

# 《健康教育（第9册）》

## 图书基本信息

书名：《健康教育（第9册）》

13位ISBN编号：9787301021200

10位ISBN编号：7301021208

出版时间：1993-3

出版社：北京大学出版社

作者：中国学校健康教育研究会 编

页数：28

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康教育（第9册）》

## 内容概要

《健康教育(第9册)》收集了国内外编写的近30种课本，进行了较深入的分析 and 评价，查阅了大量的参考资料。在编写过程中，我们组成了有京、津、沪、辽、吉、湘、深圳和赤峰等8个重点省市的专业工作者参加的编写组，于1992年9月在北京集中，编写出初稿，并广泛征求了全国健康教育界和北京地区有丰富教学实践经验的部分小学老师的意见。

# 《健康教育（第9册）》

## 书籍目录

人体生理第一课 皮肤的构造与功能 心理健康第二课 兴趣与爱好 第三课 培养自我保护意识 第四课 正确认识自己 个人卫生 第五课 爱护我们的皮肤 饮食与营养 第六课 营养素缺乏与健康(一) 第七课 营养素缺乏与健康(二) 环境与健康 第八课 厨房的清洁 第九课 保护水源 第十课 饮用水的卫生 第十一课 消灭蚊蝇疾病的预防 第十二课 肺结核病的预防 第十三课 食物中毒的预防 第十四课 血吸虫病的预防

## 章节摘录

**营养素缺乏与健康（二）** 无机盐（又称矿物质）是维持人体健康不可缺少的物质。需要量较大的有钠、钙、镁、钾、磷和氯等；需要量较少的有铁、碘、锌、铜、硒等微量元素。无机盐缺乏会引起各种疾病。钙缺乏，会患佝偻病或骨质疏松症；铁缺乏，会引起缺铁性贫血；碘缺乏，可患缺碘性甲状腺肿；缺锌可引起食欲不振，发育迟缓，等等。 饮水不足也会影响健康。轻度缺水，会口渴不适；中度缺水，会嘴唇干裂；重度缺水，会使血液浓缩，引起生理功能紊乱。 糖摄入量不足，轻则头晕，重则昏倒；时间长了，会妨碍生长。脂肪供给不足，也会影响健康，继而引起脂溶性维生素缺乏。缺少纤维素会使大便干结，增加结肠癌的发病率。 预防各种营养素缺乏就要多吃富含脂肪、糖、无机盐类的食物，平时养成多饮水的习惯。

## 精彩短评

- 1、走众人所走的路，你就安全了
- 2、好书知至友，永远不相负
- 3、一切假知识比无知更危险。肖伯纳
- 4、谁不经过失败挫折，谁就找不到真理
- 5、诗与人为一，人外无诗，诗外无人
- 6、贤者不悲其身之死，而忧其国之衰
- 7、私欲之中，天理所寓
- 8、冰冷的大理石使神恢复了生命
- 9、悲火常烧心曲，愁云频压眉尖。

# 《健康教育（第9册）》

## 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](http://www.tushu000.com)