

卫生与健康

六年级

（下册）

《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. 六年级. 下册 / 《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 978-7-5352-3637-1

I. 卫… II. 卫… III. 健康教育—小学—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194635 号

卫生与健康 六年级(下册)

©《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

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

印 刷:

邮编:

787mm × 1092mm 16 开 3 印张

60 千字

2007 年 12 月第 1 版

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

卫生与健康

WEISHENG YU JIANKANG

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

WEISHENG YU JIANKANG

第一单元 心理健康

- 第一课 培养健全人格 (2)
- 第二课 培养良好的兴趣与爱好 (4)
- 第三课 克服逆反心理 (6)

第二单元 身体的奥秘

- 第四课 消化系统的结构和功能 (8)
- 第五课 泌尿系统的结构和功能 (10)
- 第六课 生殖系统的结构和功能 (12)
- 第七课 人体的新陈代谢 (14)

第三单元 个人卫生

- 第八课 男性生殖器的卫生 (16)
- 第九课 女性生殖器的卫生 (18)
- 第十课 保护嗓子 (20)

实践活动

- 小调查——兴趣与爱好 (22)
- 演讲比赛——我和爸爸妈妈的故事 (24)

卫生与健康

CONTENTS

阅读链接

正确使用“心理放大镜”	(26)
气质与性格	(28)
与父母坦诚交往	(30)
讲究用脑卫生	(32)
学习疲劳的生理基础	(34)
预防胃病小知识	(36)
预防腹泻	(38)
保护我们的隐私	(40)
健康行为习惯的养成	(42)

目 录

编者的话

健康的体魄是我们为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族生命力的体现。

中小学卫生与健康教育是全面贯彻教育方针，全面实施素质教育的重要内容，直接关系到我们健康体魄的培养。为了便于广大学生开展卫生与健康知识的学习，我们根据湖北省基础教育课程改革精神，结合湖北省卫生与健康教育工作实际，认真研究、编写了这套义务教育地方课程《卫生与健康》教材。

《卫生与健康》教材遵循“健康第一”的原则，根据中小学生的年龄、认知特征，选择了在学习、生活中容易遇到的卫生与健康问题，指导学生了解常见疾病的防治知识、树立自我保健意识、培养健康的行为习惯、增强防病防疫的能力。

该套教材每册都设有相应的学习单元、实践活动和阅读链接。学习单元主要帮助大家一起在课堂上学习使用；实践活动主要供大家开展各种丰富多彩的社会实践活动时参考；阅读链接既可在课堂上学习使用，还可当做有趣的课外读物。

最后，希望同学们能关注卫生与健康，喜欢《卫生与健康》，愿卫生与健康伴你们快乐地成长！

《卫生与健康》编写委员会

2006年5月

心理健康

第一课 培养健全人格

1976年1月8日，周恩来与世长辞，联合国总部下半旗为他的去世致哀。这是联合国自1945年成立以来第一次为去世的人下半旗。许多国家的外交官员为此而不平：“我们国家元首去世都没有下半旗，中国的一个总理去世为何要下半旗？”联合国秘书长严肃而平静地说：“为周恩来下半旗致哀的原因有两点，一是中国是一个东方文明古国，国家的金银财宝不计其数，可是作为这个国家的总理，在死后没有一分钱的存款；二是中国是世界上人口最多的国家，拥有人口十多亿，但这个国家的总理周恩来却没有留下一个孩子。如果你们哪个国家的元首在死时具备这两条中的一条，一定为他下半旗致哀。”刹那间，吵闹的人群完全静了下来，他们被周恩来的人格魅力完全倾倒了。

