

八年级

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

(八年级)

主 编	佐 斌		
编写者	鄢呈玥	温芳芳	魏 谨
	佐一男	孙 山	杨丽华

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(八年级)/佐斌主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2009.10(2009.11重印)

ISBN 978-7-5622-4038-9

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 133658 号

健康教育读本 (八年级)

主 编:佐 斌

责任校对:罗 艺

编辑室:第二编辑室

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.ccnu press.com>

印刷:湖北恒泰印务有限公司

字数:90 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

版次:2009 年 10 月第 1 版

定价:8.00 元

责任编辑:陈 勇

封面设计:瑛子工作室

电话:027—67867362

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

督印:章光琼

印张:3.5

印次:2009 年 11 月第 2 次印刷

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	健康储蓄,预防成年慢性病	1
第二课	口腔健康的奥秘	8
第三课	三千头发不烦恼	15
第四课	男孩子的那些事	23
第五课	女孩子的那些事	30
第六课	异性交往,尊重为先	36
第七课	触摸真实的自己	43
第八课	毒品:可怕的幽灵	49
第九课	预防骨折 科学应对	56
第十课	是药三分毒	64
第十一课	生病不要乱投医	71
第十二课	汹涌的情绪	79
第十三课	感情悄悄来	86
第十四课	保护自己	93
第十五课	我的网络我做主	101

第一课 健康储蓄，预防成年慢性病

无论是过去还是现在，人们都希望能保持健康、强壮的身体，将年轻的状态保持更长的时间，希望通过年轻时养成的科学健康的生活

精神畅快，心气和平。饮食有节，寒暖当心。起居以时，劳逸均匀。

——梅兰芳

方式，来为自己的身体储蓄健康资本，当机体不得不面对年龄带来的衰老时，也能保持相对的健康，希望在老年也能拥有较好的生活质量，而不是疾病缠身，苦度余生。

你希望自己的老年能健康硬朗吗？就让我们了解在当今生活环境下，如何在年轻时就为健康储蓄，当然，这已经不仅仅是简简单单的“粗茶淡饭、早睡早起”等就可以应对的了。

一、慢性病的概念

有的疾病是因为遭受意外，如骨折；有的疾病是因为被病毒感染，如肝炎与 SARS。这些疾病虽然和生活习惯有关系，但相对而言偶然性更强。但是生活中有一类疾病，它们的发病时间更长，病因与我们自身的行为更有关系，也更需要我们加以注意，尽早采取有效的预防措施，这类疾病就是慢性病。

“慢性病”全称是慢性非传染性疾病，不是特指某种疾病，而是对一类起病隐匿，病程长且病情迁延不愈，缺乏确切的传染性生物病因证据的疾病的统称。慢性病主要指心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）、糖尿病、恶性肿瘤和慢性呼吸道疾病，具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点。

二、慢性病的危害

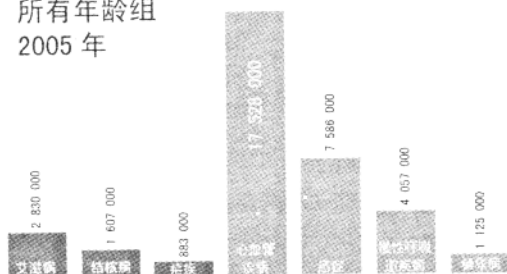
目前，慢性病已成为危害人民健康和生命的主要因素之一。

它能造成脑、心、肾等重要脏器的损害，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

按病因分列的全球死亡人数预测

所有年龄组

2005 年



导致慢性病发生的危险因素主要有：遗传因素；年龄、体重超重与肥胖、长期过量饮食、运动量不足、营养失衡、吸烟与饮酒、病毒感染、自身免疫、化学毒物接触等环境因素；精神紧张、情绪激动及各种应激状态等精神因素。这些危险因素的查明为开展慢性病防治提供了科学依据。

在过去的 100 年里，发达国家的慢性疾病，特别是心血管疾病已成为主要的公共卫生问题。据世界卫生组织（WHO）估算，1990 年全世界总死亡人数中，心血管病（CVD）占 1/4，处于死因的首位。其中发达国家 CVD 死亡人数占其总死亡人数的 50%；发展中国家只占 16%，但死于 CVD 的绝对数字却高于发达国家。全球每年 CVD 死亡人数 1200 万，发展中国家占 78%。

