

中小学健康教育指导丛书

高中生 健康教育

○ 主编 程晓军

吉林大学出版社

中小学健康教育指导丛书

高中生 健康教育

○ 主编 程晓军



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生健康教育/程晓军编著. —长春:吉林大学出版社, 2009. 8

(中小学健康教育指导丛书)

ISBN 978-7-5601-4701-7

I. 高… II. 程… III. 健康教育-高中-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150276 号

书名:中小学健康教育指导丛书

高中生健康教育

作者:程晓军 编著

责任编辑、责任校对:许海生

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:13.5 字数:170 千字

ISBN 978-7-5601-4701-7

封面设计:王菊红

北京市楠萍印刷有限公司 印刷

2009 年 9 月 第 1 版

2009 年 9 月 第 1 次印刷

定价:30.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431-88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

Preface

健康是人类生命存在的正常状态,是社会进步、经济发展、民族兴旺的保证。中小學生正处于生长发育过程中,通过有计划地开展学校健康教育,培养学生的健康意识与公共卫生意识,掌握必要的健康知识和技能,促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式,减少或消除影响健康的危险因素,为一生的健康奠定坚实的基础。

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育,是提高学生自我保健意识和能力。在中小学校中,开展适宜、适时的健康教育,其总目标为:增进儿童青少年的卫生知识,明了健康的价值和意义,提高儿童青少年自我保健、预防疾病的意识;使儿童青少年逐步建立、形成有益于健康的行为,自觉选择健康的生活方式,从而促进身心健康,改善生活质量。为此,国务院下达了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,中华人民共和国教育部,为贯彻落实该文件对健康教育提出的要求,特意制定了《中小学健康教育指导纲要》。我们按照纲要中提出的健康教育目标和内容,编写了《中小学健康教育指导丛书》,针对中小學生不同年龄阶段,编写

了本套丛书,全书内容依照小学低年级、小学中年级、小学高年级、初中年级、高中年级分五级水平,由浅入深,相互衔接,系统综合。全书的教育内容分五个领域:健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险。

我们编写该丛书的宗旨是,便于教师在课堂上向小学生讲授实用、可行的健康知识,配合教育部门,更好的落实《中小学健康教育指导纲要》中所提出的健康教育的目标和内容。本书在编写过程中,难免有所缺陷,恳请教师同仁批评指正。

编 者

2009年9月

目录

Contents

第一章 养成良好的习惯

第一节	关于健康食品	2
第二节	重视食品标签	6
第三节	正确选购食品	15

第二章 营养与健康

第一节	饮食如何搭配更有营养	34
第二节	膳食指南	36
第三节	四季饮食	42

第三章 疾病预防

第一节	艾滋病基本常识	66
第二节	艾滋病的流行趋势	75
第三节	艾滋病的危害	82
第四节	艾滋病的治疗	87

第五节	艾滋病的预防	92
第六节	关爱艾滋群体	101
第七节	无偿献血的知识	104

第四章 心理健康

第一节	合理的宣泄和倾诉	114
第二节	人际交往常识	120
第三节	早恋的心理对策及分析	127
第四节	其他心理健康常识	133

第五章 青春期保健

第一节	热爱生活 珍爱生命	160
第二节	青春期常见的发育异常	164
第三节	青少年婚前性行为	173

第六章 安全应急与避险

第一节	网络交友的危险性	180
第二节	远离网络色情	188
第三节	警惕网络游戏暴力	190
第四节	其他网络相关安全问题	194



第一章 养成良好的习惯

现在的高中生，由于外出求学或父母忙于工作，自理生活能力逐步提高。但是由于生活经验不足，常常遭受一定的损害。所以，让高中生了解健康食品的相关知识，学会如何正确选购食品，对提高他们的独立生活能力十分有益。

第一节 关于健康食品

1. 什么是健康食品

健康食品是食品的一种，具有一般食品的共性，其原材料也主要取自天然的动植物，经先进生产工艺，将其所含丰富的功效成分作用发挥到极至，从而能调节人体机能，适用于有特定功能需求的相应人群。

健康食品按功能可分为：营养补充型、抗氧化型（延年益寿型）、减肥型、辅助治疗型等。其中营养素补充剂的保健功能是补充一种或多种人体所必需的营养素。而功能性健康食品，则是通过其功效成分，发挥具体的、特殊的调节功能。