人格，又称性格，是指一个人区别于其他人的重要心理特征，包括气质、能力、兴趣、性格、情绪、世界观和习惯等，是个体基本精神面貌的反映，有相当的稳定性和整体性。

1. 健全人格的特点

(1) 具有积极主动的自我表现能力。有健康的兴趣爱好，并善于在各类活动中充分展现自己的才能。

(2) 情绪稳定，自信心强。能承受生活中不可避免的冲突和挫折，自信、乐观。

(3) 具备与他人热情交往的能力。宽容大度，富有同情心，易

于与别人建立良好的人际关系，能容忍和接纳与自己不同观点的人。

(4)具有自知之明和正确面对现实的能力。能清楚地认识自己的优点和缺点，不怨天尤人，不逃避现实，能努力地适应和改造自己所处的环境。

(5)有明确的奋斗目标，并为此不懈地追求。

2. 培养健全人格

一个人的学业和事业是否成功与人格是否健全密切相关。青少年时期是培养健全人格的良好时机。要形成和塑造健全的人格，应该做到以下几点。

(1)明确自己要培养的人格品质，并不断地去努力。

(2)重视家庭教育、学校教育及社会风气的影响。良好的校园风气和社会导向有助于健全人格的形成。青少年要善于辨别生活环境中有利和不利于自己人格完善的因素。充分利用环境中的有利因素，消除不利因素，促进健全人格的形成。

(3)善于利用外界压力。有意识地利用外界压力，促使自己积极进取、克服困难、变压力为动力，塑造勇敢、顽强的品质。

(4)善于自我反省，学会自我约束。自我反省就是对自己所做过的事进行反思，来了解、认识自己的内心。自我约束则是自我教育、自我锻炼、自我培养和自我完善的过程，是理智和意志的自我表现。自我反省和约束在个体人格形成中起着决定性的作用。

此外，善于控制情绪、善于与周围的人建立融洽的人际关系等也是培养健全人格不可缺少的要素。



我来答

请你说说希望自己在长大成人后所具有的人格特征。

第二课 培养良好的兴趣与爱好

兴趣和爱好是指对探究某种事物或从事某种活动时所表现出的一种特殊喜爱。它是在学习、生活中逐步培养和发展起来的。

1. 良好的兴趣与爱好

(1) 良好的兴趣和爱好是打开知识宝库大门的钥匙。青少年在从事与该兴趣和爱好有关的活动中感到快乐、充实，能更加自觉、刻苦地学习和实践，勇于克服一切困难去掌握专门的知识和本领。例如：以集邮为爱好的同学，为了解邮票而专心地学习历史、地理知识；以航模制造为兴趣的同学十分乐意学习机械、电子等方面的知识。因此，培养兴趣与爱好，对于培养锻炼自己的能力和勇于追求真理的意志具有重要作用。

(2) 良好的兴趣和爱好常常能使人闪出智慧的火花。不少科学发明和创造都是在浓厚兴趣的驱使下，孜孜以求，锲而不舍而获得灵感的。

(3) 良好的兴趣和爱好，不但有助于开阔眼界，使思维更敏捷，而且有利于陶冶情操，培养良好的性格，促进身心健康发育。

2. 培养兴趣和爱好的途径与方法

(1) 不同的人，其能力、气质及所处环境都有很大差别，应紧密结合自己的实际情况来考虑兴趣与爱好，将培养兴趣和爱好与培养良好的个性、道德情操结合起来。例如，有的同学做事缺乏毅力，可以培养体育方面的兴趣，坚持游泳、长跑等，来磨练自己的意志。

(2) 少年儿童好奇心强，兴趣广泛，但由于精力及条件的限制，难以同时进行多项爱好活动，应选择一两项喜爱的项目，以便做到专心致志。在学生时代，由于许多东西处在变化之中，因此，选择的爱好面可以宽一点，但在一定阶段中应以一项爱好为主，其他为辅，应保持相对稳定，这样可以积累一些经验和财富。随意更改变动爱好，有时候会形成“样样通，样样松，没有一样精”的局面，有的爱好可以作为阶段性爱好来考虑，有的则可作

为终身爱好。

(3)所选择的爱好与学习结合起来，才能不顾此失彼，全面促进个人的发展。就说逛大街吧，有的人只是喜欢看琳琅满目的商品，喜欢欣赏景色，而现代作家郁达夫喜欢逛大街，把漫步的时间变成了观察社会、观察人生的机会。在他写作的时候，那些通过逛街收集的生活素材就自然地跃然纸上。

(4)兴趣与爱好必须持久稳定，以便通过努力钻研而获得全面、系统、深刻的知识本领。但是，有的同学刚学了书法没几天，就迷上了画画儿；有的刚开始集邮兴致十足，过了一阵就失掉兴趣，不再收集邮票了。

(5)在培养兴趣与爱好的过程中，要树立克服困难的精神。因为克服困难越多、越大，兴趣与爱好就越持久。人的最大快乐是在征服困难后获得的，兴趣与爱好也是在不断地钻研、不断地克服困难中逐步建立的。



