



让孩子走出 亚健康

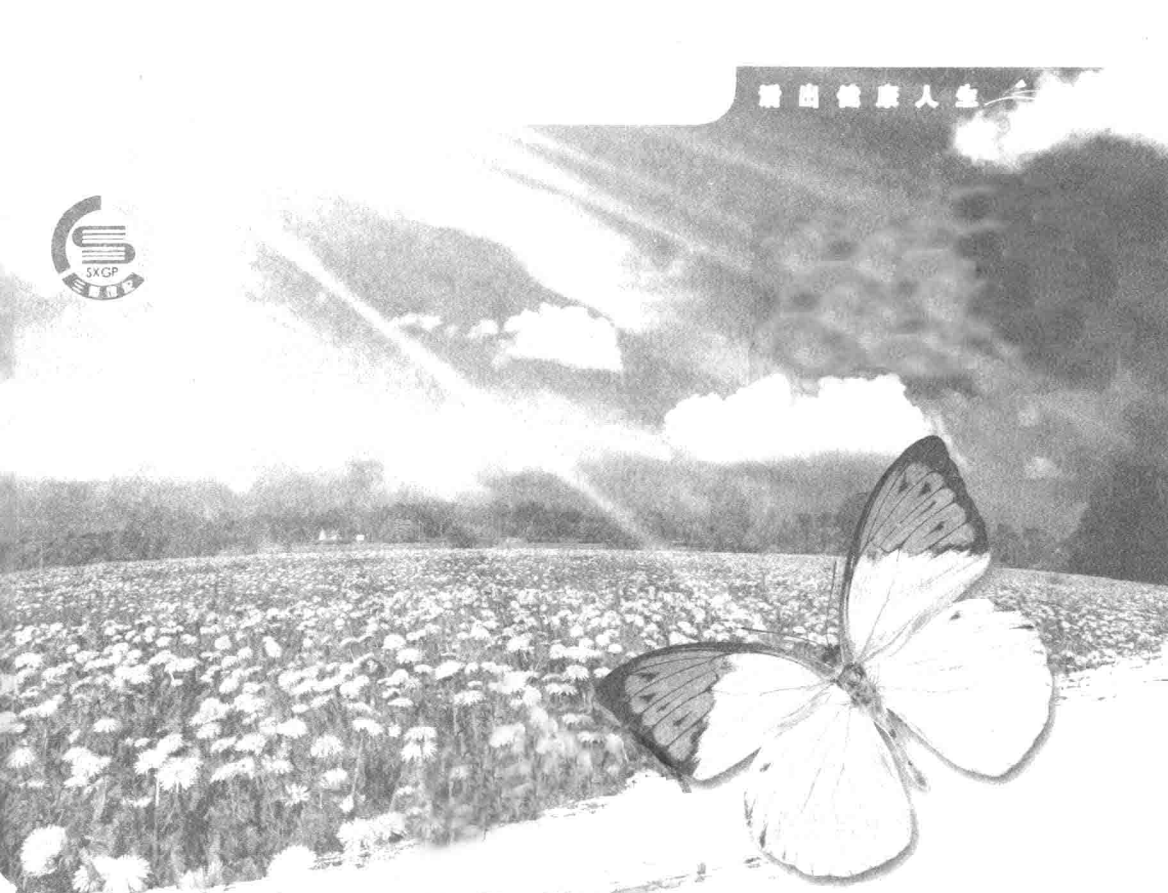
本书集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友摆脱亚健康的困扰。

本书编写组◎编



中国出版集团
 世界图书出版公司

活出健康人生



让孩子走出 ♥ 亚健康



世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子走出亚健康 / 《让孩子走出亚健康》编写组
编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1446 - 8

I. ①让… II. ①让… III. ①青少年 - 保健 - 基本知识
IV. ①R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216998 号

让孩子走出亚健康

责任编辑: 鲁名琰

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 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12. 25

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1446 - 8/R · 0164

定 价: 23. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

亚健康袭向青少年

健康焦点

所谓“亚健康”是指处于健康和疾病之间的一种身心状态,亚健康状态指无器质性病变的一些功能性改变,又称第三状态或“灰色状态”,因其主诉症状多种多样,又不固定,也被称为“不定陈述综合征”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段,在身体上、心理上没有疾病表现,但主观上却有许多不适的症状和心理体验。

