



危 石 編 著

# 青年卫生常识

上海科学技术



## 內 容 提 要

這是一本綜合性的青年衛生常識讀物。它用講話的體裁，與讀者談心的語調，把有關青年日常生活中的各種衛生保健問題，作了比較全面的、系統的和具體的敘述。讀者從這本書里，可以得到有關身體鍛煉、習慣培養、疾病預防以及飲食營養、工作、休息和婚姻等方面的衛生常識。

本書不但在文字上力求通俗化，少用科學上的專門名詞和術語，而且在內容上也盡量聯繫實際，結合我國青年的實際生活。所以，青年朋友們讀起來就會感覺到親切易懂，懂了就好應用到實踐中去。

本書的讀者對象是比較廣泛的。中學生、大學生、青年教師以及具有初中文化水平的青年工人和機關幹部，都可以閱讀。

## 青年衛生常識講話

編 著 者 危 石

\*

上海科學技術出版社出版

(上海南京西路 2004 號)

上海市書刊出版業營業許可證出 093 號

上海市印刷六廠印刷 新華書店上海發行所總經售

\*

開本 787×1092 1/32 即張 5 3/16 字數 119,000

1959 年 7 月第 1 版 1959 年 7 月第 1 次印刷

印數 1—90,000

統一書號：T 14119·815

定 價：(七) 0.38 元

518  
2.71



献礼。

经过修订，在内容上比初版本更为充实、全面，很多在初版本上遗漏的东西，都补充上了。同时，也更加注意了结合实际和简明通俗。

应当特别提出的是，两年多来从全国各地寄来的三百多封信件，对于这次修订起了很大的“参谋”作用，这是应当向这些热情的来信的同志们表示感谢的。另外，同志们在这些来信中，也提出了各种各样的有关卫生保健的问题，这些问题，有些我分别答复了，有些难以答复的（如问题说不清楚，或者问题的涉及面太广，以及要求介绍医生、药方等等），就只有向来信的同志表示歉意了。

虽然“青年卫生常识讲话”经过这次修订，在内容上更充实全面了一些，但是，因为它是一本综合性的书，要面面俱到，就很难对一个个的问题谈得深透，同志们读了这本书以后，对某些问题还想作较多的了解，可以再阅读专门讨论这一问题的书籍。为了帮助青年同志们读书，仅就我所知，介绍一些适合于青年阅读的卫生保健书籍的书目，附刊于书末，供同志们选读时的参考。

危 石

1959年6月于北京

# 目 次

|                            |    |                         |     |
|----------------------------|----|-------------------------|-----|
| 青年的健康·····                 | 1  | 青年們，要講究飲食衛生！·····       | 75  |
| 青年期的生理(一)·····             | 4  | 吸烟的害处有多大？·····          | 79  |
| 青年期的生理(二)·····             | 8  | 喝酒的害处在哪里？·····          | 84  |
| 青年們，應該养成良好的卫生习惯！·····      | 12 | 青年期的心肺健康問題·····         | 87  |
| 青年們，應該建立严格的生<br>活制度！·····  | 15 | 談談肺結核病的症狀·····          | 92  |
| 青年們，应当培养身体的优<br>良姿势！·····  | 18 | 有了肺結核病怎么办？·····         | 96  |
| 劳动和休息·····                 | 22 | 怎样做好肺結核病的預防<br>工作？····· | 102 |
| 青年們應該怎样工作？·····            | 26 | 青年的近視眼·····             | 103 |
| 青年們應該怎样休息？·····            | 29 | 青年們要留心沙眼！·····          | 110 |
| 睡眠的卫生·····                 | 33 | 怎样保护眼睛、預防眼病？<br>·····   | 113 |
| 青年的神經衰弱·····               | 38 | 注意口腔卫生·····             | 117 |
| 怎样和神經衰弱作斗争？·····           | 43 | 怎样保护耳鼻？·····            | 120 |
| 体育运动和体力劳动同身体<br>健康的关系····· | 49 | 青年們要注意皮肤卫生·····         | 124 |
| 怎样进行体育鍛炼？·····             | 54 | 几种常見的皮肤病·····           | 129 |
| 利用自然力鍛炼身体有哪些<br>好处？·····   | 59 | 男性生殖器官的构造和生理<br>·····   | 138 |
| 怎样利用自然力鍛炼身体？·····          | 62 | 女性生殖器官的构造和生理<br>·····   | 142 |
| 劳动创伤的預防和救护·····            | 65 | 青年妇女的卫生·····            | 146 |
| 青年的营养·····                 | 71 | 手淫和遺精·····              | 150 |
|                            |    | 青年們的婚姻問題·····           | 155 |

