



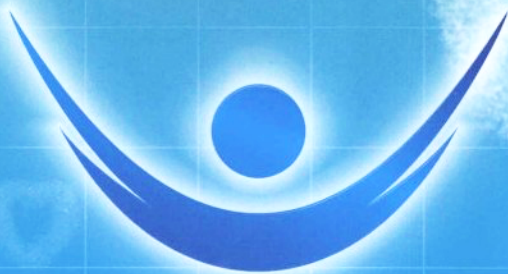
广东省职业技术教育学会卫生工作指导委员会审定

中职生

身心健康教育

蔡芳梓 主编

吴幸滚 张东枚 主审



广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

中等职业技术学校教材

广东省职业技术教育学会卫生工作指导委员会审定

中职生身心健康教育

主 编 蔡芳梓

副主编 葛 园 陈建华

主 审 吴幸滚 张东枚

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

推荐阅读

本书既有身体健康教育方面的内容,又有心理健康教育方面的内容,是目前比较少见的中职生健康教育教材。

书中一反过去“填鸭式”的教育方法,采用边讲故事边说理的模式,书中列举了大量发生在中职生周围的真人实事,贴近学生、贴近生活、贴近实际,让学生更容易接受;每章都安排有活动设计与思考,具有较强的实操性,既方便教师的教学,又能充分调动学生的学习热情。

本教材编写人员长期从事健康保健和健康教育工作,有较丰富的的实践教学经验,对中职生的需求有充分的了解。更重要的是他们有着一颗热诚的爱心,对健康教育倾注了很大热忱,他们当中很多成为中职生倾诉“心事”的对象,是中职生喜爱的大朋友。

图书在版编目(CIP)数据

中职生身心健康教育/蔡芳梓主编. —广州:广东科技出版社,2007
ISBN 978-7-5359-4358-3

I. 中… II. 蔡… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073673 号

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码:510075)

经 销:广州科信图书发行有限公司

(地址:广州市天河区枫叶路 8 号加拿大花园之二首层 邮码:510655)

电话:020-85580205 85581336 传真:85580665)

印 刷:广州市诚誉彩印有限公司

规 格:787mm×1092mm 1/16

印 张:13.25

字 数:300 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定 价:19.00 元

因印装质量问题影响阅读,请与广州科信图书发行公司联系调换

本书编委会

主 编：蔡芳梓

副 主 编：葛 园 陈建华

主 审：吴幸滚 张东枚

参编人员：蔡芳梓 葛 园 陈建华

熊素珍 马绮红 谢 珂

黄 滢 梁雪梅 王 岩

前言

中职生是一群翅膀未硬的“雏鹰”！一方面，他们的年龄与高中阶段的学生相仿，身心发育尚未完全成熟，在身心社会化的过程中需要各方面的关爱；另一方面，由于中职教育毕业就业的基层性，客观上加重了他们学习与就业的双重压力，他们的学习、生活自理、预防保健、交友、恋爱、就业等方方面面随时都可能出现或遇到各种各样的问题。因此，在中职生中有针对性地开展德育教育、普及健康教育有着十分重要的意义。

本教材遵循“健康第一”、“身心合一”的教育理念，其教学目标是：

1. 通过本书的学习，使学生了解日常预防保健和应急救助、意外的避险逃生基本知识，提高自我保健、防病抗病的能力，为他们的健康成长奠定坚实的身体基础。

2. 通过身心健康教育，提高中职生的心理承受能力以及社会适应能力，促进中职生全面、健康、和谐地发展，成为社会主义经济建设的实用人才。

本书共分为四编十九章，第一编“预防保健”，主要阐述生活、起居、作息、行为、疾病防治的基本理论与自我保健的方法；第二编“心理健康”，主要阐述自我意识、中职生角色转换、人格发育、情绪培养、人际交往、挫折应对、就业心理与指导等基本理论。教会学生利用心理学的基础理论指导他们的实践；第三编“青春与性”，主要阐述什么是友谊与爱情，简单介绍性知识、性心理基本理论及性传播疾病特别是艾滋病的危害与预防。教育学生学会区分友谊与爱情，正确对待“萌芽”的性冲动，主动回避早恋、自觉抵制婚前性行为；第四编“意外伤害的自救与互救”，介绍意外伤害的现场处理原则，心肺复苏基本方法，常见意外伤害的自救与互救，以及意外伤害的逃生技巧。