我国所面临的形势也非常严峻。1993 年肿瘤死亡占 21.75%，为第一位；脑血管病死亡占 21.35%，为第二位；心脏疾病占 14.72%，为第四位。在大城市，心血管病和肿瘤的死亡占 57.82%，也就是说每死亡 100 个人中就有 57 个或 58 个死于“四病”（四病指肿瘤、高血压、冠心病和脑卒中），有些城市就

更加突出，如上海每四个人中就有一人死于肿瘤。

据中国卫生部资料显示，最近公布的全国死因调查表明，目前我国约有 75% 的死亡与慢性病有关，我国已经成为心脑血管病、糖尿病和恶性肿瘤高发国家。未来 10 年内，约 8000 万中国人将死于慢性病。我国 15 岁至 64 岁的劳动人口当中，慢性病的发生率达到 52%。其中由生活方式引发的健康问题占 60%，环境污染和遗传因素各占 15%。面对不断增加的“生活方式病”，每个人都应从自己做起，摒弃不良生活习惯，建立健康生活方式。

三、生活习惯与慢性病

据世界卫生组织最新报告，喜欢吃炸薯条、汉堡包，以吸烟、酗酒为时髦，长时间沉迷于电子游戏和上网，通宵泡吧……这些看似现代的新生活方式，都将成为几十年后导致人们患各种慢性病的“罪魁祸首”。世界卫生组织将“生活方式病”列为 21 世纪威胁人类健康的“头号杀手”。因此，远离烟酒、加强身体锻炼、保持健康心态是防范“生活方式病”的关键。

现在，我们来谈谈初中阶段特别要注意的一些方面。

（一）不要选择长期熬夜苦读

很多学生的压力较大，在学校劳累学习了一天之后，晚上仍然要挑灯夜战，学习到很晚。努力学习值得提倡，偶尔学习到凌晨也可以理解。但是，长期过度的熬夜苦读，扰乱了人体正常生物钟，从而出现各种病症。久而久之会造成失眠健忘，头痛头晕，记忆力下降；胃肠功能失调，诱发慢性胃炎、消化性溃疡等多种慢性疾病。要注意避免由此对人体健康带来的潜在威胁。而如果选择通宵 K 歌、上网、玩游戏、看电视等不良夜生活方式就更不可取了，即使是在节假日也不要选择这些方式来放松自己。

每天 23 点后，机体的生物钟是安排了我们休息，让我们入睡的。在睡眠的过程中，紧张的组织得以放松，疲劳状态得以解除。同时透过生长激素的分泌，身体在睡眠中运用各种储备的营养物质，完成了受损组织的修补，并清除了老旧细胞，吞噬了死

细胞。当第二天清晨到来，我们又恢复了健康与活力。而错过了这些排毒修复的睡眠时间，以后再也难以补回来。



（二）科学用脑，保持健康的生活心态

对于学生而言，应注重培养科学用脑习惯。多谈、多想、多看、多听，可以促进大脑发育，提高人的记忆力。主动定时休息、不过度劳累、劳逸结合也是保护脑细胞的重要举措。而平稳的情绪、健康积极的心态也非常重要。

（三）合理饮食

合理饮食对于预防成年慢性疾病起着至关重要的作用。不当的饮食习惯会让营养素摄入失衡，有害物质在体内累积，毒素无法及时排出体外，因而患上各种慢性病的几率大大增加。而良好的饮食习惯，则会为机体提供足够且适量的各种营养素，帮助器官新陈代谢，增强抵抗力，减缓衰老，降低各类慢性病的患病几率。

（四）注意尽量减少接触辐射与各类污染物

现代社会科技快速发展，人口密度不断增加。我们生活的环

境中污染物质越来越多，可以给人体带来辐射伤害的电器也越来越多，人们的生活也越来越依赖这些电器，与其长时间接触会对我们的身体造成伤害。对于初中生，要从小建立起对污染物和辐射的规避习惯，不长时间使用手机、电脑，尽量不在汽车尾气污染严重的地点、时间段内出行，不马上入住新装修的房子，建议家长选择甲醛等挥发物质检验达标的家具与地板。



健康宝典

14 种因素有助长寿

也许你并不知道，一些平时看似不重要的生活习惯，或是你曾经的生活环境，都会影响你的寿命长短。

1. 出生时母亲还年轻；2. 爱喝茶；3. 每天步行 30 分钟；
4. 少喝碳酸饮料；5. 腿部健壮；6. 吃紫色食物；7. 青少年时体重正常；8. 少吃红肉；9. 上过大学；10. 人缘好；11. 朋友身体健康；12. 自制力强；13. 不请保姆；14. 性格活跃。



