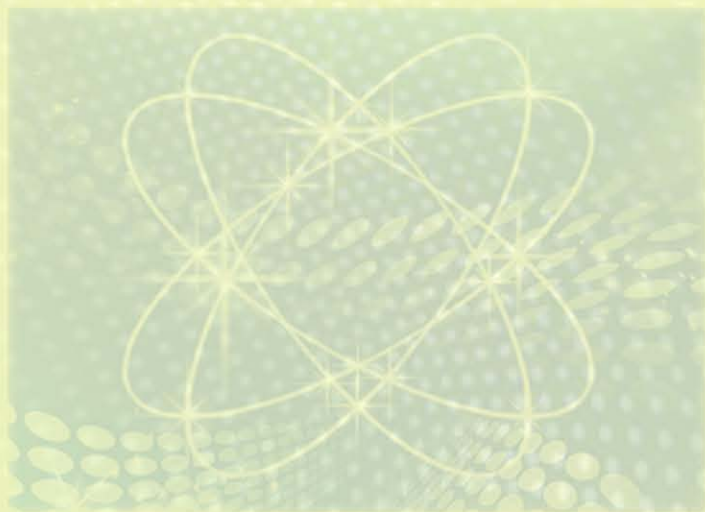


卫生与健康

九年级 上册

《卫生与健康》编写委员会 编著



湖北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

卫生与健康. 九年级. 上册 / 《卫生与健康》编写委员会编著.
—武汉：湖北科学技术出版社，2007.12
ISBN 978-7-5352-3640-1

I. 卫… II. 卫… III. 健康教育—初中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 194632 号

卫生与健康 九年级(上册)

©《卫生与健康》编写委员会 编著

责任编辑：李悦平

责任校对：蒋 静
封面设计：喻 杨

出版发行：湖北科学技术出版社
地 址：武汉市雄楚大街 268 号

电话：87679468
邮编：430070

印 刷：

邮编：

787mm×1092mm 16 开 3 印张
2007 年 12 月第 1 版

60 千字
2007 年 12 月第 1 次印刷

定价：4.30 元

本书如有印装质量 可找承印厂更换

编委会

主 编	余毅震		
副主编	王礼桂	曾秀林	李汉群
	徐育松	李 均	
编 委	熊红丽	杨年红	吕 媛
	蒙 衡	黄 艳	史俊霞
	王重建	李 红	李 娟
	杨 宁	周 宇	王 俊
	戴裕海	陆艳平	柯 芳
	李 丽		
绘 图	姚家丽	姚毅力	

目录

JIANKANG JIAOYU

第一单元 疾病预防

第一课	预防青春期甲状腺肿	(2)
第二课	预防血吸虫病	(4)
第三课	预防中暑	(6)
第四课	预防糖尿病	(8)

第二单元 心理卫生

第五课	青春与健美	(10)
第六课	怎样战胜挫折	(12)
第七课	克服自卑心理	(14)

第三单元 考试期间营养与卫生

第八课	考试期间的营养	(16)
第九课	考试期间的心理卫生	(18)
第十课	升学与就业的心理准备	(20)

健康教育

CONTENTS

实 践 活 动

经验分享	(22)
小演习——抢救中暑者	(26)
我是小记者	(28)

阅 读 链 接

预防青春期肺结核	(30)
理想与健康	(32)
自信与成功	(34)
科学的学习方法	(36)
考试焦虑的调试	(38)
树立正确的消费观	(40)
健康的消费心理和消费行为	(42)

目 录

疾病预防

第一课 预防青春期甲状腺肿

一、为什么青春期易发生甲状腺肿

甲状腺分泌一种叫甲状腺素的激素。这种激素能促进身体的生长发育，促进糖类、蛋白质、脂肪等营养物质的新陈代谢，产生能量，以维持正常的生命活动。它还能帮助心脏跳动，增强心脏功能，以保持旺盛的血液循环；促进胃肠道活动，提高消化能力；促进脑细胞发育，利于智力发展；还可辅助骨髓造血，增强肌肉收缩力等。