本教材由蔡芳梓任主编，负责制定本书的主题思想，统稿全书，本书得到了主审吴幸滚、张东枚的认可和支持。蔡芳梓负责第一章、第十一章、第

十八章、第十九章的编写；副主编葛园负责第十三、第十四、第十五、第十六章的编写；副主编陈建华负责第三章、第六章、第七章的编写。参编人员还有：马绮红负责第二章、第四章的编写；熊素珍负责第八章、第九章的编写；谢珂负责第十章的编写；黄滢负责第十二章的编写；梁雪梅负责第五章的编写；王岩负责第十七章的编写。

本教材在编写过程中得到了广东省职业技术教育学会会长陈瑞芳，广东省机电职业技术学院党委书记、广东省职业技术教育学会卫生工作指导委员会主任吴幸滚，广东省对外贸易高级职业技术学校副校长、广东省职业技术教育学会英语教学指导委员会主任罗凤翔等领导，以及广东药学院健康教育专家张东枚的大力支持和热情指导；文稿的校订还得到中山大学中文系陈思，以及广东省对外贸易高级职业技术学校陈燕丽、杨丽君、毕泳仪的友情帮助，在此一并表示衷心感谢！在教材编写过程中，编者参阅了国内外大量的著作、书刊、网络文章及有关资料，谨此对原作者表示衷心感谢！由于水平有限，书中若有不完善之处，敬请专家和广大读者批评指正。

编者
2007 年 5 月

目录

第一编 预防保健

第一章 谈谈健康	(1)
第一节 什么是健康	(1)
第二节 你知道健康包含了什么	(2)
第三节 哪些因素影响健康	(4)
第四节 你年轻,就可以透支健康吗	(8)
第五节 活动设计与思考	(10)
第二章 你会生活吗	(11)
第一节 起居和健康有关系吗	(11)
第二节 吃出健康	(16)
第三节 活动设计与思考	(22)
第三章 生命在于运动	(24)
第一节 为什么说生命在于运动	(24)
第二节 运动可以减肥	(26)
第三节 生命在于科学合理的运动	(28)
第四节 运动损伤了怎么办	(30)
第五节 运动与康复	(32)
第六节 活动设计与思考	(33)
第四章 学习和健康有关吗	(35)
第一节 学习对健康的影响	(35)
第二节 学会学习	(36)
第三节 活动设计与思考	(40)
第五章 行为和健康有关吗	(42)
第一节 行为包含了哪些	(42)
第二节 与健康相关的行为	(43)
第三节 你知道吸烟的危害吗	(45)

第四节 教你认识酒	(47)
第五节 小心被网络网住	(48)
第六节 活动设计与思考	(50)
第六章 常在我们身边的病	(51)
第一节 我们为什么会生病	(51)
第二节 你得过感冒,知道怎么预防吗	(52)
第三节 教你认识青春痘与“香港脚”	(54)
第四节 口腔疾病有哪些	(55)
第五节 五官会生病吗	(56)
第六节 乱吃,胃肠有意见	(58)
第七节 非同小可的传染病	(59)
第八节 活动设计与思考	(62)

第二编 心理健康

第七章 中职生的角色转换	(63)
第一节 为什么角色转换这么难	(63)
第二节 中职生该如何进行角色定位与适应	(66)
第三节 活动设计与思考	(71)
第八章 你拥有健康的情绪吗	(73)
第一节 情绪、情感	(73)
第二节 青少年的情绪、情感与成人不同吗	(76)
第三节 你有过情绪、情感的体验吗	(77)
第四节 健康情绪——自我调节	(79)
第五节 活动设计与思考	(81)
第九章 人格知识一 二 三	(82)
第一节 何谓人格	(82)
第二节 健康人格需要培养	(87)
第三节 人格发展有什么基本特点	(90)
第四节 人格的不健康状态	(91)
第五节 青春期人格的塑造	(94)
第六节 活动设计与思考	(95)
第十章 学学人际交往艺术	(97)
第一节 人际交往有什么作用	(97)
第二节 人际交往的基本理论与原则	(100)

