

高中

一年级上册

健康教育

GAOZHONG JIANKANG JIAOYU

《高中健康教育》编写组



陕西科学技术出版社

高中健康教育

一年级上册

《高中健康教育》编写组

陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中健康教育. 高一. 上册/《高中健康教育》教材编写组编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5369-4364-3

I. 高… II. 高… III. 健康教育-高中-教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168529 号

出 版 者	陕西科学技术出版社
	西安北大街 131 号 邮编 710003
	电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
	http://www.snstp.com
发 行 者	陕西科学技术出版社
	电话 (029) 87212206 87260001
印 刷	西安天成印务有限公司
规 格	850mm × 1168mm 32 开本
印 张	5
字 数	58 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版
	2009 年 7 月第 1 次印刷
定 价	9.80 元

(如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)

前 言

中学阶段是人生的花季，是成长迅速、朝气蓬勃和希望无限的阶段。在这一时期，人体发生着质与量两方面的巨变，表现为一系列的形态、生理、生化、内分泌及心理、智力和行为的发展变化，其中最突出的是性器官的发育。这一时期也正是他们长身体、长知识的重要阶段，他们充满青春活力，求知欲强，记忆力好，积极向上。然而，由于身心两方面经历着各种迅猛变化，常常使他们处于困惑迷惘之中而不知所措，尤其是在性发育、性心理和性关系方面，常会碰到许多困扰着他们的问题，

如果对这些问题的解答和处理，就可能影响到他们以后的工作学习，甚至于带来不可挽回的损失。因此，《学校卫生工作条例》明确规定“学校应当把健康教育纳入教学计划。普通中小学必须开设健康教育课……”为了贯彻落实这一精神，规范和促进学校健康教育工作，全面实施素质教育，提高学生健康水平，我们根据国家教育部颁布的《高中体育与健康课程标准》《中学生健康教育指导纲要》以及《陕西省卫生城市检查标准》的相关要求，编写了这套《高中健康教育》教材。

这套教材内容涵盖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、安全应急与避险五个领域，具体包括八大方面，即解剖生理、生长发育、个人卫生、营养卫生、学习卫生、疾病防治、心理卫生和体

育卫生。体现了《中学生健康教育指导纲要》中水平五的要求和不同水平间的相互衔接，体现了生理、心理及社会适应能力全方位健康教育的现代健康观念。我们特别加强了以下几方面的内容：首先是性教育。青春期发育中最重要的就是性发育、性成熟，这是青春期健康教育的关键所在。第二是艾滋病等性传播疾病的健康教育。众所周知，我国目前面临着艾滋病的加速蔓延，艾滋病的流行形势十分严峻，预防艾滋病的教育是摆在我们面前的一项紧迫而艰巨的任务。第三是网络成瘾及毒品预防教育。它们的泛滥影响着家庭的和睦，也给社会的安定和谐带来极大的隐患。在编写中，我们特别注意了其思想性、科学性、系统性、针对性、可读性和可操作性，使这套教材既可供普通高中、职业高中、中等专业学校、技工学校

高中健康教育

健康教育课堂教学之用，也可以作为读本供学生阅读学习。

参加这套书编写的同志有：主编：杨海峰、徐静，编写人员：张仲萍、杨俊武、姜晓舜、赵俊杰、马继程、胡爱玲、张树声、邱芬、张爱莲、王俊儒、梁永峰、姚斌。

虽然我们力求尽善尽美，但书中肯定还会有不足之处，恳望广大师生提出宝贵意见，以便进一步修改完善。

《高中健康教育》编写组

2009-1-16

目 录

- 第一课 灾难逃生/1
- 第二课 男性生殖器官的构造及功能/11
- 第三课 女性生殖器官的构造及功能/20
- 第四课 生长发育的一般规律/31
- 第五课 生长发育的影响因素/38
- 第六课 生长发育的自我评价/50
- 第七课 科学锻炼/64
- 第八课 平衡膳食/76
- 第九课 运动与考试期间的营养/82
- 第十课 青春期心理特征/88
- 第十一课 情绪与健康/100
- 第十二课 痤疮/110
- 第十三课 感冒与流行性感冒/116
- 第十四课 肥胖/120
- 第十五课 肺结核/131
- 第十六课 毒品概述/138

第一课 灾难逃生

意外事件一般都发生突然，来势迅猛，危害严重，而救护人员到场需要一定的时间，因此，学习意外事件中的逃生知识非常重要。

地质与地震灾害时的逃生

1. 泥石流

泥石流是山地沟谷中由洪水引起的携带大量泥沙、石块洪流。泥石流来势凶猛，且经常伴随山体崩塌，对农田和道路、桥梁及其他建筑物破坏极大。泥石流发生前的迹象有：河

流突然断流或水势突然加大，沟谷深处突然变得昏暗，并有轻微震动感等。

逃生要点：

发现有泥石流迹象，应立即观察地形，跑到沟谷两侧山坡或高地；逃生时，要抛弃一切影响奔跑速度的物品；不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下；不要停留在低洼地方，也不要攀爬到树上躲避。