在生产甲状腺素时，甲状腺需要碘做原料。青少年的新陈代谢特别旺盛，甲状腺素的消耗增多，碘的需要量也就相应增加了。即使没有不良饮食习惯，也可能会发生暂时性的碘供应不足。一旦摄入的碘量不足，甲状腺就会肿大，通过增大体积来增强对碘的摄取，表现为颈部变粗。在这种情况下，甲状腺分泌的甲状腺素一般仍足够身体的需要，不会引起功能障碍。倘若此时从食物、饮水中提供的碘量仍然缺乏，就会导致甲状腺出现“缺碘→肿大→仍缺碘→进一步肿大”的恶性循环。

二、甲状腺肿的危害

青春期甲状腺肿一般随着青春期发育减速，就可以自然恢复正常大小，所以只需要从食物中补充足够的碘，而不需特殊治疗。但是，过大的甲状腺肿可能压迫气管和食管，影响呼吸和吞咽。有的甲状腺肿还可发生变性、出血、坏死等。此外，因其他原因引起的甲状腺肿，还可能存在甲状腺功能方面的问题，从而影响青少年的生长发育和身心健康。因此，如果出现甲状腺肿大时，应及时到医院进行检查，以明确甲状腺肿的原因。

1. 甲状腺功能减低可使甲状腺肿大。人体内分泌系统是一个十分精密、

灵巧、完整的系统，当甲状腺功能减低时，脑垂体能够感受到血液中甲状腺激素水平的下降，及时增加一种促进甲状腺的激素的分泌，刺激甲状腺增生，促使其吸收碘、合成甲状腺素。在这个过程中，甲状腺呈代偿性增大。由于甲状腺素的不足，生长发育变得缓慢，身材矮小，智能低下，性发育延迟。

2. 甲状腺机能亢进。由于甲状腺的分泌功能十分活跃，所以甲状腺也会出现肿大的现象。而且分泌的甲状腺素过多，导致一系列症状，如多食、消瘦、多汗、心悸、腹泻、情绪不稳等，还可能有眼球突出、手指震颤等。

三、及时发现甲状腺肿

甲状腺位于人体颈前部，附着在喉头下方气管两侧，外形似蝴蝶，两侧叶极像盾甲，故起名“甲状腺”。在吞咽时把手指放在气管两边，我们可以试图触摸甲状腺。但在正常情况下，不易摸到甲状腺。当甲状腺肿大，我们就会感觉到有团块状的东西在手下滑过。如果是青春期甲状腺肿，所触摸到的甲状腺表面光滑，质地均匀、柔软，形状对称。

四、预防青春期甲状腺肿

无论是为了治疗或是预防青春期甲状腺肿，多吃含碘多的食物是很有益处的，特别是青少年需要注意摄入足够的碘。含有丰富碘的食物主要有海带、紫菜、海虾、海鱼等。

如果发现有甲状腺肿，要及时到医院进行甲状腺功能的检查，在医生的指导下进行治疗。



思考题

1. 为什么青少年特别容易出现甲状腺肿？
2. 甲状腺素的不足会导致_____、_____、_____、_____。



健康探究

请摸一摸你的甲状腺，看一看是否有甲状腺肿大。

第二课 预防血吸虫病

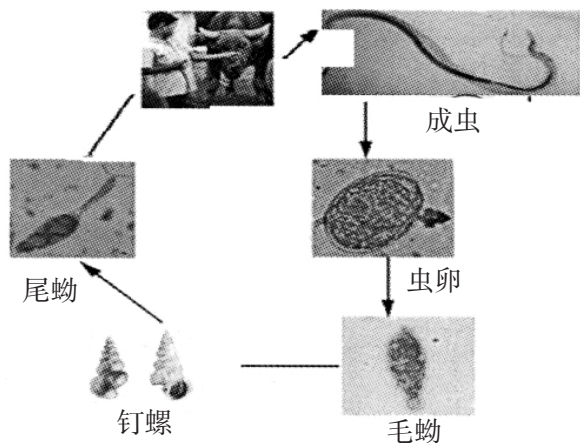
血吸虫病是一种严重危害人体健康的疾病，人们称之为“瘟神”。毛泽东同志在《送瘟神》中写道：“绿水青山枉自多，华佗无奈小虫何。千村霹雳人遣矢，万户萧疏鬼唱歌。”这就是血吸虫肆虐的真实写照。

