

Education on Drugs Refusing

根据教育部《中小学生毒品预防专题教育大纲》编写



学校毒品预防

健康 知识

教育丛书



中国未来研究会教育分会副主任 张兴 / 审定
全国教育发展战略研究会副理事



远方出版社

学校毒品预防教育丛书

健康知识

学校毒品预防教育研究中心 编著

江苏工业学院图书馆

藏书章

远方出版社

责任编辑：李 燕

封面设计：车小艳

学校毒品预防教育丛书

健康知识

编 著 者	学校毒品预防教育研究中心
出 版 社	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行 所	新华书店
印 刷 厂	邯郸新华印刷厂
版 次	2004 年 2 月第 2 版
印 次	2004 年 2 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	80
字 数	1600 千
标准书号	ISBN 7-80595-867-X/G·269
定 价	155.80 元

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

写在前面的话

同学们,你知道什么是毒品吗?你知道它给我们带来的灾难又是何等的严重吗?

我们的祖国拥有 5000 年古老文明史,然而“鸦片战争”在它源远流长的历史长卷中所遗留下的污点却显得尤为醒目。

我们永远不会忘记,150 年前帝国主义用毒品和大炮作为侵略的武器,打开了中国的大门。从此,封建的中国一步步沦为半殖民地、半封建社会,致使国家主权沦丧,经济崩溃,国民体质下降,蒙受了“东亚病夫”的奇耻大辱。

100 多年来,英勇顽强的中华儿女,为了禁绝毒品,进行了不屈不挠的斗争,涌现出以林则徐为代表的一大批仁人志士,谱写了一曲曲惊天地、泣鬼神的英雄赞歌。新中国成立后,党和政府广泛发动群众,在不到 3 年的时间里,铲除了肆虐中国百年的毒害。从此,中国在上世界上享誉“无毒国”之称达 30 年之久。

然而,20 世纪 80 年代以来,被人们逐渐淡忘的毒

品问题死灰复燃,如同洪水猛兽,向正在改革着的中华大地冲击而来,已从边境乡镇蔓延到内地和一些大中城市。特别值得注意的是,当今社会,可恶的毒品犯罪分子把毒品这个“矛头”指向了我们青少年学生,他们利用我们对毒品的无知和好奇心理,使青少年成为最大的受害者。而同学们是祖国的未来,我们的健康成长关系到祖国的繁荣发展,又岂能受到毒品的迫害呢?为增强同学们的防范意识,特向同学们推荐《学校毒品预防教育丛书》,愿同学们读后能真正做到“拒绝毒品,从我做起”。

也许同学们对此感到很陌生,那就赶快打开这扇陌生的大门,到毒品有害的知识领域中去探讨一番吧!



目 录 *mulu*

一、关注饮食营养

1. “民以食为天”话营养 (1)
2. 各式各样的营养素 (2)
3. 蛋白质——组成你身体的“材料” ...
..... (3)
4. 脂肪——能源的仓库 (4)
5. 碳水化合物——人体运动的能源
..... (5)
6. 纤维素——健康的“卫士” (6)
7. 无机盐——人体内的“建筑钢筋” ...
..... (7)
8. 水——生命的摇篮 (7)
9. 每天的主食——谷类 (8)
10. 味美好吃的肉类食物 (9)
11. 最理想的蛋白质——蛋类食物
..... (10)
12. 最好的优质蛋白——鱼类 (12)



13. “强壮一个民族”的牛奶 (12)
14. 田中之肉——大豆 (14)
15. 每天少不了的蔬菜 (15)
16. 丰富生活的美味小点心——水果 ...
..... (16)
17. “平衡膳食”最重要 (17)
18. 平衡膳食宝塔——理想的膳食模式
..... (18)
19. 早餐不能马虎 (20)
20. 课间要不要加餐 (21)
21. 晚上可以吃点夜点 (21)
22. 运动期间的饮食安排 (22)
23. 考试期间的营养调配 (23)
24. 酸性食物和碱性食物 (24)
25. 油、盐、糖、醋、酒 (25)
26. 食品卫生很重要 (27)
27. 吃零食也有讲究 (29)
28. 最佳的饮用水是白开水 (30)
29. 偏食与挑食不利于健康 (31)
30. 盲目节食危害无穷 (32)
31. 快餐食品不能天天吃 (34)

