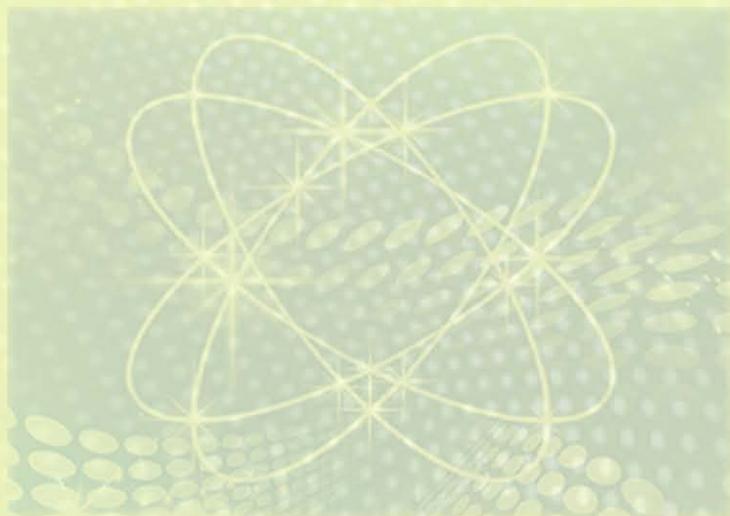


# 卫生与健康

## 四年级

（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. 四年级. 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 978-7-5352-3635-7

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 194637 号

卫生与健康 四年级(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 体育锻炼与健康

- 第一课 体育锻炼卫生与原则 ..... (2)  
第二课 体育锻炼与健康 ..... (4)  
第三课 冬季锻炼的好处 ..... (6)

## 第二单元 疾病预防

- 第四课 预防钩虫病 ..... (8)  
第五课 防止运动性昏厥的发生 ..... (10)  
第六课 预防病毒性肝炎 ..... (12)

## 第三单元 心理健康

- 第七课 怎样交朋友 ..... (14)  
第八课 树立自信 ..... (16)  
第九课 爱美与健康 ..... (18)  
第十课 爱劳动将使你终身受益 ..... (20)

## 实践活动

- 小调查——体育锻炼与身体发育 ..... (22)  
制订冬季锻炼计划 ..... (24)

# 卫生与健康

## CONTENTS

班会 —— 交朋友 .....	(26)
-----------------	------

### 阅读链接

科学锻炼 预防损伤 .....	(28)
乙肝疫苗 .....	(30)
常见外伤的初步处理 .....	(32)
穿着卫生 .....	(34)
运动腹痛怎么办 .....	(36)
运动期间的营养 .....	(38)
儿童“强迫症”是怎么回事 .....	(40)
关注儿童退缩行为 .....	(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

# 体育锻炼与健康

## 第一课 体育锻炼卫生与原则

### 1. 经常锻炼

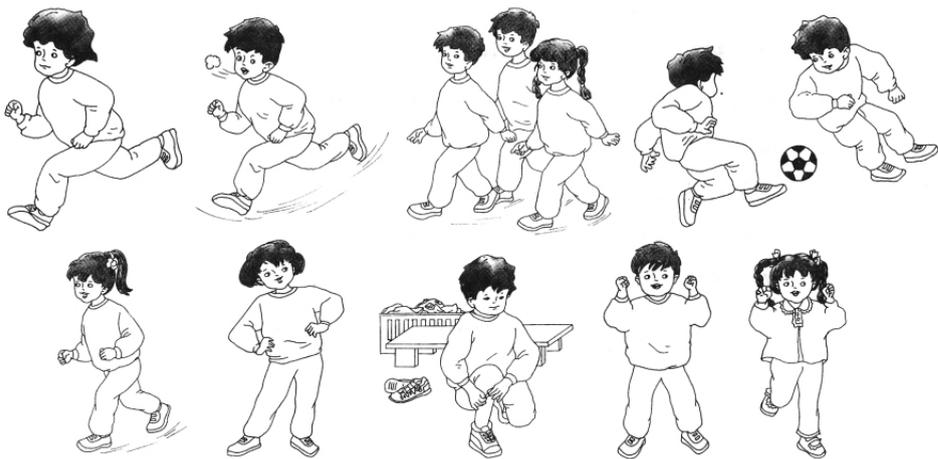
体育锻炼贵在持之以恒，切不可“三天打鱼，两天晒网”。只有经常锻炼，反复强化，才能使身体素质不断增强。

