

中学生 健康教育读本

李解权 审定



南京出版社

本书由南京市疾病预防控制中心主任、主任医师 李解权审定

中学生 健康教育读本

《中学生健康教育读本》编写组



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生健康教育读本/《中学生健康教育读本》编写组编. —南京:南京出版社,2005

I. 中… II. 中… III. 健康教育—中学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 011329 号

书 名:中学生健康教育读本

编 写 者:《中学生健康教育读本》编写组

审 定:李解权

出 版:南京出版社

社址:南京市成贤街 43 号 3 号楼 邮编:210018

网址:<http://www.njpbs.com/www.njpbs.net>

联系电话:025-83283871(营销) 025-83283883(编务)

电子信箱:webmaster@njpbs.com

责任编辑:鲍咏梅

装帧设计:周 勇

印 刷:南京雄州印刷有限公司

发 行:江苏省新华书店

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:3.25

字 数:68 千字

版 次:2005 年 1 月第 1 版

印 次:2005 年 6 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 7-80718-061-7/G·39

定 价:5.20 元

南京版图书若有印装质量问题可向本社调换

编写说明

过健康的生活,成为一个健康的人,是大家共同的愿望。为了使每一位中学生接受现代的健康理念,熟悉健康生活必需的知识,懂得生活保健的技能技巧,使他们从小就过健康的生活,健康知识应该走进校园,走进课堂。

为了适应中学健康教育的需要,我们在综合了以往健康教育类图书优点的基础上,结合当前中学健康教育的新特点、新要求,精心编写了《中学生健康教育读本》,为广大中学生朋友提供全面、系统的健康知识和保健技能。

本书的主要特点:一、内容全面。涵盖了生活习惯、饮食营养、体育锻炼、心理健康、常见传染病的预防、网络生活与健康、青春期的生理与心理、自我保护以及艾滋病和吸毒问题等当前中学生所需要的各个方面的健康知识。二、渗透一些新的健康教育理念。本书编者通过课后练习等方式教育学生并通过学生将健康理念向全社会传播,将健康教育与学生及其家人的生活紧密联系在一起,改变了以往图书中简单说教、注重记忆的状况。教育学生辩证地看待烟、酒、网络等与健康息息相关的事物,分析其存在的合理性,而不是一概否定。三、图文并茂。许多随文的插图,使本书更加直观,增加阅读兴

趣,便于学生理解。

在本书编写过程中,参阅了各领域专家的研究成果,在此表示感谢。希望广大读者在使用本书的过程中,能够提出宝贵意见,以便今后再版时修改。

《中学生健康教育读本》编写组

2005 年元月

目 录

- 1 做一名健康的中学生
 - 2 一、科学的健康观
 - 3 二、影响健康的因素
 - 4 三、健康的四大基石
 - 6 四、怎样做一名健康的中学生
- 7 健康的生活方式
 - 7 一、养成良好的学习和休息习惯
 - 9 二、培养良好的生活习惯
 - 10 三、积极参加体育锻炼
- 13 饮食营养与健康
 - 13 一、科学营养
 - 14 二、合理饮食
 - 18 三、运动前后的饮食卫生
 - 19 四、青少年肥胖危害一生
- 23 健康的心理素质
 - 23 一、保持良好的情绪状态

25	二、建立良好的人际关系
28	青春期生理与保健
28	一、什么是青春期
29	二、男生青春期的生理特点
31	三、女生青春期的生理特点
32	四、青春期保健
36	青春期与性
36	一、青春期的性保健
37	二、青春期的性心理
38	三、青春期的性道德
40	四、如何与异性相处
40	五、洁身自好,预防性病
41	六、远离色情出版物
42	七、学会性自我保护
45	常见传染性疾病的防治
45	一、传染病的主要传播途径
46	二、流行性感冒的症状与防治
48	三、细菌性痢疾的症状与防治
50	四、肺结核病的症状与防治
52	五、非典型肺炎的症状与防治
54	六、病毒性肝炎的症状与防治
57	七、乙型脑炎的症状与防治

