

金 话 筒 从 书

hóng shí zì yī yuàn

红 十 字 医 院

金 本 主 编
宋 界 丰 编 著



京 华 出 版 社

【金话筒丛书】

【中小学广播电台电视台黑板报小记者小编辑必备资料】

红十字医院

金 本 主编

宋界丰 编著

京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

红十字医院/金本主编. —北京: 京华出版社, 2000
(金话筒丛书)

ISBN 7-80600-444-0

I. 红… II. 金… III. ①保健-青少年读物②生活-知识-青少年读物③安全教育-青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 15658 号

写给读者朋友

亲爱的读者朋友，你是学校广播台、电视台、板报组的小台长、小编辑、小记者、小主持人、小播音员吗？

如果是，那么，这套书便是献给你的。你们不是常常抱怨吗：“我们创办的栏目可好了，可是办着办着就找不到内容了。”不用急，这套书就是专为你们寻找播出和刊出内容而编写的。它一共有8本，分别是：《讲不完的故事》、《上天入地科学宫》、《小脚板走天下》、《发生在历史瞬间》、《文学休闲绿岛》、《红十字医院》、《快乐大聚会》、《动脑筋冲刺》。这8本书有三个共同的特点：一、内容十分丰富；二、非常口语化；三、短小，拿来就能用。你看，有了这套书，你还发愁没有内容播出和刊出了吗？

如果不是，那么，这套书也是献给你的。因为，说不定哪一天你会当上小台长、小编辑、小记者、小主持人、小播音员的；即使不当，这套书也是你课外阅读的难得的精品图书呀！

好了，下面说说本册的内容吧。《红十字医院》编写了“生活知识”12篇，“营养保健”12

篇，“安全常识”14篇，“环境保护”12篇。了解了这些知识，你一定会创造一个优美的生活环境，养成良好的卫生习惯，保持健康的体魄。你信吗？

主编大朋友

目 录

生活知识

怎样解除心中的忧郁	(3)
怎样提高记忆力	(5)
人能活多少岁	(8)
怎样预防感冒	(10)
教你学会吃药	(13)
教你几种助眠法	(16)
做梦是怎么回事	(19)
吃饭的学问	(21)
女同学长“胡子”怎么办	(24)
女孩子长得丑怎么办	(26)
女孩子谨防患上青春期挫折综合症	(29)
中小学生应自觉抵制饮酒	(32)

营养保健

要想身体好，水果蔬菜不能少	(37)
人体发育必不可少的氧	(39)
中小学生应该养成喝牛奶和吃豆制品的习惯	(42)
你知道自己需要补充铁吗	(44)
微量元素该不该补	(46)
中小学生喝什么饮料好	(48)

中小学生不宜喝纯净水	(51)
保健食品对中小学生不保健	(54)
出门在外水土不服怎么办	(56)
中学生不适合减肥	(58)
吃冷食谨防肠痉挛	(60)
西式快餐只能尝尝鲜	(63)

安全常识

慎用煤气热水器	(69)
家庭装修别忘健康	(71)
街上吃盒饭买食品要小心	(74)
出门上街交通安全第一	(77)
游山踏青当心虫咬	(80)
游泳要注意安全	(83)
要学会在地震中保护自己	(85)
与陌生人交往应多个心眼	(88)
面对打劫的坏人应当机智	(90)
教女同学几手防身术	(93)
青少年应小心毒品的侵袭	(95)
面对艾滋病的威胁	(98)
怎样保护自己心灵不受伤害	(100)
遵纪守法 学会用法律保护自己	(101)

环境保护

绿化城市净化环境	(107)
人人都来保护环境	(108)

减少大气污染的途径——开发利用太阳能	(110)
为什么要保护野生动物	(113)
城市打扮与噪声污染	(116)
怎样防止噪音污染	(118)
垃圾——21 世纪的资源	(121)
吸烟——污染环境残害自己	(124)
化肥污染不可忽视	(127)
汽车尾气——城市清洁的大敌	(129)
地球上的气候为什么越来越暖和	(131)
除六害，讲卫生，防疾病	(135)

生活知识

怎样解除心中的忧郁

随着年龄的增长，同学们心中的烦恼好像越来越多。有的同学说：过去真不知道什么是烦恼，而现在，因同学之间关系不和谐烦恼，因学习成绩上不去烦恼，因挨了老师批评而烦恼，有时甚至因为谁说了自己一句什么话、谁无意中看了自己一眼，都会引起烦恼。其实，从另一方面分析，烦恼也罢，忧郁也罢，正是同学们逐渐长大、逐渐成熟的表现。如果我们面对上述情况，仍像个小孩子似的无忧无虑，别人会说我们什么呢？