## 青年的健康

青年朋友們，健康，是人們正常生活的必要條件；特別是對於我們當代青年——祖國社會主義建設的積極參加者來說，健康更具有它異乎尋常的意義。

為什麼呢？

大家知道，目前我國正處在社會主義建設大躍進的歷史時期，全國都在熱火朝天地進行建設，人人都鼓足了干劲在努力生產。但是，如果身體不好，三天兩頭鬧病，一干活就累得慌，這樣，那怕建設祖國的热情再高，也是不能把工作做好的。所以，要建設祖國，我們青年必須有健康的體魄。這是第一。

我們要建設，帝國主義却想來破壞。目前，帝國主義集團還在瘋狂地擴軍備戰，在世界各地製造緊張局勢，並且叫嚷着要發動侵略戰爭，因此，我們青年又負有保衛祖國、保衛和平的神聖責任。可是，要作一個勇敢頑強的戰士，是一定要有健康強壯的體魄的。這是第二。

為了建設祖國，保衛祖國，我們青年都必須積極參加文化技術革命運動，學習文化科學知識，成為有文化的人；而身體健康又是保證搞好學習的重要條件。青年們為了學好知識、練好本領，也需要有健康的體魄。這是第三。

還有，青年時期是長身體的時期，也是給一輩子的健康打基礎的時期，一個人年輕時候的身體健康與否，常常對一輩子的健康關係很大。所以，為一生的健康、長壽，在青年時期應該特別注意身體的健康。這是第四。

另外，偉大的生理學家巴甫洛夫在他的卓越研究中，肯定了人類的全部“精神”活動，即中樞神經系統的活動，是建築在

身体健康的基础上的。我們青年人，誰不愿意愉快、幸福地渡过青年时代呢？誰又愿意在疾病的呻吟中消磨青春呢？所以，为了让美丽的青春时期过得更加美丽，身体健康也是必不可少的东西。这是第五。

更重要的是：我們青年还应该看到未来；人类未来的共产主义建設事业，是要由我們和我們的下一代去完成的。偉大的革命导师列宁在談到未来完成共产主义建設的偉大事业时指出：为了完成这个事业，青年們必須有坚强的身体、鋼鉄的意志和体魄来迎接这些任务。

青年朋友們，根据以上所說的，我們可以清楚地看到：健康，对于我們自己，对于整个国家，以至对于人类未来，有着多么重大的关系啊！

但是，在解放前的旧中国，在今天仍然被資产階級統治着的很多資本主义国家，以及被帝国主义、封建主义奴役的殖民地，广大青年群众，在反动統治的剝削和压迫下，在貧困的生活条件和恶劣的工作、学习条件的摧殘下，身体健康遭到了极大的損害，普遍地发生疾病和身体缺陷——沙眼、近視、牙病、貧血、营养不良、身体畸形、寄生虫病、各种皮肤病、肺結核和神經衰弱症等。

可是，在苏联，在我国，以及其他社会主义国家，青年的健康状况就和以上所說的完全不同了。在这些国家里，人民过着幸福的生活，国家采取了許多措施来改善人民的生活，提高人民的健康水平；对于青年的健康和发育，尤其重視。因此，我們每个青年人都應該拿出决心和力量来，为提高身体的健康水平而奋斗！

講到这里，大家一定要这样說：健康的重要性我們早知道啦，但是怎样才算健康呢？怎样才能健康呢？

是呀，怎样才算健康呢？有些人認為沒病沒痛、能吃能喝、

能跑能跳，就是健康。当然，这些也是身体健康的表现，但是决不能说健康的意义就局限于此了。健康有着它非常积极的意义，那就是身体各器官组织的机能正常，精力充沛，举动灵活，有坚强的生命力，能刻苦耐劳，能够克服一切困难。

身体健康当然需要注意经常维护，我们应当尽量避免生病，有了病就要马上就医，不能拖延。俄国民主主义作家德·伊·彼薩列夫說得好：“有見識的人，不應該致力于象修补和堵塞一只破乱不堪的船一样来修补自己的身体，而應該致力于給自己建立一个合理的生活方式，使身体尽量少发生不調和的現象，从而可以少修补它。”健康的取得，不應該是消极的“保养”，而應該是积极地講究卫生，锻炼身体，預防疾病。