试一试，做一做

分小组角色扮演，分别扮演慢性疾病中的一种。以第一人称手法，介绍自己，谈谈自己喜欢和哪类人交朋友。如“我叫高血压，我平时最喜欢生活不规律的人……”

四、维持酸碱平衡，预防癌症

健康人的血液是呈弱碱性的，pH 大约是 7.35~7.45 左右。婴儿也是属于弱碱性的体质。成长期的成人有体质酸化的现象。根据一项对 600 位癌症病人体液分布的研究显示，85% 的癌症病患者属于酸性体质。因此，如何使体质维持在弱碱性，是远离癌症的第一步。

酸性体质的生理表征有：1. 皮肤无光泽；2. 患足癣，俗称“香港脚”；3. 稍做运动即感疲劳，一休息便想睡觉；4. 上、下楼梯容易气喘；5. 肥胖、下腹突出；6. 步伐缓慢，动作迟缓。

酸性体质的形成原因有：

(一) 过度摄取乳酸性食品

1. 肉类、奶酪制品与蛋、牛肉、火腿等皆属于酸性食品。
2. 摄取过量的酸性食品，血液会倾向酸性而变黏稠，不易流到毛细血管的末梢，而易造成手脚或膝盖的冷寒，以及肩膀僵硬和失眠等。
3. 年轻力壮时吃适量的肉类是对的，但老年人则以蔬菜或小鱼为宜。

(二) 生活步调失常

1. 生活步调失常会造成精神与身体的压力。
2. 据统计，晚睡者患癌症的几率比正常人高出五倍。
3. 人类本来就活在节奏的世界里，无法事先储备睡眠或饮食，也不能日夜颠倒。
4. 人体内脏受自主神经控制，白天主要是交感神经活动，晚上则由副交感神经工作，若使其错乱及倒置，就会百病滋生。

(三) 情绪过于紧张

1. 快节奏生活造成的压力。
2. 工作上或精神上的压力。
3. 长时间承受高强度精神压力后，突然放松。

附：常见食物的酸碱性

1. 强酸性食品：蛋黄、奶酪、白糖做的西点或柿子、乌鱼子、财鱼等。
2. 中酸性食品：火腿、培根（烟肉）、鸡肉、鲔鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉等。
3. 弱酸性食品：白米、落花生、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅等。
4. 弱碱性食品：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。
5. 中碱性食品：萝卜干、大豆、红萝卜、番茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

6. 强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带等。尤其是天然绿藻，富含叶绿素，是不错的碱性健康食品。而茶类不宜过量，最佳饮用时间为早上。

健康误区

对于慢性病的防治，我们在生活中总会遇到一些误解，其中有一些误解源自真实的事实，是其真实内涵被扭曲后广泛流传而成为谬误。下面我们来举例解释两种主要的似是而非的说法。

误区一：“我的祖父吸烟，超重，但他活到96岁”

的确，在任何人群中都有一些人显现出一些与绝大多数人不同的典型模式。就慢性病而言，主要有两种类型：有一些人虽然有许多慢性病危险因素，但仍能健康长寿；有一些人虽然没有或只有很少的慢性病危险因素，但还是患了慢性病，甚至在年轻时就死于并发症。这种人确实存在，但是非常少见。绝大多数慢性病可以追溯到相同的危险因素，并可通过消除这些因素达到预防的目的。

误区二：“人总得死于某种疾病”

每个人确实都会死于某种疾病，但死亡并不需要缓慢、痛苦和过早地发生，绝大多数慢性病不会导致突然死亡。然而，它们常常使患者病情不断加重，身体日渐衰弱，特别是在疾病没有得到正确控制的时候。死亡不可避免，但长期不健康的生活状态是可以避免的。预防和控制慢性病可以帮助人们活得更长久、更健康。

思考与行动

想一想自己生活中有哪些好习惯有助于预防慢性病。

第二课 口腔健康的奥秘

人们常说：牙疼不是病，疼起来真要命。有资料显示，中国 80% 的学龄前儿

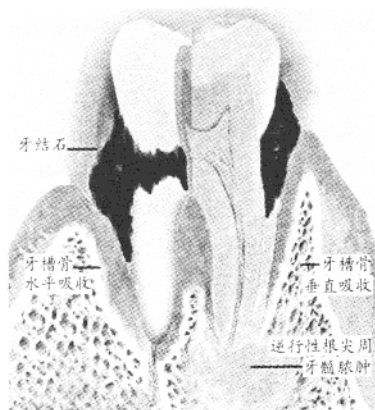
童有蛀牙，80% 的青少年有牙龈炎，80% 的成年人有牙龈萎缩、牙根暴露问题。由此可见，对大部分人来说，口腔疾病是影响他们生活质量的重要因素。