血吸虫生长繁殖所必须的寄生宿主——钉螺大量存在于湖泊、水网、草丛、芦苇中。血吸虫寄生在钉螺体内，一旦时机成熟，便会伺机侵入人体，引起疾病。

我国长江流域和南方部分省市，湖泊、水网纵横交错，是血吸虫病的高发地区，因此预防血吸虫病的任务十分艰巨。

一、血吸虫病的传播

血吸虫病是一种典型的人、畜共患病，人、和动物(牛、羊、猪、狗等)都可能患这种疾病。血吸虫的发育分为四个阶段，患血吸虫病的人或动物排出的含有血吸虫卵的粪便流入水中，然后在水中孵出毛蚴，毛蚴钻入钉螺体内发育成尾蚴，尾蚴成熟后离开钉螺游弋在水面上，具有很强的侵袭性。这种有尾蚴污染的水被称为疫水。当人或动物接触到疫水时，尾蚴便可侵入皮肤，使人或动物受到感染。尾蚴随着血流分布到全身，然后发育为成虫，使人或动物患血吸虫病。



血吸虫的传播

一般来说，一年四季都有可能感染血吸虫病，但是由于许多客观的原因，急性血吸虫感染在春季和夏季最为常见。这是因为：①春耕农忙，农民与疫水接触的时间增加；②夏季，天气炎热，到湖里和河里游泳、洗澡的人增多，人们接触疫水的机会也相应增加；③夏季洪水泛滥，由于抗洪抢险突击下水人数增多，因此，受感染的人数也有可能增加。

二、血吸虫病的症状

血吸虫成虫在体内发育、产卵、释放毒素，使人体出现一系列症状，可分为急性、慢性和晚期三种。急性者在接触疫水后 1~2 天内，接触部位的皮肤出现点状红色丘疹，奇痒，之后出现畏寒、发热、多汗和肝脏肿大，常伴有腹胀、腹泻等。慢性血吸虫病主要表现为慢性腹泻，轻者可无症状，或每日腹泻 2~3 次，粪内偶带少量血丝和黏液；重者可有腹痛、痢疾样粪便等，有不同程度的乏力、贫血、消瘦、营养不良和劳动力减弱，多数有肝脾肿大。反复或重度感染血吸虫尾蚴，治疗不彻底可形成血吸虫性肝硬化而发展为晚期血吸虫病，形成腹水，俗称“大肚子病”。少年儿童如患此病，会严重影响生长发育，导致发育障碍，甚至形成侏儒。

三、血吸虫病的预防

在烈日炎炎的盛夏和酷热难耐的早秋，青少年特别喜欢到池塘、江河、小湖里游泳、戏水或洗澡。然而在血吸虫病流行区，这些看起来美丽如画的碧波绿水中，却很有可能潜伏着人眼难以看到的血吸虫尾蚴。青少年要懂得保护自己，了解自己所生活的地区是否属于血吸虫病的流行地区，避免接触疫水。

由于生产生活需要，有时人们不可避免地要到有钉螺的地方去从事生产、生活活动。在接触疫水前有必要做好防护工作。如穿高筒胶鞋或防护服，戴手套，涂擦防护药品。

为了彻底消灭血吸虫病，有几项关键的措施：①要加强人、畜粪便管理，不让粪便污染水源；②彻底消灭钉螺，消除钉螺繁殖生长地；③对血吸虫病人，应做到早发现、早隔离、早治疗。



思考题

为什么说消灭血吸虫病，必须要消灭钉螺？

第三课 预防中暑

有些同学在酷热的环境中学习或活动一段时间后，会感到头晕、头痛、恶心、冷汗淋漓等症状，甚至昏厥。这种由于高温环境引起的疾病，称为中暑。此时，若不及时替中暑者降温并进行急救，中暑者就可能会有生命危险。

一、中暑的原因

正常人的体温一般恒定在 37°C ，人体通过汗液、加快血液循环等生理调节来散发体内过多的热量，防止体温过高。在高温(室温 $>35^{\circ}\text{C}$)或在强烈的太阳照射环境下从事一定时间的活动，如果没有良好的防暑降温措施，人体的体温调节能力将不足以散发体内过多的热量而导致体内热量过度蓄积，发生中暑。身体虚弱、老年、年幼、肥胖、患病、饥饿或疲劳的人由于自身体温调节能力较差更容易发生中暑，因此更需要注意预防中暑。

