

# 编委会

主 编 李凤霞 周志鹏

副主编 王文燕 徐留臣 陈 洁 于晓琳  
甄丽红

编 者 (按姓氏笔画为序)

丁淑军 于连龙 于晓琳 王文燕

王连森 吕静静 刘永娟 刘振花

孙 桐 孙承梅 李 芳 李 瑞

李凤霞 肖 征 冷 艳 陈 洁

陈仁友 国冬梅 周志鹏 周培静

赵金山 徐留臣 甄丽红 魏 霞

美 术 胡 毅 刘 婷

# 前 言



健康是人类永恒的主题，也是社会进步的重要标志。目前，“健康中国”战略已经成为国家战略，并且被列为优先发展的战略。青少年是最值得被关注的人群，他们对未来全人群的健康影响巨大。青少年处于生命的准备阶段，处于行为习惯和世界观形成的关键时期，在这个阶段帮助他们在人生初期掌握健康知识和技能，养成良好的生活方式，对于他们的一生至关重要。健康知识是学校教学的一项重要内容，有计划地开展学校健康教育，可以培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能，促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，从而减少或消除影响健康的危险因素，为其一生健康奠定坚实的基础。

为贯彻落实党的十九大对学校健康教育提出的工作要求和《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动（2019—2030年）》等文件精神，依据《中小学健康教育指导纲要》《中小学心理健康教育指导纲要》等，参考《中国公民健康素养——基本知识与技能》的内容，我们组织公共卫生、疾病防治、体育、心理等方面的专家编写了这套“中学生健康教育”丛书。

本书面向初中学生及教师，内容涉及合理用药、适量运动、远离毒品、意外伤害的应急处理、预防传染病等方面的相关知识，在编写的过程中力求科学、规范、简明和实用，旨在为中学生和教师提供一套可用于指导学生教育和教师教学的实用手册。

编者

2019年8月

# 目 录



第一节	什么是健康	1
第二节	我的青春是什么样的	7
第三节	我的青春我做主	10
第四节	吃出健康来	15
第五节	选择水还是饮料	21
第六节	怎样避免网络依赖	26
第七节	坚持运动受益终生	31
第八节	发热伴血小板减少综合征	36
第九节	不可小视的传染病	39
第十节	结核病离我们有多远	44
第十一节	曾经“不可一世”的霍乱	49
第十二节	认识艾滋病	52
第十三节	夏季来袭，预防中暑当留心	55
第十四节	拒绝烟草	60
第十五节	肥胖也是一种病	65
第十六节	如何预防牙周病	70
第十七节	科学防控近视眼	73

# 第一节 什么是健康

青少年处于生命的准备阶段，是行为习惯和世界观形成的关键时期，青春期是个体发育（尤其是性发育）的关键时期。青春期的你们，如何顺利度过重要的初中阶段呢？我们首先要从健康谈起。

## 一、概念

从古至今，人们始终把追求健康作为人生的重要内容。对于什么是健康，不同时代、不同背景的人都有各自的理解。传统的观念认为“健康就是没有疾病”“健康就是身强体壮、能吃能睡”。然而，随着社会经济的发展和人们认识的进步，逐渐发现有的人虽然身体强健，但是情绪不稳定，遇到一些小事便疑神疑鬼，稍有挫折便灰心丧气，无法正常地与人相处和参与社会活动。有些人虽然身有残疾，但乐观向上、意志坚强、豁达开朗，与人相处和谐，能克服身体的残障，像健全人一样学习和生活。这两种人，谁更健康？

1948年世界卫生组织提出了健康的新概念：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。对一个健康的人来说，身体健康、心理健康和社会适应三者缺一不可。事实提示我们：健康不仅仅是无疾病、不虚弱，还应该包括身体、心理和社会适应3个方面，具有更为丰富的内涵。



身体健康是指人体结构完整，体格健壮，各组织、器官功能正常，没有不适感。心理健康是指一种良好的心理状态，能够恰当地认识和评价自己以及周围的人和事，有和谐的人际关系（包括家庭成员、朋友、同学、同事等），情绪稳定，行为有目的性、不放纵，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。社会适应是指通过自我调节保持个人与环境、社会以及人际交往中的平衡与协调。

