

九年级

健康教育读本

佐斌 主编



华中师范大学出版社

健康教育读本

(九年级)

主 编 佐 斌
编写者 温芳芳 魏 谨 杨丽华
王 贇 严洁晶 鄢呈玥

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

健康教育读本(九年级)/佐斌主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2009.10(2009.11重印)

ISBN 978-7-5622-4039-6

I. 健… II. 佐… III. 健康教育—初中—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 133657 号

健康教育读本 (九年级)

主 编:佐 斌

责任编辑:陈 勇

责任校对:罗 艺

封面设计:瑛子工作室

编辑室:第二编辑室

电话:027—67867362

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮编:430079

电话:027—67863040、67861549、67867076(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnpublish.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:湖北恒泰印务有限公司

督印:章光琼

字数:97 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:3.75

版次:2009 年 10 月第 1 版

印次:2009 年 11 月第 2 次印刷

定价:8.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321。



主编的话

亲爱的同学们：

你们好！

青少年是祖国的未来。让每一个青少年儿童都能够好好学习、快乐生活和健康成长，是党和国家的明确要求，是学校教育的重要责任，也是我们每一个人最美好的愿望。

为了提高青少年的健康素质，促进同学们健康成长，按照教育部的最新要求，依据当代我国不同年级中学生身心发展的实际情况，我们为你们编写了《健康教育读本》。这本书的课文是从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、安全应急与避险等五个领域来设计的，包括了影响你们健康生活的绝大部分重要内容。

我相信，通过认真阅读《健康教育读本》，并自觉地按照书中的知识和方法去做有益于健康的事情，你们就一定能够具备健康和卫生意识，养成良好的健康行为习惯，掌握必要的健康知识和技能，减少影响健康的危险因素，为你们一生的健康与幸福奠定坚实的基础。

祝你们身心健康，快乐成长！

你们的朋友：佐斌

目 录

第一课	热爱生活 珍爱生命	1
第二课	笼罩全球的黑云:甲型 H1N1 流感	9
第三课	保健品不能治百病	17
第四课	过敏之后怎么办	25
第五课	快乐运动无损伤	33
第六课	食物中毒的应急方法	41
第七课	当好自己胃的主人	48
第八课	女孩乳房的保护	56
第九课	考试焦虑需调节	63
第十课	失眠的困扰:神经衰弱	70
第十一课	自我悦纳	78
第十二课	当火灾来敲门	86
第十三课	当地震来临	95
第十四课	世纪难题:艾滋病	102
第十五课	珍藏美好	110

第一课 热爱生活 珍爱生命

没有健康就没有一切，人最大的财富是健康。对青少年进行健康教育，了解健康

“人人得一生，不得再生。”

——《太平经》

的重要性，掌握健康的知识，合理安排自己的膳食结构和培养自己良好的饮食习惯，保护自己，关心他人，真正做到热爱生活，珍爱生命。



健康宝典

健康的 10 条标准

世界卫生组织对健康概念的解释是：健康包括了三个方面的内容——身体健康，心理健康，对社会的良好适应。同时，健康的标准是：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
5. 能够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、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛。牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

一、健康教育有益你、我、他

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，



帮助人们学到保持或恢复健康的知识，促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，达到最佳的健康状态，提高生活质量。健康教育为个体提供健康知识，使人们认识到对自己造成威胁的疾病及其对生活、工作带来的危害，并帮助人们寻找保持健康的措施，促进个体养成健康行为。健康教育可以

使青少年树立全面的健康观，建立预防为主、自我保健的意识。因此，对青少年进行健康教育的首要目的就是要提高他们对自身健康状况的了解水平，使其能认识健康，从真正意义上做到珍爱生命。

针对青少年身心发展的特点，健康教育主要包括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、安全应急与避险等五大内容，对青少年的健康成长都具有重要意义。