从心理学的角度来看，人的气质分为四种，胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。而具有粘液质、抑郁质的人往往多愁善感，沉默寡言，不善言辞，性格比较内向，情绪也不外露。但这种人富于想像，比较聪明，办事细致稳重踏实。我们同学之中也有这类性格的人。——忧郁分为两种：一种是暂时性的，另一种则是长期性的。

暂时性忧郁比较常见。比如因为考试成绩不好，不知回家如何向家长汇报而忧郁；因为和自己的好朋友闹了小别扭而忧郁；丢失了自己最心爱的东西或失去亲人而忧郁等。总之，这些忧郁都是暂时的，一般不会造成心理障碍。

长期性忧郁属于一种病态。这些人总是提心吊胆，担心会有不希望发生的事发生。比如，自己偶尔有一个小小过失，就连续思虑起来：事情如何向家长谈？家长会有什么反应？如果编谎话，事后让家长知道了怎么办？不跟家长说，又怎么能拖得过去？就这样来来回回、反反复复折磨自己。这种情况，一般来说是由于心理障碍造成的。这些人对什么事情都顾虑重重，习惯于反复琢磨一件事情，对什么事情都优柔寡断。这些人爱捕风捉影，疑神疑鬼。患上了长期性的忧郁症，人就会变得意志消沉，对学习、生活失去信心，对周围的一切不感兴趣。这样下去，会使学习退步，与同学的关系疏远，有的人甚至会做出意想不到的蠢事来。

此外，产生忧郁还有两个方面的原因。一是有些人爱想事，思虑过度，不该想的事也想，有些事本应拿得起放得下，有点大将风度，但他们总是小家子气，为没什么了不起的事苦思冥想。二是爱议论些悲观失望及捕风捉影的事情，从而使忧郁加重。

那么，忧郁情绪能不能避免或者消除呢？回答当然是肯定的。首先，应树立起乐观的精神，心胸应该宽广，不为鸡毛蒜皮的小事劳神费心，把精力集中在学习上。对容易引起烦恼的事少议论，对令人鼓舞和愉快的事多谈论。以此分散自己的注意力，使自己的心态总是保持在一种愉悦的境界里。

其次，要培养开朗、豁达和坚强的性格。做事要有信心，充分相信自己的能力。这样头脑里就会出现一种成功的信息，从而驱散心中忧郁的阴云。再次，遇事要

冷静，不能听风就是雨。许多事情是复杂的，形成的原因多种多样，不了解这些背景就可能产生误解，误解了又不肯说出来，而是思来想去，结果使自己心情忧郁。这样做一点好处没有。如果这一点能想明白了，就不会再自寻烦恼了。

另一个办法，就是意志转移或情绪宣泄。如果对某一种事的忧虑情绪总不能摆脱的话，可以干些自己感兴趣的事。比如，你喜欢收藏，平时因为忙而无暇顾及。此时，不妨把藏品拿出来欣赏一番，再加整理，这样会使心情舒畅起来。情绪宣泄，就是找自己的知心朋友，向他坦露心胸，他哄你也好，骂你也罢，你都会乐意接受，从而有如释重负的感觉。当然，如果忧郁情况严重，应找心理医生对症治疗。

怎样提高记忆力

谁都想自己有非常好的记忆力，可又偏偏事与愿违，越是想记住的事偏偏记不住，越是不想记住的事却记得那么清楚。记忆到底是怎么回事？有什么办法能够提高自己的记忆力吗？今天我们就来回答同学们这方面的疑问。

说起记忆，那真是大脑的一项杰作。想一想，如果没有记忆，哪里来的智慧？可是人的记性，确实千差万别。我们敬爱的周恩来总理的记忆力十分惊人，凡是

见到过的人，不管是外国来宾、政府官员或是普通百姓，他几乎都是过目不忘，大多数还能叫出名字。有些人年龄不大，脑筋也不笨，可是记忆力却极差。有时是在对面教室上课，出门又经常见面的同学，走到大街上，与他打招呼，他却觉得好像在哪见过，但却不认识，甚至为此还弄得很尴尬。人的记忆为什么有如此大的差别，怎样提高自己的记忆力呢？

研究记忆的心理学家对记忆的好坏，提出四项标准，加以评判。第一是记忆的快慢。记得快的人，就有好记性；那些翻来覆去还是记不住的人，记性就差些。第二是记忆的持久性。记性好，往往终身难忘；差的，记住一段时间之后，印象逐渐淡漠，甚至完全忘掉了。第三是记忆的广度。这是指对事物过目之后，有多少能正确地复现。第四是记忆的准确性，如果是模模糊糊的记忆，当然不是好记性；如果是张冠李戴，那就是记忆存在障碍了。

如果你的记忆不错，意味着你在这四方面都是良好的。不加分析，只是笼统地以为自己记性不好，这不是科学的评定。人的记忆为什么会有好坏之分呢？这里面因素很多。首先，记忆好坏与兴趣有关。对有兴趣的事往往是兴致勃勃，专心致志，留在脑海里的印象最深刻，所以记忆最牢固。

