

审查 广东 省委 批准 小学 教材 实验 教材 审校

卫生与健康

WEISHENG YU JIANKANG

初中一年级



岭南美術出版社

卫生与健康

初中一年级

岭南美术出版社

当精子与卵子相遇并合二为一时，受精卵形成了

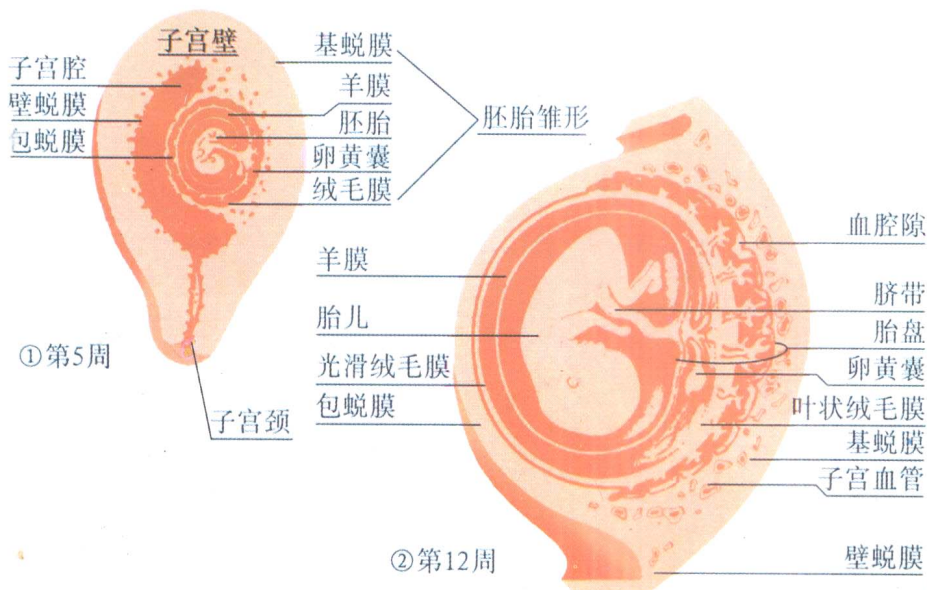
分裂的受精卵

分裂的细胞产生一簇细胞

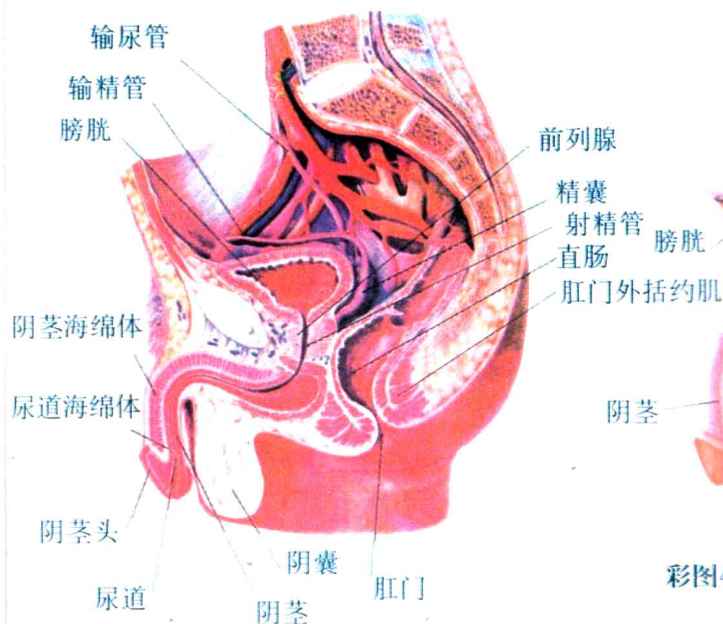
未受精卵

胚胎在子宫
内膜中着床

彩图1 受精卵细胞形成后第1~第3周的变化



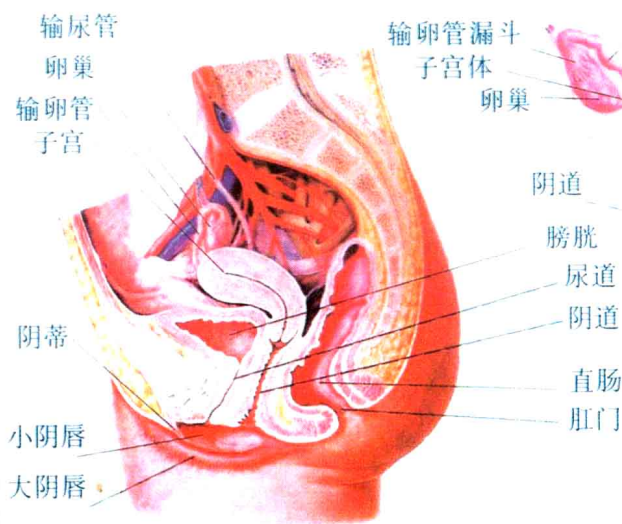
彩图2 受精卵细胞形成后第5~第12周的变化



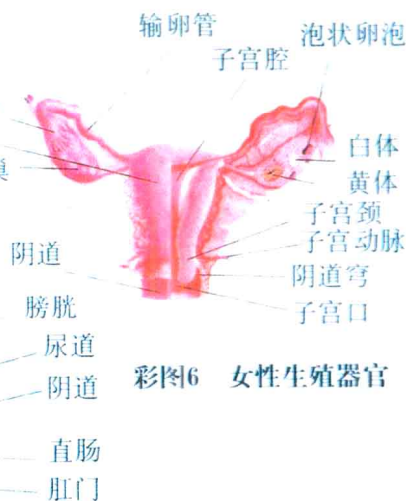
彩图3 男性生殖器官（纵剖面图）



彩图4 男性生殖器官



彩图5 女性生殖器官（纵剖面图）



彩图6 女性生殖器官

油脂类
25克(0.5两)