总之，无论是哪类的健康食品，都是以保健为目的，不能速效，而需要长时间服用才能使人受益。

一提起健康食品，人们通常都会马上联想到蔬菜、水果，而视油腻为大敌。实际上，很多肉类、油料作物、动物内脏也对人体健康的维持起着很关键的作用。但直至现时为止，香港或其他西方国家如美国和澳大利亚在法律上并没有对健康食品下定义，而台湾则把健康食品定义为“提供特殊营养素或具有特定之保健功效，特别加以标示或广告，而非以治疗矫正人类疾病为目的之食品”。因此，现在市场上所谓的健康食品包括食物补充品、功能食品和天然食品等。虽然很多食品卫生署及食物环境卫生署监管健康食品的卷标、营养声称和营养素功能声称，但是消费者委员会曾发现市场上部分



产品有夸张失实的声称，更有部分不乎合世界卫生组织的声称。消费者必须查看清楚产品的来源、性质及功能，亦不要尽信售货员的推销，应咨询有关专业人士的意见。

2. 健康食品的最佳选择

生命的营养源：牛奶，每 100 克牛奶含蛋白质 3.5 克，脂肪 4.0 克，碳水化合物 5 克，钙 120 毫克，磷 93 毫克，铁 0.2 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.13 毫克，尼克酸 0.2 毫克，维生素 A₄ 2 毫克，维生素 C 1 毫克。牛奶蛋白质中赖氨酸含量仅次于蛋类，胆固醇含量每 100 克中仅 16 毫克。

最佳蔬菜：红薯，既含丰富维生素，又是抗癌能手，为所有蔬菜之首。其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苤蓝菜、金针菇、雪里红、大白菜。

最佳水果：依次为木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

最佳肉食：鹅鸭肉的化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

最佳健脑食物：菠菜、韭菜、南瓜、葱、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等坚果类食物以及糙米饭、猪肝等。

最佳汤食：鸡汤最优，特别是母鸡汤具有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬春季饮用。

最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等最佳，植物油与动物油按 1 : 0.5 的比例调配食用更好。

最佳茶类：绿茶，绿茶有助于防止辐射。



3. 健康食品的一些错误认识

每个人都追求健康，所以健康食品就成了人们追求的目标。不幸的是，在有财力选择健康食品的人群中间，一些错误的认识却很流行。

(1) 越自然的食品越健康

只要是天然的东西，就想当然地认为是好的。这显然是不科学的，道理谁都知道，就是没有认真去思考。比如说，来自深山老林的水，水质的好坏取决于水中的矿物质，很多没有污染过的水不见得就是好水。最典型的莫过于诸葛亮七擒孟获的时候遇到的哑泉了。因此，那些未经科学检测，从小作坊出来号称“纯天然”的矿泉水还是小心为妙。其次是野生的动植物就是好的。野味也一直是国人餐桌上的高档食品。有的野生动物本身就有一定的有毒部位，那是进化的产物，比如河豚，吃了就可能引起中毒。更糟糕的是很多野生动植物身上带着一些致病病毒，动植物本身没有害，但却可能传播病毒，比如禽流感的传播。至于很多江河湖海里面的鱼虾，由于环境的污染可能含有大量的重金属。由于缺乏相应的监督公告机制，公众对于这些野生鱼虾的污染状况也不够了解。这一点美国做得相对比较好，管理部门会公布各处水域的污染状况，并告诉公众各处水域的水产品安全的食用量。因此，相对来说，人工养殖的还是要安全一些。

(2) 工业加工过的食品一定不好

很多工业加工是为了提高食品的某些性能，最常见的是保存处理。现代的很多食品都是大规模生产，然后集中采购、分销。这样必然要有一段时间，相应的保鲜保存处理，如真空、冷冻、罐装等，相对于未经处理的食品，显然要更加安全健康。当然，这类食品，如果有条件的话，购买新鲜的产品当然是最好的（当然往往也



会更贵)。另一类是改性产品。现在很多的改性淀粉，就是通过物理、化学、生物的（酶）处理，使淀粉具备了本身不具有的特性。比如，淀粉的消化很快，进入人体之后很快被消化吸收进入血液，于是血糖浓度大大增加。对于普通人而言，可能就是糖元转化成脂肪，不利于控制体重而已（对于女士可能比较重要）。但是对于糖尿病人，这就是致命的问题。而淀粉通过某种改性处理，可以降低消化速度，成为所谓的“慢消化淀粉”，对于健康来说是大有好处的。还有一种是配方食品。天然食品往往各有优势和缺点，适当的工业处理有助于合理的营养搭配。比如说，牛奶含有优质蛋白而且有助于补钙，但是也含有大量脂肪和胆固醇，这是不利健康的。但通过工业处理，可以有效去除脂肪和胆固醇，还可以加入维生素D等成分，有助于钙的吸收。再比如豆浆中也有大量优质蛋白，而且不含胆固醇和脂肪，是很好的食品，但是豆浆中没有钙，含硫氨基酸含量低，通过工业处理的豆奶就能弥补这些缺陷。