在青少年中,其主要特征主要表现在几方面:

——身体成长上的“亚健康”。学生营养过剩和营养失衡同时存在,体质较弱,一些身体器官超前使用,如眼睛超负荷使用致使近视率高,脊柱发育偏向畸形等。

——心理素质“亚健康”。来自家庭、学校、同学的压力,使青少年形成单一的责任心理,认为学习好就行了,其他的都不用管。压力之下引发的逆反心理、厌学心理等,都影响着青少年的心理健康。

——情感“亚健康”。青少年本应关心社会,对生活充满热情,但实际上他们对很多事情都很冷漠,变成单面、冷面的人。

——思想“亚健康”。青少年思想表面化,脆弱,不坚定,容易受到外界影响并改变自己。

——行为“亚健康”。表现为行为上的程式化,几点起床、吃饭、做功课形成定式,时间长了容易产生行为上的偏激。

特别提示

根据一项对全国22个省市青少年心理健康的调查显示,我国有3 000万青少年处于心理亚健康状态。

调查显示:我国约有13%的青少年存在明显的心理和行为问题。其中,中小学生的心理和行为障碍患病率为21.6%~32%;大学生心理和行为障碍率占16%~25.4%,并且



近年来有上升趋势。

青少年之所以出现亚健康状态,最主要的原因是因为青少年身心都处在发育过程中,在这一过程中,他们的心理常常比较脆弱,有时情感波动比较大,理智的控制能力比较差。

青少年心理亚健康状态主要表现在自我认知不够科学,心理和行为上存在或潜伏着较大偏差等方面。针对这一情况,学校和家长应采用心理辅导的方式,了解青少年心理出现问题的根源,而不是对他们进行打骂。此外,青少年本身也应该主动争取老师、家长的辅导和帮助,促进自身发展,提高心理健康水平。

互动平台

下列24个症状皆是亚健康的表现,对照一下你自己的情况:

浑身无力;容易疲倦;头脑不清爽;思想涣散;头痛;面部疼痛;眼睛疲劳;视力下降;鼻塞眩晕;起立时眼前发黑;耳鸣;咽喉异物感;胃闷不适;颈肩僵硬;早晨起床有不快感;睡眠不良;手足发凉;手掌发黏;便秘;心悸气短;手足麻木感;容易晕车;坐立不安;心烦意乱。

编 者

目 录



饮食与健康篇

做营养均衡的好孩子

- LESSON 1 合理营养 均衡饮食/3
- LESSON 2 青少年易发的营养缺乏症/5
- LESSON 3 中小学生需要的 5 类食品/8
- LESSON 4 青少年益智健脑有良方/10
- LESSON 5 青少年形体发育与营养/13
- LESSON 6 健美与营养/15
- LESSON 7 青春期节食害处多/18
- LESSON 8 青少年性发育与营养/20
- LESSON 9 饮食不当可致近视/23
- LESSON 10 大考前的营养补充/25
- LESSON 11 早餐与营养/29
- LESSON 12 营养午餐/30
- LESSON 13 钙与锌/32
- LESSON 14 碘与铁/35

