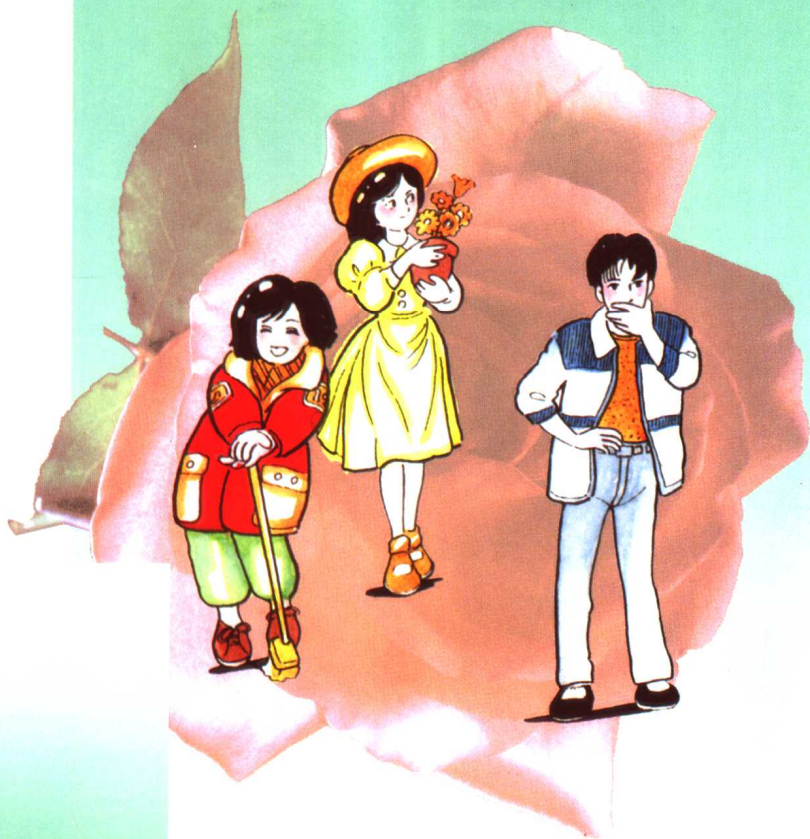


健康教育读本

福建省初中《健康教育读本》编写组

初中三年级



福建省九年义务教育三年制初中试用课本

健康 教育 读本

初中三年级

福建省初中《健康教育读本》编写组

福建教育出版社

福建省九年义务教育三年制初中试用课本

健康教育读本

(初中三年级)

福建省初中《健康教育读本》编写组

福建教育出版社出版

(福州梦山路27号 邮编:350001)

电话:0591-83725592 83726971

传真:83726980 网址:www.fep.com.cn)

福建省新华书店发行

福州华彩印务有限公司印刷

(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编:350012)

787毫米×1092毫米 32开本 4.375印张 74千字

1999年5月第2版 2006年6月第8次印刷

ISBN 7-5334-2385-2/G·1942 定价:4.80元

如发现本书印装质量问题,影响阅读,

请向出版科(电话:0591-83786692)调换。

编写说明

健康教育是中学课程的组成部分,是实施素质教育,促进学生德、智、体全面发展的重要教育内容。为此,我们根据原国家教委颁发的《中小学生健康教育基本要求(试行)》、《中学生健康教育大纲(试行)》精神,编写了福建省初中《健康教育读本》。

《健康教育读本》以系统介绍健康知识、养成卫生行为、改善环境等方面知识为基本内容,并注意适应初中学生的心理特点和知识、智能发展水平,努力体现由浅入深、循序渐进的原则,让学生增长卫生知识,提高自我保健、预防疾病的意识,从而促进学生的身心健康。

本书在编写过程中得到原福建省教委的关怀和指导,并由福建省中小学教材审查委员会审查通过,作为本省初中学生必修书。

《健康教育读本》共三册,每册分上学期和下学期两大部分,供初中各年级使用。自1997年6月使用以来,受到广大师生的欢迎。此次我们在征求师生意见的基础上,根据学生学习、生活的实际情况,对部分内容进行了少量调整,并对个别疏误之处进行了修订。

我们恳请广大师生继续提出意见、建议,使读本更臻完善。

参加本书编写的有:陈丽萍、李国华、管纪惠、陈梅葆、龚秋红、张荣、程利国、陈敏、洪泰田。

福建省初中《健康教育读本》编写组

2006年4月

目 录

初中三年级上学期

第一课	几种常见的营养缺乏症	(1)
第二课	特殊情况下的饮食营养	(11)
第三课	肺结核及其预防	(19)
第四课	情绪的自我调整(上)	(24)
第五课	情绪的自我调整(下)	(32)
第六课	如何增强心理素质(上)	(40)
第七课	如何增强心理素质(下)	(47)
第八课	体育锻炼对呼吸系统的影响	(55)