关于怎样講究卫生，建立合理的生活制度，从事各种体育活动，利用自然力锻炼身体，以及預防疾病，与各种疾病作斗争的問題，都是这本书里需要提出来和青年朋友們共同討論的。

有人說：健康是从母亲肚子里带下来的，生下来身体壮实的人，就是在最不好的生活条件下，他也会很健康；生下来身体衰弱的人，再努力锻炼和保护，也不会变得多强。

这样的說法对嗎？不对。原因是它沒有从事物发展的观点来看問題，沒有科学根据。有些资产阶级的科学家，把生物的发展——当然人类的发展也包括在内——看成是品种的重复循环，是按照所謂遺傳因子特征，一代一代地毫不变化地傳下去的，它不受外界环境的影响，它是永远孤立地存在着的。把这种“理論”运用到人的健康問題上来。就必然得出这样的結論：健康是由“先天”决定的，身体衰弱的父母所生的子女，必然身体衰弱；不健康的嬰兒或儿童，成人以后也必然是弱者。这种論調，只要我們稍为留心与客观实际作个对照，就

知道它是不正确的。因为誰能說每个大力士的父母都是大力士呢？誰能說每个体弱多病的人，都是因为“先天不足”呢？由此可見，健康并不完全由先天决定，而是与“后天”生活中的鍛炼和适应有密切的关系的。当然，先天的禀賦对一个人成长后的健康状况也有一定的关系，但是它不能起绝对作用。

先进的科学理論和实践，証明了生物的发展与生物存在的环境有密切的关系，它受环境条件的影响而不断地发展着、变化着，絕不是靜止不变的一代一代地往下傳。根据这个道理，我們可以知道，所謂先天不足和自幼衰弱的人，不是不能做到“身体好”，只要严格地講究卫生，有計劃地进行鍛炼，并很好地运用有利于健康的因素，就可以增强体力，改造体质，成为健康的人。

有位苏联科学家說得好，他說：“任何人都應該成为自己健康的鉄匠！要不屈不撓地、頑强地在长期生活中錘炼它。”这句话，值得我們牢牢地記住。

青年朋友們！我們生长在偉大的毛澤东时代，毛澤东时代的青年應該是健康的青年，讓我們每个青年都来为自己的身体健康而奋斗吧！

## 青年期的生理（一）

要鍛炼身体、維護身体的健康，首先應該弄清楚自己身体的生长发育情况。因此，在这一节和下一节里，我們就来談談青年期里在身体发育方面的种种問題，也就是青年期的生理特点。

青年期是人生过程中一个极重要的阶段，在这个时期里，不但全身的組織細胞有高度的增生和扩大，而且还日趋坚固、

日趋成熟，給一生體質的健康，打下重要的基礎。因此，我們應該明白理解青年期的生理發育情況，幫助我們促進青年期的健康。

那麼，在人的一生中，哪一個階段——具體地說從多少歲到多少歲——算是青年期呢？

由於人與人之間，有居住地區的不同（如熱帶、溫帶和寒帶等）、身心發育的快慢不同以及其他許多因素的不同，每個人從兒童時期轉入青年時期的年齡就大有差別，因此，青年期也就很難有一個嚴格的年齡上的劃分。不過，大概說來，女孩子由兒童期進入青年期，一般在十二歲到十四歲之間；男孩子稍遲些，一般在十三歲到十五歲之間。在這個階段中，他（她）們的內分泌腺和性器官，也只是開始發生變化，身體的發育開始變快罷了，還不可能擺脫“孩子象”，所以，這時期只能算是青年期的序幕，或者叫做青春前期。

緊跟着青春前期的就是真正的青春發育期，也就是青春期了。這個時期，在女孩子大約是十四歲到十八歲，男孩子大約是十六歲到二十歲。在這個時期里，他（她）們達到了身心發育的最高潮，第二性征也相當成熟，叫人一看就知道是一個青年了。

過了青春發育期就是青春後期。這時期，女子是十八歲到二十三歲，男子是二十歲到二十五歲。在這個階段里，他（她）們的一般身體發育雖然還在進行，但是已經日趨緩慢了，而性器官却得到了相當充分的發育，性機能也已經基本成熟，從此，他（她）們就完全成長為一個比較定型的成年人了。