- 32. 保健品不是点心 (34)
- 33. 巧克力不是营养品 (36)
- 34. 从饮食入手, 预防肥胖 (37)
- 35. 缺钙 (38)
- 36. 缺铁性贫血 (39)
- 37. 锌缺乏 (40)
- 38. 维生素 A 摄入不足 (41)
- 39. 缺乏 B 族维生素 (42)

二、爱护我们的双眼

- 1. 眼睛像一架精密的“傻瓜”照像机...
..... (44)
- 2. 视觉与视力 (45)
- 3. 形觉是指视力状况 (46)
- 4. 光觉是眼睛感受光线的的能力 (46)
- 5. 辨别颜色的色觉 (47)
- 6. 立体视觉——由“守株待兔”说起...
..... (48)
- 7. 随时注意爱护眼睛 (49)
- 8. 注意电脑、电视对视力的影响
..... (50)
- 9. 提高视力的方法 (50)



10. 屈光不正 (51)
11. 近视眼 (52)
12. 近视眼会遗传 (53)
13. 提高警惕及早发现近视眼 (54)
14. 区别真性近视和假性近视很重要 ...
..... (54)
15. 散瞳验光的方式能鉴别真假近视 ...
..... (55)
16. 假性近视要积极治疗 (56)
17. 真性近视要配戴眼镜矫正 (58)
18. 正确认识近视眼手术等疗法 ... (58)
19. 远视眼 (59)
20. 远视眼不等于老花眼 (60)
21. 远视眼也有视疲劳现象 (61)
22. 发现远视眼怎么办 (61)
23. 散光 (62)
24. 散光眼有什么表现 (63)
25. 斜视 (63)
26. 斜视有很多危害 (64)
27. 斜视怎么办 (65)
28. 中小學生驗光配鏡必須散瞳 ... (66)

29. 正确认识散瞳 (66)
30. 配戴眼镜小常识 (67)
31. 眼镜不能时戴时不戴 (68)
32. 中小學生不适合戴隱形眼鏡 ... (69)
33. 水晶鏡片不能養目 (70)
34. 选择合适的鏡片 (71)
35. 选择合适的鏡架 (71)
36. 沙眼 (72)
37. “偷針眼” (73)
38. 紅眼病 (74)
39. 頻繁眨眼 (75)
40. 夜盲 (76)
41. “迷眼”(即眼內異物) (77)
42. 化學物質進入眼睛 (78)
43. 洗髮水等化妝品也會傷眼睛 ... (79)
44. 眼睛被擊傷 (80)

三、善待青春期

1. 告別童年，迎接青春期 (81)
2. 發育成熟了 (83)
3. 啟動青春期的司令官 (85)
4. 神奇的生殖系統 (87)

5. 女性外生殖器 (88)
6. 女性内生殖器 (89)
7. 男性生殖器 (91)
8. 处女膜并不神秘 (93)
9. 月经初潮的迷惑 (94)
10. 精液里有什么 (96)
11. 阴茎的大小重要吗 (97)
12. 男孩也有尴尬事 (100)
13. 阴茎也很固执 (101)
14. 你的性发育晚吗 (102)
15. 发育晚的原因 (104)
16. 青春在于运动 (106)
17. 休息与睡眠 (107)
18. 雀斑 (109)
19. 青春痘 (111)
20. 你的乳房发育正常吗 (112)
21. 乳房保健 ABC (114)
22. 月经期 (116)
23. 月经期的自我保健 (118)
24. 男孩有了一副浑厚的嗓音 (120)
25. 女孩多毛为哪般 (122)

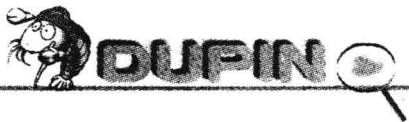
mulu

26. 手淫有害吗 (124)
27. 新生命的开始 (126)
28. “性”的觉醒 (128)
29. “触电”的感觉 (130)
30. 友谊还是爱情 (132)
31. “追星”的痴迷 (135)
32. 网络的虚幻情迷 (136)
33. “早恋”的苦果 (138)
34. “禁果”的苦涩 (142)
35. 女孩如何面对性骚扰 (144)
36. 男孩也会遇到性骚扰 (148)
37. 遇到性骚扰怎么办 (152)
38. 你可以成为父母感情的“润滑剂”
..... (154)
39. 理智面对家庭的破碎 (156)
40. 你还是你自己 (158)

