

NEW



中小学生校外生活指南丛书

中小生素质 自我提高指南

ZHONGXIAOXUESHENG XIAOWAI SHENGHUO ZHINAN CONGSHU 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

NEW



▶ 中小学生校外生活指南丛书

中小生素质 自我提高指南

ZHONGXIAOXUESHENG XIAOWAI SHENGHUO ZHINAN CONGSHU 本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生素质自我提高指南 / 《中小学生素质自我
提高指南》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2487 - 0

I. ①中… II. ①中… III. ①素质教育 - 中小学 - 教
学参考资料 IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151604 号

中小学生素质自我提高指南

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2487 - 0/G · 0794

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



前 言

“素质”一词本是生理学概念，指人的先天生理解剖特点，主要指神经系统、脑的特性及感觉器官和运动器官的特点。素质是心理活动发展的前提，离开这个物质基础谈不上心理发展。各门学科对素质的解释不同，但有一点是共同的，即素质是以人的生理和心理实际作基础，以其自然属性为基本前提的。也就是说，个体生理的、心理的成熟水平的不同决定着个体素质的差异，因此，对人的素质的理解要以人的身心组织结构及其质量水平为前提。人的素质包括重量素质、心理素质和文化素质。素质只是人的心理发展的生理条件，不能决定人的心理内容与发展水平，人的心理活动是在遗传素质与环境教育相结合中发展起来的。而人的素质一旦形成就具有内在的相对稳定的特征，所以，人的素质是以人的先天禀赋为基质，在后天环境和教育影响下形成并发展起来的内在的、相对稳定的身心组织结构及其质量水平。

从中小生素质教育目的上看，中小生素质教育追求的学生素质是德、智、体、美、劳的全面发展；从教育内容上看，中小生素质教育重视的是德育、智育、体育、美育、劳动技术教育的“全面开花”，把几项教育有机结合起来。从中我们很明显地看出，国家和社会对中小学生的素质要求是“德、智、体、美、劳”的全面发展。素质教育的实施体现了以人为本的教育理念，顺应了现代教育的潮流和规律。

我国教育正处在应试教育向素质教育过渡的关键阶段，成果是显著的，但问题也同时存在、不容忽视。从全国来看，中小生素质还有待提高。



为配合国家全面推行素质教育，本丛书编委会精心编辑了此套书系，此为其中一本。

本书共分7个部分，分别从生活技能、学习技能、劳动技能、学校礼仪、家庭礼仪、社交礼仪、艺术修养等方面指导中小学生素质自我提高，可以说是从大处着眼、小处入手。阅读此书相信定会对中小学生的言行有所提升、有所裨益。

书中的不足之处在所难免，希望读者朋友给予批评指正。





目 录

Contents

生活技能提高

生活自理技能	1
学习方面的生活技能	12
体育锻炼方面的生活技能	15
饮食、营养方面的生活技能	18
身体发育和有关卫生方面的 技能	22
常见传染病及其预防	26
意外伤害处理技能	34

学习技能提高

学习与学习技能	46
思维的技能	48
想象的技能	54
观察的技能	61
记忆的技能	65
自学的技能	74
操作的技能	81
笔记的技能	85

劳动技能提高

劳动与劳动技能	89
自我服务与家务劳动技能 培养	91
社会劳动技能培养	103

学校礼仪提高

异性同学之间的交往	108
与老师的交往	112
校园生活与礼仪修养	116
进校礼仪	119
上课礼仪	120
升降国旗的基本仪式	123
集会的礼仪	124
共青团礼仪	125
进入老师办公室礼仪	127
住宿生礼仪	127
食堂里的礼仪	129

家庭礼仪提高

家庭礼仪概述	131
--------------	-----



家庭礼仪的特点和内容	133	音乐知识素质培养	164
社交礼仪提高		舞蹈知识素质培养	169
社会交往中的认知、情感与		美术知识素质培养	172
行为	150	戏曲知识素质培养	178
社交礼仪培养	151	书法知识素质培养	188
艺术修养提高		附录 1:《中小学生守则》	195
文艺活动概述	163	附录 2:《中小学生日常行为	
		规范》	197