LESSON 15 蔬菜、牛奶与水/38

运动与健康篇

做健壮健美的好孩子

LESSON 1 青少年——不可错过的健身黄金时期/45

LESSON 2 运动忠告：择时、择地、择项/48

LESSON 3 运动“极点”与运动过度/53

LESSON 4 极为适合学生的三项健身运动/55

LESSON 5 中学生的健美运动/58

LESSON 6 考试期间锻炼法及两套有趣的健身操/60

LESSON 7 运动中的女孩最可爱——形体之美/62

LESSON 8 完美健胸建议/67

LESSON 9 运动让你长高/69

LESSON 10 增重与减肥/72

LESSON 11 青春期驼背、斜肩、肢体不对称等的运动矫形术/75

LESSON 12 健康的头发与靓丽的肌肤/77

心理与健康篇

做个性、气质超群的好孩子

LESSON 1 青少年心理健康的标志/83

LESSON 2 自信——消除自卑的心理黑洞/85

LESSON 3 面对压力的自我心理调节/90

LESSON 4 怎样提高耐挫能力/93

- LESSON 5 巧妙制怒/97
- LESSON 6 喜欢顶牛——逆反心理/101
- LESSON 7 不要过分依赖父母/105
- LESSON 8 无事莫猜疑/108
- LESSON 9 战胜孤独/110
- LESSON 10 你嫉妒别人吗? /112
- LESSON 11 虚荣是致命伤/115
- LESSON 12 忘掉忧郁, 快乐的日子就会到来/118
- LESSON 13 过分害羞也是不健康的表现/121
- LESSON 14 学习时为何神不守舍? /125
- LESSON 15 考前焦虑怎么办? /127

青春期与健康篇

以正确的心态和行为走
过一生中最美妙的时光

- LESSON 1 青春期性冲动是生存本能/135
- LESSON 2 这是男孩子的事/138
- LESSON 3 这是女孩子的事/143
- LESSON 4 神秘的两性与青春期的性冲动/148
- LESSON 5 迷人又恼人的性幻想/153
- LESSON 6 手淫的泥潭/155
- LESSON 7 你与你身边的异性/160
- LESSON 8 爱情 早恋/164
- LESSON 9 “禁果”就像带刺的仙人球/168
- LESSON 10 如果真的发生了“那种”关系……/171
- LESSON 11 拒绝性骚扰/174
- LESSON 12 远离性疾病/179
- 附录: 提高你的免疫力/183



饮食与健康篇

做营养均衡的好孩子

营养是指从摄取的食物中获得的对身体有益的成分。对于正处于身体生长发育时期的青少年而言，获得合理的营养尤为重要。没有生命当然谈不上什么营养，但离开了营养，生命也无法存在。当我们说起万物生长靠太阳时，千万不要忘记，孩子成长离不开营养。

让孩子走出亚健康



1

LESSON

合理营养 均衡饮食



健康焦点

膳食构成合理与否,直接关系到青少年成长发育的好坏、体质的强弱,乃至寿命的长短。世界上任何一种食物都不可能满足人体所需要的全部营养,要使膳食构成合理化,就需要科学搭配,充分利用各种食物的营养互补作用。青少年学习紧张,活动量大,尤其处于生长高峰期,每日所需的营养素和能量消耗比发育前要增加2倍多,在这一阶段,要想身体得到充分发展,千万不可忽视合理的营养。

1. 饮食多样化。合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求,青少年每日的膳食应该有主食、副食,有荤、有素,尽量做到多样化。合理的主食,是除米饭之外,还应吃面粉制品,如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议,在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外,还要坚持饮牛奶或豆浆。

2. 青少年除每天必需的各类食物,如粮食、肉、禽类、豆制品、蛋、蔬菜外,还应多吃水果和坚果类食品 and 海带、紫菜等海产品,香菇、木耳等菌藻类食物,每周也应选择食用。青少年需要钙较多,应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼(鱼骨可食)、骨头汤等,通过饮食来补充青少年“日长夜大”的骨骼所需要的钙。

3. 安排好一日三餐。所谓合理营养,是应该符合生理功能和实际需要的,如早餐要选择热能高的食物,以足够的热能保证上午的活动。有些发达国家很注重早

让孩子走出亚健康

餐,不仅有牛奶、橘汁,还有煎蛋、果酱、面包和肉类食品。午餐既要补充上午的能量消耗,又要为下午消耗储备能量,因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。至于晚餐则不宜食用过多的蛋白质和脂肪,以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐以吃五谷类的食品和清淡的蔬菜为宜。

4. 荤素搭配。合理的粮菜混食、荤素搭配,不仅可使人体所需要的营养成分齐全,相互得到补充(即营养的互补作用),而且食物的多样化可促进食欲,增进机体对营养素的吸收和利用。膳食营养素的摄入量可参考中国营养学会制定推荐的“每日膳食中营养素供给量”来对照衡量。



健康误区

我国中小学生的营养状况令人担忧。我国近年营养调查表明,处于生长、发育阶段的中小学生每日摄入的热量、蛋白质、钙、锌、铁、维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素D₃等微量营养素都明显不足,如维生素A和胡萝卜素,中学生摄入量不足者占50%,钙也只有标准供给量的42%~61%,而且年龄越小供应越不足。

由于我国膳食中铁的吸收利用率低,0~20岁人群贫血患病率分别为6%~29%;我国7~18岁男女生营养不良患病率分别为26.87%和38.27%,比1985年分别上升了4.66和3.46个百分点,因而,对学生营养素缺乏问题必须引起重视。



特别提示

◎什么是营养素?