身体、心理和社会适应是相互依存、相互影响的。发生身体疾病时，人们的心理情绪会受到不同程度的影响，同时也限制了人们参与社会生活和工作的能力，无法正常承担学习、家庭与社会责任；而社会适应能力差，必定影响到人们的心情，产生心理压力，长期的心理压力又可能引发躯体疾病。只有三者统一，才能相互促进。

## 二、衡量健康的标准

世界卫生组织衡量健康的10条标准：① 精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作；② 处世乐观，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，反应敏捷，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、皮肤有弹性，走路轻松。

此外，我们也可以从以下几个方面来分析自己的健康状况：① 通过医学检查，了解自己的生理、生化指标是否正常；② 判断自己的日常生活状况，如食欲、睡眠、学习和日常活动是否有异常；③ 心态轻松、自信、平和，处事稳妥、有序，注意力、记忆力、逻辑思维能力正常，而不是紧张、不安、压抑、焦躁、偏执、易怒或喜怒无常；④ 社会交往能力方面，是否与亲友、同学保持联系并关系融洽，是否能适当参加社团活动；⑤ 是否对工作保持主动性、积极性和进取心，能完成常规的工作数量和质量，是否经常因疾病或不适请假等。



1999年世界卫生组织提出了身心健康的新标准，即“五快三良好”。

“五快”（衡量躯体的健康）：① 吃得快：进食有良好的胃口，但不狼吞虎咽，不挑食、不偏食，快速吃完一餐饭，说明内脏功能正常。② 走得快：行走自如，活动灵敏，说明精力充沛，身体状态良好。③ 说得快：语言表达正确，说话流利，口齿清楚，表达正确，表明头脑敏捷，心肺功能正常。④ 睡得

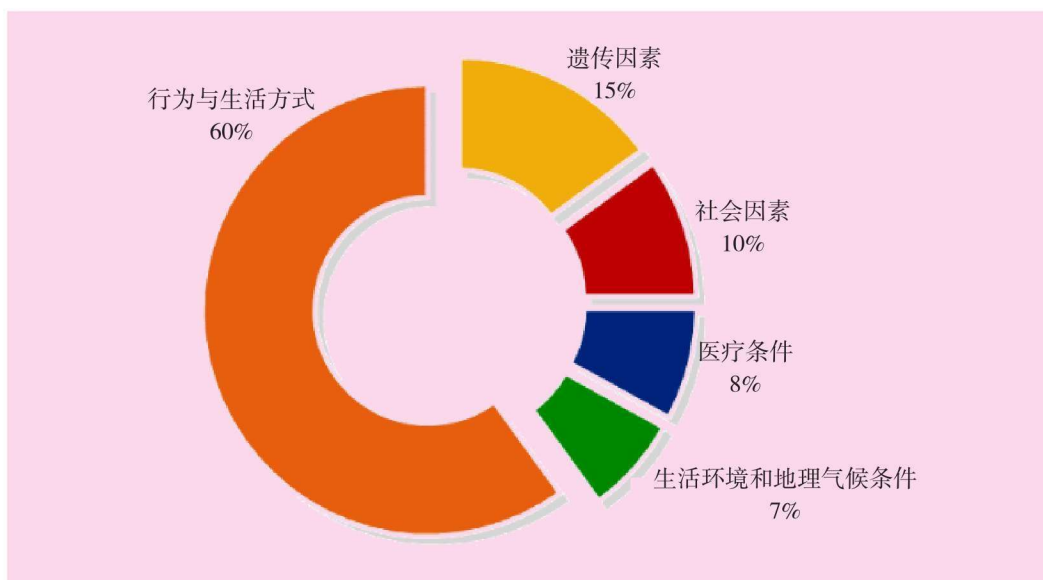
快：有睡意，上床后能很快入睡，睡眠质量好，表明内脏无病理信息干扰。

⑤ 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大便，且感觉良好，便后感到舒适，表明肠胃功能良好。

“三良好”（衡量心理健康）：① 良好的个性：情绪稳定，性格温和，心地善良，为人谦和，意志坚强，正直无私，胸怀坦荡，感情丰富，豁达乐观。② 良好的处世能力：观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。③ 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

### 三、影响健康的因素

在人类疾病与死亡的归因中，生物遗传因素占15%、环境因素占17%（其中社会因素占10%、生活环境和地理气候条件占7%）、卫生服务占8%、行为生活方式占60%。目前认为影响健康有4个主要因素。