✧ 生活技能提高 ✧

生活自理技能

合理作息

这里所讲的合理的作息主要是指学生进行各项活动所安排的时间，要根据需求和可能而长短适度，选时适宜。例如，小学生每天所需要的睡眠时间一般应为9~10小时，在冬春季节，应在晚上8:00~8:30时睡眠；夏秋季节，应在晚上9:00~9:30时睡眠。各项活动在何时进行，确定下来以后，一般不要轻易改变，而使其日复一日地按确定时间进行。这样就会形成条件反射，条件反射一旦形成，就会按规定时间进行各项活动，而且活动时也不费劲。就以睡眠来说，只要养成了按时睡觉和起床的习惯，那么不管是在炎热的夏天，还是在旅游途中，都会做到定时入睡、按时起床。这就可以防止因环境变化、作息时间改变而导致睡眠时间不足的现象发生。

不规律的生活，会影响学生的健康和休息。例如，有的学生看电视看得很晚，而不能按时睡觉，第二天也不能按时起床。如果匆忙起床后吃不好早饭，到校后，因情绪紧张而在上第一节课时不能集中精力听课；待到平静下来时，饥饿又出现了。总之，他们在整个上午，都在紧张状态中度过。由于他们对自己的一天生活失去了有效支配的主动权，因此变得被动、



懒散、缺乏朝气。这样，就会影响饮食、学习、锻炼、休息以致影响身心健康。由此可见，生活作息有规律是关系着身心健康成长的大事，要安排好一日的作息時間，并且养成生活作息有规律的良好习惯。

从生理意义上讲，睡眠的主要作用在于恢复人的精神和体力。睡眠对学生的意义更大。我们知道，人的思维、记忆等，都是通过大脑皮层来完成的。大脑皮层约有 140 亿个神经细胞，人在 2 岁以后，神经细胞的数量就不再增加了，但是脑的发育却在继续进行，一直到 14 岁或更晚些，脑的形态发育才完成。据科学研究发现，神经细胞的发育完善过程，主要在睡眠中进行。因此，睡眠充足有利于神经细胞的发育，对促进儿童思维能力的发展，提高少年儿童智力是很重要的。此外，少年儿童身高的增长（长个儿），受脑垂体中的腺垂体释放的生长激素所控制，这种生长激素在睡眠时分泌的量比觉醒时分泌的多得多。因此，睡眠充足还能促进少年儿童身高的增长。

充足的睡眠包括一定的睡眠时间和足够的睡眠深度。学生阶段正处身体发育阶段，需要的睡眠时间相对较长，小学生每天睡眠 9 ~ 10 小时，才能保证生理发育的需要。而要保证睡眠 9 ~ 10 小时，就应养成按时睡觉、早睡早起的习惯。此外，夏季昼长夜短，为补夜间睡眠时间的不足，学生应养成中午午睡（约睡 1 ~ 2 小时）的习惯。

足够的睡眠深度，可以使大脑休息得充分，机体的疲劳得以消除。为保证睡眠有足够的深度，应做到以下几点：

1. 睡前要刷牙、洗脸、洗脚

睡前刷牙、洗脸、洗脚，一是可以保持口腔、皮肤和被褥的清洁；二是可以促进身体的血液循环，使人感到舒适，睡得更为香甜，从而有助于消除疲劳。

2. 保持良好的睡眠环境

良好的睡眠环境可以保证睡眠的深度。良好的睡眠环境主要是指环境安静和室内空气新鲜。因此，睡眠时卧室要开窗（冬季最好能开一个小窗），使卧室通风换气，保持室内空气清新。如果卧室空气不新鲜，或蒙头睡觉，不断吸进自己呼出的二氧化碳，就会因得不到充足的氧气而影响睡

眠深度，醒后会出现头晕、头沉的感觉。

3. 注意睡眠姿势

人经过一天的活动，肌肉是很紧张、劳累的。良好的睡眠姿势，有助于疲劳的消除。一般说来，睡眠姿势可采取侧卧和仰卧位，而不要取俯卧位（即趴着）。俯卧时全身肌肉不能完全放松，胸、腹腔受压，增加呼吸、循环系统的负担，使人得不到充分的休息。当然，在睡眠过程中，可以变换睡眠姿势，侧卧和仰卧可以交替进行，以利于消除局部肌肉的紧张。