### 2. 循序渐进

根据自己的健康状况和已有的锻炼基础，有计划、有步骤(zhòu)地增加运动量和动作的复杂程度，使身体有个适应过程，才能使身体一天天更健康。

### 3. 全面锻炼

少年儿童要特别强调全面锻炼，避免身体向单一方面发展。



全面锻炼,促进身体正常发育

只有在全面锻炼的基础上，才能使身体正常发育，并保证专项运动成绩不断提高。

#### 4. 个别对待

不同年龄、性别、健康状况的人，其锻炼安排也应不同。身体不适或有病的学生，可减少运动量或暂不参加锻炼。

#### 5. 运动前要有准备活动

准备活动不仅使身体机能进入最佳状态，而且能使心理活动达到最佳水平，准备活动结束后，应保证身体和心理的全身心投入。

#### 6. 运动后要有整理活动

运动后肌肉和内脏器官由紧张恢复到安静状态需要一定的时间。要逐渐减少运动量，如慢跑、行走、做深呼吸等整理活动。如果突然停止活动，可因大脑和其他部位缺血缺氧，而发生头晕(yūn)、呼吸急促以及恶心、呕(ǒu)吐等不良反应。

#### 7. 运动与休息要适当交替

在锻炼过程中，运动与休息要适当交替，避免过早发生疲劳，使运动功能减弱，引起运动创伤。

#### 8. 穿运动装

为了保证运动的效果和安全，避免发生意外，运动时应穿着舒适合体的运动服和运动鞋。不要穿皮鞋，以免扭伤脚。

#### 9. 选择适宜的运动场地

运动场地高低不平，尘土飞扬，会影响健康或发生运动损伤。

#### 10. 锻炼后要注意增加营养

体育锻炼消耗(hào)大量的能量，运动中出汗增加，丢失大量的水分，因此，锻炼后要注意加强营养，补充水分。



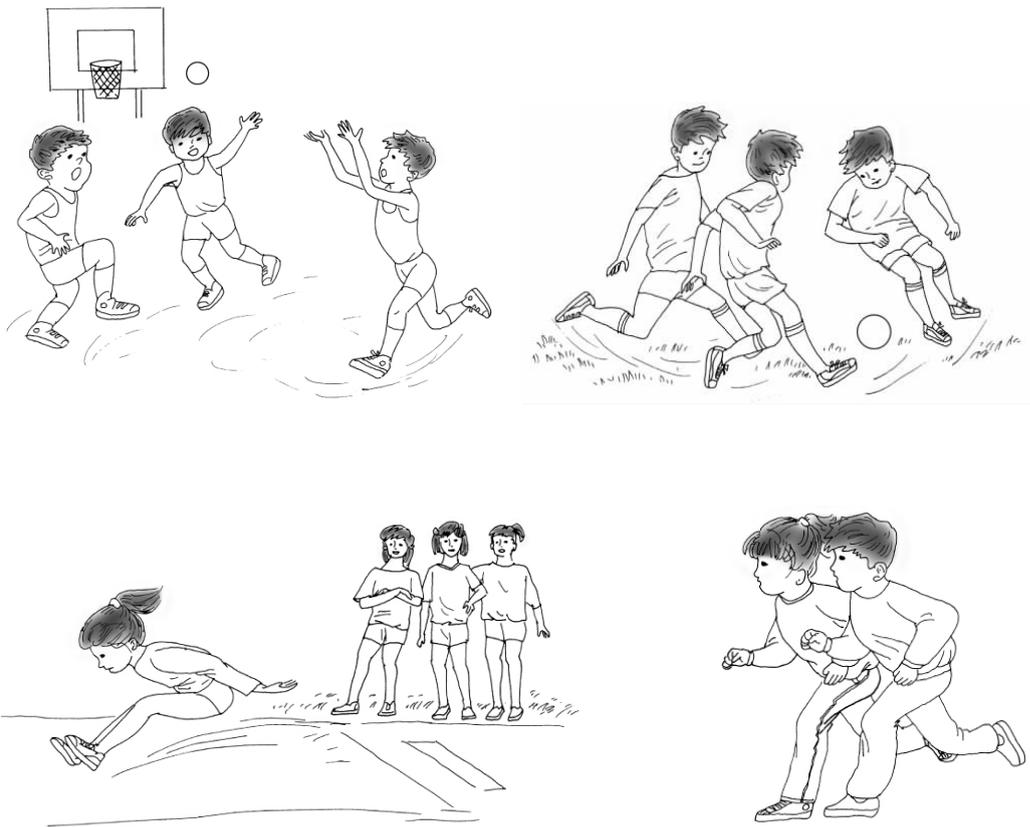
我能行

选择适合自己的运动方式，按照以上原则，坚持下去，养成良好的锻炼习惯。

## 第二课 体育锻炼与健康

常言道：“铁不炼不成钢，人不动不健康。”这说明体育锻炼是促进身心健康的有效手段。现将体育锻炼对身体健康的好处概述如下。

(1) 体育锻炼能促进青少年的生长发育，使肌肉和骨骼（gé）发达，全身关节灵活，并能矫正不良的姿势，使身体健美。青少年身高的增长，是由于全身骨骼的生长，特别是长（cháng）骨的增长，体育锻炼能加强骨骼的生长能力。运动时，肌肉消耗的能量增多，补充肌肉的营养也相应增多，久经锻炼的肌肉也就变得丰满结实。



(2) 体育锻炼能健全心肺功能，加快血液循环，使身体各部分都得到充足的氧气和营养，有利于各器官的生长发育和功能的完善健全。

(3) 体育锻炼能提高胃肠的消化功能，增进食欲。身体适当活动，能使胃肠蠕动加强，分泌消化液增多，从而使得食物的消化和营养物质的吸收更加充分和顺利。

