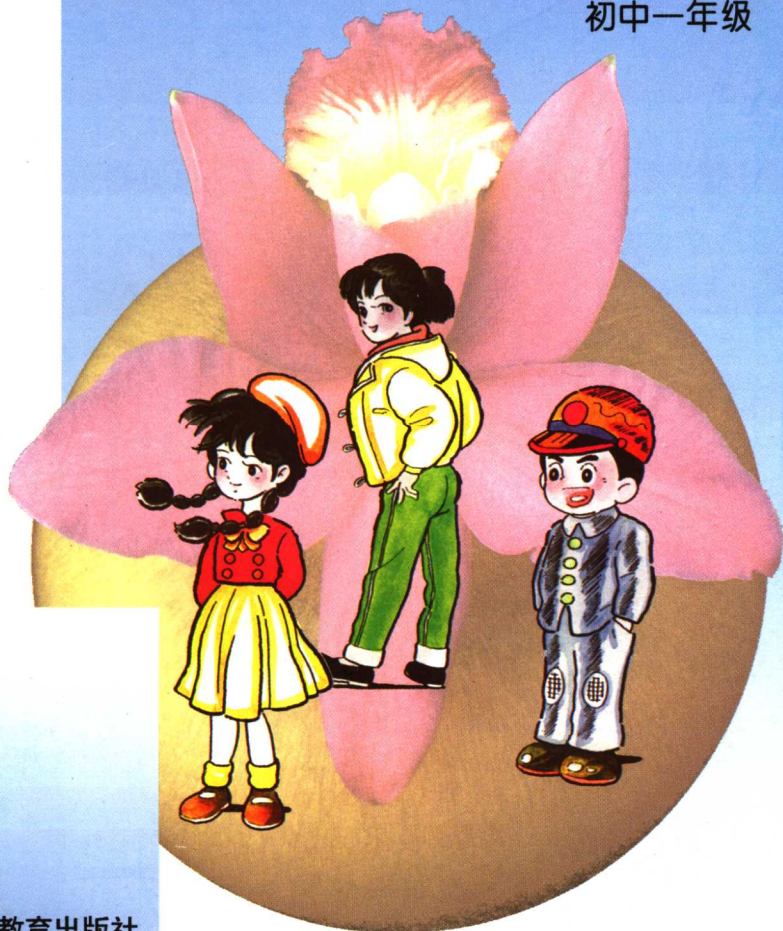


福建省九年义务教育三年制初中试用课本

健康教育读本

福建省初中《健康教育读本》编写组

初中一年级



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

初中一年级

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
初中一年级

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 印张4.75 80千字

1999年5月第2版 2006年5月第8次印刷

ISBN7-5334-2383-6/G·1940 定价: 5.20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、改善环境等方面为基本内容,并注意适应初中学生的心理特点、知识和智能发展水平,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。

我们恳请广大师生再次提出意见、建议，使该读本更臻完善。

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

2005年4月

目 录

初中一年级上学期

第一课	什么是健康	(1)
第二课	人体解剖生理知识(上)	(7)
第三课	人体解剖生理知识(下)	(17)
第四课	建立良好的行为和生活方式	(26)
第五课	生活要有规律	(32)
第六课	注意劳动卫生和安全、预防中毒	(39)
第七课	近视眼、脊柱异常弯曲及其预防	(47)
第八课	体育锻炼的基本原则	(55)

初中一年级下学期

第一课	人体的生长发育	(68)
第二课	影响人体生长发育的因素	(76)
第三课	青春期的生理变化	(87)
第四课	与青春期发育有关的疾病的预防	(95)
第五课	人体所需要的营养素(上)	(101)
第六课	人体所需要的营养素(下)	(111)
第七课	注意考试卫生	(125)
第八课	体育锻炼要讲究生理卫生	(134)

初中一年级上学期

第一课 什么是健康

一、健康的概念

健康是人们的基本需要，有了健康才能很好地从事工作与学习活动，但是对健康的认识也是随着社会和科技的进步而逐步发展的。长期以来，人们认为人的躯体健全、五官端正、不生病就是健康，甚至认为儿童长得胖、食欲好就是健康，也就是将“无病无伤无残”认为是健康，其实这种理解是片面的。人要立足于竞争的社会中，仅仅有一个健全的身体是不够的。世界卫生组织在其宪章中给健康下了较全面的定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好状态的总称。因此，健康的概念不仅仅是“无疾病”问题，而要把人体的健康与身体、心理和社会关系密切联系起来，这样，才有较完整的健康概念。