我来答

请同学们讨论：以玩电脑游戏和上网为兴趣、爱好有什么益处？有什么不良的影响？如何防止这些不良影响？

第三课 克服逆反心理

逆反心理是指人们在与人交往时，为维护自尊而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态，即你要求我这样做，我偏不这样做。

1. 青少年容易产生逆反心理的原因

(1)青少年的独立性和自我意识日益增强，希望人们不要再把自己当做小孩，要求摆脱成人的束缚。

(2)青少年处于从幼稚向成熟的过渡时期，心理有成熟的一面，也有幼稚的地方。许多父母和老师仍然把青少年当幼稚的孩子看待，而忽略了青少年成熟的一面。这使青少年感到不被尊重，因此在态度和行为上表现出与老师和家长对抗的状态。

2. 克服逆反心理

(1)发展独立的思维能力。有的学生父母让他不要到河里游泳，他就偏要去；老师让他不要把电子游戏机带到学校，他就要偷偷地带，类似这样的做法、想法看起来表现了他独立的个性，其实正好相反地反映了他的思维是缺乏独立性的。因为他之所以这样做的原因仅仅是出于反对父母和老师的要求，而对自己究竟要如何做，却是不清楚的。成熟的独立思维能力意味着自己能够在参考别人的意见与建议的基础上，做自己认为正确的事情，并勇于坚持和修正自己的认识。

(2)理解父母和老师的关爱之情。如果青少年把父母和老师的指导和劝告看作是一种束缚和控制，就容易出现逆反心理，难得做出理智的判断。其实，父母和老师之所以会经常地对孩子或学生提出指导和劝告，往往是因为他们非常地关心自己的孩子或学生，不愿意自己的孩子或学生在生活中有任何的不幸发生。如果理解到这份爱心，青少年即使不能接受家长和老师的一些观点，也不会因此而产生反感、反抗的冲动。

(3)用正确的态度与父母、老师交流。青少年希望父母和老师尊重自己，那么首先要学会尊重师长。平时要多关心和体贴父亲、

母亲，帮助父母做些自己力所能及的事，表明自己已经有一定的自主能力，能够理解和帮助父母，以获得父母的信任。当观点与父母不一致时，要心平气和地慢慢取得他们的理解，交谈时不能撒谎，要诚实，以免产生不信任感。如果情绪过于激动，应暂时回避，以免说出伤害彼此感情的话，等心情平静后再继续沟通。



我来答

请判断以下陈述句的对错（在对的后面打“√”，错的后面打“×”），并说明原因。

1. 人们表现出逆反心理往往是为了维护自尊。（ ）
2. 逆反心理是青少年特有的现象。（ ）
3. 青少年出现逆反心理都是因为父母和老师的教育方式不适合青少年的心理特征。（ ）
4. 帮助青少年克服逆反心理，父母和老师也有责任。（ ）
5. 当与父母观点不一致时，为了避免冲突，孩子可以撒谎。（ ）
6. 越是敢于与家长、老师对着干的青少年，越具有良好的独立思维能力。（ ）



我能行

请与父母进行一次沟通。

1. 学生问父母：这一年来自己有什么明显的变化，对待这些变化，他们有什么感想和建议。
2. 学生告诉父母：你认为自己最重要的变化是什么？你希望他们今后如何对待你？

身体的奥秘

第四课 消化系统的结构和功能

食物经由口腔一直到变为粪便从肛门排出，其间要经过极其复杂的变化，这就是消化吸收过程。完成这个过程的一系列特殊生理结构，就称为消化系统。

根据消化器官的结构和功能不同，可以将它们分为消化道和消化腺。

1. 消化道的结构和功能

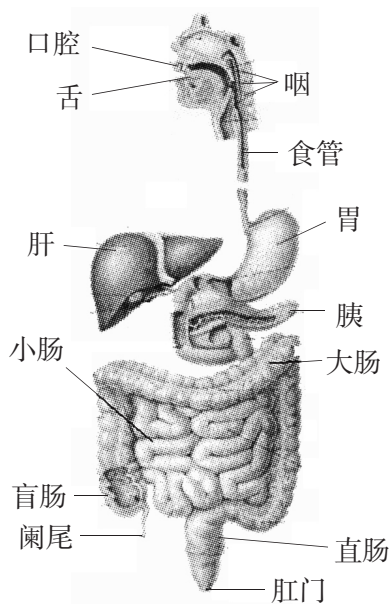
(1) 口腔：是消化道的起端。牙齿是口腔内的重要器官，它的主要功能是咀嚼食物。

(2) 食道：是一管状的肌肉结构。它是食物由口腔到达胃的必经之道。

(3) 胃：是整个消化道中最膨大的部分，位于左上腹，像一个斜着的口袋。通过胃壁肌肉蠕动，加上胃腺所分泌出来的胃液，把食物搅成半固体状态。胃的蠕动或胃液分泌出现问题，就会严重地影响消化功能。

