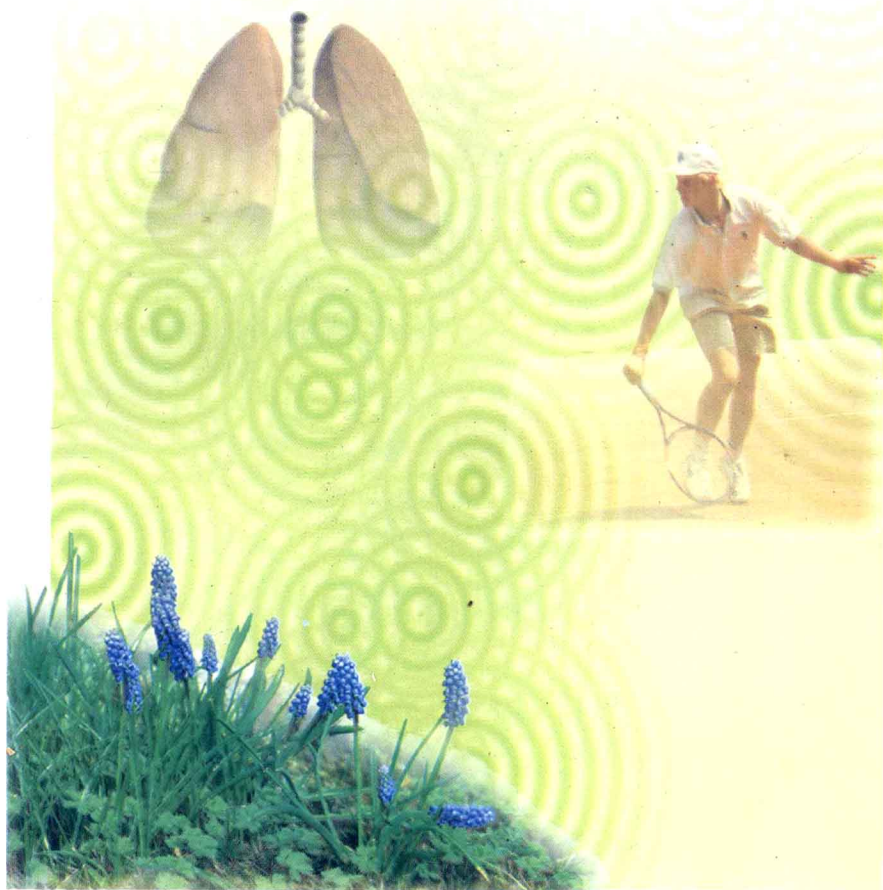


卫生与健康

初中二年级



嶺南美術出版社

卫生与健康

初中二年级

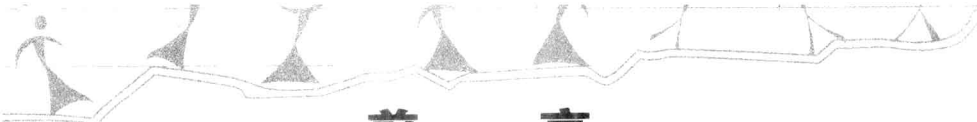
岭南美术出版社

《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 青春期心理特点	1
第一节 成人感与独立性	1
第二节 自我意识的迅速发展	4
第三节 情感丰富但不稳定	6
第四节 青春期是心理行为的关键阶段	8
第二章 青春期心理健康	11
第一节 心理健康的概念	11
第二节 如何做到心理健康	15
第三章 学生常见病防治	25
第一节 营养不良与肥胖	25
第二节 贫血	31
第三节 肠道寄生虫病	37
第四节 沙眼	42
第四章 传染病的预防	47
第一节 传染病的基础知识	47
第二节 病毒性肝炎	52
第三节 肺结核病	55



第五章 性传播疾病的预防	60
第一节 常见的性病	60
第二节 艾滋病	65
第六章 食源性疾病	71
第一节 霍乱	71
第二节 食物中毒	73
第七章 药物滥用的预防	78
第八章 饮水卫生	82
第九章 急救常识	88
第一节 一般急救常识	88
第二节 心肺复苏	102

第一章 青春期心理特点

青少年在自己迅猛发育的身体上陆续发现成人的现象，于是从发型衣着到行为举止，他们都努力将自己当做一个成熟的人，但往往又会碰到许多不如人意的事：想要有自己的独立性，却又摆脱不了对父母的依赖性；对异性既好奇、兴奋，却又紧张得不知所措；时而激动，时而沮丧的情绪常使他们感到迷惑、茫然。处于青春期的中学生在经受了身体剧变的同时，也开始感受到情绪、个性等心理方面的变化了。