4. 要常晒被褥

阳光中的紫外线能杀灭被褥上的病菌。常晒被褥，既能杀灭病菌，又能消除水分、汗液。冬季晒被褥，还能使被褥盖起来更暖和，有助于人更快地入睡。

吃饭要细嚼慢咽

食物的消化，包括物理性消化和化学性消化两部分。物理性消化即通过牙齿的咀嚼和舌的搅拌，以及胃肠的蠕动，将食物磨碎并且与消化液混合。

化学性消化即通过唾液中的消化酶的作用，使食物中的大分子营养物质分解成为能被身体吸收的小分子营养物质。例如，我们细嚼馒头或米粒时觉得有甜味，就是由于淀粉酶将淀粉分解成麦芽糖的缘故。食物在口腔中同时进行着物理性消化和化学性消化，为食物进入胃肠的进一步消化做好了准备。细嚼慢咽有利于提高消化系统的物理性消化和化学性消化的效率。细嚼慢咽具有3种作用：

（1）使食物颗粒变得细小。

（2）分泌的唾液增多，并使唾液与食物充分混合，充分发挥唾液中的溶菌酶的杀菌防病作用。

（3）使面部肌肉得到运动和锻炼。科学实验证明：吃同样食物的人，细嚼者和不细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收是不一样的。细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收分别为85%和83%，而不细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收只有72%和71%。充分细嚼植物性食物尤其重要，因为植物细胞有较厚的细胞



壁，只有通过充分咀嚼，破坏了细胞壁，营养物质才容易被人体消化、吸收，例如胡萝卜里所含的胡萝卜素，细嚼时吸收率能有5%~9%，否则吸收率则只有1%~2%。

此外，细嚼慢咽，在进食仪态上也表现出一个人的文明教养，狼吞虎咽则会给人以粗野不文明、不礼貌的感觉。

不要偏食和挑食

偏食是指只喜欢吃某几种食物的不良习惯，例如只喜欢吃鱼、肉，而不喜欢吃蔬菜。挑食反映在就餐时只吃些自己喜爱的食物而排斥其他食物。偏食、挑食已成为当今不少学生的通病，也是造成儿童某些营养素不足的原因之一。例如有的人不喜欢吃蔬菜、水果或不喜欢吃肉类，从而导致缺铁性贫血。因为在他们的膳食中，尽管并不缺少铁，但是，由于铁需要与维生素C和肉类中分解的胱氨酸结合成为可溶性物质后才易吸收。因此，不吃蔬菜和水果，维生素C摄入不足，自然也就影响了铁的吸收。

学生偏食、挑食习惯的形成，主要与家长和周围的人的饮食习惯有关，也与人们日常对食物贵贱评论给他们在心理上留下的好恶印象有关。当人们以自己的喜好片面地评论或选择食物，而忽视了食物中的营养素对儿童少年健康的影响时，往往在不知不觉中使儿童少年养成了偏食、挑食的习惯。所以，预防偏食、挑食，首先应从家长做起，即家长自己首先不应该偏食和挑食，身教和言教并重，并且身教重于言教。为了发挥身教的作用，哪怕是家长平时不喜欢吃的食物，也要带头吃，培养孩子吃。当少年儿童已经形成偏食、挑食的习惯时，要听从家长和教师的教导，改掉这不良的习惯。

养成良好的排便习惯

学生由于上课学习和玩耍游戏在时间上的矛盾，排便所需要的时间，常常在这种矛盾中被占去，往往不能定时排便。

正常的粪便是条状成型的，排起来通畅。没有定时排便的习惯，经常疏忽便意，无意地抑制了排便，就会造成排便反射的敏感性降低，冲动减



弱，使粪便在大肠中停留过久，其中的水分被吸收而变干变硬，致使排便困难，这种症状就是便秘。干硬的粪便容易损伤肛门，而形成肛裂，引起疼痛、出血。

便秘的初期可用轻泻药，同时要改变饮食习惯，多喝水，多吃粗粮、蔬菜、水果，养成定时排便的习惯，即使没有便意，也要定时蹲坑。

良好的排便习惯，除了按时排便外，蹲坑时间不宜太长，也不要边大便边看书聊天。大便后擦肛门要用卫生纸，不要用废纸或脏纸；擦时要由前向后擦，向前擦容易引起泌尿系统感染。这对女孩子来说，更应特别注意。