二、健康的内容

1. 身体的健康 指人体全身各系统功能良好，没

有疾病和躯体残缺。

2. 心理的健康 也称精神的健康，是指人的内心世界丰盈充实、和谐安宁，与周围环境之间保持协调平衡，对自己有基本认识，不过高估计自己，也不自卑，能努力学习，情绪愉快，精力充沛，能与人友好相处，顺利时不骄傲，失败时不气馁。

3. 对社会的良好适应 是指对社会生活中各种变化都能以良好的思想情绪和行为能力去适应。

人体健康是以上这三方面因素共同维护的结果。当这三方面平衡时个体就健康，如果其中有一方面出现异常或不足，平衡就受到破坏，个体的健康就会出现问題。例如，有的学生虽然学习成绩优秀，身体也好，但是对外适应能力差，往往经不起失败和挫折而产生一些心理问题，这样的人就不能认为是健康的。

近来也有人主张将“道德健康”列入健康的范畴。所谓道德健康，就是每个人不但要对自己的健康负责，而且要对他人、对社会的健康承担义务。例如，肺结核病人随地吐痰，痰中的细菌随着尘土飞扬进入别人的呼吸道而导致结核病的传播。又如，从事食品行业的人若患有甲型病毒性肝炎，而且不进行隔离治疗，又不注意个人卫生，则会将病毒通过食品、餐具等传播给别人。这些都是对别人健康不负责任、不道德的行为表现，这样的人也不能认为是健康的人。

三、影响健康的因素

影响健康的主要因素有：(1) 环境因素：除生物因素外，还有物理、化学、社会、经济、教育、文化等因素；(2) 行为生活方式：包括营养、风俗习惯、嗜好（吸烟、饮酒）、交通工具的使用、体育锻炼、精神紧张、性生活等；(3) 医疗卫生服务：社会上医疗卫生设施的分配、医疗卫生制度及其利用等；(4) 生物遗传因素：造成先天性缺陷或伤残等。

以上这四个因素相互依存，其中环境因素对健康的影响是主要的，其次是行为生活方式、医疗卫生服务，生物遗传因素只占较小比例，但一旦发生疾病，常是不可逆转的终身残伤。重点从以下三方面进行阐述：

1. 环境因素 环境因素对儿童少年身心健康的影响是长远的。例如，长期学业负担过重、思想压力过大而产生焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪，时间长了就会造成失眠甚至神经衰弱。又如，家庭环境中，父母关系不和、离异，都会给子女心理造成创伤，影响子女的性格，如使子女变得内向、沉默、孤癖、不合群，甚至行为顽劣、不遵守纪律、学习成绩差等，少数人一旦受到社会不良因素的影响甚至会走入歧途。

2. 行为和生活方式因素 不良的行为和生活方式，如吸烟、酗酒、吸毒和不正当的性行为、不好的饮食习惯、缺乏体育锻炼和活动等均不利于身心健康。

研究表明，吸烟会导致慢性气管炎、高血压、冠心病、甚至肺癌等疾病；酗酒会引起肝硬变、消化系统溃疡、神经系统损害、心脏病等，也是发生车祸的主要原因；挑食、偏食会引起营养素的缺乏和过剩，如缺铁会引起缺铁性贫血，缺碘会引起碘缺乏病；如果摄入的总热量过剩，加上缺乏体育锻炼和活动，就会产生肥胖，而青少年肥胖又会导致成人后肥胖、高血压、冠心病、糖尿病等。吸毒以及不正当的性关系，在西方国家较为泛滥，造成血源性和性接触性传染病的传播蔓延，如性病、艾滋病、乙型病毒性肝炎等。

3. 生物遗传因素 遗传是指父母的特性和种族的素质传给后代的生理过程，表现于子女和父母在形态和生理功能上的相似。如果父母亲有病理和异常的特性，就会影响到下一代的健康。例如，父母亲中有近视眼者，子女产生近视的可能性就较大。

四、怎样保持健康

在了解了健康的全面含义及其影响因素之后，健康观念要更新。首先要改变有病才去找医生的观念，提倡要有自我保健意识，定期进行健康体检，早发现、早治疗疾病。其次要明确我们每个人是社会的成员，个体的健康会影响到他人和社会，因此，必须树立“人人为健康、健康为人人”的思想观念。我国要达到“人人享有卫生保健”这一目标，只靠医疗卫生部门是