初中三年级下学期

第一课	青少年合理营养和膳食构成	(65)
第二课	学习与疲劳	(73)
第三课	性传播疾病及其预防	(81)
第四课	成年期疾病的早期预防	(88)
第五课	青春期的性心理卫生	(95)
第六课	青春期的性道德教育	(101)
第七课	运动损伤的预防	(109)
第八课	常见运动损伤的简易处理	(118)

初中三年级上学期

第一课 几种常见的营养缺乏症

一、缺铁性贫血

在我们的日常生活中，妇女、老人、儿童最易患缺铁性贫血。它是世界上高发的营养缺乏病之一。发展中国家儿童缺铁性贫血的患病率为30%~90%；我国各地的调查资料表明该病的患病率为20%~60%，且2岁以下小儿多见；美国5~8岁患缺铁性贫血为5.5%，12~20岁占2.6%；日本青年妇女中有20%~26%患缺铁性贫血。

所谓贫血，是指血液里红细胞数目减少或血红蛋白的浓度降低到正常值以下，即血色素低。一般认为每100毫升血内含有10克血色素，未达到这个数值为贫血。如果机体是因缺铁而引起血红蛋白减少，所发生的贫血称为营养性缺铁性贫血。

机体缺铁的原因主要是铁吸收不好和膳食供给量不足。

(一) 临床表现 轻度贫血患者的症状一般不明

显。中度贫血患者表现出缺氧的代偿性改变，如活动时容易引起心慌、气急、心搏增强、心脏输出血量增加等。重度贫血时面色、皮肤、粘膜苍白，经常会发生头晕、眼花、耳鸣，记忆力减退、四肢乏力、食欲不振，全身有时可见出血点，还会出现低热和基础代谢率增高，还能造成贫血性心脏病，检查时发现心脏增大等体征，有时患者的肾功能也会出现改变。

(二) 营养防治 我国营养调查资料表明，膳食中铁的供给量大部分已超过供给量的标准。但摄入的铁主要为吸收率较低的非血色素铁（三价离子铁），而吸收率较高的血色素铁偏少。所以当前营养防治必须注意如下几点：

1. 提高膳食中吸收率较高的血色素铁的含量。增加肉类、动物内脏（肝、肾）、鱼类、蛋类食品。同时增加维生素C的摄入量，配膳中应该有足够的新鲜绿叶蔬菜。

2. 改进加工烹调技术，防止铁与维生素C的流失和破坏。维生素C有助于离子铁的吸收，不仅可把三价铁离子（ Fe^{3+} ）还原成二价亚铁离子（ Fe^{2+} ），还与二价亚铁离子形成可溶性盐的络合物，从而提高了非血色素铁的吸收率。

3. 在食品中强化铁剂。如葡萄糖酸铁、硫酸亚铁、富马酸铁、枸橼酸铁铵。（见表1 部分国家面粉中铁的

强化量)

表1 部分国家面粉中铁的强化量

国别	铁剂强化量 (毫克/千克)
美国	26.4~36.3
法国	26.4~30
瑞典	30
英国	7.7
丹麦	30
智利	13.2
加拿大	26.4~36.8
巴西	30

美国已规定要在面粉中强化元素铁。按规定剂量进行强化的面粉，一般很少会引起变色或变味，制成的面制品（面包、馒头、面条等）也无异味。在食用这类强化铁的食品时，如果同时进食肉类食物，可提高铁的吸收率，对预防缺铁性贫血有一定的效果。

4. 4个月以上的婴儿，应添加含铁丰富与铁吸收率较好的食品作为辅助食品。这类食品如肝泥、蛋泥、菜泥等，对于防止婴幼儿缺铁是很有价值的。因4个月以上的婴幼儿，其体内原有的铁贮备此时已耗尽，而母乳中含铁量极低，必须靠添加辅助食品来补充铁，否则容易发生婴幼儿的缺铁性贫血。

5. 治疗缺铁性贫血，也可用维生素C、盐酸等作

为辅助药物，以促进铁的吸收。

目前，缺铁性贫血严重危害和影响儿童、青少年的健康。如影响儿童智能发育，免疫功能低下，行为异常，易倦、学习成绩不佳，紧张、不安、表情淡漠、忧郁、易感染等。所以学校、家庭及社会必须加强和重视营养性缺铁性贫血的防治工作。