人們通常把青春前期、青春期和青春後期三個時期加起來，總稱為青年期。

知道了青年期的範圍以後，那麼，青年期的生理上有些什

么特点呢？这些生理特点，表现在体态上和行为上，又有些什么现象呢？

这些问题可以归纳成三个方面：

一、青年期中的一般生长发育，包括身长、体重的增加，骨骼、肌肉的发育，以及体态的变化等；

二、性器官的发育，性机能的成熟，性腺的发达，第二性征的出现，以及其他内分泌腺的变化等；

三、青年期的身体代谢作用的旺盛，以及因此而引起的青年对于物质的较高的需要等。

我们先来谈身体的一般生长发育。

青年期是一个生长发育的时期，在这个时期里，身体的各个器官系统都在高速度地生长发育着。这些生长发育，表现在形态上的，就是身长和体重的迅速而明显的增加，只要过了这个时期，这些增加就变得缓慢、甚至停顿了。

身长的增加，在青春前期的两三年内显得特别快，以后就逐渐变得慢了。一般说来，在这个时期，女孩子一年之内会长高五、六厘米，男孩子会长高七、八厘米。当然，增长的速度和长度，是随各人的体型以及在这时期内的营养状况等等情况的不同而各不相同的，有的平时长得缓慢，而在一个短时期内却又长得非常迅速，就象春笋似的，一转眼又比从前高出一些；有的又不快不慢，发育得比较平稳。

由于青年期中，不论骨骼、肌肉、皮下组织、内脏器官等都在增长、扩大，因此，体重的增加也很迅速。大体说来，男孩子在十三四岁的时候，每年可以增加体重六公斤左右；女孩子在十二三岁的时候，每年可以增加体重五公斤左右。不过，正如身长的增长情况一样，体重的增加也是与各人的体型和营养状况等因素的不同而有所差别的。

骨骼的迅速发育是青年期中身体发育的突出表现之一，

而且和第二性征的发育，有着密切的关系。女孩子在十二三岁以后，骨盆就逐渐扩大，以后，肩膀也逐渐变宽；男孩子在十四五岁的时候，也同样开始肩膀变宽、胸围扩大、浑身的骨骼和关节都显著扩张起来，一見就有一种粗壮的感觉。

在青年期里，肌肉的发育也是很显著的。男女青年到了二十来岁的时候，全身肌肉在体重中所占的比例就已经相当高了，达到百分之四十三左右，而初生婴儿却只占百分之二十五。这是指一般情况而说的，实际上，肌肉的发达与否，主要还是决定于各人对身体的锻炼情况：多锻炼，肌肉就发达、壮实，在体重上所占的比例就大；少锻炼，肌肉就纤弱，在体重上所占的比重就小。不过，青年期中肌肉的发育虽然迅速，可是它的负担能力比起成人来还是要低得多，所以，青年人在体力劳动和体育活动中，都不能和成人一样，无论强度和时间，都应该比成年人低些、短些。

在青年期中，皮下脂肪组织也会逐渐变厚起来；特别是女青年，浑身更要铺上一层天然丰厚的“油脂”，显得圆匀、细腻而美丽。一般说来，皮下脂肪的聚积，与一个人的体型、营养状况及劳动状况等各方面都有密切关系，有些人吃喝得并不怎么好，可是年纪轻轻的就肥头大肚，成了胖子，这主要就是由于体型和其他因素所决定的缘故。不过，在青年期里，肥胖的毕竟很少，特别是男青年中胖子更少，女青年中肥胖的比较多些、显著些，但是比起中年以后的妇女来，那就差得多了。

据我了解，有很多女青年，非常害怕身体长胖了——为的是长胖了不苗条、不好看。为了预防和制止长胖，她们采用了不吃肥肉、油脂和甜食，限制饭量，以及拚命跑跳，加强运动量等等办法。其实，这样作并不一定有效。因为这种由于皮下脂肪增多而显得胖的现象，大都是生理性的，是女孩子由儿童期转入青年期的一种常见的生理变化，因此，用人造的缩食，

跑跳等办法,是不容易扭轉过来的。当然,有人运用了这些办法以后,也确实停止繼續发胖、甚至消瘦起来。但是这往往是暫时的,当停止采用这些办法的时候,肥胖馬上又会很快恢复起来。不过,話說回来,合理的膳食和体力活动,是能够克服某些不正常的肥胖現象的,但是这一定要在医生、体育教师和有經驗的人的指导下进行,千万不能盲目行动,免得反而害了身体。