影响健康的因素

**1. 生物遗传因素** 遗传是子代和亲代之间在形态结构及生理功能上的相似。例如，一个人基因如有变异，可能导致生下的孩子患有遗传病。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

**2. 环境因素** 环境包括自然环境和社会环境。

(1) 自然环境：保持自然环境与人类的和谐，对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐，人类社会就会遭到大自然的报复。

(2) 社会环境：包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等，社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

**3. 卫生服务因素** 指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

**4. 行为和生活方式因素** 指因自身不良行为和生活方式，直接或间接给健康带来不利影响。

健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式，主要包括4方面的内容，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。表现为生活规律，没有不良嗜好，讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信等。

目前，行为和生活方式在疾病预防控制中的重要作用已经逐渐被人们所认识和接受。例如，我们可以通过勤洗手预防禽流感、痢疾等传染病；我们能通过定期查体，及早发现疾病、及时采取治疗措施，避免造成病情的延误。



健康生活方式

所以，我们每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害和（或）维护自身及他人健康的责任。每个人都可以采取并坚持健康的生活方式获取健康，提高生活质量。预防为主，越早越好，选择健康的生活方式是最好的人生投资。

### 小贴士

只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。

——周恩来

健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。

——培 根



### 课后思考

1. 什么是健康？
2. 影响健康的因素有哪些？

## 第二节 我的青春是什么样的

儿子，你一过14岁生日，一定会有人告诉你，说你的青春期到了。其实“青春期”是二战后西方人杜撰的一个概念。你的爷爷13岁就外出自谋生路，14岁开始挣钱养家，那是爷爷的成人礼。你的爸爸13岁像你一样在读初中，独自牵回一头水牛之后立即就骄傲地宣布独立了，那是爸爸的成人礼。你在14岁里会经历什么样的人生考验呢？如果没有考验，没有担当，那你是不是会像战后心理学家、社会学家、教育学家描绘的那样经历若干年漫长的“青春期”呢？

——节选自《一封父亲写给青春期孩子的信》

### 一、青春期定义

青春期（adolescence）是个体从童年向成年逐渐过渡的时期，是生长发育过程中一个极其重要的阶段，其主要特点是身心发育迅速而又不平衡，以生长突增、性发育及生殖功能成熟为特征，是经历复杂发展，又充满矛盾的时期。关于青春期的年龄界限，目前并没有一个统一的划分标准，根据世界卫生组织专家委员会的建议，青春期的年龄区间为10~20岁。

就像导语中所说的，青少年在不同社会背景下，生理、心理和社会性发展存在着很大的差异，而且由于经济和生活水平发展的不平衡，加之人与人之间个体差异的存在，所以用统一的年龄标准来确定青春期是很困难的。

目前，人们将青春期定义为这样一个时期：①是个体从出现第二性征到性成熟的生理发展过程；②是个体从儿童认知方式发展到成人认知方式的心理过程；

③ 是个体从经济的依赖性到相对独立状态的过程。

由此可见，青春期是一个动态的概念，很难对其具体的年龄范围做出统一界定。为了方便，以10~20岁作为其阶段年龄。女性青春期的起始年龄比男性早2年左右，女性在10~12岁开始，男性为12~14岁。毫无疑问，坐在教室的课桌前认真学习的我们，都处在青春期中。

## 二、青春期分期

我们根据五分法，可以将青春期分为前期、早期、中期、晚期和后期5个阶段，具体年龄因人而异。

**1. 青春期前期** 第二性征发育将要出现，身高、体重增长迅速，特别是体重增长更为显著。这个阶段常发生很多关于性的困惑，如为什么男孩、女孩不能单独在一起玩？为什么要回避某些行为？为什么相互喜欢又相互排斥？



**2. 青春期早期** 第二性征开始出现至女孩月经初潮、男孩首次遗精为止，主要表现为体格的生长突增和第二性征的出现，一般持续约2年。伴随第二性征的出现，童年期的精神稳定性开始动摇，对身体某个部位的变化视为秘密，不愿与人透露，然而却可与同龄伙伴亲密无间，互通信息，形成一种理想化的友情。