二、缺碘

人体内含碘总量为20~50毫克，甲状腺中的碘约7~8毫克，占总碘量的20%~30%，其余的就存在于肌肉等组织中。

碘是组成甲状腺素的重要成分，甲状腺素是调节人体热能代谢的，具有控制蛋白质、脂肪、碳水化合物的合成与分解作用，能促进机体的生长发育。

甲状腺肿多由于人体饮食中长期缺碘引起的。这是一种古老的营养缺乏症，中医叫做“瘰病”，但至今在世界范围内仍广泛流行着。地方性甲状腺肿在我国也是较多见的一种地方性流行病。解放后经普查发现，我国北方16省市中地方性甲状腺肿的病区估计共有一亿六千多万人口发病，其中因严重缺碘而患智力不全者占当地人口的2%~3%，个别地区高达10%左右。人体所需要的碘，完全是从食物、饮水和食盐中获得。然而离海洋较远的山区、内陆，其空气和土壤中含碘很少，因而食物和水中的含碘量也随之下降，这

些地区往往容易变成地方性甲状腺肿的流行区，发病人数多，发病也较普遍。过去曾对华北某些地方性甲状腺肿高发区和非高发区的食物和饮水进行碘含量的调查研究，结果发现饮食和水中的碘含量适中地区，其甲状腺肿的发病率最低，而含碘极低的内陆、山区及含碘量很高的地区甲状腺肿发病率却很高。数十年来，由于党和政府的重视，采取一系列有效的防治措施，目前不少地区已基本消灭或控制了地方性甲状腺肿。

（一）临床症状 单纯性甲状腺肿的人，早期除了出现颈脖子粗，就没有其他什么不舒服。以后日渐发展会出现心跳、气急、头痛眩晕等症状，这些症状当患者较疲劳或劳累过度时尤为剧烈。严重缺碘不仅会出现甲状腺粘液性水肿，还会影响下一代。甲状腺肿的孕妇，会使后代发生“呆小病”，又叫“克汀病”，患儿生长停滞，发育不全，智力低下，甚至聋哑痴呆，矮小形似侏儒。我国曾流传旧民谣：一代甲状腺肿，二代呆小病（傻），三代四代断根芽。说明这是一种极为严重的营养缺乏症。

我国晋代，葛洪曾用海藻酒（碘质丰富）治疗瘰病且取得较好的疗效，比欧洲采用海草灰治疗本病要早几个世纪。

（二）营养防治

1. 宣传有关医学知识。如经常吃碘盐可防治地方

性甲状腺肿，日常生活中多食用含碘丰富的海产品（海鱼、海带之类），含碘最高的食物为海产品（见附表2）。通过宣传使大家自觉配合防治机构消灭地方性甲状腺肿。

2. 内陆、山区不能经常吃到海产品，必须认真做好加工、销售、食用加碘食盐的工作。

3. 改善营养，改善环境卫生，改良水土，提高环境中碘的质量。要知道，缺碘并不是引起地方性甲状腺肿的惟一因素，卫生条件不好、水质不良和营养不合理都能增加该病的发病率。

对碘的每日供给量，我国营养学会推荐：7~12岁为120微克，15岁以上为150微克。

表2 含碘较高的海产品

食物名称	含碘量 (微克/千克)	食物名称	含碘量 (微克/千克)
海带(干)	240,000	蛭干	1,900
紫菜(干)	18,000	干贝	1,200
		淡菜	1,200
鱼肝(干)	480	海参(干)	6,000
蚶(干)	2,400	海蜇(干)	1,320
蛤(干)	2,400	龙虾(干)	600

三、核黄素（维生素B₂）缺乏症

(一)临床表现 主要有口角炎,口角湿白及裂开。舌炎舌尖红,舌体肥大或萎缩,并有灼烧样溃疡(地图舌)。唇炎时嘴唇干裂,下唇微肿,脱屑及色素沉着。溢脂性皮炎,在鼻翼两侧有鳞状脱屑。男性还容易出现阴囊炎,阴囊两侧出现对称性红斑(称绣球风)。女性阴部出现瘙痒性皮肤病。眼部感到疲劳,刺痒,怕光,发红,巩膜出血,角膜发炎,甚至发生白内障。近几年发现核黄素缺乏还会影响肝功能,引起肝肿大,肝脂肪增加,也可间接影响产生贫血。除此,有些维生素B₂缺乏的人出现厌食、胃肠功能紊乱,容易疲劳,忧郁或神经炎,握力减小等。

(二) 营养防治

1. 对已出现维生素B₂缺乏症者,及时给予口服维生素B₂药片进行治疗。一天3次,每次5~10毫克,直至症状消失。

2. 家庭、集体单位在编制膳食食谱时,要进行食物选择。应选择含维生素B₂丰富的食物,如肝、肾、蛋、奶或鲭鱼、螃蟹等水产品,绿叶蔬菜、鲜豆类、花生、香菇等有计划地搭配,以防止膳食中维生素B₂供给量的不足。