由于在青年期里,身体的各个部分都或先或后、或快或慢地有了一些显著的变化,这些变化总结起来,就构成了青年与儿童在外观形态上的显著的不同。也就是說,在这个时期里,他(她)們开始逐漸脱离“孩子象”,向着“大人”的阶段迈进了。

## 青年期的生理(二)

在前一节里,我們談到了青年期的范围,以及青年期中的一般生长发育情况。在这一节里,我們就談青年期发育中一个最明显的問題——性器官的发育与性机能的成熟問題,以及青年期中身体的物質代謝問題。

人們的性器官的发育、性机能的成熟以及第二性征的出現,都在青年期里。

所謂性器官,在男性方面,包括睪丸、附睪、精囊、輸精管和阴茎等;在女性方面,包括卵巢、子宫、輸卵管、阴道和阴戶等。所謂性机能,就是指男女两性的发生性行为的能力和生儿育女的能力。所謂第二性征,就是指除了性器官以外,男女两性在身体形态上和行为上,足以区别两性性別的那些現象。

現在,我們就将男女两性性器官、性机能以及第二性征的发育、成熟等情况,分別地談談。

先談男性方面。

男性的生殖器官，在儿童期是不发达的，阴茎很小，可是到了青春期的十六岁至二十岁左右的时候，整个生殖器官就迅速地发育起来，阴茎变粗变大了；睾丸也逐渐增大，睾丸里的精原细胞逐渐成熟，变成了精子，同时，睾丸内分泌素逐渐旺盛，由于这种内分泌素的刺激，而有了性欲的要求，从此，男孩子就具备了生殖能力。

与男性生殖器官发育并成熟的同时，男性的第二性征也开始出现并逐渐发达起来。首先，在青春期开始不久，阴部就开始出现了阴毛。在阴毛出现后不久，腋窝里也开始生毛——腋毛；上嘴唇和下巴上也开始蒙上了粗粗的汗毛，并且逐渐变粗变黑成为胡须；有的在胸部、腿上和臂上也长了粗黑的毛。

除了出现了阴毛等的变化外，在男性的第二性征上还有一些特点是：肩膀宽阔，胸部发达，喉头增大突出，声音由尖细变为低沉、宏亮。另外，在有一个时期（通常是十四五岁左右），乳头会突然高涨起来，在乳晕区域内的组织变得比较坚硬，摸起来里面好象有一颗硬核似的，和衣服摩擦还略有些疼痛，有些青年不明白是什么道理，以为是病，其实这是一种生理现象，绝不是生疮害病，过几个月，就会自然消失的，不必害怕。

再谈女性方面。

女性生殖器官在青春前期的十二三岁左右就开始迅速发育，直到十七八岁，最迟二十岁左右才成熟。

卵巢的成熟比较早，成熟以后就开始排卵。排卵就表示女子的性机能成熟了。排卵后，如果卵子没有受精，那末大约在十四天后就会来月经。我国的女孩子大约在十四五岁左右来第一次月经。月经来的早迟，与种族、气候、居住环境等客观条件有关。

但是，卵巢的开始排卵，以及性机能的成熟，并不代表女性

整个生殖器官的完全成熟，特别是女性整个身体的充分成长。因此，女孩子虽然在十四五岁左右就来了月经，就有了生殖能力，但是结婚应该等到整个身体都充分发育成熟以后才好。

在月经初潮的前后，女性的整个生殖器官也开始发生变化。譬如，子宫在青春发育期以前是很小的，肌肉层很薄，肌肉纤维少而且短，但是到了青春发育期，就体积增大，肌肉纤维增多，使子宫壁肥厚起来。而且为了配合卵巢的排卵，子宫差不多在每一个月都要发生一次这样的变化：子宫粘膜生长变厚，粘膜内的腺体大量分泌，发生充血现象，为受孕作好准备；如果没有受孕，粘膜表面就破坏脱落，血管破裂，发生流血现象，这就是月经。