维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质,叫做“营养素”。目前所知,人体需要的营养素可分成六大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

◎什么是合理营养?

1997年由中国营养学会提出的《中国居民膳食指南》中明确八条原则,即食物多样、谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、豆类或豆制品;经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉;少吃肥肉和荤油;食量与体力活动要平衡;保持适当体重;吃清淡少盐的膳食。



◎青少年对热量的需求

青春期对热量的需要达到了高峰。比如一个13岁的男孩每天需要的热量为10.04兆焦(2 400千卡),女孩为9.62兆焦(2 300千卡)。这些热量相当于0.5~0.6千克的粮食、250克左右的蔬菜、25~50克的豆类及其制品,再有25克的肉、25克的蛋和25克的鱼,全部加起来所产生的热量总和。



家长视频

合理膳食的原则:荤素搭配,食物品种多样;良好的饮食习惯:一日三餐,按时进食,不偏食、挑食和暴饮暴食。



互动平台

1. 中国学生营养日是每年的()月()日。

(答案:5月20日)

2. 你的饮食存在下列现象吗?

- A. 食物种类单一()
- B. 总是过饥或过饱()
- C. 不吃早餐或吃得很少()
- D. 不按时吃饭、挑食、偏食()

2

LESSON

青少年易发的营养缺乏症



健康焦点

青春期是一个生长发育的特殊时期,对营养的需要量骤增而且相当敏感,

让孩子走出亚健康

如果供给不足或不合理,将很容易导致各种营养缺乏症。几种严重的营养缺乏症是:

1.维生素A缺乏症。这种病往往首先影响人的双眼,出现眼睛发干,在夜间或在光线昏暗处看不清东西等眼部症状,这就是人们通称的“夜盲症”。病情继续发展,严重者甚至可能导致完全失明。另外,维生素A缺乏可使人体表面的皮肤过度角化,变得粗糙干燥;还可使呼吸道的抵抗力减退,容易遭受外来细菌病毒的侵袭,造成全身感染。

2.维生素B₂缺乏症。维生素B₂对生长发育起促进的作用。当维生素B₂缺乏时,不单会出现口角炎,还可能患唇炎、舌炎、脂溢性皮炎等。男性青少年在维生素B₂缺乏时,阴囊的侧壁容易出现皮疹、红斑,发生阴囊皮炎。维生素B₂还可以影响到眼睛,长期摄入量不足,眼睛会有畏光感,眼皮出现红肿等等。

3.碘缺乏症。碘对人的生长、智力和身体发育以及一生的健康起着深远的影响。碘严重缺乏,不仅会引起身材矮小,而且会导致智力低下。同时,碘缺乏还会引起甲状腺肿大,俗称“大脖子病”。

4.青春期缺铁性贫血。发生贫血的人皮肤黏膜苍白,全身乏力,无精打采,食欲不振,还影响人的智力,如注意力涣散、健忘或记忆力下降甚至丧失等。

5.锌缺乏症。正在生长发育的青少年如果缺锌将会危害其体态、性腺等正常发育和成熟。



健康误区

盲目补充维生素。维生素对人体健康有益,但如果补充过量,会因为排泄不全,在体内蓄积而引起中毒。例如,维生素过量,其慢性中毒症状表现为情绪变化、头痛、皮肤干燥脱屑、红斑样皮炎、毛发脱落、齿龈炎、口腔炎及淋巴结肿大等;急性中毒则表现为嗜睡、呆滞、烦躁、严重头痛、呕吐、视乳头水肿及全身皮肤脱屑等。又如,维生素过量中毒,可出现肌无力、衰弱、乏力、头痛、恶心、呕吐、腹泻及肾功能损害、肾石病等诸多症状。由此可见,维生素的补充绝不是多多益善,盲目滥用的危害极大。

特别提示
◎青春期应补充哪些营养?