（一）健康行为与生活方式

食物是促进个体生长发育、供给能量来源、维持健康和预防疾病最重要的基础。教导青少年能根据食物的来源来认识食物的种类和所含营养素，了解健康饮食习惯，保证食品安全，并学习预防食物中毒之道。同时，让青少年了解健康的生活方式，养成良好的个人生活习惯，是促进健康与预防疾病的先决条件。重视个人生活习惯与社会、心理状态、人际关系、文化及其他层面的互动，使青少年了解养成良好的个人生活习惯是个人所应负起的健康责任，并能将良好的习惯影响他人。此外，环境的舒适与否

直接影响个人和群体的健康、幸福与安宁。环境教育应教导青少年于日常生活中实践负责任的环境行为，自觉学会保护环境。

（二）疾病预防

流感、神经衰弱、血吸虫病等疾病时刻侵扰着人们的健康，青少年的免疫力相对较弱，对其进行疾病预防的教育至关重要。教导青少年认识各种疾病与基本症状，了解产生各种疾病的个人与社会环境等多种原因，掌握预防各种疾病的常用方法与基本措施。培养青少年应以个人的健康需求为出发点，打开视野，学习以更宽广的社会观点去促进健康与预防疾病。

（三）心理健康

将青少年心理健康纳入健康教育，已是刻不容缓。在个人的层次，学生能体会到健康心理使个人的生理、行为在现实社会中能发挥适当的功能，健康心理的重点是让学生在课程中获得并维护有效适应现代生活、缓解压力与调适的方法与措施。让青少年了解影响心理的因素，学习培养健全人格的具体方法，建立良好的人际关系。

（四）生长发育与青春期保健

生长发育与青春期保健教育不仅教导、解释身体成长的各种基本知识，也重视培养学生健康地对待青春期变化的态度，养成良好的保健习惯，成功的青春期教育可以培养青少年健康的体魄与健全的人格。

（五）安全应急与避险

推行安全应急与避险教育可以有效降低青少年的伤亡率，减少事故伤害的发生。安全应急与避险教育的目的在于增加青少年对安全的知识、态度与行为，并能于日常生活中实践。同时，青少年应学会正确使用药物与各种保健品，认清成瘾药物对身心健康的危害，能拒绝成瘾物质。

二、健康来自健康生活方式

世界卫生组织研究结果提示，人的健康和寿命 60% 取决于自

己，15%取决于遗传，10%是社会因素，8%是医疗条件，还有7%是气候影响。健康主要来自个人良好健康的生活方式。“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”是健康生活方式的四大基石。

（一）合理膳食

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。各种食物所含的营养成分不完全相同，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到营养平衡、促进健康的目的。



中国营养学会推荐了八条膳食指南。①食物要多样化。②粗细搭配。③饥饱要适当。④三餐要合理，早、中、晚餐的比例是3:4:3。⑤植物性脂肪要占总脂肪的1/3。⑥少吃盐。⑦少吃甜食多吃鱼。⑧少饮酒。

“一二三四五”原则：“一”指每天饮一杯牛奶，可以有效地补充我国居民膳食中钙摄入量普遍偏低的现象。若对牛奶不适，则可用酸奶、低乳糖奶或豆浆代替。“二”指每人每天摄入碳水化合物250~350克，即相当于主食6~8两。“三”指每天进食三到四种高蛋白食物，包括瘦肉1两，或鸡蛋1只，或豆腐2两，或鸡鸭2两，或鱼虾2两。以鱼类、豆类蛋白为主。“四”指四句话：有粗有细；不甜不咸；三四五顿（指少量多餐）；七八分饱。“五”指每天食用500克水果及蔬菜，这是预防癌症很有效的措施之一。

“红黄绿白黑”原则：“红”指每日可饮少量红葡萄酒50~100毫升。每日进食1至2个西红柿。“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜

卜、红薯、南瓜、西红柿、西瓜等，内含丰富的胡萝卜素，对成人及儿童均有提高免疫力、减少感染和肿瘤发病几率的重要作用。“绿”指绿茶及绿色蔬菜。饮料以茶为最好，茶以绿茶为佳。“白”指燕麦粉或麦片。每天食用适量麦片可以在一定程度上降低血胆固醇和甘油三脂，对糖尿病患者尤为显著。“黑”指黑木耳。多吃黑木耳有助于预防血栓形成。