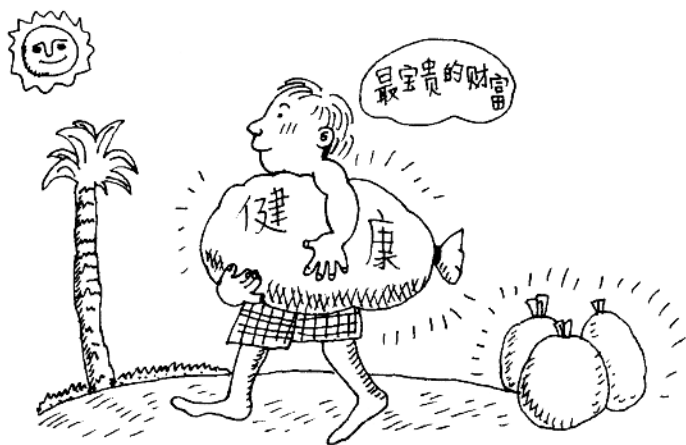
59	八、血吸虫病的症状与防治
60	九、腮腺炎的症状与防治
61	十、狂犬病的症状与防治
62	十一、消灭“四害”,创建卫生环境
64	人类杀手艾滋病
64	一、艾滋病和艾滋病病毒
64	二、艾滋病病毒的特性
66	三、艾滋病的危害
66	四、艾滋病病毒感染的判断及感染后的发展 时期
67	五、艾滋病病毒的传播
68	六、预防艾滋病,关爱艾滋病人
70	珍爱生命,远离毒品
71	一、什么是毒品
71	二、毒品的特点
72	三、常见毒品的种类
73	四、毒品的危害
74	五、战胜毒瘾,重新做人
75	六、吸毒贩毒都违法
75	七、珍爱生命,远离毒品
77	电脑、网络与健康
77	一、电脑和网络对健康的影响

80	二、防止“网络成瘾综合征”
82	三、预防网络犯罪
84	树立安全意识,学会自我保护
84	一、交通安全与安全交通
85	二、运动时的自我保护
86	三、旅游时的自我保护
88	四、日常生活中的自我保护
90	地震灾害中的自我保护
90	一、地震是怎样发生的
91	二、地震的前兆
92	三、做好地震前的准备
92	四、地震时的求生方法
94	火灾的预防与自救
94	一、火灾的预防
95	二、灭火的方法
95	三、发生火灾时的自救

做一名健康的中学生

如果把人生的基数比作 100, 人生中每获得一次荣誉或者金钱都在 100 后面加上一个 0, 那么很多人在老年的时候都会得到一个非常庞大的数字。健康就是这个庞大数字前面的 1, 没有它, 后面的一长串 0 都毫无意义。

健康是人生最宝贵的财富!



什么是健康呢? 不生病的人就是健康的人吗? 其实, 健康并不是这么简单。

一、科学的健康观

1. 健康的定义

世界卫生组织给健康做出的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的和社会适应的完美状态。”这个定义打破了健康就是没有疾病的传统概念，把人的健康作为整体看待，阐明了健康包含生理、心理和社会三个方面。这就是科学的健康观。

2. 健康的要素

生理、心理和社会适应这三个方面构成了健康的三个要素，缺一不可。生理健康指生理状态良好，即人体结构完整，生理功能正常，也就是无伤残、无病痛。生理健康是健康的基础。心理健康即精神健康，主要指人的智力正常、情绪稳定、行为协调、积极向上、热爱生活、知足常乐，有良好的人际关系，有自知之明，心理特点与年龄相符合等，也就是说在社会生活中有进取心、接纳心和宽容心。心理健康以生理健康为基础并高于生理健康。社会适应健康是指具有良好的适应社会环境的能力，就是说每个人在不同时间、不同岗位上对各种角色都能良好地适应，能胜任各种社会和生活角色。如在学校是好学生，在家里是好孩子。