养成随身带手绢的习惯

随身带手绢，既是讲究个人卫生所必需，也是一种文明礼貌的表现。因此，应从小培养随身带手绢的习惯。但是有些学生往往忽视了这个问题。

手绢是人人不可缺少的卫生用具。随身带的手绢，天热时可以用来擦汗，天冷时可以用来擦鼻涕；风沙迷眼时可以用来擦眼泪，咳嗽打喷嚏时可以用来捂住口鼻；便后洗手时可以用来擦手等。据调查，学生沙眼的发生，多数与用手揉眼睛的习惯有关。如果随身带着手绢，就可以用手绢擦眼，而避免直接用手揉眼睛，这样在一定程度上可以减少沙眼等眼病的发生。由此可见，随身带手绢，不仅能培养个人的卫生习惯，更重要的是可以减少某些传染病的发生。

使用的手绢，要注意经常保持清洁。具体地说，手绢要每天换洗一次，即使在冬天也至少要隔一天换洗一次；手绢应放在干净的、固定的衣袋里，在这个固定的衣袋里不要再放钞票、钥匙等物件，以免污染手绢；手绢要叠成方块，不要揉成一团。使用手绢时，用里面干净的擦眼睛或嘴唇，用外面擦鼻涕，以免脏、净不分，反而使卫生用具起不了卫生的作用。

讲究喝水卫生

水是维持生命不可缺少的物质。年龄越小，新陈代谢越旺盛，需要水量也越多。夏季由于出汗多，喝水量应该更多些，喝水的时间间隔短些，



最好每节课后喝点开水。

喝水很重要，但要讲究饮水卫生。上学要带口杯，养成喝开水的习惯。喝开水可以减少肠道传染病发生的机会。这是因为生水经煮沸后，病菌可以被杀死，而清除了致病因素，这有利于身体健康和发育。水杯要用干净的碗套装好，装时要碗口朝下；水杯要每日清洗一次，不要相互借用。这样，可以减少传染病的发生。

洗脸的方法

洗脸是个人卫生中必不可少的事。洗脸不仅能使人保持仪容美，更重要的是能保证皮肤的清洁卫生，预防皮肤病。但是有的人却把仪容美放在首位，只注意早晨起床后的洗脸，而忽视睡前洗脸。其实睡前洗脸不仅能除去汗渍、污垢，清洁皮肤，预防痤疮等皮肤病；同时，还能使人睡眠舒适，有利于保持被褥、枕头的清洁。特别是小学生，他们的代谢旺盛，活动量大，出汗多，活动范围广，接触尘埃机会多，更要重视睡前洗脸，培养睡前洗脸的习惯。

洗脸有一定的学问。在洗脸过程中应该注意些什么，却常常被人们忽视。

下面谈谈洗脸的方法：

要注意洗脸的顺序

洗脸的顺序，应先洗较干净的部位，再洗较脏的部位。眼睛，由于有睫毛和眉毛的遮挡，眼睑的皮脂也较少，比较干净。嘴唇因周围的汗腺、皮脂腺的分泌物较多，以及进食的原因，是比较脏的。鼻腔由于不停地呼吸，吸入了大量的尘埃和细菌，更是较脏的部位。因此，洗脸的顺序应该是：先洗眼部，再洗口，最后擦洗鼻子，并且把鼻孔内的脏物掏干净。如果不注意洗脸顺序，常常会把鼻孔里或嘴唇上的脏物或病菌随毛巾带到眼睛里，引起眼疾。耳朵和脖子，在洗脸时也要洗擦干净。

洗脸应做到“分巾、分水和分盆”

分巾就是洗脸毛巾一定要专人专用。据调查，在一些毛巾合用的家庭



中，妈妈患有沙眼的，其子女患沙眼的多达 82.5%，而妈妈未患沙眼的、其子女患沙眼的只有 37.7%。这说明：合用毛巾洗脸，是传染沙眼的重要途径。毛巾用后最好挂在有阳光照射的地方或通风处，这样，阳光中的紫外线可以杀死病菌，使毛巾保持干净。分水、分盆就是与他人洗脸的水和盆也要分开。

因条件限制不能一人一盆时，则应在洗脸前把盆清洗干净后再使用，最好用流动水洗脸。此外，洗脸用的肥皂最好是中性的，中性肥皂适合皮肤的酸碱度，可以减少肥皂对皮肤的刺激。