（二）适量运动

“生命在于运动”，适量运动不仅有助于保持健康的体重，对心脏可以增加泵血的功能，更加轻松地增加泵血量，还有助于调节心理平衡，有效消除压力，缓解抑郁和焦虑症状，改善睡眠。

“三五七”原则：“三”指每天步行三公里，时间控制在30分钟以上。“五”指每周运动五次以上。“七”指运动强度以运动后心率+年龄=170左右为宜。这相当于一般人中等运动的强度。其他形式的运动，如打太极拳、骑自行车、爬山都很好。我们更提倡有氧运动，有氧运动就是发生于持续运动大的肌群，是有氧条件下的运动，特别是快速的行走、慢跑、骑自行车、游泳等，都是非常有好处的。有氧运动一定要结合自己的实际情况，因人制宜、因地制宜，量力而行、循序渐进、持之以恒。



（三）戒酒限烟

尼古丁、一氧化碳和焦油是烟草主要的三大危害，尼古丁是成瘾的原因，一氧化碳造成缺氧，焦油致癌，并且被动吸烟的危害不亚于主动吸烟。可见，吸烟有害健康，越早戒掉越好。酒的主要成分是酒精，是仅次于烟草的第二大杀手，过量饮酒对人体的全身都有影响，特别是肝脏、心脏、肾脏和生殖系统等。

（四）心理平衡

知足常乐，保持平和的心态，有乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，

积极参加社会活动，定期的家庭成员聚会与交流、外出郊游、保证足够的睡眠等。

健康误区

青少年日常生活误区

减肥误区：节食就可以减肥

除遗传等因素外，大部分青少年肥胖都是由于不良的生活方式所致，比如饮食结构不合理、户外活动减少。节食只能影响免疫功能，而且体重还会反弹。青少年减肥不能一味地通过限制饮食，因为他们正处于生长发育期，体重的增加应与身高的增长相匹配。所以，一方面要养成合理的饮食习惯，避免过多进食高热量、高脂肪、高碳水化合物的食品，尤其要“戒掉”那些肥胖孩子最爱的快餐食品、煎炸零食和碳酸饮料；另一方面坚持做适量的运动，如每天快步走半小时到40分钟，每周保持一到两次有氧运动，尤其是在晚饭后适当运动，能减少体内脂肪的合成。

饮食误区：少吃饭，多吃菜，饭没有营养，营养都在菜里

这种观点是不科学的，如果长期这样下去，对身体健康极其不利。米饭以及面食是既经济又能直接转化的热量营养。长期吃含有高蛋白、高脂肪、低纤维的菜，对身体健康极其不利。主食应与副食科学合理地搭配，当然主食要占绝对的比重。此外，主食与副食的搭配比例还要看每个人所处的生长阶段。青少年正在长身体和骨骼阶段，活动量也大，主、副食搭配比例要符合其年龄特点。

运动误区：运动强度越大越好

万事过犹不及。运动量过大，不仅达不到锻炼身体及提高运动成绩的目的，而且还会对身体造成不良影响。运动过量可能造成肌肉痉挛、僵硬、肌肉劳损，严重的还可造成骨折、运动性贫血，更严重的可能使人猝死。因此，青少年进行适当的运动锻炼，从而增强身体的免疫系统的功能。可选择适合自己身体状况

的运动形式，如可以选择跳跃动作较多、技巧性较高的运动，这样能刺激骨骼的生长发育。

测一测

对照下面这些症状，测一测自己是不是属于亚健康，或是亚健康到什么状态了。

1. 早上起床时，有不少的头发掉落；（5分）
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外的天空发呆；（3分）
3. 昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来，而且近些天经常出现这种情况；（10分）
4. 上学的途中，害怕走进教室，觉得学习令人厌倦；（5分）
5. 不想面对同学和老师，有一种自闭症式的渴望；（5分）
6. 学习效率明显下降，老师已明显表达了对你的不满；（5分）
7. 每天学习一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短；（10分）
8. 学习情绪始终无法高涨，无名的火气很大，但又没有精力发作；（5分）
9. 三餐进食甚少。排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜也经常如同嚼蜡；（5分）
10. 盼望早早地逃离教室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻；（5分）
11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽，休息身心；（5分）
12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉；（2分）
13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着也老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕；（10分）
14. 体重有明显的下降趋势，某天早上起来，发现眼眶深