**3. 青春期中期** 开始于女孩月经初潮、男孩首次遗精，到第二性征发育成熟为止，主要特点是性器官与第二性征迅速发育，生长速度减慢，一般持续2~3年。随着躯体的发育与成熟，心理上与双亲距离更远，同性间友谊关系更加密切，对异性开始关心和产生兴趣。男女的性意识已十分明确，即男女各自向社会要求的角色方向发展。

**4. 青春期晚期** 自第二性征发育成熟至生殖功能完全成熟、体格发育逐渐停止，女孩在这个阶段开始出现周期性月经，通常持续2年左右。青春期中期的生理与心理的不稳定性已过，心理渐趋安定，开始形成社会独立性，并可自由结交异性朋友。

**5. 青春后期** 身心均发育成熟，达到一定的协调与统一。性心理基本成熟，此时已有恋爱、择偶、结婚和建立小家庭的心理准备与行动，并可能出现两极分化现象：一是遵循低级的“唯乐原则”，面对各种生活冲击，过早地涉入人生；一是遵循文明的“唯实原则”，面对基本欲求的挑战，向较高层次的理想迈进。青春期的生理变化见表1。

表1 青春期的生理变化

年龄/岁	女生	男生
10~11	乳房开始发育，身高突增高峰，出现阴毛	身高突增开始，阴茎、睾丸开始增大
12	乳房继续增大	身高突增高峰，出现喉结
13	月经初潮，出现腋毛	出现阴毛，阴茎、睾丸继续增大
14	乳房显著增大	变声，出现腋毛
15	脂肪积累增多，丰满，臀部变圆	首次遗精，出现胡须
16	月经规律	阴茎、睾丸已达成人大小
17~18	骨骼愈合，生长基本停止	体毛接近成人水平
≥19	—————	骨骼愈合，生长基本停止



### 课后思考

1. 考虑一下“第一性征”和“第二性征”的区别是什么？
2. 观察一下自己发生了哪些青春期的变化？

## 第三节 我的青春我做主

青春期是生长发育中非常重要的时期，具有非常鲜明的特点。青春期是以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的时期，出现女性月经初潮和男性首次遗精。青春期也是人体迅速生长发育的关键时期，是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。在这个阶段，无论是身体上还是心理上都会发生很多重要的变化，我们来了解一下青春期的生理、心理发育特点。

### 一、青春期的身体发育

**1. 身高的变化** 男女青少年生长发育加速，通常意味着进入青春期的开始。在整个青春期男性平均增加28厘米，女性平均增加25厘米。青春期男孩平均每年可增长7~9厘米；女孩平均每年可增长5~7厘米。由于青春期的发育有早有晚，因此出现个子高矮不齐，这是正常的现象。身高的定型一般情况是男性在20~23岁，女性在18~21岁。人的身高是由遗传和环境因素决定的。遗传因素比较稳定（约占75%），环境因素比较多样化（约占25%）。也就是说，身材高的父母，其子女的身高可能也高；父母身材矮的，其子女可能也矮。

**2. 体重的增长** 体重在青春期有很大幅度地增长，体重的增加比青春期前快两倍或更多，由于体重可以受营养、疾病等环境因素的影响，所以体重的稳定性不如身高，即使在青春期后仍可继续生长。《2014年全国学生体质与健康调研报告》指出：与以往相比，我国城乡学生身体形态发育水平，如身高和体重等发育水平继续提高，城乡学生营养不良检出率进一步下降，

且基本没有重、中度营养不良，但各年龄段学生肥胖检出率持续上升。

**3. 体型类型及特点** 青春期生长发育的个体差异很大，形态发育可分为早、中（平均）、晚3种类型。早熟型：青春期生长发育较早，早期身高高于同龄人，但生长发育持续时间短，因此成年后身高低于平均水平。表现为骨盆较宽，肩部较窄，呈矮胖体型。晚熟型：在青春早期的生长都低于同龄人，但有较长的生长期，青春期结束晚，成年后身高达到平均水平，甚至高于平均水平。表现为骨盆窄、肩宽的瘦高体型。平均型：介于早熟型和晚熟型之间。在体型上，女性早熟者具有高度女性特征，平均型具有一般女性特征，晚熟型具有一般男性特征；男性早熟型具有一般女性特征，平均型具有一般男性特征，晚熟型具有高度男性特征。