（3）对健康有好处的食品可以变成灵丹妙药

常见的卵磷脂、蛋白粉、阿胶、螺旋藻、鱼油，还有最近国内火热的异黄酮等。这些东西在食品中对于健康的确是很有好处的，但是弄成高纯度食品大量进食，也未必就有神效。常见的宣传就是“吃多少克某某制剂”相当于“多少克某某食品”，这种宣传完全是误导，人体并不只是需要“某某制剂”，还需要大量别的成分。而“多少克的某某制剂”的价格往往也是“多少克某某食品”的很多倍，而且在提纯过程中，生物活性是否还能保持是厂家也不一定说得清楚的问题。一些研究营养成分的专家们建议道，最有效的方式，还是直接吃含有那些成分的食品。大食品公司，其实是不靠这种产品来赚钱的。他们研究提纯那些成分的目的，是应用到其他配方食品中。而那些新的配方食品，也不会是天价，否则就没有市场。

(4) 迷信所谓的“高科技产品”

比如磁化水、纳米水和神奇果汁之类。神奇的和少林寺的大仙丹差不多了，当然了，价格也不菲。人们常说“好得令人不敢相信”，所以还是不要相信的好。底线就是，这么神奇的东西，一定会先在学术界引起轰动，然后被热火朝天地研究，最后才能走向市场。个别天才开发出这样神奇的产品，从哲学意义上说不是不可能，因此，就像出门会捡到金元宝一样，还是不要相信的好。

食品是人们每天都要接触的，但是对于食品的健康与安全，并不是每个人都能轻易判断的。一般来说，从原材料开始做出来的食品，更容易保证健康安全。对于工业加工产品和配方食品，如果没有对产品的判断能力，则可以从厂家的诚信度上判断。

第二节 重视食品标签

1. 什么是食品标签

食品标签是指食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物。它是向消费者传递有关食品特征和性能的信息，可以引导、指导消费者选购食品。

由于在标签上能体现出食品的质量和安全性，从而保护消费者的利益和健康；在标签上标明生产日期、保质期或保存期，当超出上述期限或消费者、经销者未按标签上标明贮藏条件保存，食品制造者不会承担责任，这也维护了食品制造者的合法权益。因此，食品标签既是消费者的保护神，也是制造者维护自身利益的有力武器。这里我们对食品标签标注的基本要求、必须标注的内容、可以



选择标注的内容、特殊营养膳食食用食品标签标注的特殊要求等方面进行解释，以期让消费者和企业更好地利用食品标签标注规定保护自己的合法权益。

2. 哪些内容必须标注

《产品质量法》和国家标准《预包装食品标签通则》(GB7718)规定的食品标签必须标注的内容有：

(1) 食品名称必须采用表明食品真实属性的专用名称，不得使用引起消费者误解或混淆的名称。

(2) 生产者的名称和地址应当和营业执照一致。属于集团子公司、分公司及委托加工、联营生产的，按照《产品标识标注规定》的要求进行标注。

(3) 产品标准号应标明产品的标准代号和顺序号，所标明的产品标准应当合法有效。

(4) 经检验合格的产品，应当附有产品质量检验合格证明（可以是合格印、章、标签等）。

(5) 生产日期（包装日期）、保质期（保存期）或失效日期应标注在显著位置，规范清晰，符合对比色的要求；若食品需要特定的贮藏条件，必须注明。

(6) 配料表必须真实且按加入量的递减顺序一一排列。

(7) 定量包装的食品应标注其净含量，固、液两种物质应该标明固形物含量。

(8) 实施市场准入的食品应按规定加贴 QS（食品质量安全市场准入）标志和《食品生产许可证》编号；实施工业产品生产许可证管理的产品应按规定标注生产许可证标记和编号。

(9) 产品标准中有分等分级规定的，应注明质量（品质）等级。



(10) 辐射食品、使用辐照配料应在标识中注明。

(11) 相应产品标准对标注有特殊规定的应按规定如实标注。

3. 可以选择标注的内容

国家标准《预包装食品标签通则》(GB7718) 规定的食品标签可以选择标注的内容有:

(1) 乙醇含量 10% 或 10% 以上的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类可以免除标示保质期。

