

《初中生健康教育》

图书基本信息

书名：《初中生健康教育》

13位ISBN编号：9787560147000

10位ISBN编号：7560147003

出版时间：2009-09-01

出版社：吉林大学出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《初中生健康教育》

内容概要

初中生健康教育，ISBN：9787560147000，作者：郭熙光 编

《初中生健康教育》

书籍目录

第一章 养成良好的习惯第一节 不良生活方式有害健康第二节 养成良好的睡眠卫生习惯第三节 珍爱生命拒绝毒品第二章 营养与健康第一节 青春期的营养需要第二节 青春期营养与发育第三节 合理膳食第四节 饮食习惯与健康第五节 谨防食物中毒第三章 疾病预防第一节 乙型脑炎的预防第二节 疥疮的预防第三节 肺结核病的预防第四节 肝炎的预防第五节 艾滋病的基本知识第四章 心理健康第一节 中学生心理健康标准第二节 情绪与健康第三节 认识自我第四节 确定学习目标第五节 青春期的异性交往原则第五章 青春期保健第一节 青春期的心理发育第二节 痤疮的预防第三节 青春期其他保健常识第六章 安全应急与避险第一节 安全教育与防范第二节 必要的医学常识第三节 集体活动安全常识第四节 其它安全应急常识第五节 预防网络成瘾

章节摘录

6.不良生活方式危害免疫系统 免疫力，俗称为“抵抗力”，指机体识别和排除抗原性异物功能，亦即机体区分自己和非己的功能。不良生活方式危害免疫系统，主要包括以下方面：

(1) 有害物质的污染：有害的物质使人体产生损害健康细胞的自由基，这种自由基会破坏我们的免疫系统。吸烟、过量饮酒、吃快餐、喝可乐、看电视、玩电脑等不良嗜好会消耗体内大量的维生素B族、维生素c，使身体的免疫力下降。

(2) 生活不规律：长期不能保证充足的睡眠，也会使身体的免疫系统受到伤害。

(3) 压力、精神抑郁：长期焦虑和紧张会削弱免疫系统抵抗疾病的能力。

(4) 营养不均衡：在所有因素中，对免疫系统伤害最大的就是营养不均衡。有些人采取注射抗体来增强免疫，而这种做法并不被专家认可。长期由外界注射抗体，虽然能够在一定时间内将免疫能力维持在一个较高的水平，但这样会使人体自身免疫系统的活力降低。在这种情况下，一旦停止免疫制剂等药物的注射，长期很少调动的人体自身免疫系统就不能正常运转，人体的免疫力将会相应降低，并给健康带来不良影响。而一般注射疫苗多是针对一些目前在多数人体内不存在抗体的疾病，每种疫苗只对特定的一种疾病有作用，需要打疫苗时应有医生的专业指导。因此，应该谨慎对待疫苗注射的事情，因为人体并非是免疫力越高，这个“屏障”就越严密。人体免疫系统就像一个弹簧，适当地施压会使弹性更好，但如果长时间施压，则会使弹性大大降低。人体免疫系统虽然很复杂，但要提高免疫力并不需要吃药，也不用注射免疫增强剂，最好还是通过自然的方法来提高自身的免疫能力：

(1) 合理膳食 科学研究表明，人体免疫系统活力的保持需要食物，有些食物的成分能协助刺激免疫系统，增加免疫能力。因此，均衡的营养对预防疾病、增强抵抗力有着重要作用，适量的蛋白质、维生素E、维生素c、胡萝卜素、维生素B、锌、硒、钙、镁等物质可增加人体免疫细胞的数量。春天来临的时候，人们容易干燥“上火”，此时饮食要清淡为宜。而且这时新鲜的水果、蔬菜也很丰富，正是补充维生素、提高免疫力的好时机。

(2) 加强锻炼 适量的锻炼能促进人体的循环和内分泌，促进人体脏器机能的提升，使其维持在一个较高的水平，从而有效地提高人体自身免疫力。像耐力练习、舞蹈、太极拳、气功、健身操等都能提高人体免疫能力。不过，在锻炼时一定要注意适度、持续和循序渐进，在人体过度疲劳、休息不足时不宜强迫锻炼，否则不但会没有效果，有时反而会使免疫力下降。

(3) 调整情绪 焦虑和悲观的情绪会给人的神经造成不良影响，从而影响到内分泌系统和免疫系统，造成在某一段时间内人体免疫力急剧下降的情况。

《初中生健康教育》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com