第一节 成人感与独立性

青春期是一个人从儿童向成人过渡的一个阶段，在这个阶段中随着生理发生急剧的变化，青少年的心理也有了明显的变化，这种变化又是极其复杂，充满矛盾的。

一、成人感的产生

进入青春期的同学，随着身体的长高，体形发生变化，特别是觉察到自己慢慢具有成人所特有的性成熟特征，同时也感到自己的知识增多，思考能力提高，可以与成人讨论一些事情，还能帮助父母做些成人的事情了，所以感到自己已经不是儿童而像个成人了。

这种心理现象心理学家称为“成人感”。有成人感的同学，在许多方面开始用成人的标准来要求自己，如衣着装饰、言行举止都有明显变化，向成人靠拢。

具有成人感的同学，不仅觉得自己已经不是儿童了，而且还希望周围的人承认自己是成人，能与成人一起讨论问题。在言行上，不再受成人的严厉管束，并受到成人的尊重。如果周围的人仍将他当小孩看待，就会在他内心引起强烈的不满，损伤他的自尊心。

成人感的产生是儿童走向成熟的开始，也是每个同学必经的过程，但这个过程是逐步变化的，处在这个转变过程的同学时而感到自己比以前懂事成熟，时而又觉得自己幼稚无知，常常陷入困惑、迷茫、手足无措的尴尬境地。如一位 14 岁的少女在日记中写道：“4 岁的娃娃叫我阿姨，40 岁的阿姨叫我娃娃，我到底是什么？”这个与儿童和成人都有区别的阶段，就是青少年阶段，心理学家又称之为“半大人半小孩”时期。因此，同学们一方面要认识到自己与童年时期告别的日子已经到来，另一方面也要看到自己与成人之间的差距，虚心向成人请教、学习。

由于成人感的产生，青少年表现出一种特殊的模仿性，去模仿成人的生活与活动。男生可能模仿爸爸的姿态、说话的口气，女生可能模仿妈妈的服饰打扮等，这些都只是从外表的模仿。作为一个走向成熟的青少年，我们应该学习成人的内在优秀品质，如爸爸努力工作，勇于承担家庭责任，宽宏大量的气质；妈妈为他人辛勤操劳，待人温柔体贴的秉性等，使自己在心理品质上成熟，而不是单纯地模仿。

二、独立性增强

随着成人感的产生，青少年不再像儿童时期事事都依赖父母，而是要求摆脱父母，不再喜欢父母对自己事事过问。逐渐成熟的同学们感到自己能处理好一般的事情，又因判断力增强，遇事能采取一些随机应变的措施。因此，独立性也随之增强，自己的事喜欢自己决定，自己去做，自己去体验和尝试。同时也喜欢提意见、表明自己的看法，按自己的思维方式去了解世界，不会凡事都询问父母了。所以心理学家把这种要求独立的过程叫做“心理断乳期”，就是指青少年在心理上感情上摆脱父母的时期。“心理断乳期”意味着听从父母的话，按照父母的意志行动的儿童时代结束，是自己做主的青年时代的开始。

虽然“心理断乳期”的发展趋势是对父母的全面依附逐渐减弱，慢慢建立起离开父母的独立世界，但我们应该认识到这个过程是一步一步完成的。

青少年尽管在心理上有强烈的独立感，但毕竟心理发展尚未成熟，正确的思想尚未形成，仍保持着不少孩提时期的幼稚和不成熟性。因此，在许多事物面前，往往不知该怎么办，但又不愿像以往那样去请教成人，形成青少年特有的心理矛盾：心理上要求独立，而在行动上依赖成人；不愿别人干涉，却又缺乏独立处事的经验和能力。要处理好这些矛盾，同学们应克服盲目自信，遇事多向成人请教、商量，虚心地接受他们的经验和教训，学会区别什么是勇敢与鲁莽、光荣与耻辱、友谊与江湖义气、善良与丑恶，努力培养自己的处事能力，使自己真正走向独立。

第二节 自我意识的迅速发展

自我意识是指一个人对自己的认识及自己与他人关系的认识，包括一切与自己有关的感觉、看法和认识。如你对自己的外表、自己的性格、自己的智力的感觉等，还有你對自己与其他同学、朋友、老师等他人关系的认识等，也叫自我认识。

自我意识以各种形式表现出来，如自我感觉（我感到脸会发热）、自我观察（我的体形是否健美）、自我评价（我的数学不错）和自我控制（我不能回头讲话）等表现形式。

自我意识在一个人的生长发展中是较缓慢的：在出生后的头一年里，婴儿根本没有意识到自己的存在；到生命的第二年，随着动作的发展，婴儿开始将自身与周围环境区分开来，从而认识到自己的独立存在；在3岁以后，开始掌握了“你”、“我”、“他”等人称代词后，才进一步将“我”独立出来，意味着自我意识的正式出现。在小学时同学主要关心和感兴趣的是外界发生的事和其他人，而很少考虑自己，只有进入青春期的青少年，由于成人感、独立性大大增强，自我意识才开始飞跃发展。青少年自我意识的迅速发展主要表现在以下几个方面：