至于阴道，在青春发育的时期也有了变化：组织细胞开始肥大增殖，上皮细胞开始角化，分泌物也由硷性变成了酸性。

在卵巢开始排卵的同时，卵巢分泌的动情素也旺盛起来了。这种内分泌素的作用是促进女性的情欲，生殖器官和第二性征的发育。

女孩子第二性征的出现，首先表现在臀部和胸部上。从青春发育期开始，由于皮下脂肪的聚积和骨盆的扩张，臀部就日趋丰满起来；至于胸部的乳房，从十二三岁开始，乳晕就逐渐扩大，不久乳房也跟着扩大，使整个乳部高耸起来。

少女的臀部丰满和胸部发达，原是属于生理的、自然的事，可是，过去有些青年妇女却认为这是“难看死了”，为了避免“难看”，她们就穿紧裆小腿裤和使用束胸带。这样作，是违反生理和有碍发育的。这种情况，现在是极少见了。

阴毛和腋毛的出现，也是第二性征的主要表现之一。大约在月经初潮前后，大阴唇上端及其附近，阴毛就开始生长出来，并逐渐向上和左右两侧发展。在阴毛出现后不久，腋毛也

开始出现。

除了以上所說的以外，女孩子进入青春期的时候，說話的声音变得尖銳而清脆了，渾身丰滿圓勻了，面龐紅潤美丽了，等等。总之，和儿童期的时候有了显著的不同，俗話說的“女大十八变”，就是这个道理。

知道了青年期內两性性器官、性机能以及第二性征的发育变化等种种情况以后，我們还应当明白两点：

一、性的发育也和身体其他部分的发育一样，有的人早些，有的人晚些；有的人显著些，有的人就不太显著（或者某一部分不太显著）。而且，就一般情况而論，开始較早又較为显著的，成熟过程也比較短些。

二、性的发育是受一种內分泌腺——脑下垂体所控制的。所以說脑下垂体在青春发育期中起着很重要的作用。

原来脑下垂体是一个只有小指头般大的、吊在脑髓下面的腺体，它分泌很多种刺激素，其中有一种促性腺激素，在女性方面，它能促进卵子的成熟和黄体（卵巢里的卵泡破裂排卵以后，里面积聚的一种黄色物质，叫做黄体。黄体分泌一种黄体素，有促进月經的周期变化和助孕的作用）的生长，以及乳房的发育等；在男性方面，它能刺激精子的成熟，以及睾丸的分泌功能等。总之，脑下垂体对性的发育来說，是一个极其重要的东西。

最后，談談青年期中身体內的物質代謝問題。

青年期是人体生长发育的高潮时期，在这个时期里，所有身体的組織細胞都在扩大增多；組織細胞的扩大增多需要一定的物質供应，所以在青年期里，由于体内的新陳代謝作用旺盛，物質需要量較高，因此，青年人对于食物营养的要求，就要比成人高些。

細胞的大量生长发育，需要大量的蛋白質作为原料。所

以在青年的膳食中，蛋白質的供應是很重要的。至於熱能，青年人由於活動力強，體內的物質代謝旺盛，所以也比成人的需要量高。在一般情況下，成人每日每公斤體重約需熱能 40 卡，而青春前期的男女，每日每公斤體重就需 60 卡左右，青春後期的男女，每日每公斤體重也需 50 卡左右，都比成人要高。

維生素和礦物質，也是青年期中需要廣泛又需要量高的東西，其中特別是與青年期發育關係最密切的幾種，如維生素甲、維生素乙族、維生素丁，以及鈣、磷、鐵、碘等，更是不可缺少的。否則象骨骼、牙齒、神經系統以及其他很多重要器官的發育，就會受到障礙，甚至產生嚴重的疾病和缺陷。

總之，青年期內的物質要求是高的，所以表現在日常飲食中，青年人總是飯量大些、食欲強些，俗話說“青年人要吃三年長飯”的原因也就在這裡。為了青年人的身體健康和正常發育，我們應當尽可能地滿足他們的要求。

## 青年們，應該養成良好的衛生習慣！

良好的衛生習慣，在我們的日常生活中，起的作用是很大的。

第一，它可以維護我們的身體健康，促進我們的精神愉快，減少我們得病的機會。

第二，它可以訓練我們的身體和意志，使它們在有規律的、和諧穩定的情況下活動，提高工作效率。

第三，它可以幫助我們成為一個生活活潑而又遵守紀律的人。

講到這裡，也許有同志要問：“習慣”二字怎樣解釋啊？

所謂習慣，就是一種自然而然、不經思考就能夠作出來的“自動化”了的動作或行為。