第三节 人际交往能力的培养	(104)
第四节 活动设计与思考	(108)
第十一章 挫折,你碰过吗	(110)
第一节 什么是挫折	(110)
第二节 挫折的基本类型	(112)
第三节 挫折产生的原因	(114)
第四节 挫折的行为反应	(116)
第五节 你会应对挫折吗	(119)
第六节 活动设计与思考	(121)
第十二章 就业,你准备好了吗	(123)
第一节 确立职业意识	(123)
第二节 先做好自我评价	(126)
第三节 及时调整职业期望	(128)
第四节 直面挑战 感受竞争	(129)
第五节 适应社会 成就事业	(132)
第六节 活动设计与思考	(134)

第三编 青春与性

第十三章 友谊与爱情	(135)
第一节 爱情的特定含义	(135)
第二节 爱情与友情的区别	(138)
第三节 恋爱的道德规范	(140)
第四节 中职学生的恋爱心理	(142)
第五节 中职生谈恋爱好吗	(143)
第六节 活动设计与思考	(145)
第十四章 性知识与性心理	(147)
第一节 人体神秘的生殖器官	(147)
第二节 青春期性生理卫生	(149)
第三节 性意识的发展	(151)
第四节 活动设计与思考	(158)
第十五章 性传播疾病与性安全	(159)
第一节 艾滋病防治	(159)
第二节 其他性传播疾病	(164)
第三节 活动设计与思考	(165)

第十六章 生殖与优生	(167)
第一节 生殖与健康	(167)
第二节 怀孕与避孕	(169)
第三节 活动设计与思考	(171)

第四编 应急救助

第十七章 意外伤害的现场处理	(173)
第一节 意外伤害急救原则	(173)
第二节 止血措施	(174)
第三节 骨折的现场急救	(177)
第四节 搬运	(179)
第五节 活动设计与思考	(181)
第十八章 心肺复苏	(183)
第一节 心肺复苏的概念	(183)
第二节 心肺复苏的方法	(184)
第三节 活动设计与思考	(186)
第十九章 几种意外伤害的自救与互救	(188)
第一节 溺水	(188)
第二节 中暑	(189)
第三节 触电	(191)
第四节 避雷与抢救	(192)
第五节 防震与自救	(193)
第六节 烧、烫伤	(194)
第七节 煤气中毒	(195)
第八节 常见毒虫、动物咬伤	(196)
第九节 常见的食物中毒	(198)
第十节 活动设计与思考	(199)
参考文献	(201)

第一编 预防保健

第一章 谈谈健康

健康是人类的第一财富，自古以来人人都希望自己拥有健康。随着社会经济、科学技术的进步及生活水平的提高，人类对健康的认识水平不断提高。21 世纪，人类社会将面临前所未有的高新科学技术革命，知识、经济的巨大冲击，迫使人们不断加快生活节奏；高科技发展所带来的环境污染使人们面临新的生存挑战。这些都对人类健康提出了新的要求。在全民中开展健康教育，教育和引导国民摒弃陋习，养成良好的生活习惯，提倡文明、健康、科学的生活方式，培养健康的心理素质，对提高全民族的健康素质和科学文化水平有着重大意义。

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；
工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

第一节 什么是健康

什么是健康？很多人对此没有一个清晰的概念。健康是一个综合概念，在不同的历史发展时期，人类对健康的认识随着生产、生活和社会结构的变化而变化。过去人们单纯从生物医学的角度去理解健康，认为健康就是身体没有病痛。也就是说，健康就是五脏六腑、五官、四肢没病。而对心理或精神上的健康以及身心之间的相互影响却了解得很少。

随着社会科技水平的提高，人们对健康的认识也在不断深入，认识到人在参与社会活动的过程中，除了有吃、喝、拉、撒等生理活动外，还有心理、精神活动，并且心理、精神活动往往影响人的健康。中医理论中的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”阐述的就是身心的相互影响。

世界卫生组织（WHO）对健康提出下述定义：“健康不但是身体没有残疾，还要有完整的生理、心理状态和社会适应力。具体地说，健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育，也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来才是完整的健康。”

健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

——洪昭光

第二节 你知道健康包含了什么

一、健康的内容

WHO 提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。即从现代健康观来看一个完全健康的人，应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康 4 个方面。