(2) 当包装物或包装容器的最大表面面积小于 10cm^2 时, 可以只标示产品名称、净含量、制造者(或经销商)的名称和地址。进口预包装食品应标示原产国的国名或地区区名(指中国香港、澳门、台湾), 以及在中国依法登记注册的代理商、进口商或经销商的名称和地址; 免除制造者的名称和地址。

(3) 食品的批号、食用方法可以选择标注。非特殊营养膳食食品可以选择标注能量和营养素。

4. 认准保质期、保存期的标注

GB7718 规定, 食品企业应清晰地标示预包装食品的生产日期(或包装日期)和保质期, 也可以附加标示保存期。如日期标示采用“见包装物某部位”的方式, 应标示其所在包装物的具体部位。日期标示不得另外加贴、补印或篡改。应按年、月、日的顺序标示日期。如 2004 01 15 (用间隔字符分开); 20040115 (不用分隔符); 2004-01-15 (用连字符分隔); 2004 年 1 月 15 日。年代号一般应标示 4 位数字; 难以标示 4 位数字的小包装食品, 可以标示 2 位数字。

保质期或保存期应按下列方式之一进行标示:



(1) 用于保质期

- ① “最好在……之前食用”或“最好在……之前饮用”；
- ② “……之前最佳”，“……之前食用最佳”或“……之前饮用最佳”；
- ③ “此日期前最佳……”，“此日期前食用最佳……”或“此日期前饮用最佳……”；

④ “保质期（至）……”；

⑤ “保质期××个月，××日（天），×年”。

(2) 用于保存期

- ① “……之前食用”，或“……之前饮用”；
- ② “此日期前食用……”，或“此日期前饮用……”；
- ③ “保存期（至）……”；
- ④ “保存期××个月，××日（天），×年”。

5. 不同食品保质期不同

原轻工总会对部分食品保质期（保存期特别标出）曾作出规定，主要内容有：

(1) 奶粉：马口铁罐装密封充氮包装的为24个月，非充氮包装的为12个月，玻璃瓶装为9个月，袋装为6个月；甜炼乳，马口铁罐装为9个月，玻璃瓶装为3个月。

(2) 麦乳精：镀锡铁罐装为12个月，玻璃瓶装为9个月，塑料袋装为4个月。

(3) 糖果：第一、四季度生产的为3个月，第二、三季度生产的为2个月（梅雨季生产的为1个月）。

(4) 白皮点心保存期：第一、四季度生产的为4个月，第二、三季度生产的为20天。蛋糕：第一季度生产的为10天，第二、三季度生产的为7天，第四季度生产的为15天。月饼：第一、四季

度生产的为1个月，第二、三季度生产的为15天。礼品大蛋糕为3~4天。

(5) 饼干：铁罐装，第一、四季度生产的为70天，第二、三季度生产的为35天；盒装、袋装，第一、四季度生产的为50天，第二、三季度生产的为30天；散装，第一、四季度生产的为40天，第二、三季度生产的为20天。面包：第一、四季度生产的为5~7天，第二、三季度生产的为3~4天。

(6) 罐头：鱼肉禽类罐头罐装、玻璃瓶装2年；水果蔬菜类罐头，铁罐装、玻璃瓶装15个月；油炸干果、番茄酱铁罐装、玻璃瓶装1年。

(7) 果汁汽水、果味汽水、可乐汽水：玻璃瓶装3个月，罐装6个月；易拉罐、玻璃瓶装果汁、蔬菜汁饮料（包括原果汁或从天然水果提取的香料加糖、酸度剂配成的糖浆）为6个月。

(8) 啤酒：11~12度瓶装及罐装熟啤酒，省优以上为4个月，普通为2个月；14度啤酒为3个月；10.5度熟啤酒为50天；瓶装鲜啤酒保存期为7天；罐装、桶装鲜啤酒不少于3天。

(9) 葡萄酒、果酒为6个月；汽酒为3个月；露酒为6个月；瓶装黄酒暂定为3个月。

(10) 方便面：塑料袋装方便面为3个月。

(11) 巧克力：夹心巧克力为3个月；纯巧克力为6个月。

(12) 食用植物油为12个月。

有的食品标准中，对食品的保质期限也有规定。如酱油标准 GB18186、SB10336，食醋标准 GB18187、SB10337 规定“瓶装产品的保质期不应低于12个月；袋装产品的保质期不应低于6个月”。瓶装饮用纯净水标准 GB17323 规定“小于3000ml 包装不少于12个月，大于3000ml 的大瓶包装不少于1个月”。饮用天然矿泉水标准 GB8537 规定“一次性包装的瓶装产品保质期不少于1年，非一次