二、中暑的类型

(1)在闷热的场所内发生的中暑。例如在教室、房间、公共场所等，尤其在夏季的考场中。最初，中暑者感到头痛、头晕、口渴、恶心，然后体温迅速升高、脉搏加快、面部潮红，甚至昏迷。

(2)在烈日下活动或停留时间过长导致的中暑。症状同前一种中暑，但体温不一定升高，头部温度有时增高到 39°C 以上。

(3)在高温环境发生的中暑。由于身体大量出汗，丢失大量盐分，使血中的钠离子过低，而引起腿部甚至四肢及全身肌肉痉挛。

三、中暑的预防

(1)在高温环境中活动时要尽量穿轻便、宽松、透气的由棉花及聚酯合成的浅色衣服；在烈日下活动时，不要打赤膊，要戴遮阳帽，防止太阳对头部的直射。

(2)喜爱户外运动的同学，要尽量避开烈日。最好在早上 8 点之前或下午 6 点之后再开始运动，尤其是在早上 11 点到下午 2 点之间绝对不要顶着烈日运动，如果要活动，应选择室内通风良好的场所，过于炎热时可以用冷水冲淋头部及颈部，当水分蒸发时可帮助散热。

(3)在室内最好能够用空调或电风扇来降温或促使空气流通。

(4)每天要喝 1 升左右的水，活动量较大的人每天一定要喝 1.5~2 升的

水。当人出汗过多时，除需要及时补充水分外，还应该及时地补充数量充足的盐分、矿物质和维生素，这样才能确保人体新陈代谢的顺利进行，所以饮用的水中应含 0.3% 的盐，如果可能的话，最好适量补充运动饮料或果汁。绿豆汤、菊花茶、玉米茶等也是效果明显的防暑降温饮品。

(5) 要避免喝酒、喝咖啡和吸烟。

(6) 身体虚弱、老年、年幼、肥胖、患病、饥饿或疲劳的人应尽量避免在高温环境中做运动。

四、中暑的处理

若在高温环境中感到头晕、头痛、恶心，甚至觉得快要晕倒者，要迅速转移到凉快、通风或者有冷气的地方，但不要对着空调或电风扇的强风，以免妨碍人体自身对体温的自动调节而导致感冒。然后，用冷毛巾湿敷头部和颈部，或者往身上泼水。还要补充适量的运动饮料或淡盐水。

如果发现同伴中暑晕厥，应立即将他抬到阴凉通风处，并把过紧的衣服、皮带、表带解开，用凉水擦拭额部和四肢，并及时送医院急诊科。

有时候，中暑可能并不是突然发生的，而是在连续几天内逐渐地虚脱，如有体重在数天内直线下降的情况，应加以留意。



思考题

1. 哪些人容易中暑？
2. 在哪些环境中容易发生中暑？
3. 你常用的预防中暑的方法有哪些？还有哪些方法你准备尝试？



健康探究

请你回家后向家人宣传预防中暑的知识。

第四课 预防糖尿病

糖尿病是一种以血糖持续高于正常水平为主要特征的疾病。在正常情况下，淀粉类食物进入我们的身体后会转变成葡萄糖，作为身体的燃料，胰岛素可以帮助葡萄糖进入细胞内，提供热能。糖尿病病人因为胰脏不能制造足够的胰岛素或者身体的细胞对胰岛素不敏感，葡萄糖无法充分进入细胞内，血糖浓度就会升高，形成糖尿病。糖尿病的典型症状表现为“三多一少”，即多饮、多尿、多食、体重减少。

随着糖尿病得病时间的延长，如果身体内的糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱得不到控制，可导致眼、肾、神经、血管和心脏等组织、器官的慢性损坏，以致最终发生失明、下肢坏疽、尿毒症、脑中风或心肌梗死，甚至危及生命。它是一种终身疾病，虽然不能根治，但并非不治之症，需要长期治疗，如控制良好，仍可享受正常人同样的寿命。

