

卫生与健康

五年级

（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. 五年级. 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 978-7-5352-3636-4

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 194636 号

卫生与健康 五年级(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	健康新概念	(2)
第二课	学会人际交往	(4)
第三课	助人为乐、和睦相处	(6)
第四课	克服学习中的自卑心理	(8)

第二单元 防护卫生

第五课	眼外伤的紧急处理	(10)
第六课	常见化学性食物中毒	(12)
第七课	电脑操作的卫生	(14)

第三单元 疾病预防

第八课	吃细粮提防脚气病	(16)
第九课	口角炎是怎么回事	(18)
第十课	预防蛲虫感染	(20)

实践活动

找优点	(22)
上网小调查	(24)

卫生与健康

CONTENTS

小小医生测血压	(26)
---------------	------

阅读链接

焦虑的自我调适与疏导	(28)
抑郁的自我调适与疏导	(30)
预防少年犯罪	(32)
防治儿童品行问题	(34)
电脑综合征	(36)
科学用脑与记忆	(38)
改善生活方式，防治高血压	(40)
低盐少糖有益健康	(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 健康新概念

1. 什么是健康

世界卫生组织给健康下了一个定义，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和良好的社会适应”。也就是说，一个人身体健康、心理健康、社会适应良好时才是健康的人。世界卫生组织还提出了健康的 10 条标准。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到有过分的精神压力。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 抗病能力强，能抵抗普通感冒和传染病。

(6) 体重合适，身体匀称而挺拔。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐。

(8) 头发具有光泽而少头屑。

(9) 牙齿清洁，无龋（qǔ）齿，牙龈颜色正常，无出血现象。

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

2. 健康的内容

(1) 身体健康，是指人体各器官、系统功能良好，没有疾病，躯体完整、无残缺。

(2) 心理健康，是指人体在各种环境中能保持一种良好心理状态，保持精神上的完美状态。包括能了解自我，悦纳自我；接受

他人，善于与人相处，关系和谐；意志健全，有较强的自觉性、果断性、顽强性和自制力，意志坚强，不怕困难；情绪稳定、乐观；有自己的理想、信念和追求，能根据自己的情绪制定切实可行的奋斗目标；有道德和法制观念，经得起外界不利因素的影响。

(3)社会适应良好，是指一个人能以正确的思想、良好的情绪和恰当的行为去应付社会生活中的各种变化。

人的健康是上述三方面共同作用的结果。当三个方面平衡协调时，人体就健康。若其中有一个方面出现异常，平衡就会受到破坏，人体健康就会出现健康问题。如果一个人心理长期处于不健康状态，必然会导致生理上的异常和病变，如心血管病、胃肠病、癌症、哮喘病和糖尿病等。又如，有的同学学习成绩好，身体也没有病，但却孤独，不喜欢与人交往，不能容忍别人的过失和短处，经常是郁(yù)郁寡欢，处于这种状态的人也不是健康的人。

现代医学和科学技术的发展，证实了人体的整体性以及人体与自然环境、社会环境的统一性。人体与自然环境和社会环境的统一性，不是强调无条件地适应环境，而是强调人要能动地适应和改造环境，主动地认识健康，不断地探索健康的规律。将人们的健康观从被动地治疗疾病转变为积极地预防、预测疾病；从单纯的生理健康标准扩展到心理、社会的健康标准。

儿童时期是身心发展的关键时期，要从小树立积极、全面的健康观，养成有益健康的生活方式，促进身体健康发育。



不讲卫生有害健康



我能行

结合自己的感受，谈谈如何保持健康的心态？

第二课 学会人际交往

人际交往是每个人的必修课。愉悦的人际关系是每个人的向往。我们讨厌虚伪和险恶，我们渴望别人都对自己友善、理解、宽容，希望与每一个人相处都融洽、快乐。这并不是奢（shē）望，前提是你先学会友善、理解和宽容……

1. 理解万岁

当别人不理解你时，该怎么办？

正确的态度是：“理解万岁”，先要理解别人的不理解！这是从我做起的第一步。具体而言，遵循如下次序来解决问题。

- (1) 承认别人不理解的现实。
- (2) 尊重别人的不理解，认为它总有一定合理性。
- (3) 尽可能了解别人为什么不理解。
- (4) 采取让别人容易理解的方式，让其理解。