1. 躯体健康。

躯体健康也就是我们平时所讲的生理健康，是指身体结构和功能正常，具有生活的自理能力。

2. 心理健康。

心理健康是指个体有充沛的精力，积极乐观，热爱生活，善于生活；能悦纳自己，悦纳他人，善于和不同类型的亲朋好友、同学、师长等建立不同的关系，和他们和睦相处，并保持各种关系的相对稳定；能及时调整自己的心态，战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪，不至于因很小的事就耿耿于怀，使心理处于良好状态以适应外界的变化。

3. 社会适应良好。

具备较强的社会适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的中职学生，能树立正确的世界观与人生观，与社会保持良好的接触，对社会现状（包括正面的、负面的）有清晰、正确的认识；既有远大的理想和抱负，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，注重现实与理想的统一；对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战，不怨天尤人，用切实有效的办法去解决；当发觉自己的理想和愿望与社会发展相差太远甚至背道而驰时，能够迅速地进行自我调节，以求与社会发展一致，而不是逃避现实，更不妄自尊大和一意孤行。

4. 道德健康。

道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配和约束自己的行为，不仅能为自己的健康负责，同时也能为他人的健康负责。例如，不在公共场所吸烟、吐痰，能为抢救他人生命义务献血等。表现为思想高尚、有理想、有道德、守纪律。为保障社会的存在和发展，在不损害他人利益的前提下，满足个人的需要。

二、健康的标准

健康的标准包括：

第一，精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。

第二，处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。

第三，善于休息，睡眠良好。

第四，应变能力强，能适应各种环境的变化。

第五，对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。

第六，体重适当，身材匀称，头、臂、臀比例协调。

第七,眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

第八,牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血。

第九,头发有光泽、无头屑。

第十,肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

最近世界卫生组织又提出了身心健康的新标准,健康要包括“五快”、“三良好”。

“五快”是指:吃得快、拉得快、走得快、说得快、睡得快。

第一,吃得快,说明消化功能好,有良好的食欲,不挑食,不厌食,不偏食,不狼吞虎咽。

第二,拉得快,说明吸收功能好,一旦有便意,能很快排泄,感觉轻松。

第三,走得快,说明运动功能及神经协调机能良好,步履轻盈,行走自如。

第四,说得快,说明思维敏捷,反应迅速,口齿伶俐。

第五,睡得快,说明神经系统兴奋—抑制过程协调好,上床很快入睡,睡得沉,醒后精神饱满,头脑清醒。

“三良好”是指:

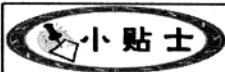
第一,良好的个性人格,情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

第二,良好的处世能力,观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

第三,良好的人际关系,助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

三、亚健康

按照世界卫生组织的健康标准,据有关资料披露,在成年人中只有 15% 的人能达到健康标准,15% 的人有病,大部分人都处于中间状态,即没有疾病又不完全健康的状态,也就是说处于机体无明显疾病状态,但活力降低,适应能力出现不同程度减退的一种生理状态,如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁、对事情缺乏热情等。这种中间状态即为“亚健康”状态(第三状态)。迄今为止,全世界对亚健康没有一个标准化的诊断参数,也没有治疗亚健康的良方妙药。亚健康是一种中间状态,也是一个动态过程,焦虑、消极的态度将使亚健康向疾病方向发展;积极、乐观的态度将促进亚健康向健康方向发展。



想要健康先选健康生活方式

钟南山健康贴士:

作息:不熬夜,晚上 11:30 睡觉;

早上 7:00 起床;

中午午睡半小时;

饮食:不挑食,动物油太多的食物也尽量少吃,不抽烟,不喝酒;每餐一定多吃蔬菜;

最爱吃的食物:鱼和坚果。

心态:以前脾气不太好,现在则更注意控制自己的情绪了。

第三节 哪些因素影响健康

影响人体的健康状况主要有内因和外因。内因主要是由遗传决定，外因则包括环境、生活态度和生活方式等因素。中国工程院院士钟南山指出，“在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素各占 15% 和 17%，医疗条件占 8%，而生活态度、生活方式却占了 60%”。