一、糖尿病的类型

糖尿病分为四型。其中最为常见的为Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病。

Ⅰ型糖尿病多发生于儿童或青春期的孩子，由于胰岛受到损害，胰岛素分泌绝对不足所致，需注射胰岛素来进行治疗，故也称胰岛素依赖型糖尿病。发生的主要原因与病毒感染和自身的免疫系统有关。目前还没有有效的预防措施。

Ⅱ型糖尿病多发生在40岁以上的成年人或老年人，在所有的糖尿病人中占95%以上。因为它的治疗不需要胰岛素，所以也称为非胰岛素依赖型糖尿病。目前，有些肥胖儿童也患上了Ⅱ型糖尿病。不过60%的患儿通过饮食及身体锻炼的方法都可达到治疗目的，不需要进行药物治疗。

二、哪些人容易患糖尿病

- (1) 家庭中有糖尿病患者的话，糖尿病病人的家属患此病的机会比一般人高出5倍以上。
- (2) 肥胖者，尤其是腹部比较肥胖的。
- (3) 高血压和血脂异常者。
- (4) 吸烟者。
- (5) 日常生活中缺乏运动者。

三、预防糖尿病

不良的生活习惯、身体肥胖和年龄结构是诱发糖尿病最主要的原因。因此，培养良好生活习惯和坚持锻炼对预防糖尿病十分重要。健康的饮食结构和有指导地进行运动锻炼，至少能使糖尿病患病率降低 50%。

1. 要学一点糖尿病的知识。充分认识糖尿病的危害及其防治措施，在生活中积极主动地预防糖尿病。

2. 控制饮食中摄取的总热量，防止发生肥胖。要少吃高热量的食品，如蛋糕、巧克力、炸鸡等。要适当地吃，科学的吃，多吃蔬菜，如油菜、白菜、菠菜、黄瓜、芹菜、菜花、茄子、苦瓜等。

3. 要经常保持一定的运动量。控制饮食，增强锻炼，使体重不至于过胖。体重保持正常，得糖尿病的机会就会减少。英国有一句谚语说：“腰带越长，寿命越短”。

4. 保持愉快的心情。良好的心态对糖尿病的预防有着积极的作用。因为心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗，促使糖尿病的发生。有些人只因为一次大的精神刺激，很长时间愁眉不展，很快就得了糖尿病。

5. 定期检查。易患糖尿病的人应定期检测血糖、血压、血脂、体重，做到及时发现糖尿病，及时进行治疗，防止糖尿病的并发症。



思考题

1. 熟读课文，谈谈糖尿病的典型症状有哪些？
2. 糖尿病的危害有哪些？



健康探究

向身边的人积极宣传预防糖尿病的重要性和方法。

心理卫生

第五课 青春与健美

青春期的男生与女生要正确地认识美，把握住体形塑造的关键时期，积极地塑造自己的健美体形。

一、青少年健美体形的特点

通常从身体的长度、宽度、围度和体脂率这四个方面来衡量体形的健美。长度指身高和上下肢长度；宽度包括肩宽、胸宽和髋宽等；围度指胸围、肩围、腹围、臀围和大小腿围等；体脂率指的是体内脂肪占体重的百分比。据此，女生健美的体形为：丰满的胸脯，苗条的腰身，紧绷的肚腹，弹性的臀部和修长浑圆的四肢；此外，全身都应有适量的皮下脂肪，以保证皮肤的光滑润泽和内在肌体的丰实。男生的健美体形为：端直的脊柱，宽阔的肩膀，平坦的腹部，呈扁圆柱状而略细的腰身和稳健有力的双腿。另外躯干和四肢的比例应该适当，肩部、胸膛、四肢和臀部的肌肉要均衡发达，从上到下展现出一种强健、轩昂的风姿。

二、影响体形健美的因素

(1)不按时作息，经常熬夜，睡眠休息不足。对生长发育起重要作用的生长激素的分泌高峰在晚上 11 时至次日 2 时之间，熬夜将影响它的分泌，从而影响生长发育。

(2)过度的吸烟、喝酒会导致干涩、灰暗、无神的烟酒慢性中毒面孔。香烟中的有害物质和酒精能够影响人体的新陈代谢，并损害肝脏、肺器官。

(3)营养过剩可导致肥胖，营养不足则可能使身体发育不良、体形瘦弱、皮肤缺乏光泽。

(4)体育锻炼可以保持全身肌肉的弹性，促进身体脂肪的均匀分布，加强

心肺功能,增强机体的协调性。缺乏锻炼的青少年肌肉松弛,脂肪易堆积在腹部、臀部等局部位置。

(5)在追求健美的体形中,男女青少年都有各自的误区。一般男生过分注重身高,而女生则过分追求苗条,这都不恰当。身高应适中,和自己的体形搭配协调才是美。同样,过分苗条则难以显示女性的曲线和丰满之美,这并不符合健美的要求。

