

中小学健康教育指导丛书

初中生 健康教育

◎ 主编 郭熙光

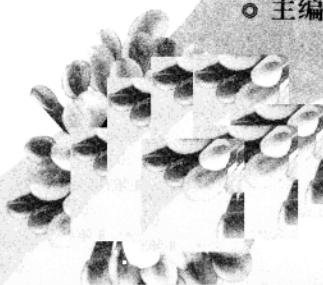


吉林大学出版社

中小学健康教育指导丛书

初中生 健康教育

○ 主编 郭熙光



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生健康教育/郭熙光编著. —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 - 4700 - 0

I. 初… II. 郭… III. 健康教育 - 初中 - 教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150277 号

书名:中小学健康教育指导丛书

初学生健康教育

作者:郭熙光 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 - 4700 - 0

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。在中小學校中,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中小学生讲授实用、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	不良生活方式有害健康	2
第二节	养成良好的睡眠卫生习惯	15
第三节	珍爱生命 拒绝毒品	21

第二章 营养与健康

第一节	青春期的营养需要	30
第二节	青春期营养与发育	39
第三节	合理膳食	46
第四节	饮食习惯与健康	55
第五节	谨防食物中毒	63

第三章 疾病预防

第一节	乙型脑炎的预防	76
第二节	疥疮的预防	81

第三节	肺结核病的预防	84
第四节	肝炎的预防	91
第五节	艾滋病的基本知识	99

第四章 心理健康

第一节	中学生心理健康标准	110
第二节	情绪与健康	111
第三节	认识自我	123
第四节	确定学习目标	127
第五节	青春期的异性交往原则	129

第五章 青春期保健

第一节	青春期的心理发育	136
第二节	痤疮的预防	139
第三节	青春期其他保健常识	146

第六章 安全应急与避险

第一节	安全教育与防范	154
第二节	必要的医学常识	159
第三节	集体活动安全常识	174
第四节	其它安全应急常识	179
第五节	预防网络成瘾	196



第一章 养成良好的习惯

穿高跟鞋，吸烟，酗酒，熬夜，吸毒等不健康的生活方式正在一步一步地侵蚀着广大青少年的身心健康。学校教育该如何防范呢？帮助学生深刻认识不健康生活方式的危害，养成良好的生活习惯就是最有利的防线。



第一节 不良生活方式有害健康

什么是生活方式？生活方式是指人们在衣、食、住、行等日常生活中所采取的行为。人们的衣、食、住、行，离不开社会经济的发展的水平。跟几十年前相比，我们的生活方式完全可以用“天翻地覆”来概括形容。无论是生产劳动方式，还是日常生活方式，都起了很大的变化。

生活方式的变化是社会进步、经济发展的必然，给人们带来了生活上的方便和富足。但是，它在给人们的生活带来精彩的同时，也带来了一系列与人们的健康休戚相关的问题。随着生活水平的提高，一些慢性病也不自觉地找上门来了。

现在，人类面临着许多疾病，其中大部分是一些慢性非传染性疾病。影响这些慢性非传染性疾病发生的因素，一个是生物遗传因素，另一个就是环境和社会因素，而后者是与人们的生活行为、生活方式密切相关的。

下面就是常见的不良生活方式及其对健康造成的不良影响：

1. 不良学习姿势易引起颈肌劳损

学生伏案学习时，一般都不怎么注意坐姿，这就使得处在头颈后部的颈部肌肉和背部肌肉长时间处于紧张状态，日久便出现了这样或那样的颈背疼痛。刚出现这种症状时，都不会引起学生重视，时间久了，往往会造成经久不治的颈肌劳损。另外，有的家长担心孩子长期坐着学习会出现驼背，于是就要求小孩晚上直挺挺地仰卧



在木板床上，有时连枕头也不给。殊不知长期以这个体位睡觉，也会加速颈肌劳损。

伏案学习增加了胸椎的弯度，使得背部肌肉疲劳，不垫枕头仰卧在木板床上，则使颈椎后面没有支撑而向背后弯曲，破坏了正常颈椎向前的曲度，使颈椎后方的肌肉亦紧张起来。这样以来，学生的颈背部在学习时劳累，休息时也不能得到放松，日久必然出现劳损。

那么，怎样才能避免学生颈肌劳损的出现呢？

首先，要帮助学生调节合适的桌椅高度，使学生在看书写字时头不要太低，避免屈颈；“坐如钟”的姿势既可以保持颈椎正常的生理位置，又不会使胸部受压，对心肺功能有很大的好处，老师可以大力提倡。

