

· 青少年健康成长教育丛书 ·

生命 健康安全教育的

本书编写组 编

七年级上册



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命健康安全教育. 七年级. 上册 / 《生命健康安全
教育》编写组编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5537-7002-4

I. ①生… II. ①生… III. ①安全教育—初中—课外
读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第183231号

生命健康安全教育 七年级上册

编 写 本书编写组

责任编辑 熊亦丰

助理编辑 陆春艳

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏徐州新华印刷厂

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 5.5

字 数 105 000

版 次 2016年8月第1版

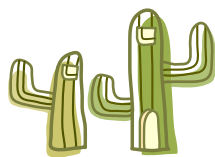
印 次 2016年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7002-4

定 价 13.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言



学生是祖国的未来和希望，也是每个家庭的希望，是实现中华民族伟大复兴的生力军。然而快速的生活节奏，无边的学习压力，让我们无暇思考生活的意义，享受生命带给我们的震撼和惊喜。当我们被身边的知识追赶的时候，我们遗忘了曾经眺望远空的清澈眼神；当我们抱怨生活不满的那一刻，我们远离了生命的宁静与祥和；当我们挥霍青春的那一刻，我们忽视了生命的有限和珍贵。直到我们被青春撞了一下腰，才反思生活的杂乱与无序，感慨生命的残酷与脆弱，审视生命的价值和意义。“假如生命可以永远”，我们都想从头来过，但是生命对于你我只有一次，不容亵渎和荒废，每个灵魂都应当对生命充满敬畏，对生活充满热爱。

健康成长，提升生命质量是每个学生应有的权利，也是每个学生应当思考的重要话题，学校开展生命健康教育也就变得弥足珍贵；引导学生思考生命意义，关注身体健康，树立安全意识应当成为学校工作的重点。学校教育需要唤醒学生对人生价值的思考和探索，让学生深刻理解生命的意义，才能激发其全面而有个性的内在发展需要。

这套《生命健康教育》，是根据教育部关于加强学生安全教育的要求，针对学生群体编写的一部学习安全知识的读物。它以生命教育为总纲，从认识生命、关注生命、珍爱生命、生命成长出发，内容涵盖生命教育、健康教育、安全教育三方面，旨在引导学生过积极健康的生活，追求有意义的生命，成为幸福人生的创造者和文明社会的建设者。

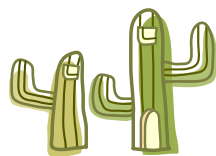
本书编写组



目录



主题一	神秘的生物钟	1
主题二	星座，可信吗？	7
主题三	做时间的主人	13
主题四	校园恶作剧	19
主题五	体检是怎么回事	25
主题六	安全用药知多少	31
主题七	美美睡一觉	37



主题八	冰箱不是保险柜	43
主题九	口渴了.....	49
主题十	智能手机的安全使用	55
主题十一	游泳安全	61
主题十二	拒绝危险游戏	67
主题十三	安全骑行才潇洒	73
主题十四	危机四伏的暴雨雷电	79



主题 神秘的生物钟



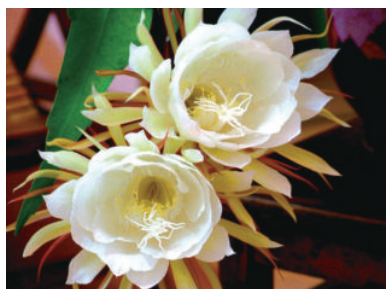
为什么没有闹钟的铃声，有些人却能每天按时醒来，精神抖擞？为什么跨越国界的长途飞行，旅行者往往哈欠连天，需要“调整时差”？为什么雄鸡清晨啼鸣，蜘蛛半夜结网？为什么大雁总成群结队深秋南飞，燕子却迎春归来衔泥筑巢？为什么夜合欢叶总是迎朝阳而展放？为什么人的情绪起伏周期与月亮盈缺周期相似？生物体的生命过程复杂而又奇妙，生物自身的节律时时都在奏响迷人的“交响曲”！



雄鸡一唱天下白



蓝天高 雁南飞



昙花一现



夜深人倦

你感受到这首“生命交响曲”的节奏吗？
请列举出几个有趣的生命现象。



万物之灵的人类，同样受着生命节律的支配。人的生命过程既是复杂的，又是奇妙的，它无时无刻不在演奏着迷人的“生物节律交响乐”。这种人体内的生物节律被形象地比喻为“隐性时钟”——即通常人们所说的“生物钟”。

