

GAOZHONG
JIANKANG JIAOYU

高中健康教育 (上册)

张伯源 主编
常 青 蔡明哲 熊世杰 副主编



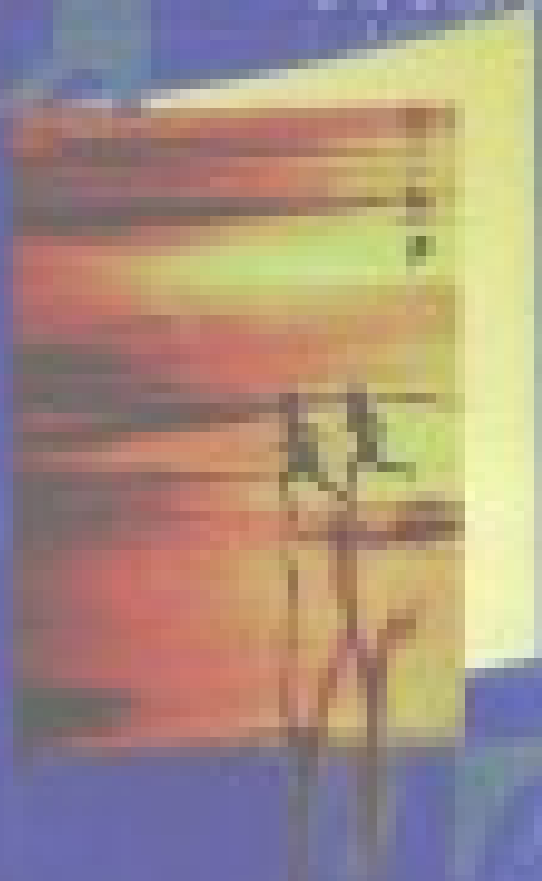
北京大学出版社

PEKING UNIVERSITY
PRESS

教育部《普通高中课程方案(实验)》
《普通高中课程计划(实验)》颁布后第一套

高中健康教育 (上册)

教育部 1 审
教育部课程教材研究所编



教育部课程教材研究所

教育部课程教材研究所
教育部课程教材研究所
教育部课程教材研究所

高中健康教育

(上册)

主 编 张伯源

副主编 常 青 蔡明哲 熊世杰

图书在版编目(CIP)数据

高中健康教育 上册/张伯源主编. — 北京:北京大学出版社,1997.10
ISBN 7-301-03566-7

I.高… II.张… III.学生-健康教育-高中 IV.G479

书 名: 高中健康教育(上册)

著作责任者: 张伯源 常 青等

责任编辑: 朱新邨

标准书号: ISBN 7-301-03566-7/G·433

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

电 话: 出版部 62752015 发行部 62559712 编辑部 62752032

排 印 者: 北京大学印刷厂印刷

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850×1168 32开本 6印张 160千字

1997年10月第一版 1997年10月第一次印刷

定 价: 8.00元

前 言

《高中健康教育》是一本教科书,也是专门为我国普通高中、职业高中、中等专业学校、技工学校、农业中学的健康教育课和健康教育讲座而编写的。该教材分上、下两册,主要内容有:中外健康教育概况、中外健康教育发展简史、学校健康教育向健康促进学校的发展、生理健康、心理健康、社会适应能力、道德健康等。

编写指导思想

(1) 贯彻国家教委和卫生部联合颁发的“学校卫生工作条例”关于普通中小学必须开设健康教育课;学校应当把健康教育纳入教学计划;普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学应当开设健康教育选修课或讲座;学校应当开展学生健康咨询活动的指示精神,为处在高中阶段的广大中学生、职高生、中技生、农业中学的学生以及担任健康教育课的老教师们提供一本好的健康教育课教材。