其次，教导学生站立时要昂首挺胸，不能勾肩搭背。“站如松”是古人的养生方法，这一点对青少年脊柱的发育也很有好处，这个姿势使得脊柱四周的肌肉相互平衡，受力均匀，不容易出现肌肉疲劳。

第三，“卧如弓”是一种自然放松的休息体位，非常值得提倡。为确保仰卧位时的弓状姿势，可以在颈后部和膝关节后方各垫一个枕头，使头部微微后仰，膝关节微微弯曲；侧卧时，则可以在颈的侧方垫一个和一侧肩膀同宽的枕头。

第四，适当运动。如果学生学习时间较长时，老师中途最好提醒学生多站起来做做挺胸、扩胸运动，以舒展肩背部肌肉。

第五，避免颈部受凉。裸露的颈部最容易受到寒冷的侵害，受凉时肌肉的弹性下降，再受劳累便更容易损伤。

最后，防止学生从事危害颈椎的运动。无论何处、何时，做头颈部的剧烈运动都是有害的。



2. 青春期女孩不宜穿高跟鞋

青春期女孩的身体正处于生长发育阶段，骨骼还很柔软，富有弹性，可缩性较大，很容易发生变形和弯曲。长期穿高跟鞋会导致骨盆和脚部变形。因为穿高跟鞋时，为了使重心得到平衡，身体就会向前倾，背部也会稍弯曲，臀部也需要稍凸出，膝关节被动僵直，全身重心都必需移在脚掌上，而足趾就自然的会被挤压在鞋子的尖端。因此，青春期少女穿高跟鞋，会导致脚部变形。

同时，骨盆也是身体传递重力的一个重要部位，穿平底鞋站立或走路时，全身的重量都落在两只脚上，而穿高跟鞋时，由于身体形状的改变，身体重量传递也发生了变化，这使得骨盆的负荷量增加，迫使骨盆两侧内缩，久而久之就会导致骨盆入口狭窄。另外，由于骨盆压迫和牵拉神经与肌肉，骨盆入口狭窄会引发腰酸腿疼等症状。再者，骨盆入口狭窄还容易导致孕妇难产。

在足骨还没有发育成熟的时候，如果鞋太小、太紧都会影响足骨的正常生长。这时候穿高跟鞋就会使趾骨和跖骨由于受力过大而变粗，从而影响趾跖关节的灵活度，还容易出现足跟疼痛、膝关节疼、趾骨骨折和其他足病。

虽然穿高跟鞋能够增加人的身高，使身材显得苗条、秀美，但就身体健康而言是很不利的，尤其是对青春期的发育更是有百害而无一利。所以老师应该提醒女学生尽量少穿、或者不穿高跟鞋。当然，鞋后跟稍高一点还是可以的，而这个对人体没有害处的安全高度一般以不超过 1.5 寸为宜，因为这样能减轻腿部承受的压力。

3. 有损青少年大脑的生活习惯

每个人都想聪慧、机敏，并且都会为此而采取自认为有益、有



效的措施。然而，在日常生活中，有些生活因素和用脑习惯，对大脑智力却有着很不利的影响。

(1) 懒散少用脑：有道是“脑子越用越灵活”。科学合理地利用大脑，不仅能延缓神经系统的衰老，还能通过神经系统对机体功能产生调节与控制的作用，从而达到健脑益寿的目的。因此，过于懒懒散散不用脑，对大脑和身体的健康都不好。

(2) 胡思乱用脑：“脑子越用越灵活”是建立在科学用脑的基础上的，倘若过分紧张焦虑，或者不切合实际地殚思极虑，则对大脑和身体会产生不利影响。

(3) 带病强用脑：在身体欠佳或患病时，勉强坚持学习或工作，不仅会使效率降低，而且容易对大脑造成损害，还不利于身体的康复。

(4) 饥饿时用脑：有的人早晨起床晚，来不及吃早餐，或有不吃早餐的不良习惯。这样就使人一上午都处于饥饿状态，血糖也会低于正常供给水平，导致大脑营养供应不足。若经常如此，势必损害大脑的健康和思维功能。美国学者经过实验证明，孩子吃高蛋白早餐时的学习成绩要明显优于进素食早餐时的成绩；而不进早餐的孩子，其学习成绩都较差。同理，在其他饥饿的情况下用脑，也会对大脑有不利影响。