一、遗传因素

遗传是生物界存在的普遍现象，是人体发展变化的先天条件，它对人体形态、肤色、机能、性格、气质等均有影响。这是由于亲代的遗传基因（DNA）或称“遗传密码”在数目上、顺序上和排列方式上的一致性向后代传递的结果。遗传对人体健康状况的影响主要表现在影响人体的体型、特殊能力、疾病抵抗能力、疾病易感性、基因疾病、一般精神状态等。比如父母均为肥胖，其子女肥胖的概率约为一般孩子的 10 倍；父母的一方或双方具有某种特殊的能力，譬如身体运动素质方面的速度和耐力素质，通常能遗传给子代。而遗传疾病（如色盲、高度近视、地中海贫血等）的基因也会成为某些疾病的致病因素，影响后代的健康。因此人们要正确地认识和掌握遗传与变异的内在规律，运用优生学的原理，可以使亲代之间的优越因素繁衍传递，抑制不良因素，改善后代的先天素质；在婚前进行必要的检查，可以及早发现某些遗传疾病的基因特别是隐性基因，对于降低先天性疾病的发生、降低残疾儿的出生率，提高人口素质有着重大的意义。

二、环境因素

人体健康状况虽直接受先天遗传因素的影响，但主要取决于后天生存的环境因素。良好的生存条件，可以使优越的遗传因素得到充分的发展，使某些不良的遗传因素或缺陷受到抑制和弥补。后天环境影响人体健康的因素很多，如生态环境、社会环境、地方的风俗习惯、宗教信仰、心理素质、文体体育活动和社会医疗服务等。

生态环境是指人类生态系统中的自然因素，诸如地理、气候、阳光、空气和水质等人类生存的基本条件以及自然界的生态平衡等。社会环境主要是指社会对人类日常生活、劳动所能提供的衣、食、住、行等基本的物质条件，同时又包括社会的文明程度以及全民的受教育程度，即包括社会的物质文明和精神文明的发展水平，而社会物质文明和精神文明在很大程度上影响着人们的生活习惯、宗教信仰、心理素质等。这些影响人体健康的客观因素的改变，有赖于社会的进步和科学技术的发展。人类在改造自然环境，改善人们的生存条件的过程中，也要做到尊重科学，尊重自然，才能创造一个可持续发展的社会大环境。

随着工业生产的发展和人们生活水平的提高，自然环境对人们生活的影响日显突出，煤、石油、天然气等物质燃烧释放的二氧化碳越来越多，而吸收二氧化碳气体的森林因为天灾和被滥砍伐而不断减少，使得空气中二氧化碳的含量呈上升趋势。一般认为，二氧化碳是造成温室效应的主要气体之一。当二氧化碳的含量升高时，会增强大气对太阳光中红外线辐射的吸收，阻止地球表面的热量向外散发，使地球表面的平均气温上升，这就是所

谓的“温室效应”。空气中二氧化碳含量增加，直接影响了人体健康（见表1-1）。许多科学家认为，温室效应对人类的生存环境会产生不良影响。如果地球的气温上升，将导致冰川融化，海平面上升，会使更多的水蒸气进入大气，一些富饶的土地将变成沙漠。有科学家认为近年来日益严重的全球厄尔尼诺现象也与温室效应有关。近年来，由于干旱、全球气温升高，我国北方十几个省市受到了愈来愈强的沙尘暴的侵袭，沙尘暴已经对我国北方的居住环境构成了很大的威胁，人类的生存空间越来越小。

表1-1 二氧化碳对人体健康的影响

空气中二氧化碳的体积分数	对人体的影响
1	感到气闷、头晕、心悸
4~5	感到气闷、头痛、眩晕
6	使人神志不清、呼吸停止，直至死亡

工业废水、汽车尾气、食品添加剂、农药、化肥等也对人类的衣、食、住、行造成很大影响。如广东韶关市翁源县上坝村的横石河，曾经清澈见底，是上坝村的生命之河。但是20世纪80年代初以来，这条河鱼虾绝迹、腥臭难闻，生命之河成了毒水河，是谁污染了横石河？沿着横石河向西十几公里就是河的源头大宝山，上坝村的污水就是从这里流下来的。这里有特大型矿山大宝山矿有限公司，还有众多私挖滥采的采矿点，从这里排出的洗矿、选矿废水没有经过任何处理就流进了横石河，横石河的河水含有大量的镉、砷、铁、锌等重金属和硫酸，这些污染物都是致癌物质，村民一直喝的是矿物质超标的“毒水”，自1987年至今已有250余人因癌症而丧生，平均每户有二人患癌症，当地老百姓称之为“癌症村”。