(2) 响应世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的号召,并根据我国人民健康的实际状况和中学生生长发育过程中出现的健康问题以及中学生群体对健康知识的需求而编写的。本世纪末,人类出现了全球性普及健康教育的新趋势,世界卫生组织和各国政府都更加关注人类健康教育的问题。健康教育已被列为我国90年代的战略重点,抓好青少年的健康教育工作更是重中之重。因此,编写健康教育的教科书和开设健康教育课,其意义是不言而喻的。

编写特点

(1) 以现代健康教育学理论为本教材编写的指导思想,紧密结合我国当代广大中学生群体的健康特征,从生物医学、心理、社会这三个方面,编写合适的内容。旨在帮助中学生掌握健康知识,培养健康意识,

确立健康信念,树立正确的卫生观和健康观,建立健康的行为和生活方式。

(2) 以世界卫生组织提出的关于健康的定义为本教材的基本编写思路和线索,明确指出了健康应包括四个方面:即生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这就克服了把身体、心理、社会和道德诸方面机械割裂开来的传统观念。这种编写思路,应当说是对以往全国所有大、中、小学健康教育教材编写体例的第一次大胆突破和尝试。

(3) 以国家教委制定的“中学生健康教育大纲”为本教材编写的纲领,本教材上、下两册的内容覆盖了“中学生健康教育大纲”所涉及的全部内容,并做到了科学性、知识性、趣味性相统一。对任课教师来说,具有可教性;对广大学生来说,具有可读性;对校医、体育教师、生物教师、班主任、学生家长来说,具有参考性。全书按照教材的要求编写,体系鲜明,章节目录层次清楚,便于任课教师课堂教学使用;各章又相对独立为一单元,也便于开设讲座时使用。

本书的主要撰写人有王磊、刘云秋、李群英、余力宁、杨奉筠、郑伯承、张伯源、张苏萌、孟庆和、周子军、徐岫茹、姚裕和、钟海翔、常青(按姓氏笔画排序)。

编者

1997年9月

目 录

第一部分	总论篇	
第一章	健康和健康教育	(3)
第一节	健康的概念	(3)
第二节	健康教育的概念	(4)
第三节	健康教育事业的发展	(11)
第二部分	生理健康教育篇	
第二章	高中学生的躯体生理特征	(19)
第一节	人的躯体生理活动及其发展	(19)
第二节	高中学生的躯体生理发育特征	(21)
第三节	高中学生的生理卫生要求	(25)
第三章	饮食营养与身体健康	(27)
第一节	营养素及其功能	(27)
第二节	食物中的营养素	(33)
第三节	合理饮食与营养	(36)
第四章	体育锻炼与身心健康	(40)
第一节	体育锻炼对身心健康的积极作用	(40)
第二节	体育锻炼的基本原则	(44)
第三节	体育锻炼的主要方法	(49)
第五章	生活方式与身心健康	(52)
第一节	健康生活方式对身心健康的积极作用	(52)
第二节	不良生活方式对身心健康的危害	(57)
第三节	怎样确立健康的生活方式	(60)

第六章	生活环境与身心健康	(64)
第一节	人类与环境的统一	(64)
第二节	不良环境对身心健康的危害	(67)
第三节	努力创造益于健康的优良环境	(73)
第七章	药物、滋补品与健康	(75)
第一节	药物的基本知识	(75)
第二节	影响药物作用的因素和合理用药	(78)
第三节	保健品与健康	(83)
第八章	高中学生的常见病及其预防	(85)
第一节	呼吸、消化系统的常见病及其预防	(85)
第二节	循环、神经系统的常见病及其预防	(91)
第三节	其他系统的常见病及其预防	(96)
第九章	主要传染病的发病及其预防	(99)
第一节	传染病的一般知识	(99)
第二节	消化道传染病的发病及其预防	(103)
第三节	呼吸道传染病的发病及其预防	(108)
第十章	性病、艾滋病的发病和预防	(114)
第一节	性传播疾病	(114)
第二节	性传播疾病的发病和预防	(116)
第三节	艾滋病的发病和预防	(119)
第十一章	常见急症的发生及其自救与互救	(122)
第一节	急救的基本知识与技能	(122)
第二节	日常生活中常见的各种急症	(129)
第三部分	心理健康教育篇(上)	
第十二章	高中学生的心理特征	(137)
第一节	人的心理活动及其发展	(137)
第二节	高中学生的心理发展特征	(141)
第三节	高中学生的心理卫生要求	(145)