1. 关心自己的外在形象

青少年的自我意识首先表现在关心自己的身体、形象。他们开始以新的方式，新的眼光来看待自己的生理面貌，对自己的体形、面貌表现出极大的关注，也更多地注意自己的穿着打扮，喜欢照镜子。在公共场合下注意自己的一举一动，喜欢受到好评。有的同学

开始对自己的体形感到不安，例如有的女同学担心发胖，有的男同学顾虑个头长不高、脸上出现青春痘等等，常常会把自已与他人相比。

2. 要求了解自己的内心世界

在童年时代，儿童所关注的主要是外部世界：同伴、教师、有趣的游戏……而对于自己是怎么样的的人并不感兴趣，也很少想过自己的特点。但进入青春期后，青少年不知不觉地将注意力从外部世界和他人身上转向自己，开始用自己的眼睛看自己，提出“我是谁”这类问题，并试图找到答案。他们会从各个方面对自己的能力、品行、个性、体形进行全面的了解。原来的“我”分成两个“我”：内心的“我”和外在的“我”，两个“我”互相监督，互相审视，互相配合。如“我认识到今天我表现不佳”就是内在的“我”对外在的“我”的评价。内心的“我”的产生，促使青少年更多地去观察自己，更深刻地剖析自己。

青少年会通过许多途径去了解自己，如写日记就是一种自我认识、自我对话的重要方式。他们以真诚的自我探索为目的，在日记中记述自己的烦恼、自己的情感以及各种各样的自白。如一位女生在日记里是这样分析自己的：“我在同学眼中是一个活泼、开朗的同学，可我觉得我的内心非常忧愁；别人说我很纯真，可我觉得我内心非常复杂。同学对我的印象，都只是我的表面现象。”

青少年对自己内心世界的发现及探索，具有重大意义，是心理发展的一个转折点，标志着他们的自我意识进入一个迅速发展的时期。

3. 注意他人对自己的评价

由于对自己的关心强烈起来，青少年不仅用自己的眼睛来看自己，还借用别人的眼睛看自己，所以这个时期他们非常注重别人对自己的评价。作业试卷发下来，会急急忙忙看自己的分数，仔细阅读教师的评语。有的同学在课堂上不肯回答问题，担心回答不好给教师和同学留下不好印象。有的同学会经常向别人打听同学对自己的看法，对别人的评价非常敏感、关心，渴望知道别人是如何评价自己的。对自己的名字特别敏感起来，只要一听到有人提到自己的名字，就会有所警觉。他在开始思考“我是谁”、“我在别人眼中是怎样一个人”等问题。

青少年的自尊心也明显增强，不仅要求别人把自己当做人看待，当做成人来尊重，还渴望得到别人的信任和赞赏。如果自己的成绩得到教师或家长的肯定，则会劲头倍增；反之，如果教师当着同学的面批评自己，哪怕是轻微的批评，也会觉得破坏了自己在他人心中的形象，自尊心受到打击。

第三节 情感丰富但不稳定

情感丰富但不稳定是进入青春期后同学们的一个明显心理特点。随着身心的健康发展，青少年的情感内容也日益丰富、热烈起来，他们对新鲜事物充满情趣，能为一切美好的事物所动心，也为世上的不平而愤慨。他们充满热情，活泼愉快，精力充沛，富有朝气。对班级及集体活动具有责任感、义务感。特别对同学、朋友极重感情，有强烈的友谊需求。

由于受体内激素增长的影响，青少年的情感具有很强的兴奋性。例如：会因一些小事而心花怒放，也会因一句话而痛苦伤心，喜欢哭也喜欢笑。心理学研究表明，处于12~14岁的男女生情感的敏感性明显提高，对一些小事也会产生强烈的反应，变得多愁善感，有时被父母、教师批评几句就哭鼻子。由于青少年生理发生巨大变化，他们的情绪容易紧张，特别是在女同学身上表现明显，而且与月经周期有密切关系，在月经到来之前，她们常表现为精神不振，易发怒，不安和自卑等，随着月经过后这些症状又得到缓解。