甘言夺志，糖多坏齿。

——中国古谚语

一、常见口腔问题

(一) 牙结石



牙结石的形成原因有以下四点：

1. 由于唾液中的二氧化碳浓度降低，促使无机盐沉淀于牙齿表面上。
2. 由于退化细胞的磷酸盐酵素，使有机磷水解产生磷沉淀

于牙齿表面而形成。

3. 由于细菌使唾液的酸碱值升高而呈碱性，造成唾液中的蛋白质分解，放出钙盐，沉淀于牙齿表面上而成。

4. 与唾液浓度有关，唾液浓度越大，越易形成牙结石。

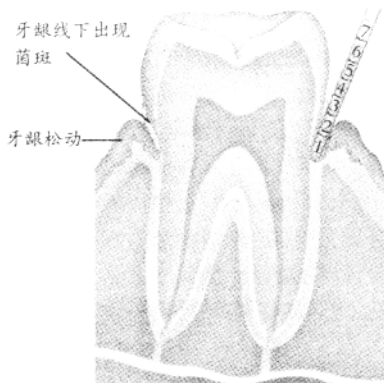
牙结石形成的速度、形态和硬度因人而异，一般来说，新生的牙结石需要 12 至 15 小时形成。快速形成的牙结石要比慢慢形成的牙结石软且碎。所有刚形成的牙结石都是软软的，经过一段时间的钙化就会慢慢地变硬。因此在牙结石形成之初，使用口腔清洁法或刷牙法，都可以很容易清除牙结石，但等到它钙化之后就不易清除了。

牙结石对口腔而言是一种异物，它会不断刺激牙周组织，并会压迫牙龈，影响血液循环，造成牙周组织的病菌感染，引起牙龈发炎萎缩，形成牙周囊袋。当牙周囊袋形成后，更易形成食物残渣、牙菌斑和牙结石等的堆积，这种新的堆积又更进一步地破坏更深的牙周膜，如此不断恶性循环的结果，终至牙周支持组织全部破坏殆尽，而使牙齿难逃被拔除的厄运。

由于精细食物粘性重、糖分高，极易沉积于牙面，因此，青少年应该少吃精细食品，或吃后必须刷牙漱口。特别是睡前吃诸如饼干、蛋糕等精细食品，不仅容易形成牙结石，而且还会造成龋齿。所以平时一定要养成刷牙和保持口腔卫生的良好习惯。

（二）牙菌斑

口腔中有大量微生物，目前已查明的细菌就有 300 多种，其中有些细菌会不断地黏附在牙齿表面，形成一层黏糊的、无色的薄膜，叫牙菌斑。牙菌斑是龋齿和牙周病的主要致病因素。每 1 立方毫米的牙菌斑中约有 1 亿个细菌，它们能产生很多有害物质，不仅会损坏牙齿本身，而且还会造成牙齿周围组织发炎和被破坏。少量的牙菌斑用眼睛是看不见的，须借助显示剂染色后方能显示出来。牙菌斑易吸附于牙颈部、邻面、窝沟和牙龈缘，如不及时清除，牙菌会逐渐钙化变硬，形成牙结石。



(三) 口腔异味

造成口腔异味的原因很多，但主要原因一是口腔卫生不良，比如蛀牙引起的口腔异味，牙周疾病引起的炎症性口腔异味，经常食用刺激性食物或饮料（蒜、葱、酒、咖啡）等。二是身体其他部位病变，包括消化系统、呼吸系统、扁桃体炎、糖尿病等。

预防口腔异味最重要的是保持口腔卫生，如果没有良好的刷牙习惯，不能有效去除的菌斑和食物残渣混合在一起，就会产生口腔异味。应根据场合，尽量少吃刺激性食物（烟、酒、蒜、葱）。如果用嘴呼吸，容易口干，产生口腔异味，所以应尽量用鼻呼吸。