人体 24 小时生物钟

1 时： 大部分人已进入梦乡的时刻，处于轻微睡眠状态，人很容易醒来，正是此时我们特别容易感到疾病的存在。

2 时： 大部分人体器官基本停止工作，肝脏为人体排除毒素，人体经受着自身的“大清洗”。如果此时你想喝点什么，那么千万不要喝咖啡或茶，特别是酒精类饮料，最好喝一杯水或牛奶。

3 时： 身体完全处于休息状态，体力几乎完全丧失，此时我们的血压、脉搏和呼吸都处于最弱状态。

4 时： 呼吸仍然很弱，大脑的供血量最少，肌体处于最微弱的循环状态，此时人容易死亡。但此时人的听力很敏锐。

5 时： 肾脏不分泌任何物质，我们已经经历了几次梦的过程，如果此时起床能很快进入精神饱满状态。

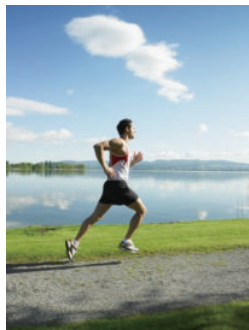
6 时： 血压上升，心跳加快，即使我们想睡觉，但此时肌体已经苏醒。

7 时： 此时人体的免疫力特别强。

8 时： 肌体休息完毕，肝脏已将身体内的毒素排出，这时千万不要喝酒，否则会加重肝脏的负担。

9 时： 病痛感减弱，心脏全力工作。人的记忆力和学习力最佳的时期。

10 时： 积极性上升，人体处于最佳状态，痛苦烟消云散，热情将一直持续到午饭时间，任何工作都能胜任。



11时: 心脏有节奏地继续工作, 此时几乎感觉不到紧张的工作压力。

12时: 人的全部精力都已被调动起来, 此时不应吃大量食物。

13时: 肝脏休息, 血液中溶入一些糖原, 白天第一阶段的兴奋已过, 感觉有些疲劳, 最好适当休息一下。

14时: 精力消退, 此时是24小时周期中的第二低潮阶段, 反应迟缓。

15时: 重新改善, 感觉器官此时尤其敏感, 特别是嗅觉和味觉。

16时: 血液中糖的含量升高, 一些医生把这一过程称为“饭后糖尿病”, 但这却不是病, 兴奋期过后开始了衰退。此时是下午记忆力最佳的时期。

17时: 效率仍旧很高, 运动员此时应加倍努力训练。

18时: 人的肉体疼痛感重新减弱, 想多运动的愿望上升, 心理兴奋感渐渐下降。

19时: 血压上升, 心理稳定性降到最低点, 人们很容易激动, 此时对过敏症患者来说不大好过, 开始头痛。

20时: 此时人的体重最重, 反应出奇地敏捷, 司机处于最佳状态, 几乎不会出事故。

21时: 精神状态一般, 学生和演员非常清楚此时的记忆力特别好, 善于记忆白天记不住的课文和大段台词。

22时: 血液中充满白血球, 白血球的数量增加一倍, 体温开始下降。

23时: 身体准备休息, 细胞修复工作开始。

24时: 如果我们在24点休息时, 那么无论是肌体还是大脑都将排除一切干扰, 人会很快进入梦乡。

生物钟是生命的一种自我调节, 只有认识“生物钟”, 承认它的存在, 尊重它的规律, 才能身体更健康, 心情更愉悦, 学习工作更有效率。反之, 则会造成生物钟的紊乱, 对身心健康造成不良影响。



长寿的秘诀

根据联合国教科文组织的调查, 世界上超过百岁的长寿老人, 其生活、饮食习惯各有差异。但几乎毫无例外的都有一个共同的特点: 那就是他们的饮食、起居都极有规律。英国最长寿的老人在其152岁的时候, 英国国王为其庆生, 大摆筵席, 结果老人一周之后却无疾而终。医学家分析, 正是因为破坏了老人的生物钟, 而造成长寿老人的猝然离世。



找寻我的“生物钟”

心理学家研究表明：由于自身生物钟的不同，每个人的学习方式也呈现出不同的特点。



看看自己属于哪种类型？

小王喜欢早上看书学习，小李觉得中午学习效率，小刘则喜欢熬夜看书。

我_____

根据初中生学习时间的安排，为了更好地提高学习效率，该如何调整自己的生物钟呢？

- ① 晚上 10 点之前入睡，保证八个小时的充足睡眠；
- ② 早晨按时起床，把自己大脑的兴奋点调节到上午 8:00~11:00 和下午 14:00~17:00；
- ③ _____；
- ④ _____；
- ⑤ _____。



