

第八单元 健康地生活

第三章 了解自己，增进健康

第二节 选择健康的生活方式

情景引入

下图中是一位同学制定的假期计划，在他的计划中，哪些是不符合健康要求的？



8:00	起床	12:00-14:00	写作业
8:00- 8:30	锻炼身体	14:00-17:30	阅读
8:30 - 11:30	看电视	17:30-18:00	晚饭
11:30-12:00	午饭	18:00- 24:00	上网

如何改善自己的健康状况？

选择健康的生活方式



探究点一 生活方式对健康的影响

生活方式是指人们在日常生活中所遵循的各种**行为习惯**，如饮食习惯、起居习惯、日常生活安排、娱乐方式和参与社会活动，等等。



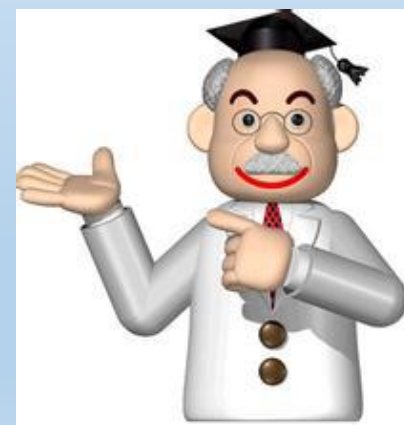
资料分析

1957年和1999年中国城市前七位主要疾病死亡专率

顺位	1957年			2009年		
	死亡原因	患病率 (1/10万)	占死亡 总人数%	死亡原因	患病率 (1/10万)	占死亡 总人数%
1	呼吸系病	120.3	16.86	恶性肿瘤	167.57	27.01
2	急性传染病	56.6	7.93	脑血管病	128.82	20.77
3	肺结核	54.6	7.51	心脏病	126.27	20.36
4	消化系病	52.1	7.31	呼吸系病	65.40	10.54
5	心脏病	47.2	6.61	损伤和中毒	34.66	5.59
6	脑溢血	39.0	5.46	消化系病	20.33	3.28
7	恶性肿瘤	36.9	5.17	内分泌营养代谢及 免疫疾病	16.58	2.67

讨论

- 1、50多年来，导致我国城市居民死亡的主要疾病种类发生了哪些变化？
- 2、为什么会发生这些变化？
- 3、这些变化说明了什么问题？





探究点二 健康地生活方式

什么样的生活方式才是健康的呢？



- 不良的饮食习惯：经常不吃早餐，偏爱吃油炸食物，零食代替正餐
- 不良习惯：吸烟、饮酒
- 心理健康问题：未能及时发现矫治
- 缺乏锻炼：偷懒借故不跑操
- 生活没有规律：熬夜到十一二点

这些习惯你有吗？

- ❖ 不吃早餐
- ❖ 空腹跑步
- ❖ 用滚开水泡茶
- ❖ 睡前不刷牙
- ❖ 睡前不洗脸
- ❖ 嗜麻辣如命
- ❖ 药片掰开后服用
- ❖ 餐桌上铺塑料布
- ❖ 醉酒后饮浓茶
- ❖ 鱼刺卡喉后喝醋
- ❖ 用油漆筷子吃饭
- ❖ 爱看电视

