

上海市健康安全环境研究会
金山区青少年活动中心



学生健康 促进教育读本

—— 中学篇 ——

主编 姚戎 沈莉

副主编 沈剑梁 郑蓓蓓 蔡东升



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

学生健康促进教育读本

(中学篇)

主 编 姚 戎 沈 莉

副主编 沈剑梁 郑蓓蓓 蔡东升



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书围绕上海市教委开展的《学生卫生现代化发展内涵和评估指标研究》课题,大力推进促进学生身心健康的工程建设。青少年的身心健康水平,既是其生命是否有质量、未来家庭是否幸福和事业是否有成绩的重要保障,又将决定未来社会发展的人力资源质量、精神文明面貌、可持续发展能力以及和谐社会建设成效。编写此读本,使青少年增加健康知识,促进健康行为,养成健康习惯,提升健康素养,为他们未来的发展打下坚实基础。

图书在版编目(CIP)数据

学生健康促进教育读本. 中学篇 / 姚戎, 沈莉主编

. 1—上海: 上海交通大学出版社, 2017

ISBN 978-7-313-18416-0

I. ①学… II. ①姚… ②沈… III. ①健康教育—中学—教学参考资料 IV. ①G637.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第280335号

学生健康促进教育读本(中学篇)

主 编: 姚 戎 沈 莉

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 谈 毅

印 制: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数: 217千字

版 次: 2018年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-18416-0/G

定 价: 42.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 13

印 次: 2018年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-52219025

序

近几年,我国在对以往教育观念进行改革的基础上提出了素质教育的观念,素质教育在我国正迅速发展。中学生对于一个社会而言,是社会未来发展的主力军,是社会经济转型不可或缺的新生力量,因此,对中学生的教育备受各方面的关注。部分家长们所关注的中学生教育大多只是成绩,而健康教育,尤其是心理健康教育关注甚少。但当年轰动一时的“马加爵事件”,让我们不得不反思学生心理健康教育的重要性。他的智力发展无疑是正常的,而心理发展总体水平不高,导致适应社会困难,最终走上了犯罪的道路。此事件发生后,很多学校开始关注学生的心理健康教育。对于中学生,健康教育甚至比应试教育更重要,具有更大的现实意义。

中学生健康教育的内容主要包括三个方面:生理健康教育、心理健康教育和社会适应健康教育。其中包含五个领域: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。本书中是将良好的生活习惯和营养健康分成两个模块来编写,加上后面的四个模块,一共为六个模块。中学生健康教育主要是为了让学生了解生活方式与健康的关系,建立文明、健康的生活方式;进一步了解平衡膳食、合理营养的意义,养成科学、营养的饮食习惯;了解充足睡眠对青少年生





学生健康促进教育读本（中学篇）

长发育的重要意义；了解预防食物中毒的基本知识；进一步了解常见传染病预防知识，增强防病能力；了解艾滋病基本知识和预防方法，熟悉毒品预防基本知识，增强抵御毒品和艾滋病的能力；了解青春期心理变化特点，学会保持愉快情绪和增进心理健康；进一步了解青春期发育的基本知识，掌握青春期卫生保健知识和青春期常见生理问题的预防和处理方法；了解什么是性侵害，掌握预防方法和技能；掌握简单的用药安全常识；学会自救互救的基本技能，提高应对突发事件的能力；了解网络使用的利弊，合理利用网络。

目前，对中学生进行健康教育是刻不容缓的大事，《学生健康促进教育读本（中学篇）》是为中学生健康教育量身定制的一本优秀读物，书中涵盖了中学生健康教育所应包含的各个模块，内容详尽，文字语言凝练，通俗易懂，且具有实际可操作性。虽不能说尽善尽美，但是却融入编写本书的优秀教师的心血，承载了教师们对学生健康的期许。在此，对编写本书付出良多的老师们致以真诚的谢意，对编写本书给予支持的学校领导及各科教师们表示衷心的感谢。

杨存忠

上海市健康安全环境研究会副会长，华东理工大学原副校长

目 录

第一章 生 活 习 惯

1

第一节	健康方式使我受益终生	3
第二节	我拥有良好的睡眠习惯	9
第三节	减盐减糖减油有益健康	17
第四节	我要珍爱生命拒绝毒品	26
测一测		30

第二章 营 养 与 健 康

33

第一节	青春期营养补充很重要	35
第二节	青春期发育特征巧识别	42
第三节	均衡营养来自一日三餐	48
第四节	保持健康远离膳食误区	56
第五节	谨防生活中的食物中毒	61
测一测		64