**4. 第二性征发育** 随着生长发育的加快，男女青少年的外表也出现明显的差别。也就是我们所说的“第二性征”，亦称“副性征”，是指在两性间高度分化并呈现差别的一些特点，在青春期出现、成年期大部分或全部保留的生理特征。男性主要表现为阴毛、腋毛、胡须显著生长，肌肉发达，骨骼粗壮，喉结突出，声音变得低沉；而女性则表现为乳房隆起，生长出阴毛、腋毛，骨盆宽度增加，皮下出现丰腴的脂肪。

## 二、青春期的功能发育

**1. 青春期的大脑发育** 大脑的成熟时间相对较晚，女孩18~28岁大脑接近成熟，男孩则要22~32岁才能成熟。青春期开始后大脑关键部位的发育和功能的提升是十分迅速的。刚出生的婴儿脑重平均为390克，新生儿时期的智力水平是相当低的。随着年龄的增长，青春期大脑重量已经达到成人水平，大约为1 400克，此时心理发育已经成熟，逻辑思维取代形象思维，开始占主导地位。

**2. 心血管系统功能发育** 心血管系统包括心脏、动脉和静脉等，在青春期发育迅速。心率随年龄增加而下降，但女性在各年龄组的心率均高于男性。血压则随年龄增加而逐渐上升，至青春期末，基本达到青年水平。女性收缩压和舒张压在10~14岁时多高于男性，以后女性血压低于男性。

**3. 呼吸系统功能发育** 青春期肺部的发育主要表现为支气管数量的增多和肺泡表面积的增加。功能方面，肺活量、通气量在青春期和青年期达到最大，呼

吸频率青春期比婴幼儿期逐渐减低。女性肺活量在青春期前稍低于男性，青春期后明显低于男性。

**4. 肌肉力量的发育** 青春期前，男女肌力相差不大，青春期开始后，男性肌力比女性发达，男性在17岁之前，女性在15岁之前肌力增长较快，始终是男性高于女性。雄激素有明显促进肌肉组织发育的特点，因而性别差异随年龄增加而扩大，在青春期结束时，女性肌肉组织平均比男性少50%左右。

### 三、青春期的心理行为发育

青春期受到神经内分泌变化的影响，不仅生理发育十分迅速，同时心理发育也极其明显。这些变化表现在情绪、态度、行为、价值观、人际关系、自我评价和社会责任感等各个方面。由于青春期是从有依赖性的童年期发育成长为独立自主的成年期的过渡时期，心理发育速度较生理发育速度相对缓慢，使得身心发展处于不平衡状态。因此，在此时期易出现心理问题，需及时得到家长、教师、医务工作者的帮助和指导。青春期心理发育特点主要表现在以下几个方面。

**1. 自我意识的发展** 自我意识是认识的一种特殊形式。是个体对自我的认识，或者说是对自己及周围人的关系的认识。它不仅是人格的组成部分，而且是个体实现社会化目标、完善自己人格特征方面的重要保证。青春期是自我意识发生突变的时期，它具有以下特点。

(1) 独立意识发展：随着年龄的增长、生理上的迅速发展、生活环境逐渐发生变化和社会交往范围扩大，青少年开始意识到自己已经长大，渴望独立的意识也在很快发展。他们希望自己能像成年人那样自由地参加一些活动或自己主动做一些事情，而不愿父母和老师过多干预。他们开始要求有“隐私”和自己独立的空间，并希望家长承认和尊重其“隐私”要求。这些愿望如果得不到成年人认可，甚至被忽略、讥讽、粗暴压制，就会令他们感到反感、生气或采取反抗行为。

(2) 自我评价逐渐趋于成熟：自我评价逐渐从片面向全面性发展；对自己的评价已从身体特征和具体行为向个性品质方面变化。但在相对长的一段时间内，他们的自我意识还不够稳定，对周围人给予的评价也非常敏感和关注。也有相当部分的同学有时会自我评价过高，导致居高自傲、盛气凌人的

心理，一旦遇到暂时的挫折和失败，他们往往会灰心丧气，甚至自暴自弃。到了青春期后期，经过了独立、反抗和逐渐成熟的洗礼，开始能客观地、理智地评价自己，使自我意识逐步达到稳定。