3. 健康的特性

① 相对性。健康永远是相对的，不存在绝对的健康，健康的完美状态是人们追求的目标，每个人都要主动采取措施向这个方向努力。② 动态性。健康是一个动态的概念，健康和疾病往往共存于机体，只有使健康经常处于动态的平衡中，才能保持和促进健康。③ 可得性。每个人都可以通过自身努力获

得健康,如学习卫生知识,提高自我保健能力,改变不良生活方式,以及合理膳食、经常锻炼、改善生活及工作环境等。

4. 健康的标准

世界卫生组织提出了健康的标准:“五快”和“三良好”。

“五快”是用来衡量躯体健康的标准:①吃得快。进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭,说明内脏功能正常。②睡得快。上床后能很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。③说得快。语言表达准确,说话流利,表明头脑清楚、思维敏捷、中气充足、心肺功能正常。④跑得快。行走自如,步伐轻快,说明精力充沛、躯干四肢状况良好。⑤便得快。一旦有便意,能很快排泄大小便,并且感觉轻松自如,说明胃肠、肾功能良好。

“三良好”是用来衡量心理健康的标准:①良好的个性。情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。②良好的处世能力。观察处理问题客观,具有良好的自我控制能力,能适应复杂的环境变化,对意外情况保持良好的情绪。③良好的人际关系。待人宽厚,与人为善,不过分计较,能注重团结,严于律己,充满热情,助人为乐。

二、影响健康的因素

现代社会普遍认为影响人类健康的因素有四个方面:

1. 行为与生活方式因素

行为与生活方式因素是指人们由于自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害。

如不合理饮食、吸烟、酗酒、久坐而不锻炼、精神紧张、生活秩序紊乱、吸毒、乱性、不遵守交通规则等。不良行为和不良生活方式在致病因素中约占 50%。

2. 环境因素

环境因素包括自然环境和社会环境。自然环境,它是一种生态系统,是人类赖以生存的物质基础,生态破坏与环境污染必然对人体健康造成危害。这种危害与其他因素相比,具有效应慢、周期长、范围大、人数多、后果重的特点。社会环境因素包括:政治、经济、科学、文化、教育、治安、住房等。政治动乱、战争、贫穷、愚昧、居住拥挤等社会因素都对健康构成很大的威胁。环境因素在致病因素中约占 30%。

3. 生物学因素

主要包括遗传因素和病原微生物、寄生虫的致病因素。生物学因素约占致病因素的 10%。

4. 卫生服务因素

主要包括卫生保健系统和医疗服务的水平与质量。如果卫生服务和社会医疗保障体系存在缺陷,就不可能有效地防治居民的疾病,促进人们的健康。这个因素约占影响健康因素的 10%。

三、健康的四大基石

世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为和不良生活方式,提出了健康四大基石的概念,并指出,做到这四点,便可以解决 70% 的健康行为问题,就能大大降低高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等多种疾病的发病率,使平均寿命延长 10

年以上。

世界卫生组织提出的健康四大基石是：

1. 合理膳食



指营养要全面均衡，每餐以八分饱为宜，主食米、杂粮搭配，减少动物脂肪和甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶，限制食盐用量，每天不超过 6 克。

2. 适量运动

适量运动是预防和消除疲劳、保证健康长寿的一个要素，运动贵在坚持，重在适度，项目可因人而异。每周可做轻、中度运动 5 次，每次 20~30 分钟。

3. 戒烟限酒

吸烟不仅使人成瘾，还会促发高血压、冠心病，引发肺癌等多种癌症，以及气管炎、肺气肿等。任何年龄的戒烟都可以

获得健康上的真正收益。酒可少饮,经常或过量饮酒则伤肝,容易引起肝硬化甚至肝癌。

4. 心理平衡

它是健康四大基石中最重要的一块,保持心理平衡要做到三个“乐”:助人为乐、知足常乐、自得其乐。三个“正确”:正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。三个“既要”:既要尽心尽力奉献社会,又要尽情品味人生;既要在事业上有一颗进取心,又要在生活中有颗平常心;既要精益求精于本职工作,又要有多姿多彩的业余生活。