(4) 体育锻炼可提高神经系统的灵活性，使其思维更加敏捷。体育锻炼时，身体要完成比日常生活更为艰巨的任务，必须动员一切机能，才能适应体育锻炼的要求，从而使神经系统得到良好的锻炼。同时，由于体育锻炼多在室外进行，空气清新，能使我们精神饱满、情绪舒畅，因此有利于提高学习效率和身体对疾病的抵抗力。

(5) 体育锻炼有利于增进友谊，培养坚强的意志。体育运动多是集体活动，有利于增进同学之间的友谊，培养团结协作的集体主义精神。体育竞赛还能培养胜不骄、败不馁的良好情操和坚强的意志。



### 我来答

你平时参加了哪些体育锻炼活动？谈谈参加体育锻炼后的体会。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 第三课 冬季锻炼的好处

冬季是一年中最为寒冷的季节，许多人因为害怕寒冷和冻伤不愿参加体育活动，这种做法是不正确的。在冬季，人们不仅要为一年的消耗进行适当的补养，还要适当地进行体育锻炼来增强体质、提高人体对寒冷的耐受性。俗（sú）话说得好：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒（lǎn）一懒，多喝药一碗。”

### 1. 冬季在户外进行体育活动能增强人体的御寒能力

当冬天寒气来临时，人体肌肤内的血管会因寒冷的刺激而收缩，微循（xún）环减弱，体表的血液流量也将随之减少，容易产生冻伤，减慢人体的新陈代谢，使人体的体质、抗寒能力降低。这时进行适当的冬季锻炼，肌肉、血管不停地收缩，能够促使心跳加快，呼吸加深，体内新陈代谢加速，身体产热量增加，进而提高人体的抗寒能力。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，神经系统对体温的调节能力提高，使人体在气温变化时能主动适应环境，及时地调动生热机能，维持体温恒（héng）定，提高身体对寒冷环境的适应能力。据测定，经常在冬季有意识地进行锻炼的人，比一般人的抗寒能力要高 10 倍。

### 2. 冬季在户外进行锻炼能增强机体的抗病能力，增强体质

冬天是寒冷的季节，人的生理机能处于比较迟缓（huǎn）的状态，对疾病的抵抗能力也随之降低。通过冬季锻炼，可以使人的心血管、呼吸、消化、运动、内分泌（mì）系统的生理机能增强，免疫（yì）力提高，同时还能提高中枢（shū）神经系统的兴奋性，在改善体温，调节中枢功能的同时增强人体抵御（yù）疾病的能力。冬季夜长昼（zhòu）短，阳光微弱，缺少紫外线的照射。冬季在室外锻炼时接受阳光的照射，阳光中的紫外线不仅可以促进人体的造血机能，还能使维生素 D 转化增加，保护血管系统及骨骼（gé）组织，对治疗和预防维生素 D 缺乏、贫血有积极作用。