饮用水的微量元素超标危害人体的事件屡见不鲜，“中国除上海以外，氟中毒地区几乎在各个省份都有，最严重的是山西和内蒙古。”中科院地理资源所地方病专家杨林生研究员对《瞭望东方周刊》说，氟对人的牙釉质、牙本质和牙骨质都会造成损害，对牙釉质的损害形成氟斑牙。氟通过阻碍牙釉质的发育和正常钙化过程，使釉柱松散、排列紊乱、间隙扩大，牙齿表面失去光泽，牙面出现白垩斑点，严重的则出现黄色、褐色斑点，甚至脱落，是地方性氟中毒最早最明显的身体特征之一。在山西农村，对身形佝偻的氟骨病患者是这样形容的，“抬头不见蓝天，低头不见脚尖，生时不能平睡，死时不能入棺”。

我国各级政府正在加大力度对各行各业存在的安全隐患进行整治，还我国公民一个健康、舒适、安全的生态环境。

社会因素对人类健康的影响也是不容忽略的。2005年3月18日，世界卫生组织（WHO）总干事李钟郁和智利总统拉戈斯在圣地亚哥联合发起“影响人类健康的社会因素研究委员会”（Commission on Social Determinants of Health），旨在对导致人类疾病的社会因素加强研究并致力于有关问题的解决。WHO指出，“影响人类健康的社会因素”指的是人们工作和生活的环境中那些可引发疾病的原因，包括贫穷、歧视、缺医少药等。2002年肆虐的SARS疫情和当前面临的“高致病性禽流感”突显了我国医疗保障制度中存在的制度缺陷，计划经济时期曾经相当完备的社会医疗保障体系已无法适应新的形势，

但以政府为主导的制度精神仍可作为当前社会医疗保障制度改革的借鉴。很多专家认为应结合转轨时期的社会条件,创立一种以政府制度为主导,调动社会各方面积极因素的新型社会医疗保障制度体系,以保障我国公民享有良好的医疗服务与保健。



小知识

一次性餐具隐藏危害人体健康的隐患

一次性餐具,本以为卫生、方便,现实生活中我们却发现其卫生程度已大打折扣。据银川市第一人民医院的魏医生介绍,在生产一次性餐具中大量使用碳酸钙、滑石粉、工业石蜡以及废塑料等违禁材料,将导致饭盒中所添加的矿物质添加剂等与食品中所含的水、醋、油等相互溶解,随食品进入人体后,可能引发消化不良、局部疼痛以及肝系统病变等多种疾病,影响儿童智力发育,严重者会导致胆结石、重金属中毒甚至细胞癌变。

魏医生说,一次性筷子隐藏以下危害:①损害呼吸功能。一次性筷子制作过程中需经过熏蒸,在使用过程中遇热会释放二氧化硫,侵蚀呼吸道黏膜;②损害消化功能。一次性筷子在制作过程中用双氧水漂白,双氧水具有强烈的腐蚀性,对口腔、食道甚至胃肠造成腐蚀;打磨过程中使用的滑石粉,如清洁不干净,会在人体内慢慢积累,使人患上胆结石;③一次性筷子即使经过了消毒,保质期最长也只有4个月,一旦过了保质期很可能带上黄色葡萄球菌、大肠杆菌等病菌,尤其是没有包装的筷子更容易引发交叉感染。

三、生活态度和生活方式

在21世纪里,高度发展的信息社会改变了人们的生活方式。社会生产力的发展、科技进步一方面为人类提供了前所未有的物质财富,另一方面也使人的本能退化,体质弱化;不良的、失去平衡的生活方式导致了“自我创造的危险”。不良饮食习惯导致健康受损在校园中也是大有其人,曾有老师检查上课学生自带的饮水中有一半以上是碳酸饮料。某职校的校医曾随机抽样调查800名学生中,发现患有不同程度的胃病的学生高达40%,女生患有缺铁性贫血的占女生的25%,视力、听力下降的学生也占很大比例,可见,不良生活方式正在蚕食着青少年学生的健康。

是谁误导了青少年学生呢?