四、怎样做一名健康的中学生

树立科学的健康观,告别不健康的生活和环境因素,培养健康的生活方式是每个渴望健康的人都要努力去做的。对于我们正处于生长发育阶段的中学生来说,则有着更高的要求。作为一名中学生,我们要理解世界卫生组织关于健康的科学概念的丰富内涵,遵照健康的标准,努力改变我们日常生活和周围环境中不利于健康的个人和社会因素,夯实自己一生健康的四大基石,为健康而多彩的人生打下扎实的基础。

同学们,让我们从现在做起,学习相关的健康知识,培养良好的生活习惯和行为习惯,做一名健康的中学生。

想一想:

对照健康的标准,你符合哪几条,还有哪几条没有达到?尝试着去达到这些标准吧。

健康的生活方式

现代社会人们公认,影响健康的最大因素是行为与生活方式因素,人们由于自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害。反之,良好的生活习惯和行为方式则能够促进人的身体健康,益寿延年。因此,每一位中学生都应该选择健康的生活方式,养成良好的行为习惯。

习惯是指在长时间里逐渐养成的、一时不容易改变的行为倾向。习惯的最大特点就是不易改变,不管是好习惯还是坏习惯。初中阶段正处于人生许多行为习惯逐渐定型的时期,在这个时期,如果同学们能养成一些有益于身心健康的习惯,则会受益终生;反之,如果养成一些不良习惯,则会很难改变,给今后长期的生活带来不利的影响。

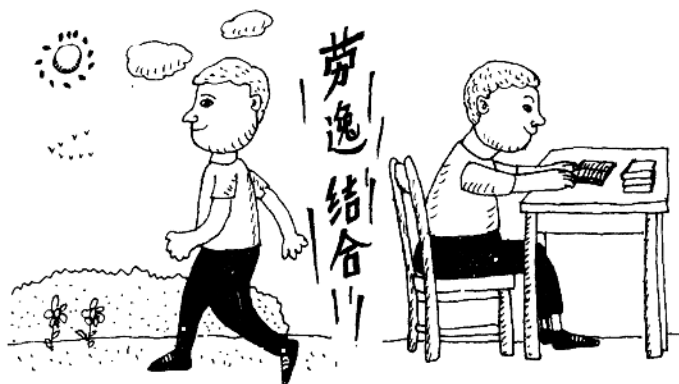
一、养成良好的学习和休息习惯

有的同学可能会想,学习还有习惯吗?学习只要根据老师的安排,刻苦勤奋就可以了。但是许多同学在一起学习,为什么有的人学得轻松,学习成绩很好,有的同学学得很辛苦,却成绩不好?除了先天智力水平和家庭环境的差异外,不能

否认,与学生本人是否有好的学习习惯有很大关系。好的学习习惯会让人事半功倍,不好的习惯则会让人事倍功半。

良好的学习习惯的特点:有目的性、有计划性和高效性。有目的性是指学生要有明确的学习目标,并能向着这个目标努力;有计划性是指学生应该对自己的学习活动有合理的安排,有一个长远的学习计划,对一学期、一学年的安排做到心中有数,具体到每堂课应该对预习、听课、复习、检测等各个环节适度把握,充分、合理地利用时间;高效性是指设法提高学习的效率,科学合理用脑,不打疲劳战,不长期开夜车,能在一定的时间内取得最佳的学习效果。

不会休息的人也是不会工作的人。同学们要学会劳逸结



合,合理安排休息时间,使大脑和身体都得到休息,解除疲劳。一般来说,中学生要能够做到早睡早起,保证每天八小时的睡眠,中午适当休息才能保证下午和晚上的学习效率。在学校里,课间走出教室,呼吸新鲜空气,放松神经,消除视觉疲劳,