陷，下巴突出；(10分)

15. 感觉免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运；(5分)

如果你的累积总分超过 20 分，就表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过 40 分，就需要坐下来，好好反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过 70 分，赶紧调整自己的心理。

思考与行动

1. 对青少年进行健康教育有什么意义？
2. 健康的生活方式主要有哪些方面？

第二课 笼罩全球的黑云： 甲型 H1N1 流感

虽然我们对流感并不陌生，但是人类对流感的认识还处于初级阶段。流感的主要特性在于非常容易发生突

旱天未到先修塘，疾病未来先预防。

—— 谚语

变，产生新的病毒，这也就是这类疾病会对全球造成危害的原因。据世界卫生组织的报告显示，每年平均有 1/10 的成人和 1/3 的儿童感染流感。而当我们遍查历史，发现杀伤力惊人的流感并不鲜见。

对流感大流行最早的详尽描述是 1580 年。这一年的数月之间，罗马便死亡 9000 人，马德里变成了一座荒无人烟的空城，意大利、西班牙增加了几十万座新坟。

1837 年 1 月，欧洲爆发了严重的流感。在柏林，流感造成的死亡人数超过了出生人数，巴塞罗那所有的公共商业活动停止。

1918 年，世界上爆发了历史上最著名的流感大流行——“西班牙流感”。在这场流感之后，美国人的平均寿命下降了 10 岁。

1957 年，爆发了“亚洲流感”，流感两周后蔓延了亚洲的所有国家，接着又在澳洲、美洲和欧洲登陆，侵袭了无数国家，全球共有 200 多万人遭遇厄运。

2003 年以来，全球有 400 多例因禽流感致死的病例。

2009 年 3 月，墨西哥、美国等多个国家和地区相继爆发甲型 H1N1 流感。



流感

流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染，可引起上呼吸道感染、肺炎及呼吸道以外的各种病症。

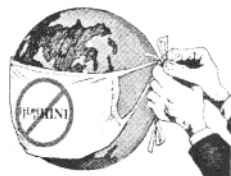
症状：重则发烧在 38°C 以上，浑身酸痛、头痛明显；轻则出现呼吸道症状，如咳嗽、流鼻涕等。老年人、儿童、孕妇和体弱多病者患流感后，容易引发严重的并发症，甚至致人死亡。

病因：流感是由流感病毒引起的，该病毒属正粘病毒科，直径 $80\sim 120\text{nm}$ ，呈球形或丝状。流感病毒可分为甲（A）、乙（B）、丙（C）三型，甲型病毒经常发生抗原变异，传染性强，传播迅速，易发生大范围流行。

应对要点：1. 有流感症状时，要注意休息，多喝水，开窗通风。2. 发生流感时，尽量避免外出活动；出门时必须戴口罩。3. 流感病人应与家人分餐，分室居住。4. 流感病人的擤鼻涕纸和吐痰纸要包好，扔进加盖的垃圾桶，或直接扔进抽水马桶用水冲走。5. 重病患者应在医院隔离治疗。

一、认识甲型 H1N1 流感

甲型 H1N1 流感病毒是一种可引起猪群中流行性感冒的正黏液病毒。最近墨西哥爆发的甲型 H1N1 流感携带有 H1N1 亚型和甲型 H1N1 流感病毒毒株，包含有禽流感、甲型 H1N1 流感和人流感三种流感病毒的脱氧核糖核酸基因片断，同时拥有亚洲甲型 H1N1 流感和非洲甲型 H1N1 流感病毒特征。