青少年情感还常常表现为不稳定和易冲动，许多同学发现自己变得喜怒无常，刚才还在与同学谈笑风生，一会儿却陷入莫名的孤独感之中，有时被父母、教师批评几句就哭鼻子；行为举止十分情绪化，忽冷忽热，有时对人十分热情关心，但又会毫无理由地欺侮别人，给人起外号等。看问题片面偏激，易走极端，认为好就一切都好，认为坏就一切都坏。好冲动，遇到不顺心的事，就会暴跳如雷，甚至打架斗殴或离家出走等。往往事发后，他们又后悔不已。有人比喻这时的青少年如同坐在情绪的旋转车上，时而处于心情愉快的高处，转眼又跌入情绪的低谷，此起彼落，令成人捉摸不定。

以上特点表明，青少年情感反应强烈且情绪多变，这些表现都与青少年的自制力差有关。随着自制力的增强，青少年的情感也会慢慢趋于稳定。所以，进入青春期的同学应有意识地培养自己的自控能力，逐渐学会用理智控制情感，尽量减少因情绪不安而对自己的学习及生活带来的不良影响。

第四节 青春期是心理行为的关键阶段

青春期的青少年大脑皮层日趋成熟，皮层的记忆、思维、分析功能增强；有意注意进一步发展，注意力能高度集中且能保持 40 分钟以上，注意范围显著扩大。理解和抽象记忆能力达到一生中的高峰时期，抽象逻辑思维能力加速发展。随着学习目的性、自觉性和坚忍性的增强，青少年已具备独立思考和分析判断能力。

青春期是情感、意志和个性加速形成发展的重要时期，性格则加速分化。正因为青春期身心的各种变化和发展的急剧性和过渡性，所以青少年的心理特征既带有童年时期的旧痕迹，又出现了成人行为的各种萌芽，使其内心世界充满了矛盾，情绪极不稳定，其行为特征则是既成熟又不成熟，既独立又依赖。青春期的心理矛盾主要表现在独立和依附的矛盾、性发育引起的困惑、独立意识与认识能力之间的矛盾三个方面。

同学们，通过对本章的学习你们要正确认识青春期的心理矛盾和心理特点，把握好心理行为快速发展的关键阶段，通过对自己和社会环境的综合认识来调整自己的行为发展，并逐步建立起与周围相适应的健康行为模式。



1. 试写出你的情绪变化过程。

(1) 当我发现自己的身体有了成人的变化时,我感到_____,因为_____。

(2) 当我在某件事情上失败时,我会_____。

(3) 以前与同学发生冲突或矛盾时,我会_____,而现在我却会_____。

(4) 最近一年来,我发现自己的情绪_____,喜欢_____,也喜欢_____,特别是在家里常对_____,而事后又常常_____。

(5) 如果用不同的色彩来形容我今天(或昨天)一天的情绪变化,则是早上是_____,因为_____;上午是_____,因为_____;中午是_____,因为_____;下午是_____,因为_____;晚上是_____,因为_____。

2. 请你静心想一想,在日记中回答:“我是谁”、“同学眼中的我”和“老师认为我是”,写下对自己的认识。

3. 心理分析。

星期天,王红的妈妈说:“厨房里太脏,你能帮我打扫卫生吗?”王红很高兴地答应了。这时,妈妈接到单位电话,必须马上去送份材料。妈妈说:“等我回来,我俩再一起做吧。”王红却说:“妈,你放心去吧,我一个人可以做的。”说完,便起劲地干起来。20分钟后,当妈妈急忙赶回家时,看到王红却在生气,抱怨妈妈

去的时间太长，王红的妈妈迷惑了……你能帮助她分析王红的心理变化吗？（根据课文介绍的青春期几个心理特点进行分析）

第二章 青春期心理健康

青少年正处于一个心理转折变化时期，各方面心理发展快速，个性趋向形成，独立性增强，情感既丰富又敏感，心理脆弱易受损伤。比起成人来，他们更需要进行心理健康的培养和保健，使他们在从儿童向成人过渡期中能塑造出健康的心理，开朗的个性，为走向社会、走向工作岗位，培养出良好的身心素质。

第一节 心理健康的概念

一、什么是健康

健康的概念以前是认为只要身体好，没有疾病即是健康，但是在生活中我们往往又会发现这样的现象，有的同学身体很好，在进行体检时，心脏、肺部等各项指标均属正常。但只要他面对着别人就害怕，不敢抬头，眼睛也不敢看人。当别人跟他说话时，他会紧张得浑身冒冷汗，他是健康的人吗？从现代医学观念来看，他是不健康的，因为他心理上出了毛病，心理学家将之称为“社会恐惧症”。类似的还有“考虑恐惧症”、“洁癖症”等，都属于心理疾病。另外，一个人尽管身体没有疾病，但他情绪忧郁、紧张、焦虑时，也会影响到身体健康，出现食欲不振、头痛失眠等疾病症状。所