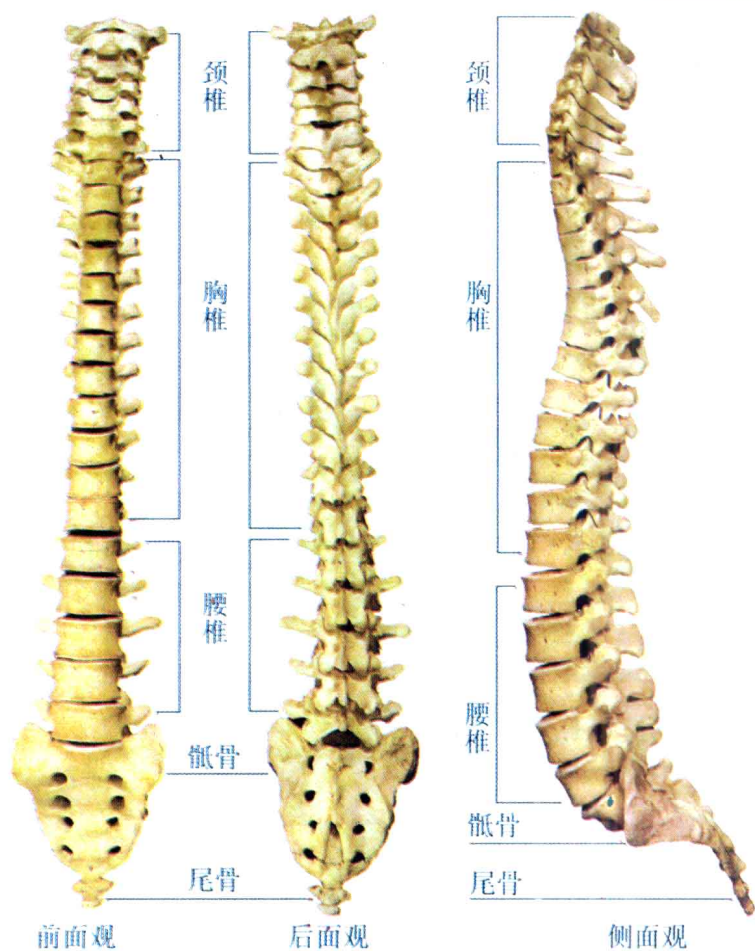
奶类及奶制品
100克(2两)
豆类及豆制品
50克(1两)

畜禽肉类
50~100克(1两~2两)
鱼虾类
50克(1两)
蛋类
25~50克(0.5两~1两)

蔬菜类
400~500克(8两~1斤)
水果类
100~200克(2两~4两)

谷类
300~500克(6两~1斤)

彩图7 中国居民平衡膳食宝塔



彩图8 人体脊柱图



彩图9 红十字



彩图10 红新月

《卫生与健康》教材编写组

主 编：麦锦城

副 主 编：肖一帆 刘光屏

编 者：方耀华 梁荣春 张勇平 谭湘涛
杨红华 程照萍 朱埠华 刘小凤



前 言

中小学健康教育是学校卫生工作的基础，是全面贯彻教育方针，实施素质教育的重要组成部分。

根据教育部“关于贯彻《关于推进素质教育调整中小学教育教学内容、加强教学过程管理的意见》中有关中小学健康教育若干问题的补充意见”的要求，我们组织了广州市、深圳市经验丰富、素质较高的健康教育教师对现行已使用八年的《卫生与健康》教材进行修订。在修订教材时遵循了下列原则：