讲究刷牙方法

有人曾做过这样的实验：把早晨起床后口腔里的细菌数定为 100，经过刷牙后，则口腔内的细菌数减少了 60%。如果只漱口，也能减少 15%。这说明刷牙、漱口是保持口腔清洁的好办法，所以要提倡刷牙、漱口。我们都有这样的体会，早晨起床后，总觉得口腔里发黏、有味，不刷牙难以吃东西，因此人们大多数习惯于早晨刷牙。为什么早晨起来时口腔内发黏、有味呢？这是因为人们在睡觉前不刷牙、漱口，留在牙缝和牙齿上的食物残渣在细菌的作用下发酵产酸所致。如果晚上睡前刷牙，能将口腔内食物残渣及时清除干净，较长时间地保持口腔清洁，第二天起床后，就会减少发黏、有味的感觉。由此可见，晚上刷牙比早晨刷牙更重要。我们不仅要培养早晨刷牙的习惯，而且还要培养睡前刷牙的习惯。

少年儿童刷牙最好使用保健牙刷。这种牙刷毛束少，毛的软硬适中，刷头小，在口腔内可以灵活转。如果没有保健牙刷，就要选用适合少年儿童用的牙刷。这种牙刷的条件应该是：合乎少年儿童牙齿的大小（指牙的宽度），毛束少而不密，易干燥，毛尖挺直整齐，以利于充分接触牙齿表面。新的尼龙丝牙刷毛较硬，用前要用开水浸泡，以降低毛的硬度。牙刷用后要冲洗干净，把有毛的一端朝上放在杯内，置于通风的地方使其干燥，以免细菌繁殖。牙刷用久后，毛变软或脱落时，应及时换用新牙刷。

刷牙要注意方法。刷牙时，对上面的牙齿要从上往下刷，对下面的牙齿要从下往上刷，对咀嚼面要平行来回刷。这样，能刷净食物残渣，也不



易损伤牙龈。刷牙切不可横刷，横刷会损伤牙龈和牙颈，天长日久就会形成牙颈部楔状缺损，引起牙齿疼痛。此外，刷牙、漱口的杯子要专用，不互借，以免传染疾病。

要常剪指甲、常洗头、常理发

指（趾）甲长在手指和脚趾的末端，具有保护作用。但是它的长短要留得合适，太短起不了保护甲床的作用，长了又不卫生，也不方便。据检查，人手上的病菌、寄生虫卵约有 90% 藏在指甲缝里。经化验，1 克指甲泥垢中竟有 30 多亿个病菌。因此，指甲长了一定要剪短，并且在剪完指甲后，一定要用肥皂把残留在指头上的泥垢洗掉，使病菌无藏身之地。

不要用牙去咬指甲，因为这样做指甲中的病菌就会进到口腔里，容易引起疾病。

经常洗头发也很重要，因为人的头发是最容易藏污垢的地方。头发的毛根周围有汗腺和皮脂腺，它们不停地分泌着汗液和皮脂。这些分泌物和头皮上脱落的上皮细胞，以及落在头上的尘土混在一起成为泥垢。泥垢积存多了，会堵塞毛囊口，影响皮脂的排出，同时还刺激头皮使人产生瘙痒感。此外，头发不干净给虱子提供了生存和繁殖的场所。虱子叮咬头皮，不仅影响休息，还可引起斑疹伤寒等疾病。因此，一定要常洗头发，保持头发干净。但是洗头不仅能把汗液、污垢等洗掉，同时也会把油脂洗去，而油脂对头皮、头发有保护作用，缺乏油脂，头皮也会瘙痒。所以，不要每天洗头，每周洗头一次即可。洗头时可用偏酸性的肥皂或洗发用品，少用或不用碱性的洗发用品，否则，容易产生头屑和断发，使头发失去光泽。