冬季锻炼不仅有利于身体的健康，还有利于健美。由于运动

可以使皮肤的血液循环加强，营养供应充分，新陈代谢旺盛，经过合理锻炼的皮肤，具有一种更加健康的美。

### 3. 冬季锻炼还能锻炼人的坚强意志和顽强精神

我们提倡“冬炼三九”，凡是有阳光的时候宜多作户外活动。可以选择跳绳、踢毽、跑步等；室内活动最好到健身房健身、打乒乓球等。在家锻炼时应保持室内空气流通，选择室外活动时应避免大风、大雾。

小学生正处在生长发育的关键时期，身体的锻炼不能三天打鱼两天晒网，更不能因为外在的环境不适宜就停止锻炼，而应该向寒冷和困难挑战。坚持锻炼，使身体健康地成长，即（jì）使是在寒冷的冬天也能精神百倍，更好地提高学习效率，发展个性。



### 我来答

为什么说冬季坚持体育锻炼对人体健康有好处？



冬季进行体育锻炼不要在汽车来往频繁的道路上运动，以免发生危险；运动量宜由小到大，使人体各组织器官有一个逐渐适应的过程；在开始运动前，要做好充分的准备活动，以免肌肉、韧带（rèn）带拉伤；运动换气，应该采用鼻呼吸或鼻吸口呼的方式，避免冷空气对人体呼吸道的直接刺激；不要在冬雾里及烟雾（wù）缭绕（liáo）的庭院或胡同内锻炼；坚持冬跑的人，要注意路面的情况，防止被积雪坚冰滑倒、摔伤。

## 疾病预防

## 第四课 预防钩虫病

钩 (gōu) 虫病在我国流行很广，各省均有，尤其以温热地区多见，农村多于城市。钩虫病主要由于钩虫寄生于小肠而引起。

## 1. 人是怎样患钩虫病的

钩虫的成虫，大小像绣 (xiù) 花针，呈米黄色或水红色，口里有像钩子一样的东西，用来咬住人的肠壁，靠吸人的血液生活。雌 (cǐ) 雄 (xióng) 成虫交配后，不久便可以产卵 (luǎn)。每一条雌虫每日能产 1 万~2 万个卵。虫卵随粪便排出体外，在阴暗潮湿的泥土中，仅 5~8 天便孵 (fū) 化发育成为有感染性的蚴 (yòu) 虫。蚴虫很小，人很难看见，在阴暗潮湿的松土中，能活几周至半年，当赤足行走或光着身子在泥地、水田中活动时，蚴虫从皮肤钻入人体，随着血液循环，到达小肠，在小肠里发育成成虫。

## 2. 钩虫的致病作用

梅雨季节或者雨后天晴时，赤足下地劳动后，常发现脚上起了许多“小疙 (gē) 瘩 (da)”，又红、又肿、又痒 (yǎng)，有时还有些痛，俗称“粪毒”、“湿毒”、“粪疙瘩”，这是钩虫蚴虫钻入皮肤所引起的皮肤反应，很容易被忽略。蚴虫在体内移行可



不要光着脚或光着身子坐在泥地上

引起发热、咳嗽等。

钩虫靠吸人血生活，因此对人体的危害主要是引起贫血。钩虫病症状轻重与感染程度有关，轻者可无明显症状，严重者可引起营养不良和贫血。随着病情的发展，可有面色苍白或呈蜡黄色，皮肤粗糙（cào）、毛发稀疏（shū）易于脱落，发育落后，精神委（wěi）靡（mǐ），表情淡漠，易乏力，不愿活动，并有头昏、眼花、耳鸣、心慌等症（zhèng）状，有时有咳嗽，肚子痛，异食癖（pì）等。女生可引起原发性或继发性闭经。



下田劳动要穿胶鞋

### 3. 预防措施

- (1) 驱虫治疗：是预防钩虫病的一个重要环节。
- (2) 粪便管理：积极改善环境卫生，不随地大小便，采取沉淀（diàn）发酵（jiào）式粪池、沼气池、堆肥等方法，杀死钩虫卵。
- (3) 个人防护：提倡穿胶鞋下田劳动，防止钩虫幼虫侵入皮肤；生吃瓜果要洗净，防止钩虫幼虫经口感染。