- 一、思想性与教育性原则；
- 二、增进健康和增强体质的原则；
- 三、科学性和发展性原则；
- 四、统一性和选择性原则。

修订后的教材精简了与生物学、生理卫生课重复的内容，增加了心理健康教育的内容，突出学生动手能力的培养，增强学生的创造力和参与意识，提倡同伴教育，使学生在轻松愉快的娱乐中增长知识，逐步养成良好的卫生习惯和行为，促进身心健康成长，为成年期身心健康奠定良好的基础。

教材修订过程中得到中山医科大学邓桂芬教授、华西医科大学魏嗣琼教授、广东省卫生防疫站林晓霞和许小频主任医师的指导帮助，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中若有不完善之处，敬请专家和广大读者批评指正。

《卫生与健康》教材编写组

2001年10月19日





第一章 健康与健康教育	1
第一节 健康的概念	1
第二节 学校健康教育的目的和意义	3
第二章 人体的生长发育	6
第一节 人体的生长发育	6
第二节 人体生长发育的一般规律	10
第三节 影响人体生长发育的主要因素	13
第三章 青春期生理卫生	18
第一节 身体外形的变化	18
第二节 青春期内脏的发育变化	26
第三节 青春期的发育	33
第四章 青春期卫生保健	41
第一节 女性生理卫生及保健	41
第二节 男性生理卫生及保健	48
第三节 青春期其他卫生保健	51
第五章 合理营养、平衡膳食	56
第一节 营养素与缺乏症	56
第二节 平衡膳食与食谱制订	63



第六章 学生常见病防治	74
第一节 近视眼	74
第二节 龋齿（龋病）	79
第三节 脊柱弯曲异常	82
第七章 健康的生活方式	89
第一节 吸烟和酗酒的危害	89
第二节 合理的作息制度	94
第三节 怎样科学用脑	97
第八章 体育锻炼与健康	102
第一节 体育锻炼对身体的影响	102
第二节 体育锻炼的基本原则	104
第三节 体育锻炼的自我监测	106
第九章 运动损伤的预防与处理	110
第一节 运动损伤的原因与预防	110
第二节 常见运动损伤的处理及外出血的止血方法	112

第一章 健康与健康教育

健康是人类的一项基本权力和基本的需要。正如人类需要空气一样，人类也同样需要健康。健康是社会进步的潜在动力，也是衡量民族素质的一个重要标志。因此，对正在长身体的中学生来说，掌握健康的知识是相当重要的。

第一节 健康的概念

一、健康的定义

世界卫生组织（WHO）1948 年在其宪章中对健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体、精神的健康和社会幸福的完美状态”。这个定义，把人体健康的含义与生物的、心理的和和社会的关系紧密地联系在一起。这便是现代健康概念的精髓。

健康是一种基本人权，健康是人体的身心与外界充分协调的一种相当完美的状态，健康伴随着整个人生。从社会角度来看，健康是基本人权，也是人类努力追求的目标。可以说，人人都希望有一个健康的身体，人人都有获得健康的权力。健康不仅是个人生活的问题，而且是家庭幸福、经济发展的保证，是民族、国家的财富与荣誉。因为一个国家人民的身体健康、精神状态常常代表了一个国

家的物质生活、科学发展、社会精神文明的程度。

二、健康的标准

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

(3) 应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化。

(4) 善于休息，睡眠好。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 头发有光泽，头屑少。

(8) 眼睛明亮、反应敏锐，眼睑不易发炎。

(9) 牙齿清洁，无龋齿、无疼痛，牙齿颜色正常，无出血现象。

(10) 肌肉丰富，皮肤富于弹性。

健康是各种要素完善地、恰如其分地在人的生命活动中表现出来。所以同学们在日常生活中要注意摄入合理的营养和水分，每天做适当的体育运动，对自己的各种爱好和欲望要有节制，要有充足睡眠时间和休息，心情要保持愉快，对学习充满乐趣，对生活有努力方向和动力，对未来充满信心。另外，要注意使自己的心理特点符合自己的年龄特点。一个青少年若萎靡不振，老气横秋，则不符合其年龄特点。

三、心理健康的标准

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达与控制。
- (9) 在不违背集体利益的前提下要有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的情况下能恰如其分地满足个人的基本需要。