每天只要我们一打开电视机,铺天盖地的广告冲目而来,青少年识别能力、真伪鉴别能力有限,往往容易成为广告的受害者。有的学生明知某些行为存有健康隐患,为了赶时髦,宁愿委屈自己;有的学生等到患了胃溃疡等疾病的时候才感慨地说“我的胃就是喝汽水喝坏的”。

在某职校的学生中几乎每年都有学生骨折的情况发生,这不能不怀疑与过量饮用碳酸饮料有关。

人们愈来愈认识到生活态度和生活方式对健康的影响,我们要提倡文明、科学、健康的生活方式。作为青少年学生,我们要有正确的生活态度,掌握一定的预防保健知识,光有这些还不行,重要的是要落实到行动,做到知识、观念、行为的统一,自觉抵制各种不良习惯的诱惑,摒弃陋习,保持良好的心态,对生活充满希望,对前途充满信心,迎接未来的各种挑战。



小知识

碳酸饮料对人体健康的危害

1. 碳酸饮料含有二氧化碳气体，二氧化碳会刺激胃液分泌，胃酸过多容易感觉腹胀，降低食欲，从而减少日常饮食摄入。饮食中若营养素摄取不足会影响正常的生长发育、学习效果、运动成绩、工作表现和身体健康。

2. 碳酸饮料含有砂糖，一罐355mL的可乐，大约含有35g糖，相当于586J热量及半碗饭的热量。不过，只是热量相等而已，营养素却相差很大，可乐只含有热量，其他营养素一点也没有，是空有热量的垃圾食物，经常饮用会积少成多，使体重增加，同时也易养成嗜甜的不良饮食习惯，只喜欢喝有甜味的水，而不喝白开水。另外糖对牙齿健康也有不良影响。

3. 碳酸饮料含有磷酸，磷酸会降低体内钙的吸收，影响骨骼生长及身高的正常发育。正值生长发育期的儿童与青少年，需要充分的钙质，使骨骼正常生长发育，维持良好的骨骼新陈代谢，并使骨骼密度达到最佳状况，所以儿童和青少年更不宜饮用碳酸饮料。另外，磷酸还会阻碍铁质的吸收。铁是制造血液的主要材料之一，一旦铁质不够，会引起缺铁性贫血。正在快速生长发育的孩子们，需要足够的铁质来快速造血，尤其是青春期的少女，铁的需要量更高，因为每个月的月经会损失大量铁质。所以爱喝碳酸饮料的女孩，更容易发生缺铁性贫血。

4. 各式可乐均含有咖啡因，咖啡因能刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸；会刺激胃酸分泌，伤害肠胃；具有利尿作用，老人容易有脱水的危险；长期饮用还会上瘾，一旦不喝，就觉得浑身不对劲，无精打采或头痛。若长期过量饮用，即每日咖啡因超过200mg，便会有消化不良、头痛、失眠、神经质、发抖、易怒、心跳加速等慢性中毒现象。咖啡因存在于可乐、茶和咖啡中，一罐355mL的可乐含有65mg咖啡因，一罐350mL乌龙茶含80~120mg咖啡因，一杯即溶咖啡含85~200mg咖啡因。因此，一天若喝3罐以上可乐，或喝一罐可乐，再加上一罐乌龙茶与一杯咖啡，摄取的咖啡因超过了200mg，长久下来便容易发生慢性中毒现象。

5. 牙齿受到腐蚀（保护层变薄），是酸性物质作用所致，龋齿则是吃过多糖引起的。每天喝28g发泡饮料，12岁青少年牙齿明显受蚀；每天喝4杯发泡饮料，12岁青少年牙齿受损高达25.2%，14岁青少年牙齿受损则高达51.3%。

6. 芝加哥消息，据美国哈佛大学一项最新研究表明，十几岁的女孩过量饮用碳酸饮料，尤其是可乐，很有可能导致骨折。

健康的生活方式应包括平衡的饮食、合理的作息制度、有张有弛的心境、主动参加集体活动、没有不良嗜好、积极参加体育锻炼等。奥地利前内政部长普罗科普说，“体育运动作为预防疾病的手段，对现代社会的人来说，越来越成为生活中必不可少的部分，这是其他任何东西都无法代替的。”

生活态度对人的影响又有多大？