第三章 疾病预防

67

第一节	遏制肺结核拥有好身体	69
第二节	乙型肝炎的预防与控制	75
第三节	艾滋病离我们并不遥远	81
第四节	心血管疾病风险与防控	89
测一测		94

第四章 心理健康

97

第一节	青春期心理健康的度量	99
第二节	了解自我迈向成功人生	105
第三节	从日常学习来管理自我	112
第四节	青春期目标管理有措施	120
测一测		124

第五章 青春期保健

125

第一节	快乐度过美好青春时光	127
第二节	异性交往的尺度要把握	133
第三节	远离恼人的考试焦虑症	140



第四节 调节压力拥有舒畅心情	145
测一测	152

第六章 安全应急与避险

153

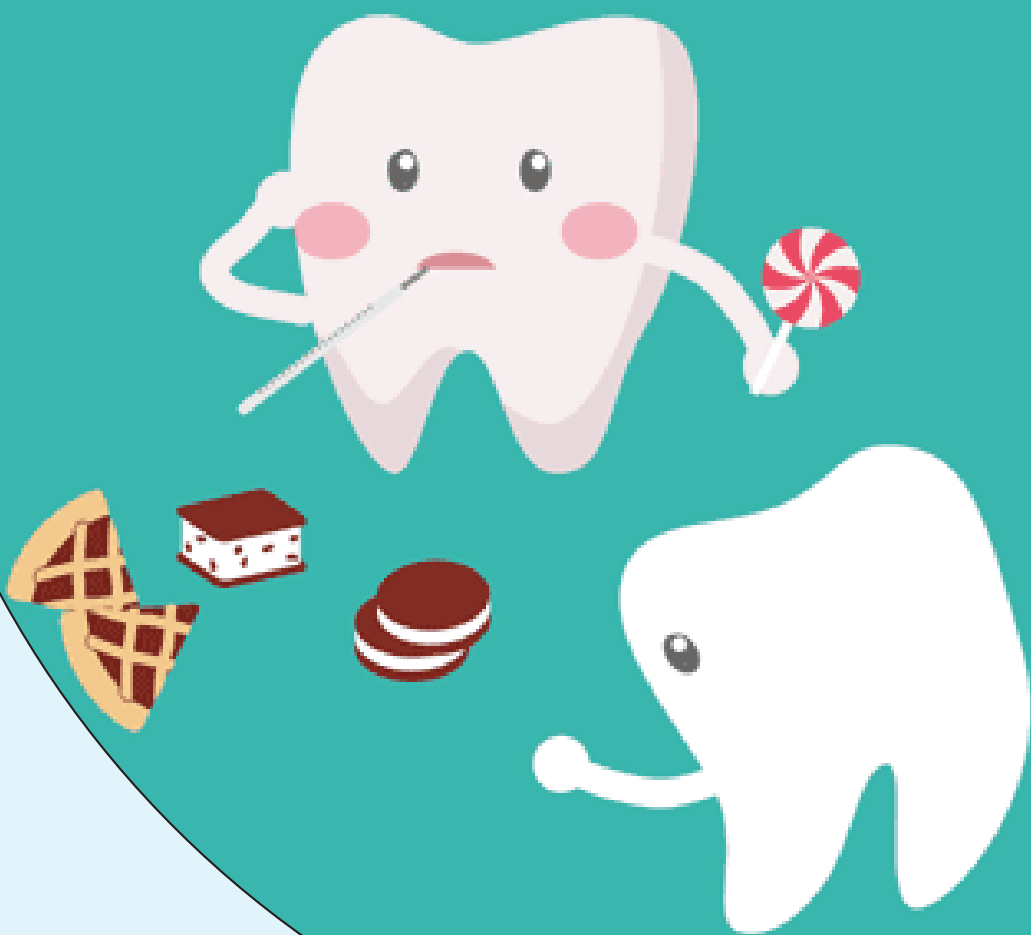
第一节 日常生活中的安全知识	155
第二节 必要的医学常识要储备	162
第三节 集体活动中的安全常识	174
第四节 预防网络成瘾的小贴士	181
测一测	185
附录	187
参考答案	191
参考文献	197
后记	198