### 我来答

(1) 钩虫对人体的危害主要是\_\_\_\_\_。

(2) 预防钩虫病的三个环节分别是\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_，

\_\_\_\_\_。

## 第五课 防止运动性昏厥的发生

运动中由于脑部突然血液供应不足，发生的一种暂时性失去知觉的现象，叫运动性昏厥。

检查时可见患者意识丧失或模糊不清，心率增快或正常，血压降低或正常，呼吸增快或缓慢，一般经过短时间休息神志迅速恢复，但也有经3~4小时才恢复的。

### 1. 导致运动性昏厥的主要原因

(1)低血糖症。由于长时间地剧烈运动，或运动前就处于饥饿状态，致使体内血糖大量耗损，肝糖元储备不足，以至不能及时补充运动时血糖的消耗，导致低血糖症而发生昏厥。

(2)重力性休克。运动员在进行短跑、中长跑、自行车、滑雪、竞走等剧烈运动时，全身毛细血管扩张，血液循环速度较安静时显著增加，肌肉有节律地收缩及胸廓的吸引作用，使血液回流入心脏。当突然终止运动时，血液在外周组织淤滞，循环血量减少，搏出量下降，血压下降，造成脑缺血导致昏厥。

(3)其他因素。长时间站立，下蹲过久骤然起立，精神过分紧张或带病参加运动等情况下都可发生昏厥。运动员举重时，胸腔及肺内压力增加，回心血流量减少，心排出量也减少，造成脑贫血，可有持续25~30秒的昏厥状态。

### 2. 发生运动性昏厥的应急处理

(1)应立即使昏厥者平卧，头可稍低，自小腿向大腿作向心按摩，促使血液回流，注意保暖。

(2)一般来说，昏厥者经短时间休息后神志可迅速恢



昏厥后的处理

复，但清醒后仍需平卧休息一段时间，可给饮糖盐水，或请医生注射高渗葡萄糖。

(3)对神志不能迅速恢复者可用手指压住患者的人中、合谷、内关等穴位，并及时送医院处理。

### 3. 做好预防工作，防止运动性昏厥的发生

(1)平常经常锻炼身体，增强体质，提高健康水平。

(2)过度疲劳、疾病后刚刚好一点，以及在空腹饥饿状况下都不宜参加剧烈的体育活动。

(3)运动时，尤其是剧烈运动如短跑、中长跑到达终点后，不要站立不动，而应继续慢跑，加深呼吸，促进血液回流心脏，保证大脑的血液供给。



加强锻炼 提高健康水平



我能行

小朋友，请你告诉全班同学怎样防止运动性昏厥的发生。

## 第六课 预防病毒性肝炎

我国是肝炎高流行区，其中仅慢性乙型肝炎病毒感染者就达1.2亿。慢性乙型肝炎如得不到及时的治疗，将会发展为肝硬化甚至肝癌（ái），严重危害人类健康。因此我们应该加强对病毒性肝炎的认识，积极做好预防工作。

肝炎病毒极微小，无法直接用肉眼看见，只能在电子显微镜下放大11万多倍才能看见。

### 1. 病毒性肝炎传染途径

目前较常见的危害最大的是甲型肝炎和乙型肝炎。

甲型肝炎的病毒主要存在于病人的粪便中，通过日常生活接触而经口传染。例如与患者共同进餐（cān）、共用餐具时，这些粪便可能污染食物、饮用水、蔬菜瓜果、手和其他生活用品等，然后经口传染给健康人。

乙型肝炎病毒主要存在于病人和带病毒而不发病的人的血液中，主要通过血液传播，如用了消毒不彻底的注射器、针头、手术器械或输（shū）入肝炎病人的血和血制品就很容易被传染；少数情况下，也可通过与肝炎患者或病毒携（xié）带者长期、密切接触，通过被污染的物品、器具，或经破损皮肤、黏（nián）膜而被传染。

### 2. 肝炎的临床表现

染上肝炎病毒的人，经过14~28天后发病，其临床表现有发烧、全身无力、上腹（fù）饱胀（zhàng）、食欲减退、厌食；有的人还会出现恶心、呕吐、腹泻或便秘、右上腹疼痛和肝脏肿大等；黄疸（dǎn）型肝炎病人的皮肤和巩膜（眼白部分）发黄，尿的颜色如浓茶。

### 3. 肝炎的治疗和预防

治疗原则以足够的休息、合理的营养为主，辅以适当的药物，避免饮酒、过度劳累和服用损害肝的药物。经过合理的治疗，大多数病人能在3个月至半年内恢复健康，只有极少数转为慢性肝炎。