2. 崩塌

崩塌易发生在较为陡峭的斜坡地段，常导致道路中断、堵塞，或坡脚处建筑物毁坏倒塌，更严重的是，因崩塌堵河断流而形成天然坝，引起上游回水，使江河溢流，造成水灾。

逃生要点：

夏汛时节，选择去山区峡谷游玩时，要事先收听当地天气预报，不要在大雨后、阴雨天进入山区沟谷；不能在凹形陡坡、危岩突出的地方避雨，不要攀登危岩；行车中遭遇崩塌不

要惊慌，应迅速离开有斜坡的路段；因崩塌造成车流堵塞时，应听从交警指挥，及时接受疏导。

3. 地震

地震是较严重的自然灾害。强烈的地震可以顷刻之间使一座城市变成一片废墟，使成千上万的人失去生命或陷于伤病之中。地震引起的建筑物倒塌对人体的伤害最大，有的人被建筑物砸伤、砸死，有的人被掩埋在土石、瓦砾之中，不少伤情严重的人还来不及抢救就已死亡，也有不少人是由于口鼻被砂土堵塞窒息而死亡。此外，由于地震而引起的水灾、火灾、煤气泄漏和触电事故等次生灾害，对人也会产生极大的伤害。

逃生要点：

遇到地震要保持镇静，不能拥挤乱跑，要有序撤离。

住在平房的居民遇到地震时，如室外空

旷，应迅速头顶保护物跑到屋外；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。

在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门墙和阳台；不要使用电梯，不要盲目跳楼；要尽快关闭电源、火源。

正在教室上课或在工作场所、公共场所活动时，应迅速抱头，在讲台、课桌、工作台和办公家具下等地方躲避。

在市区内活动时，应注意保护头部，迅速跑到空旷场地蹲下；尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压电线及化学、煤气等工厂或设施。

地震时若身体被压，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不

要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。

参加震后搜救时，不可使用利器刨挖，找到被埋压者时，要及时清除其口鼻内的尘土，输送新鲜空气、水和食物，然后再想其他办法救援。

已脱险的人员，震后不要急于回屋，以防余震；关注政府发布的最新震情消息，不听信、不传播谣言。

化学事故时的逃生

化学事故是指有毒物质或化学危险品在生产、储存、运输和使用过程中，由于人为或其他原因引起泄漏、污染或爆炸，造成生命财产损失和伤害的事故。

化学危险品种类繁多，有特殊的毒害作用，化学事故具有突发性强、扩散快、范围广、时间长、后果复杂等特点，必须引起高度

警惕。

逃生要点：

居室内不要存放危险化学品；严防室内积聚高浓度易燃易爆气体；乘船、乘车不携带危险化学品；发现被遗弃的化学品，不要捡拾，应立即拨打报警电话，说清具体位置、包装标志、大致数量以及是否有气味等情况。

遇到突发化学事故、危险化学品运输车辆发生事故时，应尽快离开事故现场，撤离到上风位置，不要在事发地周围逗留围观，不要在事发地吸烟，并立即拨打报警电话，其他机动车驾驶员要听从工作人员的指挥，有序地通过事故现场。毒区内人员紧急转移至无毒区域，疏散到上风方向。如果来不及撤离或在无个人防护器材的情况下，应迅速转移到坚固而密封性能好的建筑物内，以避免化学毒物的伤害。受到危险化学品伤害时，应立即到医院救治，不要拖延。

一旦发现毒物和危险品泄露和污染，先自救，采取对呼吸道、眼和皮肤的全面防护措施。保护呼吸道可用湿毛巾捂住嘴和鼻或戴湿口罩、防毒面具；保护皮肤可用雨衣、手套、雨靴；保护眼睛可以使用防毒眼镜、游泳潜水镜，开口的透明塑料袋罩住头。迅速向侧风或侧上风方向撤离。离开污染毒区后，脱去污染衣物及时进行清洗。污染区的水源和食品经检测无害后方可食用。

居民小区建设施工过程中挖掘出有异味的土壤时，应立即拨打当地政府值班电话说明情况，同时在其周围拉上警戒线或竖立警示标志。在异味土壤清走之前，周围居民和单位不要开窗通风。

洪水灾害时的逃生

洪水是指由于暴雨或水库溃坝引起江河水量迅猛增加及水位急剧上涨的自然现象。

逃生要点:

突然遭到洪水袭击时,要沉着冷静,并以最快速度安全转移。转移要先人员后财产,先老幼病残人员,后其他人员。被洪水围困,可采用通讯工具寻求救援;也可制造烟火或来回挥动颜色鲜艳的衣物或集体同声呼救,主动采取自救措施。当住宅遭受洪水淹没或围困时,应迅速向屋顶转移,并想办法发出呼救信号,条件允许时,可利用竹木等漂浮物转移到安全的地方。发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时,一定要迅速躲避,防止触电。

火灾时的逃生

逃生要点:

绳索自救法:楼房逃生时,可用绳索直接拴在门、窗档或重物上,沿另一端爬下。爬下过程中,脚要成绞状夹紧绳子,双手交替往下爬,并尽量采用手套、毛巾将手保护好。

匍匐前进法：由于火灾发生时烟气大多聚集在上部空间，因此在室内逃生过程中应尽量将身体贴近地面匍匐或弯腰前进。

毛巾捂鼻法：火灾烟气具有温度高、毒性大的特点，一旦吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒，因此疏散中应用湿毛巾捂住口鼻，以起到降温及过滤的作用。

棉被护身法：用浸泡过的棉被或毛毯、棉大衣盖在身上，确定逃生路线后用最快的速度钻过火场并冲到安全区域。

毛毯隔火法：将毛毯等织物钉在门上或夹在门上，并不断往上浇水冷却，以防止外部火焰及烟气侵入，从而达到抑制火势蔓延速度、增加逃生时间的目的。

被单拧结法：把床单、被罩或窗帘等撕成条或拧成麻花状，按绳索逃生的方式沿外墙爬下。

跳楼求生法：火灾中切勿轻易跳楼。在万