不够的，应靠全社会的共同努力。青少年不仅要懂得医疗保健知识，提高自我保健意识和能力，还要养成良好的行为和生活方式，消除不利于健康的因素，预防疾病，促进健康。

思考题

1. 什么是健康？试述影响健康的因素。
2. 怎样才能保持健康？

课外阅读

行为方式疾病

行为方式疾病是指通过生活方式或不良行为——如吸烟、酗酒、情绪紧张、婚外性接触以及环境因素等所引起的疾病，如癌症、心脏病、性病以及各种心理和社会疾病。这种疾病可以通过“信息和形象”传播（如电视录像），它不受气候和文化的制约，以传播信息一样的速度从一个国家传到另一个国家。

据全国性的统计数据表明，心脏病、中风、肿瘤、意外伤害和慢性呼吸道疾病作为主要死因已基本代替寄生虫病和传染病。当前，在一些地区，由于膳食中脂肪过量以及与吸烟有关联的冠心病已成为主要的死因。特别值得注意的是，由于吸烟人口的增长及环境污染，造成了肺癌、慢性阻塞性肺病的急剧增加。若青少年缺乏合理营养知识，不注意科学安排膳食，

营养比例失调，就会严重损害健康。据调查，22个省、市、自治区的11万婴幼儿中，佝偻病的发病率达32%。对3万城市儿童的调查发现，缺铁性贫血儿达40%。在我国已绝迹的性病，近年来又死灰复燃，并在一些地区呈蔓延趋势。

人们的生活方式和行为对疾病的影响不可低估。美国卫生、教育、福利部前任秘书卡利芬诺说：“你作为个人，对于你的健康和幸福能够做出比任何医生、任何医院、任何药物、任何人所劝告的多得多。”

第二课 人体解剖生理知识（上）

人体是由许多系统组成的一个有机的统一整体。系统是由几个功能相依的器官联合起来执行一致的任务而形成的。人体内有神经系统、运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统、免疫系统和生殖系统等。

一、神经系统

神经系统是生命活动的主要调节机构，是由位于颅腔的脑、脊椎管内的脊髓和遍布全身的周围神经所组成的。在人体各系统中，神经系统在功能上处于主导地位，这是因为人体各系统的正常生理活动都是在神经系统的调节下进行的，也就是由于神经系统的作用，才使人体各系统成为一个有机的整体。

脑位于颅腔内，可分为脑干、小脑、间脑和大脑四个部分。

大脑由左右两个大脑半球组成，表面称为大脑皮层，有许多凹陷的沟和隆起的回。大脑皮层是神经系统调节人体生理活动的最高中枢，分布着许多功能区域，也就是神经中枢。大脑皮层较重要的有运动中枢、

