

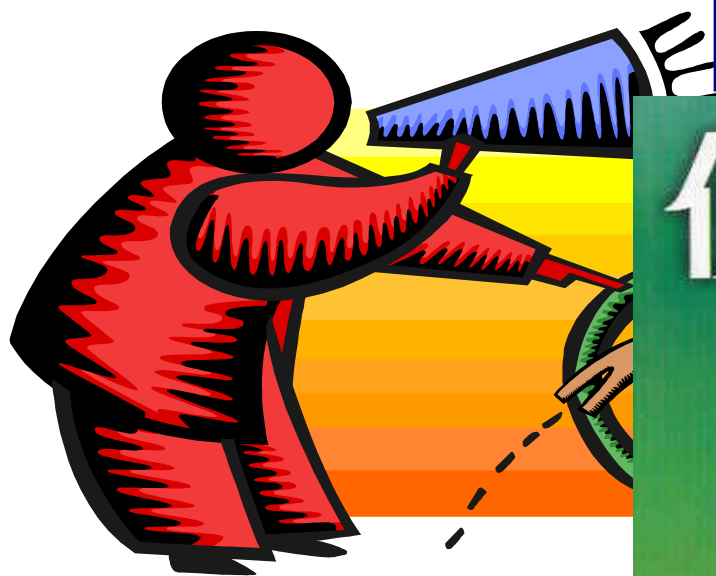
健康

世界卫生组织(who)给健康所下的正式定义：

健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

健康维护是靠医生还是靠自己？

切记：



健康 在你手中

新的健康概念

● 最科学的保健方法

● 最佳的生活方式

● 最权威的健康指南



8项健康基本行为

♥ 讲究卫生 (3) (保持良好卫生习惯)

♥ 积极休息, 适量睡眠

♥ 合理膳食 (1)

♥ 适量运动 (2)

♥ 戒烟限酒, 拒绝毒品

♥ 心理平衡

♥ 预防意外伤害

♥ 合理利用卫生服务





合理膳食、营养均衡



合理营养基本概念

合理营养基本概念 (rational nutrition)

即全
互作
合理
中国
谷为



和营养素充足、种类齐全, 相
inced diet) 。
界上最早的合理膳食指南。【五

因人而异
什么都吃

庭的重要法宝。

戴遮阳帽：

完饭后清

清洗被

造成

蒸

宜

、猪
海带
葱蒜、
刺激性

食物多样
清淡为上
用餐规律
‘垃圾’少吃
食不过量
烹调科学
水要充足
注意卫生

以采用

1. 用

名

用符

湿个

人专业

护理或

次，连

续护

理，配

合使

用，

现某

入

专

；混

生指

至血

在



全球十大垃圾食物

油炸类



腌制类



加工类肉



饼干类



汽水可乐类

方便类



罐头类



话梅蜜饯



冷冻甜品类



烧烤类



建议：

- 尽量少在外就餐（油、盐、添加剂多）
- 晚餐在单位或家
- 少吃“垃圾”（学校周边的小商品）
- 不吃“营养品”，正确用补品
- 早吃饱、中吃好、晚吃少

30%

40%

20~30%



适量运动



阳光、空气、水和**运动**是生命和健康的源泉。

——希波克拉底

生命**在于运动**。



久坐少动的生活方式是全球引起死亡和残疾

的十大主要原因之一
及某些癌症的发生
万人的死亡是归因
约有**60%-85%**成
的要求。

您养成运动的习惯了吗？

今天您运动了吗？

运动的作用

- 预防、减缓和部分消退动脉硬化；
- 可以预防、稳定高血压；
- 对控制体重效果好；
- 改善思维、平衡功能、情绪好。
- 增强心、肺及神经系统的功能
- 对骨骼肌肉系统也有良好的作用
- 改善了骨、关节、韧带的血液循环，增加了代谢过程，

运动建议

- 选择有氧运动项目，如乒乓球、快走、游泳、太极拳、瑜伽、散步、公园健身等；
- 一星期不少于**3**次，每次不少于半小时；
- **注意工作间隙活动；**
- 注意天气适宜程度，不要刻意；
- 做好健身运动前后的准备活动；
- 注意安全；平时动作注意：小、慢、预备

运动的三个原则

1有恒：持之以恒；

2有序：循序渐进；

3有度：适度运动。

因人而异。一定注意安全，防损伤。

45岁以上别跑步、跳绳、爬楼梯，
防骨关节损伤。有病运动要咨询医生。



编辑：杨

锻炼时间:

上午 **9~10点**

下午 **4~5点**

晚上 **8~9点**

饭后、太早、太晚不合适。自己
根据工作、任务找合适的时间。

仪容讲卫生

——美丽从头开始



古人云：一室不扫，何以扫天下？

著名作家老舍先生虽有腿病。但每天坚持打扫室内、院子，稿子中有废掉的，宁肯起身走几步丢进纸篓。

毛主席很讲卫生，他烟抽得很厉害，但从没乱丢一个烟蒂，甚至烟灰都不掉到地上。

一位名叫福特的大学生，去一家汽车公司应聘。笔试通过后，面试时，前几个人的办公室，发现地上有张纸就弯腰捡了起来。当他敲门走进董事长办公室时，发现地上有张纸，便顺手扔进垃圾桶里。然后走到董事长办公室，说：“很好！福特的先生，你比前被我们录用了。”福特很惊讶。董事长说：“前面的三位的确是学不会成名，但你高的。但是你们只顾自己的利益却看不到地上的垃圾，他是不久扬名，他功天下，而你做的最好。”福特就这进了公司，这个公司不久占居鳌头，他就是改名为“福特公司”，它使美国的汽车产业在世界占居鳌头，他就不重要了？我不得说，优秀是一种习惯，是优秀的习惯，使福特获得了成功。

● 3中学生应养成哪些个人卫生习惯？

- (1)早晚洗手
- (2)早晚刷牙
- (3)饭前便后要洗手
- (4) 睡前洗脚
- (5) 勤洗头
- (6) 勤洗澡
- (7) 勤剪指甲
- (8) 生吃瓜果要洗净
- (9) 不喝生水
- (10)不躺着看书



4 , 什么情况下应洗手?

- 1)饭前便后应洗手
- (2)吃东西前应洗手
- (3)劳动干活后应洗手
- (4)玩游戏后应洗手
- (5)触摸脏东西后应洗手
- (6)触摸传染病人的东西后应洗手
- (7)到公共场所回来后应洗手
- (8)拿碗筷前应洗手





心理平衡是我们保健最主要的措施。

其作用超过一切保障作用的总和。

每个健康的人都心胸开阔、性格随和、心地善良，
没有一个健康人心胸狭隘、脾气暴躁，鼠肚鸡肠、
钻牛角尖。



健康感悟：

好好活，慢慢过，一年还有几万多；不要攀，不要比，切莫自己气自己；少油盐，多蔬果，粗细合理巧搭配；按时睡，按时起，科学锻炼健身体。

以健康为中心，糊涂一点，潇洒一点，忘记年龄，忘记恩怨！

祝您健康、快乐、平安！

布置作业：

- 1： 总结归纳本课题内容
- 2： 列举几个熟悉身边病人的原因
- 3： 规划自己生活