青春期正处于生长发育的旺盛时期,对各种营养的需求量远远高于成人,因此营养问题显得更为重要。

营养素的功能在于构成躯体,修补组织,供给热量,补充消耗,调节生理功能。青春期应补充的营养素有:

1.碳水化合物。青春期所需要热量较成人多25%~50%。这是因为青少年活动量大,基本需要量多,而且生长发育又需要许多额外的营养,热量主要来自碳水化合物,亦即谷类食物,所以青少年必须保证足够的饭量。

2.蛋白质。蛋白质是生长发育的基础,身体细胞大量增殖,其构成均以蛋白质为原料。生长发育期的儿童和青少年对蛋白质的需要量是每日每千克体重2~4克。人体的蛋白质主要由食物供给,蛋类、牛奶、瘦肉、大豆、玉米等食物均含有丰富的蛋白质,混合食用,可以使各类食物蛋白质互相补充,营养得到合理利用。

3.维生素。在生长发育中,维生素是必不可少的。它不仅预防某些疾病,还可以提高机体免疫力。人体所需要的维生素大部分来自蔬菜和水果。芹菜、豆类等蔬菜含有大量B族维生素;山楂、鲜枣、西红柿含有大量维生素C。

4.矿物质。矿物质是人体生理活动必不可少的,尤其是青少年,对矿物质的需要量极大。钙、磷参与骨骼和神经细胞的形成,如钙摄入不足或钙磷比例不适当,必然会导致骨骼发育不全。奶类、豆制品含有丰富的钙。青少年对铁的需要量高于成人,铁是组成血红蛋白的必要成分,如果膳食中缺铁,就会造成缺铁性贫血。特别是女性,每次月经要损失50~100毫升血,至少要补充15~30毫克铁。油菜、韭菜中含有丰富的铁。

5.微量元素。微量元素虽然在体内含量极少,但在青少年的生长发育中起着极为重要的作用。特别是锌,我国规定每日膳食锌的摄入量为15毫克。含锌丰富的食物有动物肝脏、海产品。

6.水。青少年活泼好动,需水量高于成年人,每日摄入2 500毫升水才能满足人

体代谢的需要。水的摄入量不足,会影响机体代谢及体内有害物质及废物的排出。如果运动量大,出汗过多,还要增加饮水量。这里讲的水的摄入量不是指喝进去的水量,而是指喝入的水量加上吃进的食物中含水量的总和。



家长视频

碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和水是青春期必须补充的营养。



互动平台

维生素缺乏自测

缺乏维生素A:眼睛怕光,易疲劳,易脱发,易患结膜炎,角膜炎

缺乏维生素B₁:消化功能紊乱,缺乏耐力,皮肤粗糙,手脚麻木

缺乏维生素B₂:失眠、口臭,无原因头痛,精神倦怠

缺乏维生素B₆:肌肉痉挛,外伤不易愈合

缺乏维生素B₁₂:食欲不振,记忆力不佳,呼吸不均匀,精神不集中

缺乏维生素E:四肢无力,易出汗,皮肤干燥,头发分叉,精神紧张

3

LESSON

中小学生需要的5类食品



健康焦点

小学生每天应吃的食物:

第1类:米饭、馒头、面条、玉米、红薯共375克,主要提供碳水化合物、蛋白质



和B族维生素。

第2类:肉75克、鱼虾类25克、蛋25克、奶及奶制品200克,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第3类:大豆及其制品75克,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素。

第4类:水果75克、蔬菜250克,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素。

第5类:食用油15克、食糖10克,提供热能。

中学生每天应吃的食物:

第1类:馒头、面条、玉米、红薯共500克,主要提供碳水化合物、蛋白质和B族维生素。

第2类:肉100克、鱼虾类200克、蛋50克、奶及奶制品200克,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第3类:大豆及其制品150克,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素。

第4类:水果100克、蔬菜300克,主要提供膳食纤维、维生素C和胡萝卜素。

第5类:食用油15克、食糖10克,提供热能。



特别提示

多吃谷类,供给充足的能量;

保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入;

多参加体育活动,避免盲目节食。



家长视频

孩子挑食、偏食及其纠正

通过营养调查显示,87%的小学生和69%的中学生有特别的食物喜好,也就