(4) 小肠：是营养物质消化吸收的主要场所。食物通过小肠后，各种营养物质已经基本上被消化吸收掉了，只留下不能消化的和很少的未被消化吸收的食物残渣进入大肠。

(5) 大肠：主要作用是吸收经小肠



消化系统结构图

排入的食物残渣中多余的水分，从而形成粪便。

当聚积的粪便刺激大肠壁，“消息”经神经传至大脑，引起“便意”。此时大肠收缩，肛门肌肉松弛，就可完成排便。大脑对便意可以进行控制，所以工作紧张、生活规律改变、情绪抑郁及过度劳累等均可使便意受到抑制，出现便秘。

2. 消化腺的结构和功能

(1)唾液腺：位于口腔周围，分泌唾液。唾液有湿润口腔和食物的作用，便于吞咽。唾液中含有消化酶，主要是唾液淀粉酶，能将淀粉分解成葡萄糖，所以细嚼米饭或馒头时会感到微甜。此外，唾液尚有清洁口腔及杀菌作用。

(2)胃腺：分泌大量的胃液。因为胃液有很强的酸性，所以又被俗称为胃酸。它将食物分解成很小的分子，为小肠的进一步分解和吸收做好准备。胃酸进入小肠后还可以刺激胰液、胆汁和肠液的分泌。

(3)小肠腺：分泌的小肠液中含有许多消化酶，其中最主要的是消化蛋白质的蛋白酶、消化糖的淀粉酶和消化脂肪的脂肪酶。这些酶分别将我们食入的糖类、脂肪和蛋白质等高分子化合物变成(分解成)较简单的物质，如葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等，才能被小肠吸收。

(4)肝脏：人的肝脏大部分位于腹腔的右上部，小部分在左上部，是人体最大的消化腺，主要分泌胆汁。胆汁通过导管进入小肠后，可以促进脂肪的分解和吸收。此外，肝脏还有代谢、解毒、造血等功能。

(5)胰脏：分泌的胰液含有多种消化酶，分别消化食物中的各种营养成分。胰液经导管排入小肠，在食物消化中起重要作用。若其中的消化酶在胰脏内激活，可导致胰脏组织被分解破坏，发生急性胰腺炎。



我能行

照例子画连线：

唾液腺

胃腺

肝脏

胰腺

小肠腺

小肠液

胃液

唾液

胰液

胆汁

第五课 泌尿系统的结构和功能

每个人每天都必须排尿，通过尿液将身体里的毒素排出体外。一个普通的健康成人每天需排尿 1 000 ~ 1 500 毫升。产生和排泄尿液就是泌尿系统主要职责之一。泌尿系统由肾、输尿管、膀胱和尿道组成。

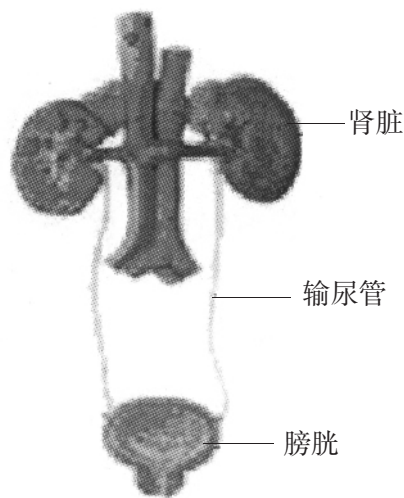
1. 肾脏的结构和功能

肾位于腹腔后上部，肾柱两旁，左、右各一，形状似蚕豆。当血液流经肾脏时，其中的一些物质，如尿素、尿酸和多余水分等，就被过滤出来形成了尿液。正常情况下，血细胞是不能被过滤出来的，所以尿液的颜色不是红色。如果肾脏患了疾病，就可能使一些本不应该过滤到尿液中的物质出现在尿液中；如果身体其他的器官出现了问题，产生了不合格的“产品”，这些“产品”也可能进入尿液。因此，医生常常通过检查尿液中的成分，了解病人的疾病。例如，糖尿病病人的胰腺不能正常分泌胰岛素，而使血液中的葡萄糖不能被及时地处理，血液中的葡萄糖含量很高，则部分葡萄糖被肾脏滤出的尿液，形成了糖尿。

