

高中

一年级下册

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

一年级下册

《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. 下册/《高中健康教育》教材编写组编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5369 - 4365 - 0

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 168507 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	2008 年 11 月第 1 版 2009 年 1 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，

如果对这些问题得不到合适的解答和处理，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

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 认识健康/1
- 第二课 科学用脑/9
- 第三课 预防慢性疲劳/22
- 第四课 计划免疫与疾病预防/29
- 第五课 心理健康的基本特征/36
- 第六课 青春期心理障碍/43
- 第七课 培养和塑造优秀的性格/52
- 第八课 锻炼对身体素质的作用/62
- 第九课 空气、日光及冷水浴锻炼/73
- 第十课 人体必需的营养素/83
- 第十一课 食物中的营养素/95
- 第十二课 吸烟与健康/104
- 第十三课 急救基本知识/113
- 第十四课 病毒性肝炎/128
- 第十五课 青春期精神性厌食/136
- 第十六课 艾滋病概述/141

第一课 认识健康

什么是健康？

看到这个问題很多同学可能会不假思索地回答，“健康”就是身体强壮结实，没有疾病。诚然，身体强壮，没有疾病是健康的重要组成部分，但仅有此还是远远不够的，因为，除了身体强壮无疾病这一个方面之外，健康还包含有很重要的其他方面。

长期以来，健康一直是人类关注的主题。在人类社会不同的历史时期，由于社会发展水

平的不同,人们的健康观念和标准也有所差异。以前,人们认为只要躯体健全、不生病就是健康,也就是将“无病、无残”作为健康的标准。现在看来,这种看法是很片面的。随着社会的发展和科学技术的进步,人类对健康的认识和要求不断更新、充实、完善和拓展,并赋予更加丰富的内涵。

世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义:“健康不仅仅是没有疾病和身体不虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”也就是说,人的健康包括身体健康、心理健康以及具有良好的社会适应能力。近年来,世界卫生组织又提出了衡量健康的十项具体标志:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;

3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化；
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发光洁，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

我们可以把健康想像为一个三角形。三条边分别为身体健康、心理健康和社会适应能力，他们之间是互相联系的整体，如果忽视任何一个方面，其他方面也会受到影响，健康的三角形就会不平衡。心理健康对现代人具有十分重要的意义，这是因为生理与心理相互制约，不可分割，心理状态与社会适应能力也是分不开的。如果人的心理不健康，一方面会通

过心理影响生理的途径，对人的躯体健康造成危害，甚至会导致疾病，如高血压、糖尿病、溃疡病和癌症等各种严重的慢性病；另一方面，人的心理一旦失常，如精神病患者，人的社会适应能力就会遭到破坏，甚至无法进行正常的学习、工作及家庭和社会生活，不仅给个人和家庭带来极大的不幸和痛苦，而且会给社会造成损害。

中学生正处在身心发展急速变化的阶段，智力快速发展，自我意识增强，第二性征出现，性意识已经觉醒，在这样一个特别的时期，更要树立现代健康观念。在积极开展各种体育活动、强壮身体的同时，要有适当的心理保健活动，学习和掌握一些常用的自我心理调适方法，培养良好的心理品质，提高心理素质，以避免心理失衡和各种心理疾病，同时还要不断提高社会适应的能力，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力，使自己成为身心

健康、全面发展的现代人，这样才能肩负起未来社会主义建设的历史重任。

影响健康的因素

影响健康的因素很多，大致包括以下几个方面：

1. 遗传因素。遗传因素是影响健康的一个重要因素。有许多危及人体健康和生命的疾病就是受遗传因素控制的，例如各种先天性代谢疾病、恶性肿瘤等。

2. 环境因素。影响健康的环境因素可以分为自然环境因素和社会环境因素。前者包括空气、阳光、水、动植物等。良好的自然环境对促进人的身心健康有重要作用，如新鲜的空气、和煦的阳光、浩瀚的大海、洁净的溪流、茂密的树林、如茵的草地等。它不仅有益于身体健康，还能令人精神振奋、情绪愉悦，有益于心理健康。社会环境因素如家庭经济状况、居住条件、父母

及教师的关爱程度、国家的卫生保健制度是否健全等,对青少年身心健康的影响也不容忽视。

3. 营养因素。人体需要的各种营养素是生命活动的物质基础。中学时代是青少年生长发育的旺盛时期,必须不断地从外界摄取丰富的营养素。短时的营养不良可能造成体重下降、身体消瘦;而长期的营养不良则可能影响到生长发育的速度与程度。尤其是青春期的营养不良,对成年后的体质和身高等有重要影响。因此,同学们要养成良好的饮食习惯,不偏食,不挑食,不暴饮暴食,做到饮食定时、适量、卫生、营养搭配合理。

4. 医疗保健。疾病对学生的生长发育有直接影响。如一些贫困国家和地区的儿童常因多病而导致体质虚弱和明显的发育障碍。所以,社会医疗保健制度的建立和实施将直接关系到人们的健康水平。另外,同学们还应注意卫生,养成良好的个人卫生习惯,积极增强体

质，预防疾病。

5. 生活方式。生活方式是现代社会中影响健康的重要因素之一。许多疾病与不良的生活方式是有很大关系，良好的生活方式是保持健康的必要条件。中学生正处在生活方式逐渐形成的重要时期，养成良好的生活习惯，饮食起居有规律，合理安排学习、生活和锻炼，将对自己终身的健康大有益处。

6. 心理素质。一个人生活在社会中，良好的心理素质也是健康的重要保证。乐观、豁达、积极进取，不怕困难，胜不骄，败不馁，是保持心理健康的必要条件。

中学时代是锤炼健康体魄和心态的关键时期，自觉培养良好的生活习惯，抵制不良行为的诱惑，不吸烟，不酗酒，注意心理调节，加强体育锻炼，为适应未来竞争激烈的社会对人才的需求，奠定坚实的身体和心理基础。

思考题

1. 什么是健康?
2. 按照现代健康观的要求,你的健康状况如何?

第二课 科学用脑

学习是中学生各种活动中的主要内容。学习效率的高低取决于用脑卫生与否，怎样遵循、利用和发挥大脑皮层的功能特点，是用脑卫生的核心内容。

大脑皮层的功能特点

人所从事的每一项活动都与大脑皮层的机能状态有关，了解大脑皮层的机能活动特性，对更好地安排各项活动，有很大的指导作用。

大脑皮层可以人为地分为很多区域，各区