2. 换位思考

一个人的错误，往往来自只从自己的一个角度思考问题。为了避免这样的错误，就得学会换位思考，换位思考就是完全转换到原来对方的位置思考，从而更理解人、宽容人。

3. 人与人之间互相帮助

汉语的“人”字，十分有哲学意味，那就是两个人之间的互相支撑。“今天你帮我，明天我帮你。”这是最浅显的表述。因为人与人之间的互相帮助，不仅给当事人带来了益处，也给世界带来了温馨（xīn）与进步。

4. 懂得感恩和回报

不管你取得了多大的成就，都应该培养自己的感恩之心，回报之心。

自己所获得的一切、所享受到的一切，不是凭白无故的，而是许多其他人所创造、所奉献的。他们直接或间接地构成了今日我们的成绩。

因此，应该培养这样的胸怀：不管自己对世界的贡献有多大，

在相当程度上，也是为自己生活在这样一个世界上付“利息”，是对给予了自己帮助的人进行回报。

每个人既然享受了前人给我们创造的幸福，就得感恩，也有责任让后来者享受我们奉献的成果，这就是回报。



你知道吗

有一次，国王安诺斯奇万在自己王国中旅行，看见一位老人，正满头大汗地干活。国王问他干什么，老人告诉他：“我在种果树。”

国王惊奇地问：“你的年纪已经很大了，你为什么要种这些树呢？你既不能观赏到这些树的叶子，也不能坐在树荫下乘凉，更别说吃到树上的果子了。”

老人答道：“那些已长成的树，是我们的先人栽的，使我们现在得以享用；现在，我也栽树，为的是让我们的后人也能从这些树上得到收获。”



我来答

结合自己的切身体会，谈谈你在人际交往时遇到过哪些困难，你是怎么解决的。

第三课 助人为乐、和睦相处

同学们生活、学习在同一个班集体里，相互之间应该互相友爱、和睦相处，才能使班集体和谐，使集体中的每一个人都健康快乐地成长。

互相合作，互相帮助，乐于助人，与人为善，对人和蔼，热情大方是助人为乐的基本内涵（hán）。每个人都有遇到困难的时候，互相帮助能使人充分感受到集体的温暖和同学间的情谊，增强战胜困难的决心和勇气。

1. 团结和友谊是人类的感情之花

团结和友谊能美化我们的生活，充实我们的心灵。对待同学要采取尊重和关心的态度，只有尊重和关心他人，才能得到他人对你的尊重和关心。在相互尊重和关心的交往中，才能增进同学之间的感情，加深同学之间的友谊，发现彼此之间的长处和短处，优点和缺点。通过比较，可以知道自己的优点和长处，发现自己的缺点和短处，有利于增强自信心，克服嫉（jì）妒（dù）心、狭（xiá）隘（ài）等不健康的心理，争取不断进步。



和睦相处

2. 真诚和善良是人类的美德

真诚和善良是做人起码的社会公德，也是自己受人尊重的基础。在与同学的交往中，要以诚相待，与人为善，要怀有一颗仁爱之心。当同学遇到困难和痛苦时，要尽自己的能力，给以真诚的帮助。在帮助同学的过程中，还可以锻炼自己的能力，陶冶（yě）高尚的情操。

3. 要善于与人合作，凡事多为别人着想

在集体生活中，有时难免发生某些矛盾，这时，首先要克制自己的情绪，消除与同学之间的隔阂（hé），学会正确认识自己，正确对待同学。要勇于开展批评和自我批评，虚心听取老师、家长和同学的劝告，严于律己，宽以待人。要勇于承认自己的缺点和错误，并有改正的决心和行动。我们要保持健康向上、开朗乐观的心理，克服孤独离群或自高自大等不健康的心理，使自己成为受欢迎的人。