四、远离传染病

1. 什么是传染病 (162)
2. 传染病的传染期和潜伏期 (163)
3. 传染病的3个主要传入途径 ... (164)
4. 传染病流行有3个环节 (165)

- 
5. 学校传染病的流行特点 (166)
 6. 养成饭前便后洗手的好习惯 ... (167)
 7. 家庭预防传染病的方法 (168)
 8. 免疫力 (169)
 9. 流行性感冒带来的的苦恼 (170)
 10. 流感与普通感冒的区别 (171)
 11. 防治流感的简便方法 (172)
 12. “疥腮” (173)
 13. 风疹 (174)
 14. 水痘 (175)
 15. “痲病” (176)
 16. 病毒性肝炎 (177)
 17. 感染性腹泻 (178)
 18. 痢疾 (179)
 19. 狂犬病 (180)



一、关注饮食营养

1. “民以食为天”话营养

常听大人们说，这个东西有营养，那个东西没营养。那么，什么是营养呢？营养俗称“养分”、“养料”，它的科学名称叫“营养素，就是能够保证人体生长发育、维持生命活动的物质。

同学们可能也常听到“民以食为天”这句话，意思是，人离不开食物，其实就是人离不开食物中的营养物质。

营养对于每个人都是非常重要的，处于生长发育期的中小学生更应该注意营养。讲究营养贵在合理，而合理的营养需要用科学的知识进行指导。

在这里，还要纠正一些偏见，有的人认为大鱼大肉最有营养，还有人甚至认为巧克力、饮料等各种贵重的、包装精美的食物最有营养。这些都是非常错误的，也是十分有害的。读完下一个



题目“各式各样的营养素”之后，你对营养就会有一个全面的认识了。

2. 各式各样的营养素

打个比方说，人类的身体好比一架机器，这部机器的形成需要一定的材料，它的运转又需要一定的能量和润滑调节剂。这些“材料”、“能量”、“润滑剂”就是各式各样的营养素。

目前所知，人体需要的营养素有 42 种，归纳起来可分为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。有学者认为，食物纤维也是一类营养素。

任何一类营养素对人体都有独特的作用，不能互相代替。其中，蛋白质中的氨基酸、脂肪中的必需脂肪酸、纤维素、矿物质是人体自身不能合成的，必需从食物中获取，被称为必需营养素。必需营养素如果长期缺乏，就会影响生长发育和身体健康。人体的各种营养素摄取均衡，综合作用，人体才能达到健康状态。下面同学们可



以来全面认识一下这六大营养素。

3. 蛋白质——组成你身体的“材料”

蛋白质是人体细胞、骨骼、肌肉、毛发、血液的主要成分，也是组成人体的主要材料。中小學生尚处于生长发育期，身体不断生长，组织器官不断发育，主要依靠的物质基础就是蛋白质。

如果蛋白质长期缺乏，身体的发育就会变得迟缓，抗疾病感染的免疫系统也将受到抑制，严重时，会造成营养不良性贫血和水肿。所以，对于同学们来说，摄取足够的蛋白质非常重要。

组成蛋白质的基本单位是氨基酸，食物中的蛋白质，只有经过胃肠道的消化，分解成氨基酸后，才能被吸收。人体也只有获得氨基酸后，才能合成自身需要的蛋白质。从营养学角度说，含有蛋白质的食物可分为完全蛋白质和不完全蛋白质，完全蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全、比例适合人体需要，如蛋类、肉类、奶类、豆类等。多吃这些食物，就能满足生长发育的需要。不完

N
O
T
O
D
R
U
G



全蛋白质往往缺少必需氨基酸，如玉米缺少赖氨酸、色氨酸等。单靠这类食物，人体就不能正常生长发育，甚至不能保持健康。另外，两者之间还有一种半完全蛋白质，它所含的必需氨基酸齐全，但比例不适合人体需要，如小麦、大米等。

为了满足身体生长发育的需要，同学们要比成人还要多摄取蛋白质，而且，要有足够的完全蛋白质。

4. 脂肪——能源的仓库

脂肪就是“油脂”，包括动物油和植物油。

脂肪在人体中的主要作用是：①储存身体所需的热能。②使脂溶性维生素能够被身体吸收利用。

动物油与植物油有什么区别呢？营养学上认为，植物油含有更多的必需氨基酸，对同学们的身体发育更为重要。而且，植物油比动物油更容易被吸收。因此，一般主张，多吃植物油，少吃动物油。