## 2. 性心理发育

(1) 性意识的萌发与发展：性意识是指青少年在性生理变化趋向成熟的过程中产生的对性别特征、两性交往、接近异性和性需要意识等特殊心理变化。随着性发育的逐渐成熟，促使了青少年性意识的觉醒，同时受到社会环境中各种性信息的渲染和影响。生理发育和自然本能影响着青少年的心理活动，促使性意识的萌发和发展，并经历了从对异性的疏远、好奇逐渐转化到一种朦胧的眷恋、向往和接近的发展过程。针对青少年性意识的发展过程，有学者将其分为3个时期。

疏远异性期：在青春期早期，由于生理上的急剧变化，性别发育差异日益明显，青少年朦胧地意识到两性的差异，彼此会产生一些害羞、腼腆、不安或反感心理。因此，表现出男女界限分明，喜与同性伙伴亲密相处，即使是儿童时期要好的异性朋友此时也减少接触或有意回避。

接近异性期：随着年龄的增长，生理、心理发育进一步成熟，青少年从青春期中期开始对性知识感兴趣，性的好奇感和神秘感与日俱增。男女朋友（同学）之间会产生一种情感的吸引，相互怀有好感与爱慕。他们开始喜欢一起学习、参加各种集体活动和结伴出游等，但这时只是将异性作为一般朋友，接触交往中还不存在专一性和排他性。进入青春期后期的青少年在对异性好感的基础上，各自形成了一个或几个异性的“理想模型”，有些会产生对个别异性的依恋，甚至形成一对一的“专情”交往。此时，大多数人以精神心理交往的方式来显示自己的情感，而不倾向于直接以肉体接触来表达恋情。

恋爱期：随着年龄的进一步增长，生理上的成熟及社会生活的全面影响，对异性的爱慕和追求更趋于专一化和排他性，青年男女之间开始萌生爱恋，向往终生不渝的爱情。

### (2) 性心理表现：

性兴趣的产生：青少年随着性器官的发育和第二性征的出现，对性产生了兴趣，开始对性方面的事给予关注。尽管这种兴趣使他们有羞耻感和有疑问难以启齿，但他们仍以各种方式和渠道去索取和探讨。青少年性兴趣的产生是性意识发展过程中的产物，正常人都具有性兴趣，保持一定的性兴趣是健康的标志。

性冲动的产生：性冲动是指人的性器官成熟后，在体内性激素推动下对异性产生兴趣、进行求偶和性行为活动的一种内在力量。性成熟的青少年，当从杂志、影视作品中看到有关性的内容，或偶尔与异性身体接触，或处于性幻想时，会产生性冲动，男性会有阴茎自发勃起，女性会有心跳加速和阴道分泌物增加。因此，要给予青少年性健康教育，使他们学会如何控制自己的性冲动，避免过早发生性行为。

性幻想：处于青春期的青少年，对异性爱慕渴望很强烈，但又不能“随心所欲”，于是他们有时会把曾在文艺作品中看到的情爱片段，通过大脑的重新编排、组合，虚拟出自己与所爱慕的异性在一起的场面，如约会、游泳、拥抱、接吻等。青少年性幻想的比例随着年龄的增加而增加，成年后，其比例随年龄增加而减少。

性梦出现：性梦是指人在深睡眠或假寐时出现与性爱有关的梦。在青春期内性梦的出现是性心理表现的正常现象，也是性冲动未满足的一种生理现象。性梦的产生与性刺激、欲念、幻想和曾经有过的体验有密切的关系。性梦是性成熟的表现之一，男性以阴茎勃起、射精而结束，女性则以阴道分泌物增多，或伴有短暂的骨盆底肌肉反射性快感收缩而结束。

手淫：手淫是通过用手或其他物品摩擦、玩弄自己的生殖器诱发性快感以满足性兴趣与性冲动，达到精神上的满足。手淫既不是病态，也不涉及道德问题，这是因为在青春期生殖器官和性腺的发育，使青少年性意识萌发和发展，导致性的冲动产生和强度增加，此时为满足这种需要，很容易引发手淫自慰。男女青少年均可发生，以男性更为多见。



### 课后思考

1. 经过青春期的发育，为什么男性的平均身高高于女性？
2. 我有自己的“白马王子”或者“女神”，是正常的吗？