3. 合理地加工烹调。如淘米不用手搓,煮饭、煮面条都不要倒掉汤水,加工菜馅不要挤去菜汁,煮粥、煮豆、蒸馒头不要加碱。因维生素B₂怕碱,易氧化。蔬

菜洗好后最好立即下锅烧煮,不能长时间放置与曝晒。凡是烹调过程经过去汤、加碱、油炸、长时间曝晒的食物,其维生素B₂和一切水溶性维生素均被破坏或随水流失。

4. 供给特殊营养食品,即维生素B₂的强化食品,以预防和减少儿童、青少年发生维生素B₂缺乏症,特别在课间餐食物中强化维生素B₂。经研究认为,1000克面粉中强化3~5毫克维生素B₂,每天吃这种面制品100~150克,基本上能达到预防维生素B₂缺乏症的目的。

5. 使用抗生素、饮酒或怀孕等,都要增加维生素B₂的供给量。孕妇如果严重缺乏维生素B₂,会使胎儿发生畸形,可见维生素B₂的充分供给不能忽视。

一般在强化维生素B₂的同时也应强化维生素B₁(硫胺素),因维生素B₁与维生素B₂之间在机体内存在相应关系,即维生素B₁缺乏会影响维生素B₂在机体内的利用,若同时强化既能预防维生素B₁、B₂缺乏症,又有助于两者在体内的生化作用的发挥。特殊营养食品强化标准见下表。

表3 特殊营养食品强化标准 (1971 年)

食品 名称	营养素(每千克中含量)			
	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	赖氨酸(毫克)	钙(毫克)
米	1000~1500	500~1000	(一)	(一)
麦片	12~18	12~18	(一)	(一)
面粉	5~8	3~5	150 以上	1500~3000
面包	3~5	2~4	100 以上	1000~2000
炒面	2~4	(一)	500 以上	(一)
挂面	5~8	5~8	1500 以上	1500~3000
速食面	5~8	5~8	1500 以上	1500~3000

思考题

1. 吃强化铁的食品时,为何同时进食肉类可提高铁的吸收率?

2. 缺乏维生素 B₂(核黄素)的症状有哪些?

课外阅读

强化食品

强化食品是针对人体发育、生长的不同需要,采用人工补充的办法在食物中添加各种营养素、氨基酸和无机盐类,以满足不同年龄、不同身体素质在某一方面的需要,弥补某些营养素的不足。例如儿童在生长发育期间,普遍存在着缺铁性贫血

发病率高的状况。因此世界上许多国家都注意在儿童食品中添加铁元素,以弥补儿童缺铁问题,也就是以铁的强化食品解决缺铁性贫血。又例如谷物性食品中赖氨酸的含量低,加以精制细磨的谷物维生素B₁损失较多,这样以谷物为主食的人普遍缺乏赖氨酸、维生素B₁等营养素。世界上一些发达国家正是认识了这些道理,他们首先在儿童食品和学生课间餐中添加了赖氨酸、维生素B₁、B₂及铁元素等,并免费提供给中小學生,从而使儿童和青少年的身体素质和智力发育有了较大发展。据有关资料统计,战后日本在60年代与70年代的儿童和青年的身体高度与智力发育均高于50年代的水平,特别身高长了10多厘米。

近年来,我国对于强化食品的作用十分重视,许多食品加工厂在确保儿童食品卫生、健康的前提下,加强了强化食品的研制工作,生产了有益于儿童、青少年食用的赖氨酸饼干、儿童强壮粉、补血奶糖、补血豆奶、补血小豆羹、维生素面包等强化食品。

国内外近年来发展较快的疗效食品也基本属于强化食品的范畴。疗效食品是专为患有异常状态的病人所生产的特殊食品,有一定的医疗保健价值。

第二课 特殊情况下的饮食营养

一、考试时的营养需要与合理膳食

考试,学生处于高度紧张的脑力劳动之中,且用脑时间久,常会出现头昏脑涨,这是血糖低、脑缺氧的反应。因此从营养上要考虑多补充些碳水化合物类的食品,以避免发生低血糖、脑缺氧的不良反应。最好多吃谷类、豆类、块茎、水果、蔬菜等含碳水化合物的食品,要减少纯糖和纯油性的食物。

考试还需要充足的蛋白质,因为蛋白质直接影响到大脑皮层活动,可增强记忆力,并使精力集中。所以考试期间应吃些奶、蛋、鱼、瘦肉、豆类等优质蛋白质丰富的食品,以改善脑部营养。

维生素和无机盐,对参加考试精神高度紧张的青少年也是必不可少的。许多实验证明,学生在考试期间水溶性维生素的消耗比平时学习生活有较大增加,补充了水溶性维生素 B_1 、 B_2 、C和尼克酸,对消除神经系统的疲劳有显著效果。所以考试前应多吃水溶性维生素丰富的食物,如蔬菜、水果、蛋类、豆类及动物性的食品。参加考试的学生,如果维生素 B_1 缺乏,往往会出