同学们，在注意身体健康时，也要重视心理上的健康，愉快的笑声是精神健康的标记，应经常保持一种怀有希望、愉快、明朗、朝气蓬勃的精神状态。

第二节 学校健康教育的目的和意义

学校健康教育是在学校中，采取多种形式，针对学生的求知特点和对健康的需求，进行有目的、有计划的健康知识、技能的传播、教授活动，开展适宜、适时的健康教育。

一、学校健康教育的目的

通过学校健康教育使青少年获得必要的卫生科学知识，树立正确的健康价值观，养成健康的学习和生活方式，并改变不健康的环境，从而达到预防和减少疾病，增强体质，促进身心发展，为终生健康奠定基础。

二、学校健康教育的意义

1. 是全面贯彻党的教育方针的需要

健康教育与德、智、体的教育有着密切的关系，它不仅有助于促进各种教育的发展，同时也渗透在各种教育之中，成为全面发展教育不可分割的一部分。

2. 是贯彻卫生工作“预防为主”方针的重要措施

通过健康教育提高学生的自我保健能力，积极推动学校各项卫生保健工作的顺利进行，有利于预防和减少青少年的常见病、多发病、传染病，保护其身心健康，增强体质，促进发育。

3. 是全民族文明卫生的重要基础

青少年时期是培养良好卫生习惯的最佳时机，教育好青少年一代，对提高全民族的文明程度和卫生水平有着深远的战略意义。

因此，青少年学生要抓住这一时机，在学习知识，接受教育的过程中，形成健康意识和行为，把健康宝箱的金钥匙牢牢地掌握在自己的手中。



1. 健康的定义是什么?
2. 健康的标准有哪几点?
3. 心理健康的标准有哪几点?
4. 学校健康教育有什么意义?

第二章 人体的生长发育

人类一个新生命的诞生，如同播下种子，经过一段时间的摄取营养，不断长大，直到金秋结出金灿灿的麦穗，人体也经过了从小到大的变化过程，发育成一个活生生的个体。

第一节 人体的生长发育

一、生长发育的概念

生长是指身体各部及全身大小、长短及重量上的增加和身体化学组成成分的变化。发育是指身体各系统、器官、组织的功能分化和不断完善，以及心理、智力和体力的发展。发育成熟则是指生长和发育过程达到一个比较完备的阶段，标志着机体在形态、生理、心理上全面达到成人水平，具备了生殖养育下一代的能力。

在生长过程中，各组织、器官的细胞不断新生和衰老，新陈代谢在不断进行着。人体在神经——内分泌系统的调节控制下，各系统协调活动，使机体成为统一整体与外界环境相联系，并为适应这个外环境发生相应的变化。生长发育既受遗传因素影响又受环境因素影响，遗传决定生长发育的可能性，环境决定生长发育的现实性。青少年如果具有良好的遗传因素，同时又有良好的环境条件，

就能正常地生长发育，成为身体健康又充分成熟的成年人。

二、生命的诞生

1. 人由一个细胞变化而来

每个人都是由一个名叫“受精卵”的细胞发育而来。这个细胞是由父亲和母亲精心培育的，它是人体发育的基础。

“受精卵”细胞在母体子宫内“十月怀胎”，历经无数次细胞分裂，产生许许多多的细胞。这些细胞进而变成各种组织、器官、结构，最后形成一个完整的新个体。“一朝分娩”呱呱坠地，一个新生命诞生了。

2. 胎儿的发育过程

从“受精卵”细胞形成到发育成出生前的胎儿叫胚胎。胚胎在母体子宫内的发育时间一般为40周左右（约280天）。胚胎通过脐带与母体胎盘相连，从母体吸取各种营养和氧气，又把新陈代谢产生的二氧化碳和废物排到母体血液内，再由母体排出。在“十月怀胎”期间，胚胎一刻不停地生长着，每周都有新的变化。

第1周，“受精卵”细胞形成。第一天开始便通过两次分裂方式变化，5天后形成一个“胚泡”，约1周后“胚泡”植入母体子宫壁内，这个过程叫“着床”（彩图1，受精卵细胞形成后第1～第3周的变化）。

第2～第8周，“胚泡”继续进行细胞分裂和分化，形成一个浸泡在液体（羊水）中的微型“小人儿”（胚胎）。胚胎的脐部由一条带子（脐带）连于母体子宫内壁的培养盘（胎盘）上。脐带里有脐动脉和脐静脉，从胎盘把母体营养源源不断地输送到胚胎体内