另外，记忆与注意力集中有关。当大脑里只有一处在兴奋，其余的脑组织被抑制，兴奋着的脑活动不受别的干扰。这时的记忆肯定是十分出色的，留下的印象肯定很深刻。

怎样才能提高自己的记忆力呢？人们通过长期的实践，总结出几个行之有效的方法，同学们不妨一试。

第一，对自己要记住的事物要有一个透彻的理解。弄懂了、明白了的问题才能记忆清晰，记得牢固。比如一个公式、一个定理它是如何演变出来的，自己先搞明白了，就会记得牢靠。如果单靠死记硬背，一时记住，记忆时间也不会长久。

第二，对所学的知识进行系统化整理归类，也是增强记忆的好办法。这里所说的系统化就是将所学的零碎碎的材料，按照一定的系统进行排队归纳，整理成有条有理的知识。整理的过程，就是加深理解的过程，也是进一步巩固知识的过程，使所要记的东西印象更深。俗话说：读十遍不如写一遍，就是这个道理。

第三，强化记忆。这是指加深印象。比如复习，就是在脑子里进一步打上烙印，让所学的知识在脑海中反复出现，就能记忆牢固。这和认识一个人一样。一个陌生人，经常见面就会觉得面熟。经常见到的售货员，经常见到的警察，电视节目主持人等等，其实你根本不认识，但在你面前出现多次，你就记住了。外语单词记不住，天天读，天天背，就记住了。记性再好，你只读一遍，恐怕也难以记住。

记性好坏还和年龄有关。年龄小，记忆就好；中老年人记忆力会逐渐衰退。我们每一个同学都应珍惜时光，趁着年少多学习些知识，集中精力，不要等到年龄大了再想学习，千万不要“少壮不努力，老大徒伤悲”。

人能活多少岁

今天要和同学们讨论一个人人都很关心的问题——人到底能活多少岁？

我们所接触到的人，一般能活七八十岁，当然活到百岁的也大有人在。据我国第三次人口普查的统计，全国百岁以上的老人就有 3765 人。可见，人活到 100 岁已不是罕见的事。

可是，活到百岁以上的 3000 多人与全国 12 亿人口相比，仍是一个微乎其微的数字，一万人也达不到一个。这主要是人的自然寿命中，影响人的“活”与“死”的条件太复杂的缘故。同学们都知道有一种营养品名叫蜂王精，蜂王是以高营养的王浆为食，所以它的寿命要比一般的工蜂长 4~5 倍。还有一种小小的轮虫，在不同的条件下寿命也相差甚远，短命的只有三天，而长命的可达几年。

当然，低等动物与高智慧的人是无法相比的。人类基本生活在同一环境下，那人的寿命究竟该是多少呢？目前，世界上主要有三种推断人类寿命的计算方法。

美国科学家海弗利克教授在 1961 年发现，人体的 50 万亿个细胞，并不能无限制地繁殖下去，当它们分裂到大约第 50 代时，就会全部衰老死亡，人到这时自然也就死亡了。细胞大约需要 2.4 年繁衍一代，所以

人的寿命大约在 120 岁，这就是著名的“海弗利克极限”。

日本的蒲丰氏认为，哺乳动物的寿命相当于生长期乘以 5~7 倍。狗的生长期是 2 年，那它可活 10~14 年；牛的生长期为 4 年，其寿命大约在 20~28 年。我们人类的生长期是 25 年，应该可以活到 125~175 年。

第三种计算方法是：哺乳动物的寿命等于性成熟期乘以 8~10 倍。人的性成熟期为 14 年，所以人的寿命应该是 112~140 岁。

总之，不管是哪一种推算方法，人应当活到 100 岁以上。然而，应当活 100 岁不等于就能活 100 岁，原因是多方面的，包括环境、医疗条件、空气污染等等，但随着社会的进步、医疗科学技术的提高，人均寿命也在不断延长。从古老材料和历史记载中我们了解到：人类远古祖先的平均寿命只有 10 岁左右。到北京猿人也只不过为人均 15 岁。欧洲的尼安德人的平均寿命是 29.4 岁。青铜时代的奥地利人平均寿命是 38 岁。14 世纪的英国，由于战争、瘟疫等原因，平均寿命同样也只有 38 岁。1900 年，人类的平均寿命达到了 44.5 岁，到 1945 年，达到 62 岁；到 1975 年升为 71 岁。目前某些发达国家的人均寿命已经达到 80 岁左右。

几十年前，天花是夺去人类生命的最可怕的疾病，曾夺走了千百万人的生命。今天这种疾病已经基本上绝迹。有人做过统计推算，仅这一项就可以使人类的平均寿命延长 20 年。再有，抗生素的发明，使得许多疑难病症有了解救和医治的办法；先进的检测仪器、诊断方