第十三章	中学生学习过程的心理特点与规律	(150)
第一节	学习心理学的一般规律	(150)
第二节	中学生学习的主要心理特点	(153)
第三节	掌握学习方法,提高学习效率	(155)
第十四章	感知觉活动与健康	(161)
第一节	什么是感知觉活动	(161)
第二节	视觉与健康	(163)
第三节	听觉与健康	(164)
第四节	嗅觉与健康	(166)
第五节	皮肤觉与健康	(167)
第十五章	情绪和情感活动与健康	(170)
第一节	什么是情绪和情感活动	(170)
第二节	情绪活动对身心健康的影响	(173)
第三节	学会对情绪与情感自我调控	(177)
第四节	培养高尚的情操	(182)

第 一 部 分

总 论 篇

第一章 健康和健康教育

第一节 健康的概念

一、人类现代健康概念的提出

人类健康概念的产生和正确的健康观的确立是经过了一个长期的历史演变过程才形成的。历代人们(包括医学家在内)都只是认为健康就是躯体无疾病、无伤残和无不适症状。直到1948年世界卫生组织成立,在其章程中才提出了明确的健康定义:“健康不仅是没有疾病和病症,而且是一种个体在身体上、精神上、社会适应上的良好状态”。1990年世界卫生组织又重新修改公布了关于健康的定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这是一个完整而又科学的健康概念,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵的理解寓意更加深刻。

二、对健康概念的认识和对人类健康的基本要求

世界卫生组织提出的健康概念彻底纠正了健康就是人的生理机能正常,没有缺陷的偏颇;正确指出了健康应包括四个方面的内容,克服了把身体、心理、社会 and 道德诸方面机械分割开的传统观念;把健康放在人类社会生活的广阔背景之中,指出了健康是身体、精神、社会和道德的总称。可见,世界卫生组织提出的健康概念是一个揭示人类健康本质

的理论概括,也是对人类健康概念的深化和发展。那么我们应该如何正确地认识和把握健康概念呢?

① 要做到身体健康——具有强壮的体力和体魄,主要指生理功能状态良好,没有疾病,并能抵御各种疾病的侵袭,身体发育匀称,有标准体重,能适应自然环境的变化。

② 要做到心理健康——在心理上有自我控制的能力;能正确对待外界的客观影响,并能在心理上处于平衡的状态。

③ 要有健康的社会适应能力——包括能建立良好的人际关系,有自我调节适应各种复杂环境及其变化的能力。

④ 要做到道德健康——能自律做到不损害集体的、他人的利益,来满足自己的需要;能接受社会公认的道德准则,并以此来约束支配自己的言行;能自愿为他人的健康和幸福作出自己奉献的思想与行为;具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱、是与非的能力。

第二节 健康教育的概念

一、健康教育和学校健康教育的含义

在 1988 年和 1991 年召开的第十三届、十四届世界健康教育大会上,100 多个健康教育专家和代表,再次探讨了健康教育的涵义,着重指出:健康教育决不是一般卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题;也是关于人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为的问题。当前,根据我国的卫生水平、社会结构、经济文化发达程度以及人民的生活基本方式等情况,健康教育的定义可以这样阐述:“健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动,旨在帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,促使人们采取有益健康的行动,形成健康的生活方式,以消除或降低危险因素的影响,创造健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到保护和促进健康的目的”。通俗地说,健康教育

是要向人们传播卫生科学知识;要帮助人们改变不正确的卫生观念和
不良的卫生行为;促使人们建立正确的健康信念和良好的卫生行为
习惯及生活方式,从而提高生活质量,增进身心健康。