要勤洗澡、勤换衣

皮肤是人体的一道天然屏障，它可以保护人体不受外来不利因素的侵袭，还有调节体温、感受刺激、排泄废物（主要通过汗液）等一系列重要的作用。

人体内的代谢产物有 400 多种，其中随汗液排出的就有 150 种。人体



的汗液我们不一定都能看见，只有在天热或运动时，我们才能感觉到出汗。实际上人体每时每刻都在出汗，只是有时因为量少，我们感觉不到而已。因此在人体不断排汗的情况下，为使皮肤发挥正常功能，要保持皮肤清洁，使皮肤处于一个清洁环境中，以利于皮肤行使自己的功能。此外，冬春季节在人多、室内通风不好的场所，常有一种怪气味，其中的一部分是皮肤分泌物散发的臭味，这些怪气味对人体健康是不利的。为了保持皮肤的清洁卫生，对皮肤排出的废物要主动去清除，做到夏天每天或隔天洗一次澡，冬春季节也要每周洗一次澡。在洗澡后要换内衣裤；男、女学生最好每天洗一次外阴，隔天换一次内裤，女学生尤应如此，以免因分泌物刺激而引起外阴瘙痒。

人的双脚容易出汗，由于鞋袜覆盖，汗液不易蒸发，因此，除每晚睡前应洗脚外，还要每天或隔天换洗一次袜子，每周刷洗一次鞋（特别是球鞋）。只有这样，才能使足部皮肤经常处于干净环境中，以便发挥它的屏障功能。

饭前便后要洗手

手是人们生活中的“密友”，人们的穿衣、吃饭、学习、劳动等活动，无一不需要手的帮助。但是如果不注意手的卫生，手被污染了，将会危害人的健康。例如，痢疾、肝炎等肠道传染病，大多是由于双手不干净，污染了食物而发生的；疖肿化脓，有的也是由双手不洁抓破皮肤而感染的；沙眼的传染则与直接用手揉眼有关。有人对 378 人的手进行过化验，竟发现有 146 人（约占 39%）的手上有大肠杆菌。大肠杆菌是存在于人体肠道中的细菌，其中有很多是有致病能力的。因此，便后不洗手，是手上沾染大肠杆菌的主要原因。手沾染细菌的另一个原因是，手接触的物件（如钱币、玩具、旧书等）上都有很多细菌。这些细菌中有的有致病能力，在人体抵抗力降低时，就会使人得病。为了避免病菌进入人体，不仅要养成便后洗手的习惯，还要养成饭前和游戏后洗手的习惯。洗手要注意把手浸湿，用肥皂抹遍手掌、手指、手背，然后搓几下，再清洗。洗手的水和毛巾不能与他人共用，最好用流动水冲洗。



穿衣服的学问

衣服对人体的作用主要是保护身体、防暑、保暖，其次是保持文明与仪容。因此，在穿衣服时首先要注意实用，其次才是讲美观。

实用的前提是合乎卫生，有利于健康。因此，对衣服的要求应该是：

衣服大小要合身

衣服太宽大，不利于行走活动；太瘦小不仅会影响活动，还会妨碍身体的生长发育。如目前穿着的紧身衣、牛仔裤，就不利于正值生长发育的少年儿童。因此，衣服大小要合身。

衣料要有选择

选择的衣料，要有较强的吸湿性，有利于皮肤水分的排出，棉、麻、丝类的衣料具有这种性能。选择衣料，还要注意它的通气性和保温性，通气好的棉、麻、绢类或粗布纹的衣料，有助于衣服内、外的空气进行对流，夏季使人产生凉爽感。保温性好的毛织衣料，冬季穿着可以使人觉得暖和。

衣服要清洁

很多疾病，如结核病、皮肤病、沙眼、斑疹伤寒等的传染，在一定程度上衣服起着媒介作用。因此，我们应经常换洗衣服，以便除去衣服上吸附的尘土、细菌和由皮肤排出的各种代谢废物。衣服洗后要晾晒，因为阳光中的紫外线能破坏细菌的蛋白质，具有杀灭细菌的作用；阳光中的红外线则具有加热、干燥作用。所以，只要条件许可，我们应充分利用日光给衣服消毒。衣服洗净晒干后要收藏在干燥、通风的地方，防止霉菌生长。

化学合成纤维织物不宜制作内衣裤，对儿童青少年尤其如此。化纤织物吸湿性、通气性都较差，它不利于皮肤分泌物的散发，容易引起皮肤病，而且会由于过敏而引起皮炎，这点对过敏体质的少年儿童更应注意。女孩从八九岁开始，阴道就会排出分泌物，而且随着青春期的到来，分泌物逐渐增多。如果穿着不透气的涤纶丝裤衩等化纤织物制品，容易引起外阴湿