三、获得健美体形的方法

青少年合理地摄取各种营养素并积极地参加体育锻炼平衡发展,对于保持身心健康,获得健康和优美的体形具有重要作用。

(1)男女生的四肢长骨生长得很快,肌肉的增长落后于骨骼的生长,因此应该选择一些轻器械项目和富有节奏感、协调性强的活动内容,如跳绳、短距离快跑、哑铃练习、双杠、单杠、艺术体操、球类运动等。

(2)应积极参加体育锻炼,但要注意根据身体状况合理安排活动内容及活动量,以身体舒适、心情愉悦为佳,不要出现过度疲劳的情况。

(3)男生在青春后期雄激素分泌量增多,导致肌肉发达,应积极利用适当的负重运动发展身体各部位的肌肉,增强肌肉的速度与力量。此时的女生,雌激素大量分泌,容易导致体内脂肪堆积,如不进行体育锻炼,将会引起肥胖。健美操、形体操等协调性强的体育锻炼则会使女生的体态健美匀称。



思考题

1. 谈谈健美体形的特点。
2. 影响健美的因素有哪些?



健康探究

请坚持每天用 30 分钟的时间做一两项自己喜欢的运动,一个月后比较自己锻炼前和锻炼后所发生的变化。

第六课 怎样战胜挫折

一、正确认识挫折，积极对待挫折

1. 正确认识挫折。挫折是客观存在的，任何人的一生都不可能是一帆风顺的。正如自然界一样，既有春华秋实，也有酷暑严冬。中学生在生活和学习中当然不可避免地会遇到挫折。小至同学的讥讽、老师的批评、同学之间的拌嘴、不适应学习环境的改变等；大至学习成绩下降、升学考试落榜、与父母关系紧张等。这些问题会令人产生挫折感，但如果我们能勇敢地面对挫折，就会发现其中蕴藏着顺境中学不到的经验和知识。尤其是小挫折，就好像预防针一样，让我们的生命产生抗体，可以对抗中挫折、大挫折。

2. 善于对待挫折。面对挫折，人们会有两种消极的态度：一种是在挫折面前却步不前、失望痛苦、消极颓废、失去生活的希望，这意味着停滞和倒退，任何追求将成泡影；另一种是抱着无所谓的态度，自暴自弃。

正确的态度是把挫折作为人生的老师，遇到挫折，首先要镇定、冷静分析产生挫折的原因。不怨天尤人，而是积极寻找克服困难、战胜障碍、摆脱挫折的途径，磨砺意志，从逆境中奋起。

二、用科学方法战胜挫折

1. 释放消极的情绪，冷静面对挫折。每个人对挫折会有不同的表现，但多少都有一些消极的情绪体验，如沮丧、愤怒、茫然、孤独、绝望、无助等等。这些情绪都是遇到挫折时的正常反应，但是如果不能从这些情绪中解脱出来，而是一味地陷入其中不能自拔，甚至因为一时的冲动而做出不明智的决定和行为，则会导致许多不良的后果。感受到情绪，接纳自己的情绪，但又不被情绪所束缚，是心理成熟的重要表现。青少年将自己的苦闷、挫折告诉自己的父母、老师，并与自己志同道合的朋友促膝交谈，他们可以分担你的痛苦，给你心灵上的支持，帮你出主意。如果你是一个文体爱好者，不妨听听音乐、打打球、跑跑步，借以松弛一下绷紧的神经；你也可漫步公园、短期旅游，将自己置身于绮丽的美景之中，大自然可以使你产生豁达明朗的心境，消除烦恼。

2. 确定实际的目标。目标像大海中的灯塔，可以指引我们沿着正确的方向前进，所以确定前进目标，并在前进中及时调整自己的目标。只有经过自