我们的国家是一个文明古国，礼仪之邦。助人为乐、和睦相处是中华民族的传统美德。我们应该发扬光大，献出自己的爱，为集体和社会增加一份温暖，使我们的生活更加充满阳光。



我来答

读课文，填空。

1. _____ 和 _____ 是人类的感情之花。
2. _____ 和 _____ 是人类的美德。
3. 要善于与人 _____，凡事 _____ 着想。



我能行

你帮助过别人或接受过别人帮助吗？谈谈自己当时的心理感受。

第四课 克服学习中的自卑心理

自卑是一种性格上的缺点，是一种消极的心理状态，是继续学习和实现理想的心理障碍，易使人在困难面前不战而败，望而却步，严重者甚至会颓（tuī）废、落伍、心态扭曲。

1. 造成学习中自卑心理的原因

(1)对自己认识不足，过低估计自己：通过调查，有自卑心理的人大部分性格内向，这些人感情脆弱，多愁善感，容易拿自己的短处比别人的长处，总是觉得自己不如别人，越比越泄气，因而产生自卑感。

(2)消极的自我暗示抑制了自信心：有的人因自我认识不足，常常觉得“我不行”，由于事先有这种消极心理的暗示，就会抑制自信心，增加心理压力，在学习中畏手畏脚，常处于消极防范的紧张状态，唯恐当众出丑。

(3)挫折的影响：有的同学经过几次考试失败后，就觉得自己是个“低能儿”，提起考试就胆战心惊，垂头丧气。这种学习中的挫折，有的人感受特别强烈，如果意志的耐受力又低，就容易变得自卑。

2. 克服学习中自卑心理的方法

(1)改变形象：可以从自己说话的音量、走路的姿势入手，来改变心态。昂首阔步的举止、讲话爽快以及整洁大方的打扮也能提高自己的信心。

(2)语言暗示：积极的语言能使人产生积极的情绪，改变消极的心态，可以根据自己的实际情况，有意识地用“我聪明”、“我一定行”之类的语言为自己打气。

(3)预演胜利：每当遇到困难，不敢接受挑战时，就要求自己先在头脑中想象完成任务时的胜利情景。这对于帮助自己战胜恐惧心理，愉快地接受富有挑战性的任务，具有很好的效果。

(4)发挥长处：造成自卑感的一个重要原因就是对自己认识不足，过低估计自己，因而要克服自卑心理，就要先解决思想认识

问题，尺有所短，寸有所长，每个人都有长处和短处，因而要学会全面地、辩证地看待自己，既要正视自己的短处，也要挖掘自己的长处，发挥自己的长处，扬长避短，扬长补短，以提高自信心，提高自我评价的能力，克服自卑感。

(5) 储蓄成功：建立成功档案，将每一次哪怕是非常小的成功与进步都记录下来，积少成多，每隔一段时间就拿出来看看，经常重温成功的心情，这样能增强克服困难的信心。

(6) 降低追求：将大的目标分解成若干个小目标，做到一学期、一个月、甚至一个星期都有目标可寻。目标变得小而具体，就易于实现，这样一来就会经常拥有成功感，促使更快地进步。



我能行

1. 请你谈谈自己有哪些优点。
2. 你能告诉班上同学你有哪些成功的体验吗？

防护卫生

第五课 眼外伤的紧急处理

眼外伤在日常生活及工农业生产中经常发生，对人们的健康危害极大。眼外伤患者以儿童及生产第一线的青壮年为多，常见的眼外伤及处理方法如下。

1. 眼睑外伤

当眼睑被锐器（如刀、剪、针）刺伤或跌倒破裂时，应立即用干净的手纸、手帕等压迫伤口止血，然后送医院治疗。当眼睑被钝器或拳头击伤时，可引起眼睑肿胀、皮下出血等。在受伤后24小时内可用凉水或冰块做冷敷，帮助止血；1~2天后出血停止可改为热敷，促使淤血加快吸收。

2. 结膜、角膜异物及角膜擦伤

在户外活动或在尘埃多的环境中工作，经常可发生异物进入眼内，患者可有异物感、流泪、睁不开眼睛等不适，在结膜上的异物容易擦去，只要翻开眼皮用眼药水冲去，或用无菌棉签擦除便可。但在角膜上（黑眼珠）的异物，经用眼药水或生理盐水冲不出时，应立即去医院眼科治疗。千万不要用手揉眼睛或自行取异物，这样做很容易发生意外或感染。