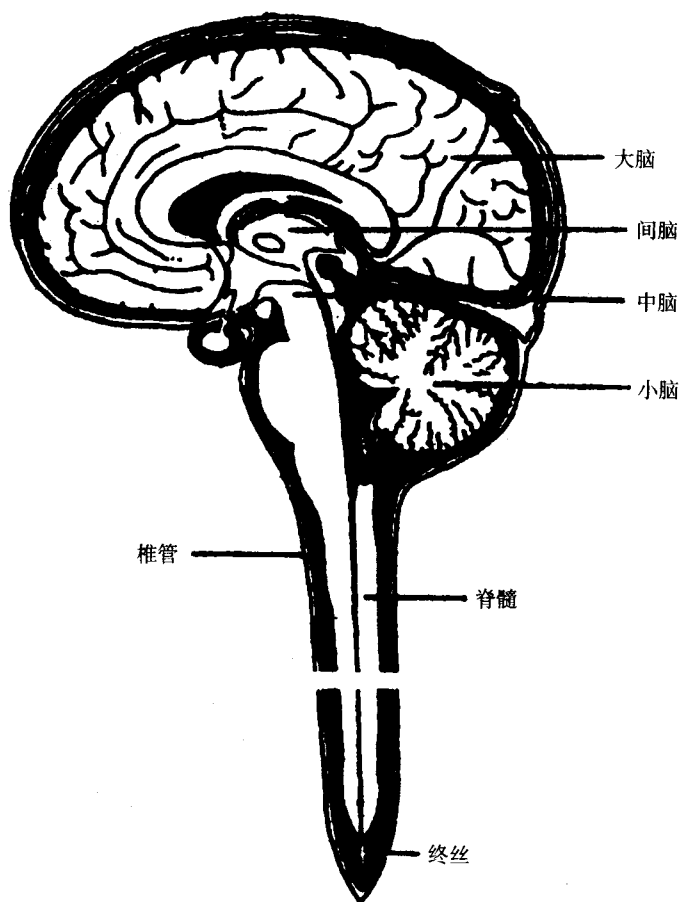


图1 脑和脊髓

感觉中枢、视觉中枢和听觉中枢等。

青少年在青春发育期间，脑的质量增加不大，但脑电波表现出一个飞跃现象，说明脑在机能上逐渐成熟。由于青春发育期间，甲状腺活动旺盛，因而神经系统这时会出现不稳定，容易疲劳。另外，青春发育期也是智力发育的重要阶段，感觉、知觉非常灵敏，记忆力强，思维能力在不断扩大、加深。在这期间，应注意安排学习、生活制度，每天学习不超过8小时，睡眠时间不少于9小时，要学会科学用脑，使自己的身心和智力得以健康发展。

二、运动系统

运动系统由骨、关节和骨骼肌组成。人体是一个统一的整体，运动系统与体内其他系统有着密切的关系。体育锻炼和生产劳动不仅改造了运动系统，同时也促进了体内其他系统的发展。

1. 骨 骨由骨质、骨髓和骨膜构成，有血管和神经分布，同样进行新陈代谢，因此骨是一个活的器官。人体有206块骨，这些骨借助于软骨和韧带连接起来构成了人体的支架，形成了人体的基本轮廓。骨的功能主要是支持体重，保护内脏器官，制造血细胞，以及在肌肉的带动下完成各种运动。骨又是钙和磷贮存的场所。

2. 骨骼肌 骨骼肌由肌腱和肌腹构成。人体约有

600 余块骨骼肌。骨骼肌的中间部分为肌腹，两端是白色的肌腱，通常分别附着于两块或两块以上的骨上，中间跨过一个或几个关节。在神经系统的支配下，肌肉群的收缩与舒张以关节为支点牵动骨骼产生运动。青少年时期运动系统的主要特点为：肌肉系统发育还不完全，与成人比较，肌肉的伸展性和弹性较差，肌肉力量较弱，运动和劳动时容易产生疲劳；骨骼比较柔软，不易骨折但易变形；骨化未完成，在生长过程中，骨骺软骨不断地增生并骨化，使骨伸长；成骨细胞不断增生，使骨增粗；关节不够牢固，在外力作用下易发生脱臼。因此，在青少年时期，体育锻炼和劳动要适量，坐、立、行姿势要正确，多吃含钙、磷的食物，多到户外去活动。

三、循环系统

循环系统包括血液循环和淋巴循环系统，分别输送血液和淋巴液。血液循环系统是循环系统的主要部分，淋巴循环系统是循环系统的辅助部分。

血液循环系统由心脏和血管完成。血管是血液流动的管道，分为动脉、静脉和毛细血管。动脉是把血液从心脏输送到身体各处去的血管，静脉是把血液从身体各处送回心脏的血管，毛细血管是连通于小动脉和小静脉之间的微细网状血管。

心脏是由以心肌为主构成的器官。心脏内部的空

腔称为心腔。心腔被分隔成互不相通的左右两部分，每部分又被瓣膜分隔成上部的心房和下部的心室。这样心脏就被分成四个腔，上面的两个称为左心房和右心房，下面两个称为左心室和右心室。心房与静脉相通，心室与动脉相通。心脏是推动血液流动的器官。心脏收缩时，把含氧较高的鲜红色血液射入动脉，经动脉的各级分支流向全身各处的毛细血管。在毛细血管处，血液把营养物质供给细胞并释放氧供细胞利用，同时把细胞代谢产生的二氧化碳等废物带走，这样血液变成暗红色。当心脏舒张时，血液经静脉流回心脏。

心脏有节奏地一缩一张的跳动，称为心跳。青少年的心跳频率（简称心率），每分钟为70~90次。心率可用听诊器在心脏位置测得，也可用食指和中指在腕部通过触摸动脉的跳动测得。

血液由血浆和有形成分组成。血浆因含有少量的胆红素而呈淡黄色。血液的有形成分为红细胞、白细胞和血小板。

血液之所以是红色的，是因为红细胞里含有红色的蛋白质——血红蛋白的缘故。12~14岁的儿童青少年，女孩子血液中的血红蛋白含量约为115克/升，男孩子稍高些，含量约为120克/升。红细胞的平均寿命为120天，在120天的时间里，人体血液中的红细胞就会全部更新一次。