第一章

生活习惯

早晚刷牙, 进食后漱口, 这是非常重要的防止牙齿龋坏的措施。在校用餐后的漱口环节很多同学容易遗忘, 同学之间可以相互提醒完成。





第一节 健康方式使我受益终生

健康目标:

养成良好的生活方式。

学习内容:

- (1) 了解传统的健康观和现代健康观的含义。
- (2) 讨论影响健康的四类主要因素。
- (3) 与健康质量和寿命相关的7个日常基本行为。
- (4) 检查自己是否有不健康的生活方式。

学习的重要性:

健康是生活和学习的基础,是幸福人生的基石,没有健康就没有了一切。

关键术语:

现代健康观;
影响健康的四类主要因素;
生活方式;
健康的生活方式。



案例分析

案例：健康的身体有利于心灵健康

俞敏洪：“你可以马上决定这辈子不成长了，也可以决定这辈子



要开始加速成长。所以，通常我们说成长的时候，是说这个人思想变得丰富，心灵变得充实，能力不断增加，经验更加丰富，意志更加坚强，个性更加圆润等等，没有一个是说你身体更加健康的。当然身体更加健康也很重要，因为身体和心灵有关系的。”

分析：俞敏洪是新东方教育集团创始人，他最喜欢骑马，冬天喜欢滑雪，这都是让他个性飞扬的运动。他十分注重身体健康，因为身体健康了，才会有成长的机会。健康无论对于中学生还是成功人士都非常重要，好身体才是奋斗的根基，商界大佬们那么忙都逼着自己去锻炼，我们还有什么理由不去重视自己的健康。



1. 健康观

由于每个人所处时代、环境和条件的不同，对健康的需求和认识也不尽相同。

传统健康观：长期以来人们一直认为“无痛无病就是健康”，仅仅把有没有病痛看作为“健康”的判断标准，把“健康”单纯地理解为“无病、无残、无伤”。

现代健康观：“健康是一种身体、精神与社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”具体来说，健康包括三个层次。第一，躯体健康，指躯体的结构完好、功能正常，躯体与环境之间保持相对的平衡；第二，心理健康，又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确认识自我、正确认识环境、及时适应环境；第三，社会适应能力良好，指个人的行为与社会规范一致，和谐融合（WHO的健康观）。

现代健康观的定义具有以下三个特征：

- (1) 突破了“无病即健康”的狭隘的、消极的、低层次的健康观。
- (2) 对健康的解释从“生物人”扩大到“社会人”的范围，把人的社会交往与人际关系与健康状态联系起来，同时也强调了社会文化、政治和经济因素对健康的影响。
- (3) 从个体健康扩大到群体健康，以及考虑人类生存空间对于健康的重要作用，



强调了人与环境的和谐相处,要求人们主动、自觉地协调人类机体与环境的关系,使人类社会的发展与自然生态环境不相违背、和谐统一。

联合国世界卫生组织 WHO 关于健康的定义体现了积极的和多维的健康观,是健康的最高目标。然而,根据这个定义,全世界完美的健康人寥寥无几。

2. 影响健康的四类因素

人类的健康取决于多种因素的影响和制约。一般而言,人们认为影响健康的主要因素有四种,即环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素(见表 1-1)。

表 1-1 影响健康的主要因素

不可控因素	父母遗传因素	15%
	自然环境因素	7%
	社会环境因素	10%
可控因素	个人生活方式	60%
	医疗卫生条件	8%

因此,自己才是健康的主人!

3. 生活方式

生活方式(lifestyle)是一个内容相当广泛的概念,它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观以及与这些方式相关的方面。可以理解为就是在一定的历史时期与社会条件下,各个民族、阶级和社会群体的生活模式。

1) 基本的行为生活方式

美国公共卫生学专家布瑞斯洛(Lester Breslow)曾于1967年起在加利福尼亚州附近对近7 000名成年人进行为期5.5年的随访观察,发现人们的健康质量和期望寿命与7项简单而基本的日常行为有显著的相关性(见表1-2)。该研究发现,具有6~7种健康行为的人比那些少于4种健康行为的人生活得更健康、更长寿。

健康生活方式就是由各种健康相关的行为组成的,范围很广,包括如何选择和搭配膳食,采取什么体育锻炼和娱乐方式,如何应对压力和紧张,如何拒绝吸引、酗酒、



表1-2 基本的行为生活方式

A	夜间睡眠7~8小时
B	每天吃早饭
C	每天三餐正常规律、少吃零食
D	保持适当的体重
E	限制饮酒
F	不吸烟

药物滥用,是否进行身体检查等。

健康生活方式是促进健康、获得更长的期望寿命的生活方式。它是一种较为持久的行为模式,是社会和文化背景的一种复合表达。

促进健康的行为可分为以下四类:

