗜酒者造成慢性酒精中毒还导致血液中的白细胞的吞噬过程受到破坏，使人体的防御能力下降；还可引起血小板数目减少和功能减弱。慢性酒精中毒者有 15%~17% 会出现抗精子和抗睾丸组

织的自身抗体,其中 65%的人睾丸萎缩,85%的人前列腺萎缩,导致他们的性功能减弱,甚至发生阳痿。慢性酒精中毒,可使机体对异种蛋白产生变态反应,如对含酒精饮料过敏等,使患过敏疾病的机会显著增高。嗜酒特别是酗酒,可显著降低心机的免疫功能,因而使心肌疾病的发病率增高。

酗酒的结果,不但直接损害健康,而且也构成了社会不安定因素,如今酗酒者酒后开车肇事频繁,是造成车祸的重要原因之一。一名酒后开车的肇事者,在北京的街头撞伤、撞死共 16 人;在其他省市也多次发生类似交通事故。至于酒后寻衅闹事、违法犯罪者也屡有发生,因酗酒导致妻离子散、家破人亡的也不在少数。为此,酗酒者应“紧急刹车”,防酒祸于未然。

第三节 青少年如何养成不吸烟、不嗜酒的行为习惯

世界已经进入了健康促进的时代,蓬勃开展的大众健康运动促进了人们身心健康水平的提高。与此相关,世界上许多国家都以政府行为的方式制定了与控制吸烟、酗酒有关的法律和法规,世界发展趋势是 21 世纪将走向无烟、少酒的社会。

实际上,只要青少年不吸烟、不饮酒,不再产生新的烟民、酒民,20 世纪的瘟疫——吸烟、酗酒即可望绝迹。新加坡等国家的青少年已经发出倡议:做不吸烟的新一代,新加坡等国家在 2000 年将成为无烟国家。中国青少年是否也有这个决心呢?

一、导致吸烟的原因和戒烟的方式

青少年吸烟是一种严重的社会现象,由于吸了第一支烟,就会有第二、第三支,以致于发展为成瘾行为。青少年是怎样开始吸第一支烟的呢? 中小学生吸第一支烟由怎样的心理所支配呢? 根据有关部门的调查,主要有以下这些心态促使他们吸第一支烟:

- ① 好奇心和尝试欲望,希望亲自尝试吸烟的感觉;

- ② 模仿影视明星吸烟时的“潇洒风度”；
- ③ 独立意识和成人感的驱使，认为吸烟可以显示“男子汉”风度；
- ④ 认为吸烟可以提神，为了复习考试有精神而吸烟；
- ⑤ 因为学习压力太大，为了缓解精神紧张而吸烟；
- ⑥ 碰到不顺心和烦恼的事，以吸烟消愁解闷；
- ⑦ 大多数人认为先向人递烟表示对别人的尊敬，这是社交的需要；
- ⑧ 别人递烟给我，不好意思拒绝，怕人家说“假正经”；
- ⑨ 由于递烟者是好朋友或是长辈，不抽太不给人家面子；
- ⑩ 周围人都吸烟，自己不吸显得不合群。

以上这些心理表现其实主要是一种“从众心理”，并不一定出于自己的本来意愿。每个人都知道，自己的健康很重要，如果懂得了吸烟的危害，当然就应该明智地拒绝这种危害健康的成瘾行为，因为你完全可以用有益健康、促进青春发育的良好行为来代替吸烟行为。

那么怎样以文明、礼貌、自然、巧妙而又不使自己和别人尴尬的方式来拒绝吸第一支烟呢？下面这些方法你可以选择使用：

- ① 微笑着说：不，谢谢！
- ② 说出理由或找借口拒绝吸烟：“不，谢谢，我不吸烟。”
- ③ 礼貌地反复谢绝，坚持不伸手接别人递的烟。
- ④ 躲开，在别人敬烟时，立即找借口暂时躲开。
- ⑤ 改变话题，对方如果说：“我们抽支烟吧。”你可以说：“不，我们还是喝茶吧。”或者说：“哦，我想跟你借本书看……”
- ⑥ 避开这种场所。如果你知道哪些地方人们经常抽烟，请避开这些场所；如果你回家时需经过这些地方，请走其他的路。
- ⑦ 冷静地拒绝，使别人知道你是坚定的不吸烟者。
- ⑧ 与不吸烟者聚在一起，为自己创造一个不吸烟的环境。
- ⑨ 佩戴有不吸烟标志的徽章，表明你的观点。

⑩ 认真学习不吸烟者的交往方式,大方潇洒地与人交往。

只要下决心树立起自己不吸烟的健康形象,周围人就会欣然接受你。

我国对控制吸烟也已经开始重视起来,我国关于控制青少年吸烟的法规主要有三个方面:

① 《中华人民共和国未成年人保护法》(1991. 9. 4. 颁布)中第27条规定:任何人不得在中小学、幼儿园、托儿所的教室、寝室、活动室和其他未成年人集中活动的室内吸烟。

② 《烟草专卖法》规定:“不应向18岁以下未成年人出售香烟。”

③ 《中学生日常行为规范》中规定:“养成良好卫生习惯。……不吸烟、不喝酒。”

青少年应该以自己的实际行动,自觉遵守这些法律、法规,下决心做不吸烟的新一代。1997年8月,第十届世界烟草和健康大会已在北京举行,这对我国的控制吸烟是极大的促进。青少年朋友,你怎样对新世纪作出不吸烟的承诺呢?学会拒绝吸第一支烟,将使你获得健康的未来。

二、拒绝嗜酒是理性的胜利

汉代刘向的《说苑》中有一则故事:一天,齐桓公约群臣饮酒,管仲姗姗来迟,待饮酒时,又把酒倒掉一半。齐桓公很不高兴地说:“你来晚了,又把酒倒掉,不是太失礼了吗?”管仲说:“臣听说酒多则话多,话多则语失,语失则有杀身之祸,臣想,与其弃身不如弃酒。”古人尚且能够认识到嗜酒的危害,现代人为什么不能看透这“杯中物”的严重危害呢?

如今,应抛弃“无酒不成席”的陈旧观念。酒,如果作为“酒文化”而言,只是增进进餐气氛或是为庆贺喜事的一种点缀,应扮演类似“味精”的锦上添花的角色,而不能喧宾夺主。

作为中学生,应学会无烟、无酒的健康交往方式。其实,在人际

交往中有各种有益健康的方式可以表达自己的真挚情感。在日常生活中,参加体育运动、文娱活动、读书、听音乐、聊天、看电视、集邮、旅游等等活动都可以使人精神放松,即有益于身心健康,又可以促进人际和谐。当你养成了各种有益的兴趣爱好和良好的行为习惯,就会自觉地远离烟酒,形成科学健康的生活方式,你终生的生活质量和事业成功,就有了可靠的保证。

小 结

吸烟和嗜酒是对青少年健康成长有危害的行为习惯,是属于药物滥用方面的成瘾行为;吸烟和嗜酒是现代社会的许多疾病的主要根源,尤其是导致人死亡的前两位原因的心脑血管疾病、各种癌症都与吸烟、嗜酒行为有关。由于吸烟和嗜酒是人们自己可以自主选择的行为,所以,青少年如果了解到它们的严重危害,就应该下决心不去沾染这些坏习惯,健康的金钥匙就掌握在你自己的手中。

思 考 题

1. 烟草在燃烧时会产生哪些有害物质?吸烟可能导致哪些疾病?
2. 嗜酒对人有什么危害?
3. 对于“不吸烟,少饮酒”,你有什么看法?你可以为此做什么?