世界各国的健康教育,无一不是从学校开始的。这是因为学校可
以有计划、有目的地安排教育活动。国内外健康教育专家公认,健康教
育的重点人群是儿童和青少年,而儿童和青少年时期主要是在学校中
度过的,学校健康教育的重要性就显而易见了。学校健康教育是指:
“通过有组织、有计划、有系统的健康教育活动,促进广大学生接受卫
生知识,建立卫生信念,培养有利于健康的卫生行为和生活方式,从而提
高生活和学习质量,促进身心健康成长”。学校健康教育是全民教育的
基础;是国家关于健康教育要从小抓起的方针的具体实施;是国家培养
和造就德、智、体全面发展的一代新人的重要举措之一。健康教育是以
传授科学的健康知识,养成良好的卫生习惯,改善人们的生活环境为核
心内容的教育。在中学,以处于生长发育过程中的青少年作为主要受
教育者,开展适宜、适时的健康教育,其总目标为:增进青少年的卫生科
学知识,理解健康的价值和意义,培养自我保健和预防疾病的意识,逐
步建立和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。健康教育的核心是鼓励人们主动采取和自
觉坚持符合健康要求的生活方式,努力改变和纠正自己不健康的行
为。中学生接受健康教育和学习健康知识,其着眼点在于知一信一行的
转变,即首先要掌握卫生科学知识,在这个基础上形成和树立正确的
卫生观、健康观,更重要的是树立起健康的信念,只有这样,才能采取主
动健康的行为,选择正确的生活方式,从而达到提高生活和学习质量的
目的。

二、学校健康教育的意义

1. 学校健康教育是中学教育极为重要的组成部分

我国宪法规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方

面全面发展”。这一规定为中学开展健康教育奠定了法律基础。1990年,国家教委和卫生部联合颁布了“学校卫生工作条例”。其中第十三条明确规定:“学校应当把健康教育纳入教学计划。普通中小学必须开设健康教育课;普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学应当开设健康教育选修课或讲座。学校应当开展学生健康咨询活动”。这是我国首次将学校健康教育以法规的形式予以固定,也是第一次正式指出普通中学必须开设健康教育课,从而确定了健康教育在整个中小学教育中的地位和作用。中学健康教育是小学健康教育的继续,它为大学健康教育打下基础,是中学教育的一部分。

2. 学校健康教育是对国家未来的重要投资

要把我国建设成为四个现代化的社会主义强国,需要几代乃至十几代人的努力。社会主义建设需要大批具有社会主义觉悟、全面发展的一代新人。今天的青少年,正是明天祖国建设的生力军,国家未来的栋梁。健康的体魄、完美的心理状态是他们充分发挥才干的必不可少的物质基础和力量所在。学校健康教育就是要使青少年接受系统、全面的健康知识。人类若从幼儿时期起就开始学习卫生知识,养成卫生习惯,到青少年时期再进一步充实、加强和巩固,并使之系统化,逐步形成良好的生活习惯和行为模式,达到最佳的健康状态。那么他们成年后,就会具有最佳的劳动能力和工作能力,这将会产生极其深远的影响和巨大的社会效益。

3. 学校健康教育是促进青少年全面发展的重要手段

我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育等几个方面都得到发展。我国对青少年的教育和培养是全面的,健康教育是中学教育的一部分,它与德育、智育、体育有着极为密切的关系。中学健康教育能够使学生获得系统的卫生知识,养成良好的卫生行为习惯,从这一方面说,健康教育是学校德育的一个部分。此外,从通过心理卫生教育、合理的营养、适当的锻炼等,促进学生大脑的发育和智力的发展这些方面看,健康教育又是学校智育的一个部分。健康教育对“体”的要求——不