阅读拓视野

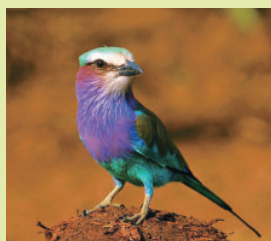
奇特的生物钟现象

时钟花：生长在南美热带雨林的常绿藤蔓植物，它的形状看上去很像时钟上的文字盘，所以被称为“时钟花”。自古道“花开花落有时”，在西双版纳热带植物园里，你随处可见一种黄色小花，每到开花季节，每天早晨太阳升起时，大约九点钟，花朵就绽放；下午太阳落山时，大约六点钟，花朵就闭合。每朵小花每天都是这样，大约要持续一星期才凋谢。这种美丽的黄色小花，就是时钟花科的草本植物“时钟花”，它来自遥远的南美洲。



时钟花

鸟钟和虫钟：在南美洲的危地马拉有一种第纳鸟，它每过 30 分钟就会“叽叽喳喳”地叫上一阵子，而且误差只有 15 秒，因此那里的居民就用它们的叫声来推算时间，称为“鸟钟”；在非洲的密林里有一种报时虫，它每过一小时就变换一种颜色，在那里生活的家家户户就把这种小虫捉回家，看它变色以推算时间，称为“虫钟”。



第纳鸟

主题一 星座，可信吗？

星座相冲带来烦恼

今年29岁的慎英乔是一家家族企业的新任掌门人。“年轻人喜欢的东西我都喜欢，比如摇滚、网游，当然还有占星。”慎英乔说，他是一个“很相信星座的人”。身为年轻的“总裁”，公司招人的时候，他都要设置一个额外的门槛：星座。比如，火象星座的人比较适合一些开创性的岗位，风象星座的人公关岗位就很合适，土象星座的人比较有执行力。所以，慎英乔特意在每次招人时都叮嘱人力资源部经理：让对方填写自己的星座，在其他条件相当的情况下，某些岗位，某些星座的人可以优先录用。

有一天，慎英乔带着办公室主任小何参加一个行业会议的晚宴。席间，大家谈起了星座，慎英乔也第一次得知了小何的星座。“当时我心里一惊，我们俩的星座正好有点冲。”慎英乔说，小何进公司已经有些年头了，办公室主任也做了将近6年，一直很出色。“但不知道为什么，自从我知道我们星座相冲之后，我总觉得他跟我配合不好，不够默契。而且，他的身份相当于我半个秘书，这么亲近的岗位，怎么能放一个跟我相冲的人呢？”晚宴结束后一个月不到，小何就被调离了办公室主任的岗位。

星座相冲



事实上，接连两个“后来者”虽然经过了严格的“星座审查”，但都没有能够在这个岗位上做长久。做得最好、最熟悉业务的还是小何。终于，慎英乔明白过来，“现在想来，之前我对‘星座说’的迷信实在有点可笑。包括后来看小何左右不顺眼，完全是我的心理作用，是一种心魔。”





星座最早起源于四大文明古国之一的古巴比伦，约 5000 年以前，美索不达米亚地方有一群巴比伦尼亚的牧羊人过着逐草而居的游牧生活。他们在牧羊的流浪生活中，每天仍不忘观察闪烁在夜空中的星星，久而久之，就从星星的动态中看出了很有规则的时刻与季节的变化。每天一到了晚上，他们就一面看着羊群，一面观察各种星星。他们发现天空中的星星会随着季节的变化而移动，但是星星之间的相对位置却不变，于是将较亮的星星互相连接，并从连接而成的形状去联想各种动物、用具或甚至他们所信仰的神像等，并为它们取名，创造了所谓的“星座”。

十二星座卡通图



水瓶座
1月21日~2月19日



双鱼座
2月20日~3月20日



牧羊座
3月21日~4月20日



金牛座
4月21日~5月21日



双子座
5月22日~6月21日



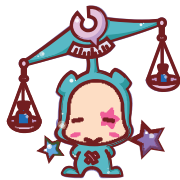
巨蟹座
6月22日~7月23日



狮子座
7月24日~8月23日



处女座
8月24日~9月23日



天秤座
9月24日~10月23日



天蝎座
10月24日~11月22日



射手座
11月23日~12月22日



摩羯座
12月23日~1月20日

星座虽然是古人为了更好地认识星空而随意划分的，但是占星学说认为：十二星座中的白羊座、双子座、狮子座、天秤座、射手座、水瓶座为外向星座，外向星座的人性格偏向外；其他六个星座为内向星座，内向星座的人性格偏内