- (1)基本健康行为。
- (2)预警和避险行为。
- (3)保健行为。
- (4)戒除不良嗜好行为。

2)不健康生活方式

不健康生活方式则是一组对健康有害的行为,其对人体的健康损害作用可表现为以下几个特点:潜伏期长、特异性差、联合作用、广泛存在。如:吸烟、嗜酒、过度依赖手机及电子产品、缺乏体育锻炼、高盐饮食、压力过大、过度劳累、驾车不系安全带、驾车过程中使用手机、酒后驾车、性生活混乱等。

行为和生活方式不仅与慢性疾病有着密切的关系,而且也是其他类型疾病的重要影响因素。如行人不遵守交通规则引起意外伤害;学生不遵守学校纪律引起冲突伤害;职工不遵守安全生产操作规程引起职业损伤,甚至职业病发生。因为,健康生活方式促进自身健康的行为模式已经日益成为现代社会生活的重要组成部分。

小结:健康是人的基本权力,是幸福快乐的基础,健康是一个人的生活态度,也是良好公民素质的体现。从现在开始,从每一个健康的习惯和举动做起,养成健康的生活方式,这些都会为我们的健康做出巨大的贡献,健康的生活方式将会让我们终生受益!



一、复习关键术语

请从下列关键术语中选择合适的词语填写在下列横线上。

现代健康观 环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素
生活方式 健康的生活方式 不健康的生活方式

1. _____ “健康是一种身体、精神与社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱”。
2. 人类的健康取决于多种因素的影响和制约。一般而言，人们认为影响健康的主要因素有四种，即_____。
3. _____ 可以理解为就是在一定的历史时期与社会条件下，各个民族、阶级和社会群体的生活模式。
4. _____ 就是由各种健康相关的行为组成的，范围很广，包括如何选择和搭配膳食，采取什么体育锻炼和娱乐方式，如何应对压力紧张，如何拒绝吸引、酗酒、药物滥用，是否进行身体检查等。
5. _____ 是一组对健康有害的行为，其对人体的健康损害作用可表现为以下几个特点：潜伏期长、特异性差、联合作用、广泛存在。

二、回忆相关事实

6. 我的生活方式健康吗？
7. 在日常活动中有哪些健康的生活行为？有哪些不健康的生活方式？
8. 描述生活中你看到的不健康生活方式。如暴饮暴食。

三、批判性思考

9. 为什么说自己才是自己健康的主人？



10. 为什么不能把“健康”单纯地理解为“无病、无残、无伤”？

四、单项选择题

11. 影响健康的因素有_____。

- A. 30%生活方式+35%遗传因素+20%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素
- B. 不生病+无疼痛
- C. 生理心理因素
- D. 60%个人生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%自然环境

12. 健康包括三个层次：_____

- A. 学习好+身体好+心理好
- B. 心理+外表健康+学习好
- C. 躯体健康+心理健康+社会适应能力良好
- D. 躯体健康就可以了

13. 人们的健康质量和期望寿命与_____简单而基本的日常行为有显著的相关性。

- A. 9项
- B. 8项
- C. 6项
- D. 7项

五、判断题

14. 现代人们对于健康的理解应该是：无病、无残、无伤。 ()

15. 吸烟、嗜酒、过度依赖手机及电子产品、缺乏体育锻炼、高盐饮食、压力过大、过度劳累都是属于不健康的生活方式。 ()



第二节 我拥有良好的睡眠习惯

健康目标:

养成良好的睡眠习惯。

学习内容:

- (1) 讨论睡眠对于健康的重要性。
- (2) 了解不同年龄人群的睡眠时间。
- (3) 解释人的睡眠过程及睡眠功能。
- (4) 讨论如何拥有一个良好的睡眠。

学习的重要性:

获得优质睡眠能在学校集中精神学习,符合科学的健康睡眠是保持旺盛精力和充沛体力的重要因素。

关键术语:

世界睡眠日;
慢波睡眠与快波睡眠;
睡眠功能;
良好的睡眠习惯。



案例分析

案例：“我好累”

失眠在我们身边是很常见的,某重点中学的一个寄宿制女生Z同学,