(5) 蒙住头睡觉：有人睡觉时习惯用被子蒙住头，这样，随着被子里二氧化碳浓度的升高和氧气浓度的不断下降，会让人长时间吸入污浊的空气，对大脑的健康必定有害。

对于有上述不良用脑习惯的学生，老师应该加以教育，引导学生养成科学的用脑习惯。

4. 酗酒有损学习记忆力

青少年还处于脑部发育期，如果这时期养成了酗酒的习惯，会



影响到脑部的学习记忆能力,研究发现,有酗酒和酒瘾记录的青少年与同龄一般青少年相比,其学习与记忆能力都相对较差,而其中的原因很可能是因为在发育期脑部受到酒精侵害的缘故。

同时国外相关研究也表明,青少年酗酒对将来一生的脑部功能都会产生不良影响。

所以,如果发现学生酗酒,老师应该把酗酒的危害告诉他们,帮助他们早日改正酗酒的不良习惯。

5. 紧张和压力有损脑神经

随着社会的发展,生活节奏越来越快,父母的重望、学习的压力、升学的竞争及复杂多变的社会环境给青少年带来了不同程度的紧张、刺激等心理压力。据调查,全国4~16岁少年儿童,心理问题发生率已高达13.91%。而一则公开报道的数字更让人震惊:“近年来,我国一些中小學生心理疾患的发生率呈直线上升趋势,仅北京、上海学龄前独生子女心理变态的比率就超过了50%。中小学调查表明,35%的中学生具有心理异常表现,接近30%的小学生心理素质处于不及格水平,而优秀或良好者仅占8.2%。”

目前,我国大部分家庭都是独生子女家庭,独生子女在成长过程中本来就缺少伙伴,而很多家长出于安全的考虑,又控制甚至禁止子女和外界接触。这样以来,很容易导致他们的人际交往能力低下,心理健康也不容乐观,这对他们的成长是极为不利的。同时,由于缺少玩伴,这些独生子女更容易依赖电视和电脑。而医学研究已经表明,长时间看电视和玩电脑会使孩子大脑神经发育产生畸形,使抽动障碍发病的可能性大大增加。

为此,老师与家长应该多沟通,劝说家长让学生多与外界接触,同时和家长合作,采取一些措施帮助学生缓解紧张情绪,减轻学习压力。



6. 不良生活方式危害免疫系统

免疫力，俗称为“抵抗力”，指机体识别和排除抗原性异物功能，亦即机体区分自己和非已的功能。不良生活方式危害免疫系统，主要包括以下方面：

(1) 有害物质的污染：有害的物质使人体产生损害健康细胞的自由基，这种自由基会破坏我们的免疫系统。吸烟、过量饮酒、吃快餐、喝可乐、看电视、玩电脑等不良嗜好会消耗体内大量的维生素B族、维生素C，使身体的免疫力下降。

(2) 生活不规律：长期不能保证充足的睡眠，也会使身体的免疫系统受到伤害。

(3) 压力、精神抑郁：长期焦虑和紧张会削弱免疫系统抵抗疾病的能力。

(4) 营养不均衡：在所有因素中，对免疫系统伤害最大的就是营养不均衡。

有些人采取注射抗体来增强免疫，而这种做法并不被专家认可。长期由外界注射抗体，虽然能够在一定时间内将免疫能力维持在一个较高的水平，但这样会使人体自身免疫系统的活力降低。在这种情况下，一旦停止免疫制剂等药物的注射，长期很少调动的人体自身免疫系统就不能正常运转，人体的免疫力将会相应降低，并给健康带来不良影响。

而一般注射疫苗多是针对一些目前在多数人体内不存在抗体的疾病，每种疫苗只对特定的一种疾病有作用，需要打疫苗时应有医生的专业指导。

因此，应该谨慎对待疫苗注射的事情，因为人体并非是免疫力越高，这个“屏障”就越严密。人体免疫系统就像一个弹簧，适当地施压会使弹性更好，但如果长时间施压，则会使弹性大大降低。



人体免疫系统虽然很复杂，但要提高免疫力并不需要吃药，也不用注射免疫增强剂，最好还是通过自然的方法来提高自身的免疫能力：

(1) 合理膳食

科学研究表明，人体免疫系统活力的保持需要食物，有些食物的成分能协助刺激免疫系统，增加免疫能力。

因此，均衡的营养对预防疾病、增强抵抗力有着重要作用，适量的蛋白质、维生素 E、维生素 C、胡萝卜素、维生素 B、锌、硒、钙、镁等物质可增加人体免疫细胞的数量。

春天来临的时候，人们容易干燥“上火”，此时饮食要清淡为宜。而且这时新鲜的水果、蔬菜也很丰富，正是补充维生素、提高免疫力的好时机。

(2) 加强锻炼

适量的锻炼能促进人体的循环和内分泌，促进人体脏器机能的提升，使其维持在一个较高的水平，从而有效地提高人体自身免疫力。

像耐力练习、舞蹈、太极拳、气功、健身操等都能提高人体免疫能力。不过，在锻炼时一定要注意适度、持续和循序渐进，在人体过度疲劳、休息不足时不宜强迫锻炼，否则不但会没有效果，有时反而会使免疫力下降。