向。另外，三种土象星座（金牛座、处女座和摩羯座）的人更能保持情绪稳定和心态平和，而三种水象星座（巨蟹座、天蝎座和双鱼座）的人则相对更神经质一些，情绪和心态也更容易出现波动。

现代人曾格科学理论的主要贡献者汉斯·艾森克教授和著名的英国占星学家杰夫·梅奥联手做过一个人格调查。结果这些人的性格特征与星座的性格描述完全一致。艾森克选择了一批对星座笃信不疑的人来做实验。

艾森克做了第一个实验：实验的对象是1000名孩子，他们几乎不可能听说过性格和星座之间的关系。这一次，调查结果有了颠覆性的变化：孩子们在外向和神经质两个特质上的得分跟他们的星座根本就没有任何关联。性格与星座毫无关系！

艾森克做了第二个实验：这一次他选择的调查对象是成人。这些调查对象对占星学的了解程度深浅不一。调查发现，如果调查对象很清楚星座对性格有何影响，他们的问卷结果跟占星学传说的就非常吻合。相反，如果调查对象对占星学没有太多了解，他们的问卷结果跟占星学传说就不那么一致了。

结论已经相当明确：人们会因为对自己星座性格的相信就慢慢发展成那样的性格。然后按照那样的性格来生活，最后真的成为星座所描述的人。

所以“星座学说”的内容，有时会给人一些积极的暗示，让人在困顿时，拥有一种精神的支撑；在懈怠时，寻找一种奋起的力量；在失败时，拥有一份心灵的寄托。但是人的命运终究掌握在自己手中，对“星座”的过分依赖和夸大，也会束缚自己的思维和行动。创造幸福的生活还是要靠自己的头脑和双手！





观点大讨论

百度贴吧“星座吧”里有这样一个话题，“星座，可信吗？”大家发表着不同的观点：

小张：我觉得星座不可信，用个很粗略的统计比喻：一共有十二个星座，全世界现在有70多亿人口，那么每个星座平均下来的人数应该在6亿左右。你认为6亿人全是一个性格，或者同时某一天发财。这种事靠谱么？

小李：支持你的观点。星座的说法很多都是模棱两可的，如楼上所说。这样的东西是不能作为可靠的依据的。

小王：宁可信其有，不可信其无。做事的时候小心谨慎一些总不会是坏事。

小赵：有些东西是现代科学无法解释的，但是星座学却能解释其中的道理。

小胡：巴纳姆效应，玩的是心理小把戏。我小时候也买了一本星座的书对着看。我看完自己的星座后觉得好准啊，但可惜很短，因为这本书说完我的星座，后头还有11个星座没说，于是也就顺便看看后面的11个星座，看完后头的11个星座人格分析，发现每个都适合我，都像在描述我，突然间让我不知所措了。后来仔细想想，发现这些描述语言都是很笼统的、普遍性的文字。

小马：都是利用了人们心理认知上的小陷阱，再编制出一套不可证伪的理论基础。

我来跟帖啦：

发表



情景巧处理

情景一：

某校中学生小李对星座颇有研究，谈起来头头是道，如数家珍。每天早晨醒来的第一件事情就是上网查看自己的“今日运程”，以此来决定今天做什么。她甚至连同学之间的交往都要首先看看对方是属于哪个星座的。她固执地认为：金牛座老实忠诚，天秤座追求美感，是值得交往的朋友，而天蝎座阴险狡诈，狮子座满怀虚荣，都不能交往。

你怎样看待小李的偏见和责难呢？

情景二：

现在，网络上有关星座的内容越来越多。网易、新浪、搜狐等门户网站甚至还开通了专门的“星座频道”，有许多有关星座的小常识、小故事，也有很多有关星座与星座的速配测试。你的姐姐小云做了和现在的男朋友的星座测试，缘分极低，所以准备放弃这段感情。

面对高度沮丧的姐姐，你觉得她这么做可取吗？

情景三：

临近学期末，大家都在高度紧张地复习迎考。同学小红却很神秘地对我说：“你知道吗？我最近认识了一个‘占星大师’，她已经测算出我这次期末考试一定考好，而且还说考前能把题目看到呢。到时我也把题目告诉你啊！”