世界卫生组织称，2009 年墨西哥发现的甲型 H1N1 流感的病毒是禽流感和人类流感经过“洗牌效应”产生的新病毒，不同的病毒相遇后交换基因，变异为新型的混种病毒。因此，人类对其缺乏免疫力，此次甲型 H1N1 流感疫情的波及范围和后续影响也

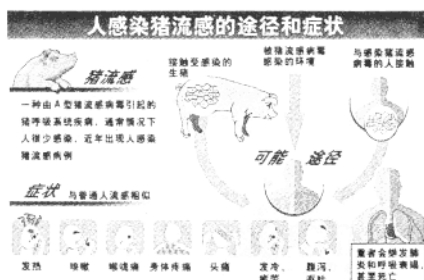
难以估测。

二、甲型 H1N1 流感的传播与症状

(一) 甲型 H1N1 流感的传播

1. 传播途径

(1) 甲型 H1N1 流感的传播途径主要是感染者的咳嗽和喷嚏等。(2) 接触受感染的生猪、接触被人感染甲型 H1N1 流感病毒污染的环境、与感染病毒的人接触都可能被感染。越来越多的证据显示,微量病毒可留存在桌面、电话机或其他平面上,再透过手指与眼、鼻、口的接触来传播。(3) 在甲型 H1N1 流感病毒没有变异的情况下,食用经过正确处理和完全烹制的猪肉以及其他猪肉产品不会造成人的感染。甲型 H1N1 流感病毒加热至 160 华氏度/70 摄氏度即被杀死,而猪肉和其他肉类的烹饪温度一般都可以达到这个温度。



2. 易感人群

老人和小孩是甲型 H1N1 流感的易感人群,但此次甲型 H1N1 流感病毒呈现的一个特点,就是对青壮年攻击性强,墨西哥确诊的死者中大多数年龄都在 25 岁至 45 岁之间。

3. 高危人群

从事养猪业者、在发病前 1 周内去过养猪场、销售及屠宰生猪等场所者以及接触甲型 H1N1 流感病毒感染材料的实验室工作人员均为高危人群。

(二) 甲型 H1N1 流感的症状

感染甲型 H1N1 流感的潜伏期一般为 1 至 7 天左右, 较流感、禽流感潜伏期长。人感染甲型 H1N1 流感的早期症状与普通流行性感冒类似, 包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等, 有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等症状。部分患者病情可迅速进展, 来势凶猛, 如突然高热、体温超过 39°C , 甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全血细胞减少、肾功能衰竭、败血症、休克及 Reye 综合征、呼吸衰竭及多器官损伤等, 从而导致死亡。

(三) 关于甲型 H1N1 流感常见疑问

1. 是否有预防甲型 H1N1 流感的疫苗

甲型 H1N1 流感病毒变异得非常快, 目前, 我国成为世界上第一个研发出甲型 H1N1 流感疫苗并应用于预防甲型 H1N1 流感的国家。由于甲型 H1N1 流感病毒不同于 H1N1 人类流感病毒, 现在的季节性流感疫苗是否能为美国和墨西哥正在发生的甲型 H1N1 流感病毒感染提供交叉保护还不清楚。但甲型流感病毒的临床症状目前很温和, 相比于非典 $7\% \sim 14\%$ 的病死率, 其病死率平均为 1.22% , 并不是很高。所以, 只要做好个人防护措施, 在第一时间阻击甲型 H1N1 流感, 问题不大。

目前治疗猪流感有哪些药物?

● 尚没有针对人感染的猪流感病毒的疫苗

● 现在使用的预防季节性流感的疫苗是否对猪流感有效也不太清楚

一些国家用于治疗季节性流感的抗病毒药物可以有效预防和治疗猪流感, 这样的药物分为两类:

 这次美国报告的人感染猪流感病毒	金刚烷素类 包括金刚烷素和金刚乙胺 病毒对这类药物有耐药性	流感病毒神经氨酸酶抑制剂类 包括达菲和乐苏来韦 病毒对这类药物敏感
--	---	---

2. 得了甲型 H1N1 流感是否能治好

一些国家的实践表明, 抗季节性流感病毒药物对预防和治疗