3. 眼球挫伤

眼球被木棍、石头、拳头击伤后，轻的可造成眼睛表面出血（结膜下出血），1~2周后出血会自行吸收，不影响视力。受伤严重时，可造成眼球内出血，虹（hóng）膜、晶状体、视神经、视网膜损伤，甚至眼球破裂，导致永久性视力损害。因此，眼球受伤以后应立即去医院诊治，以挽救视力及眼球。

4. 眼球穿孔伤

最常见的是由于刀、剪、针、高速飞来的异物刺伤或击穿眼睛，患者可感觉到眼睛疼痛、睁不开，视力急剧下降，有的患者会感到“热乎乎”或“黏乎乎”的东西流出来。遇到这种情况应立即送往医院急救，千万不要压迫眼球，以免造成更大的伤害。眼球穿孔伤是最严重的眼外伤，细菌可经创口进入眼球内而发炎化脓，也可因眼睛内容物流出致眼球塌陷、萎缩，而且因眼内组织受伤，可造成严重的视力损害，甚至失明。有的患者因受伤眼炎症长期不退，而引起对侧正常眼睛发炎，医学上称为交感性眼炎，如不及时抢救，可造成双目失明。

5. 电光性眼炎

观看别人操作电焊，引起眼皮、结膜、角膜浅表组织的伤称为电光性眼炎。接触电焊光后 4~8 小时发病，双眼剧痛，眼皮红肿、紧闭，怕光、流泪。治疗上可少量滴用表面麻醉眼水，结合抗生素眼水、眼膏防止感染。也可做冷敷帮助创口愈合，一般一两天可以恢复。

6. 眼部化学伤

引起眼部化学伤的致伤物质主要分为酸、碱两类。酸性物质如硫(liú)酸、盐酸、硝(xiāo)酸、冰醋(cù)酸等，碱性物质如氨水、氢(qīn)氧化钾、氢氧化钠(nà)等。碱性化学物质比酸性化学物质具有更大的破坏性。化学伤的抢救要争分夺秒，尽早清除溅入眼睛的化学物质，在发生化学伤的部位以清洁的水清洗。用手指把上下眼皮拉开后反复充分冲洗，或将面部浸入水中，拉开眼皮转动眼球及头部，使溅入的化学物质稀释或清除，特别要将残留在角膜、结膜表面的固体化学物质加以清除。冲洗时间不得少于 10 分钟，然后紧急送往医院做进一步治疗。



我来答

请判断以下说法的对错（对的打“√”，错的打“×”）。

1. 当眼睑被拳头击伤引起皮下出血，可在受伤 24 小时内用热水做热敷，帮助止血。（ ）
2. 当异物进入眼内，在结膜上的异物只要翻开眼皮用眼药水冲去，或用无菌棉签擦除便可。（ ）

第六课 常见化学性食物中毒

近几年媒体上经常报道某天某地几十人同时以相同症状住进医院的新闻，这是怎么回事呢？原来，这是因为他们共同食用了被化学物质污染的食品，引起了化学性食物中毒。

1. 化学性食物中毒与分类

化学性食物中毒，是指除了微生物和放射性食物中毒外的各种食物中毒。例如农药、硝(xiāo)酸盐、亚硝酸盐、有害元素——砷(shēn)、汞(gǒng)、铅、锡、铬(gě)、镍(niè)、氟(fú)、钡(bèi)等，甲醇(chún)、组胺(ān)、亚硝酸、胺盐等。

化学性食物中毒分急性和慢性两种，急性食物中毒，发病急，症状明显和严重，甚至抢救无效而死亡。急性食物中毒一般容易引起重视，如剧毒农药中毒、亚硝酸盐和甲醇中毒等等。慢性中毒发病慢，往往是某种有毒化学品的摄入蓄积至一定水平而导致机体组织发生慢性病变或癌变等。例如，水果蔬菜中残留农药，食品中的添加剂，食品包装中残留的有害化学物质等都会引起慢性中毒，这些都应引起我们的关注。



生吃水果、黄瓜、番茄等要洗净，青菜要浸泡