面对高度兴奋的小红，我该如何与她交流呢？



古希腊传说：“水瓶座”的由来

古希腊有一种风俗，不论是人是神，凡是待字闺中的女儿，必须在宴会时担任侍者的工作。每当父母饮宴或款待客人时，家中女儿必定要在席间拿着水壶酒瓶，在饭桌旁为父母及客人斟酒倒水，以示尊重父母，敬礼宾客。

而在奥林匹克山上，众神则经常在众神之神宙斯那座雄伟、庄严、富丽的宫殿里饮宴。此时，作为宙斯的女儿，青春女神赫柏就以主人家的少女身份提着玉瓶，在宴桌上不断为众神加添琼浆玉乳，或倒出澄清洁净的仙水给众神洗手。

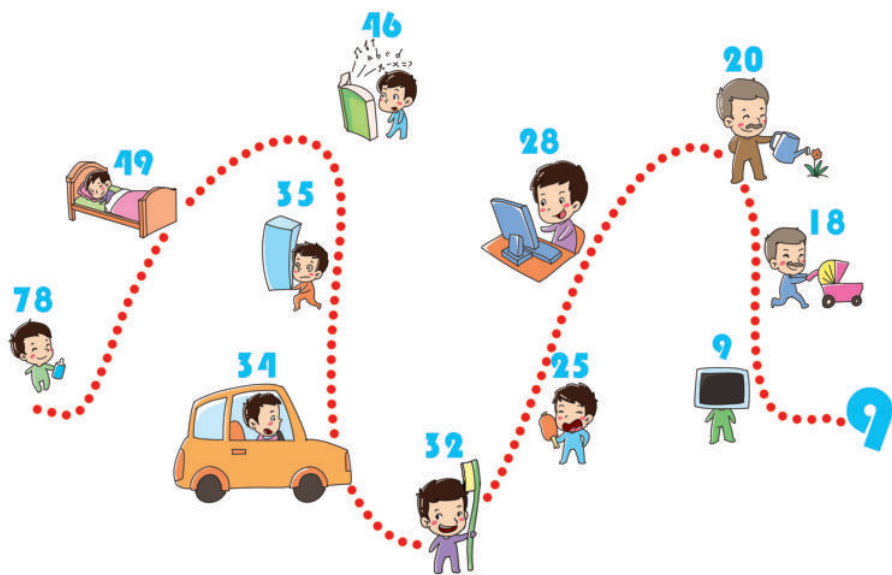
但后来，赫柏嫁给了赫拉克勒斯，宙斯的众神之宴便欠缺了宴会的侍者，所以宙斯便决定到人间找寻适当的人选来替代女儿的工作。于是，宙斯化身成一只大鹰，飞往人间找寻适当的人选，可是找了很久都没有找到满意的。突然，他发现有个美少年与一群伙伴在山上玩耍，他一眼就看上了这个美少年，便在他的上空盘旋。那个美少年叫做甘尼美提斯，是那个国家老国王的爱子。宙斯从天空中慢慢地飞下来，停在甘尼美提斯的面前，而甘尼美提斯忽然看到一只雄鹰飞到面前，开始时吓了一跳，但这只大鹰羽毛光泽艳丽，样子可爱，十分温驯，甘尼美提斯便大胆地伸出手，在鹰背上轻抚一下，他见大鹰毫不抗拒，便高兴地与宙斯化身的大鹰玩起来。其他人见到大鹰并不可怕，也都过来与大鹰玩耍，甘尼美提斯更骑在鹰背上，而大鹰见他在背上坐稳之后，便展翅高飞，直冲云霄，一去不返。老国王知道后，伤心欲绝，急忙派人四出寻找，但足足找了三日，都毫无消息，老国王不禁仰天长叹。不料他在仰望繁星闪耀的夜空时，却看见他的儿子甘尼美提斯正提着水瓶在倾倒清水，才晓得儿子已登天界，出任众神之宴的侍者之职，成为了水瓶星座。



主题三 做时间的主人



时间是衡量生命长度的唯一参数，也是我们每个人拥有的最大资本和财富。它无质无形，却是每个人最值得珍惜的东西。亚伯拉罕·林肯创作的这张图展示了人的一生，他告诉我们：真正重要的不是生命中的岁月，而是岁月中的生命。



算一算：你一天有多少时间真正属于自己？一年呢？
假设人生是 70 年呢？