二、口腔的卫生保健

为了预防困扰日常生活的口腔疾病，我们需要有良好的口腔卫生保健习惯。

(一) 早晚要刷牙、饭后要漱口

刷牙的目的是把牙菌斑清除干净。牙菌斑是牢固黏附在牙齿表面的细菌性薄膜，是造成龋齿和牙龈发炎的主要因素。

(二) 注意正确的刷牙方式，不要拉锯式刷牙

正确的刷牙方法是：将牙刷毛放在牙齿与牙龈交界处，使牙

刷毛与牙齿表面成 45° 角，再顺着牙缝竖刷。刷牙要使用保健牙刷，每次刷牙3分钟左右。

（三）要健康饮食，尽量少吃零食

饮食要平衡，不能偏食。选择有益口腔健康的食品，包括五谷杂粮、牛奶、鱼、肉、蛋、新鲜蔬菜和瓜果。少吃酸、甜、粘的食品，少喝甜饮料，少吃或不吃零食。

健康宝典

食品的营养与口腔保健的关系十分密切。食物中的营养物质通过吸收可以增强口腔防病能力，但食物又可通过菌斑细菌代谢产物的作用引起牙病。因此，对食物的选用要有一个比较全面的考虑。

碳水化合物：在口腔内停留时间越长，并有适当细菌参与发酵过程，牙齿龋坏的可能性就越大。此外，食用碳水化合物次数和频率也与龋病发生有关。建议必须改变餐间吃甜食的习惯，尤其是睡前吃糖的习惯对牙齿危害最大。

维生素：维生素A严重缺乏时，可引起釉质发育不全、釉质器萎缩、造釉细胞变形，并对造牙本质细胞和牙本质都有一定影响；B族维生素是口腔细菌的营养物质，特别是对那些产酸的致龋细菌更为重要，食物中B族维生素缺乏可能会减少龋病发生；维生素D与钙磷代谢有关，可促进牙齿中钙、磷的沉积，对预防龋病可能有一定作用。

矿物质：食物中的矿物质，特别是钙、磷、氟对牙齿的矿化很重要。钙与磷，是牙齿的主要组成部分，牙齿的生长发育受钙与磷代谢的影响。食谱中若钙含量高、磷含量低，会导致龋病感染率上升，可造成龋损；若食谱中增加适量的磷，可降低患龋率。如食谱中缺乏铁，不仅会造成贫血还容易产生牙病。含蔗糖的致龋食谱中，如果再增加铁的含量其患龋率可降低50%。

（四）简单的自我保健措施

经常叩齿：自古以来，善养生者都强调“齿宜常叩”。清晨，

在吃早餐之前，牙和牙龈经脉未充，轻轻叩齿，能促使其血脉通畅，用以保护牙齿。

正确咀嚼：咀嚼的正确方法是两侧嚼，如经常使用单侧牙齿咀嚼，则不用的一侧缺少生理性刺激，易发生组织的废用性萎缩，而常咀嚼的一侧负荷过重，易造成牙髓炎，且引起面容不端正，影响美观。

常饮茶水：茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶漱口可起到护齿和清洁口腔的作用。

（五）定期检查

不要因为对看牙齿怀有恐惧心理就用回避的方式应对。实际上，随着医疗技术水平的提高，无痛治疗的推广，以及整体环境的改善，应该每半年或一年去口腔诊所全面检查一次，做到“防患于未然”。千万不要因为逃避，而造成“亡羊补牢”的结果。

健康误区

误区：人牙同鼠牙，越磨越结实，啃点硬东西没关系

其实人的牙齿和老鼠的牙齿有很大不同，啮齿动物的牙长得过快，如果它不把牙磨短，让牙无限生长，它就吃不了东西，会被饿死。可是人不同，人的牙齿生长较慢，特别是牙外层包的珐琅质有限，过度磨损就会被破坏掉；珐琅质被破坏，深层的牙本质暴露，牙髓神经末梢失去保护，不仅易导致牙本质过敏症（倒牙），还会引发龋齿等严重牙病；牙齿磨损严重，不仅会造成牙齿向前移位或脸型改变、显老，还会引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以牙不好的人尽量少嚼槟榔，啃甘蔗，嗑榛子、瓜子，吃炒花生，更不能用牙齿开瓶盖、拔针、咬钉子等，把牙当钳子用；甚至牙刷也不可太硬，以防止牙齿磨损。

三、牙刷的选用

走进琳琅满目的商场，看着不同品牌的牙刷，有时真的不知选择什么样的牙刷好。像按使用对象不同有儿童牙刷和成人牙