(3) 调整情绪

焦虑和悲观的情绪会给人体的神经造成不良影响，从而影响到内分泌系统和免疫系统，造成在某一段时间内人体免疫力急剧下降的情况。

人们常见的“上火”、长口疮，实际上就是由于焦虑的情绪影响到人体免疫力，而使长时间潜伏在体内的病菌得到了机会。如果长时间处在焦虑和悲观的情绪中，可能会对人体造成更大的伤害。



因此，我们应该学会保持良好心情，对人谦让宽容、性情豁达开朗。

另外，要注意个人卫生，注意食物的清洁，经常洗手。如果皮肤等有创伤时注意清理伤口等，防止病菌等侵害。

7. 不良生活方式易致冠心病

冠心病似乎应该是老年人的“专利”，但是近来，据巴西一所医院报道，从35岁以下不明原因死亡的107例尸体解剖结果中发现，其中有19例（18%）是死于冠心病。冠心病最早可出现于3岁婴儿的身上。

冠心病是一种动脉粥样硬化的慢性病变，病变的发展过程可分为3个阶段：脂质条纹期、纤维斑块期和复合病变期。脂质条纹为心血管内膜表面出现扁平或轻微突出的富含脂质的淡黄色斑点或条纹。而这种脂质条纹可出现于3岁左右婴幼儿，等到婴儿逐渐长大，约到20岁左右的时候，脂质条纹部位便随着病变的进展明显增厚，从而进入纤维斑块期（即粥样硬化斑块）。约40岁以后则可进一步发展为复合病变。

3岁~20岁~40岁，表明一个十分清晰的规律：冠心病始于儿童，中年后病变并至高峰。

最近一项研究发现，肥胖学生的血脂变化与冠心病有密切关系，因此，预防冠心病该从学生时期抓起。

研究者随机对63名6~14岁单纯性肥胖儿童进行观察研究，同时以70名正常体重儿童作为对照组。血液检测结果发现，肥胖儿童血脂明显偏高。正常体重儿童低密度脂蛋白平均值为每升0.44克，而肥胖儿童则高达每升0.7克。这意味着肥胖儿童长大成人后得冠心病的概率要比正常儿童高很多。

国外多项流行病学研究也表明，儿童肥胖的发病率在成倍增



加，目前至少22%的6~17岁儿童超重。由于儿童肥胖与高血压、血脂紊乱和糖尿病之间存在着密切关系，超体重儿童在走向成人的过程中，容易出现肥胖、高胆固醇和高血压。因此关注儿童超重其实就是关注其将来的健康。

为了避免上述问题，我们提出如下对策：

(1) 预防过胖：中学生处于青春发育期，供给足够的蛋白质、纤维素和所需的热量是毋庸置疑的，但一定要避免摄入过多的脂肪和甜食。

(2) 密切关注血压：对学生要定期进行血压测量，对于血压偏高的儿童，特别要重视增加膳食中钙的含量。如果膳食中游离钙每千卡热量能增加100毫克，则收缩压可降低0.266kPa (2.0mmHg)。

(3) 控制学生烟民。吸烟会对动脉粥样硬化的形成产生很大影响，所以，老师们应严格防止学生吸烟这一不良习惯的形成。

那么，不胖是不是就没有得冠心病的可能呢？也不尽然。以下的建议适用于所有健康正常的儿童和青少年，这些措施可以将冠心病的“祸根”扼杀在“摇篮”里，具体如下：

(1) 注意饮食：做到能量摄入与所需平衡即可，保持合适的体重、理想血脂和理想血压。

(2) 培养健康的饮食习惯：多吃水果、蔬菜、各种谷类、牛奶、鱼、豆制品、家禽和瘦肉；盐的摄入以每天小于6克为宜；限制糖的摄入。

(3) 调整生活行为方式：不吸烟，不进入吸烟场所。儿童和青少年自己不吸烟，不论在家、在学校、在公共场所，一律不吸烟；父母也最好不要吸烟，以免儿童被动吸烟。

(4) 多做运动：每天要进行一定量的体力活动，减少静坐时间，包括看电视、玩电脑游戏、电话聊天等。建议每天至少进行60分钟强度中等到强的体力活动，活动尽可能带有趣味性。