选择健康的生活方式



营养配餐好



坚持体育锻炼



按时作息



不吸烟，不喝酒



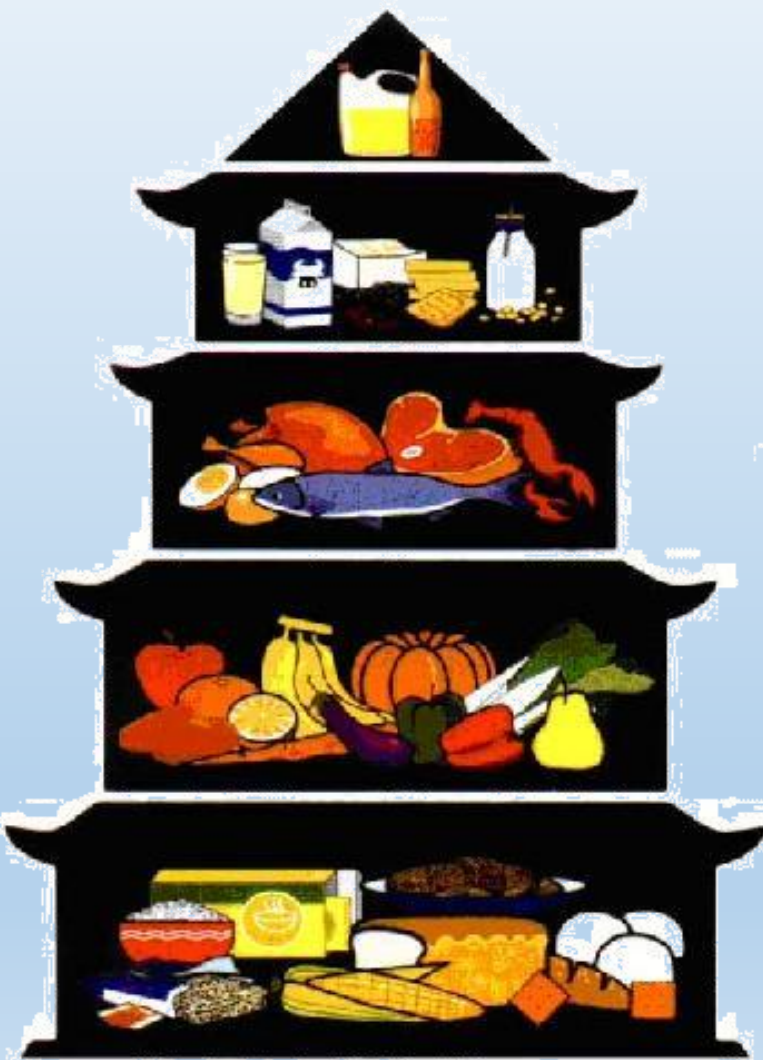
拒绝毒品



积极参加集体活动

中国居民平衡膳食宝塔

合理膳食



油脂类
25克(0.5两)

奶类及奶制品
100克(2两)
豆类及豆制品
50克(1两)

畜禽肉类
50-100克
(1两至2两)
鱼虾类
50克(1两)
蛋类
25-50克
(0.5两至1两)

蔬菜类
400-500克
(8两至1斤)
水果类
100-200克
(2两至4两)

谷类
300-500克
(6两至1斤)

健康二十点

炒菜碘盐晚放点
口味别咸清淡点
戒烟限酒自觉点
体重腰围控制点
身腰腿脚勤动点
鲜菜水果多吃点
五谷大豆杂食点
肥肉荤油少吃点
开水牛奶多喝点
精神愉快放松点

休息睡眠充足点
每日二便通畅点
个人卫生良好点
勤看医生定时点
要想活得滋润点
防止知识多懂点
思想态度重视点
行动改变紧着点
养成习惯坚持点
身体健康长寿点

选择健康的生活方式，应从儿童和青少年开始

1. 现代文明病是当前影响人类健康的主要疾病，必须引起青少年的关注。
2. 尽管大多数慢性病是在成年期发生的，但是，许多与之有关的不良生活方式在儿童和青少年时期就已经形成了。
3. 现代文明病患者的年龄有逐渐减小的趋势。

探究实验

【探究】酒精或烟草浸出液对水蚤心率的影响

提出问题

你想探究的问题是_____.

作出假设

你作出的假设是_____.



制定计划

设计的计划是_____.

实施计划，得出结论

溶液	蒸馏水	酒精溶液 1%	酒精溶液 10%	酒精溶液 20%	酒精溶液 40%
水蚤心跳 次数 / 10s					

得出结论：_____.

1. 下列疾病可能是由于不良的生活方式造成的是 (**A**)

A、高血压，心脏病

B、呆小症，白化病

C、色盲，血友病

D、乙肝，足癣

2. 下列不属于健康的生活方式的是 (**D**)

A、平衡膳食

B、不吸烟，不喝酒

C、早睡早起

D、废寝忘食的学习

3. 50岁的李某被查出得了肺癌。请你判断一下，这有可能与下列哪种嗜好密切相关（ **A** ）

A、吸烟

B、有时喝酒

C、喜欢甜食

D、长时间看电视

4. 下列有利于青少年身心健康的做法是 (C)
- A、看到别的同学优秀就自卑
 - B、学习累了，抽支烟提提神
 - C、合理安排时间，做到学习、生活、健康、娱乐几不误
 - D、哥们聚会，喝酒助兴，大醉而归