肾脏在儿童青春期的生长发育过程中还比较稚嫩，加上机体免疫系统功能尚不健全，因此易受病原微生物、毒物的侵袭而患肾炎等疾病。

2. 膀胱的结构和功能

肾脏里的尿液由输尿管进入膀胱。膀胱是贮存尿液的囊状器官，其大小、形状、位置和厚度均随尿液充盈程度而发生变化。膀胱在空虚时呈锥体形，充盈时呈卵圆形。成人膀胱的正常容量为 350 ~ 500 毫升，最大容量可达到 800 毫升，女性膀胱的容量比男性的小。新生儿的膀胱容量只



泌尿系统结构图

有成人的 1/10，所以小便的次数多于成人。

3. 尿道的结构和功能

尿道是膀胱通向体外的管道。男性和女性的尿道在功能和形态上都不相同，女性尿道只能排尿，男性尿道除排尿外，还有排精的作用。女性的尿道较男性短且直，所以容易发生泌尿道感染。

4. 预防泌尿系统疾病

(1) 适量喝水，通常一天喝 1 500 ~ 2 000 毫升的水。要饮用清洁水，少喝饮料。

(2) 不憋尿，以免使膀胱、输尿管过度扩张。

(3) 避免暴饮暴食所产生的大量含氮废物，增加肾脏的负担。

(4) 多摄取碱性蔬菜、水果，以增加尿酸溶解。

(5) 喉部、扁桃腺等被链球菌感染时，务必立即根治，否则容易导致肾脏发炎。



我来答

1. 泌尿系统由_____、_____、_____和_____组成。
2. 男性和女性的泌尿系统有哪些差异？



我能行

请记录自己一天的饮水量和小便情况，观察小便的量、颜色、气味等与饮水之间的关系。

第六课 生殖系统的结构和功能

虽然男性和女性的生殖系统有着根本的差异，但是也存在明显的相似之处，都由内生殖（zhì）器和外生殖器组成。

1. 男性的生殖系统

(1) 内生殖器：辜（gāo）丸、输精管道和前列腺（xiàn）等组成了男性的内生殖器。

辜丸是男性生殖腺，位于精囊中，左右各一个。辜丸制造精子，并分泌雄激素维持男性的性别特征和功能。

输精管道由附辜、输精管和射精管组成，它是精子储存、运输的器官。其中射精管只有在性兴奋达到一定强度时才突然开放。像一个“开关”，当“开关”打开时，精液就射出，称为射精。

前列腺的分泌液是精液的组成部分，它对于促进精子的活动能力与正常受精极其重要。

(2) 外生殖器：主要有阴阜（fù）、阴茎、阴囊（náng）。

阴阜是下腹正中的一个区域，其下方悬挂阴茎和阴囊。青春发育后，阴阜布满阴毛，阴毛的分布、疏密个体差异较大。

阴茎是男性具有射精和排尿功能的器官，里面充满了血管。平常阴茎呈疲软状态，当血液充满其中时，阴茎也就勃起了。阴茎头即俗称的“龟头”，它是尿液和精液的共同出口。

阴囊是包裹辜丸的皮肤囊袋。它的皮肤柔软而富于伸缩性。随温度的改变，阴囊收缩或松弛，从而有效地调节辜丸的温度，使辜丸温度适宜精子生长。

2. 女性的生殖系统

(1) 内生殖器：包括子宫、输卵管和卵巢。

子宫位于盆腔中央，呈倒置梨形。它是胎儿孕育和产生月经的场所。子宫壁由肌肉构成，内侧覆盖了一层黏膜，叫子宫内膜。当子宫成熟后，这层黏膜会发生有规则的变化：在每个月经周期中都会增厚、血管增生，然后脱落而造成出血，形成月经。如果女性怀孕了，子宫内膜就成为孕育胎儿的温床，而不会脱落，也