仅是体育活动,还包含着体格、体质等更广的要求,它同样也是学校体育的一个部分。总之,健康教育是促进学生德、智、体全面发展的重要手段。

4. 学校健康教育是全民族接受基础保健教育的最有效的途径

我国青少年约占全国人口的 $1/4 \sim 1/3$, 做好这些人的健康教育工作, 是对全民进行基础保健教育的开端和根本保证。中外健康教育的历史表明, 任何国家的健康教育都是先从学校开始, 然后再逐步推向社会的。世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中, 已把健康教育列为初级卫生保健八项任务之首。为实现世界卫生组织提出的“2000 年人人享有卫生保健”的全球目标, 我们必须通过健康教育, 向全民普及基础保健知识, 增强人们的自我保健意识和能力。学校健康教育通过有组织地向青少年传播健康知识, 不仅促使这一大批人掌握了基础保健知识, 还可以使青少年从受教育者向施教者转化, 通过他们向家庭和社会宣传卫生科学知识, 改变家庭和社会卫生面貌, 从而让更多的人掌握健康知识, 达到全民族普遍接受基础保健教育, 提高自我保健意识和能力的目的。

三、中学生健康教育的要求及其效果评价

1. 中学生健康教育的具体要求

(1) 树立现代健康意识, 增强健康紧迫感

中学生处于青春发育阶段, 机体代偿力强, 不易觉察各种危害因素对自己身心所造成的损害。有相当一部分中学生认为无病就是健康; 若关心自己的健康, 也仅是注意躯体症状的变化, 常以无自我不适感为满足。而对于健康概念所包含的其他方面, 可以说更为重要的内容, 如心理健康、社会适应能力良好等缺乏应有的认识; 对于未来竞争的焦点是人才竞争, 而其中人才的健康水平又是最重要的条件这一点, 同样缺乏足够的认识, 因而也就缺乏增进健康的紧迫感。所以, 中学生的健康教育, 必须使他们强烈意识到现代人的健康不仅是躯体无病, 体格健壮,

更应有良好的心理素质和社会适应能力。为此,要积极学习卫生科学知识,养成良好的卫生行为习惯和生活方式,保持健康行为,了解现在和未来的健康需求。

(2) 增加卫生科学知识,提高自我保健与自我保护能力

提高与健康有关的知识水平是促使人们改变不良卫生行为的基本条件。卫生知识水平不高,就难以达到转变不良卫生行为的目的。当前,我国中学生的健康知识水平不高,许多人对青春期知识一无所知,缺乏自我保健和自我保护的意识与能力,相当多的人还没有养成良好的生活卫生习惯。为了适应现代社会对人才的要求,中学生应努力改变卫生保健知识贫乏的现象,要充分运用自身文化知水平较高、学校环境优越、信息传递迅速、各类资料丰富等良好条件,努力掌握卫生科学知识,学会观察和分析各种生物—心理—社会因素对人类健康的影响以及作用的过程和表现,识别“健康”与“不健康”的界限,选择正确的保健方法和途径。

(3) 形成健康的行为和科学的生活方式

生活方式是指个人和社会的行为模式。它虽然受到自然环境和社会环境的影响,但又是可以由个人来选择和控制的。众所周知,心脑血管病、癌症已成为人类的三大死因,其中一个重要原因是由于不良行为和 unhealthy 的生活方式所致。在各种不良生活方式中,对健康危害最大的是吸烟、过量饮酒、膳食结构不合理和缺少运动。当今,各种不良生活方式引起的疾病已被称为生活方式病,它是当前世界各国医疗费用增长居高不下的主要原因。80年代,美国预测:使美国成年人平均寿命增加1年须花费100亿美元,然而如果能使人们做到不吸烟、少饮酒、合理饮食和经常锻炼,几乎不多花分文就能期望平均寿命增加11年。从这个意义上说,健康和生命在自己手中。

(4) 加强维护健康的责任感

实现“2000年人人享有卫生保健”的全球总目标,世界卫生组织强调必须动员全世界发扬社会正义,动员社会所有部门参与和支持