



QIANWANG WEISHENME



· 学生版 ·

千万个为什么 卫生保健

(三)



16

长春儿童出版社

· 学生版千万个为什么 ·

卫生保健

(三)

本书编委会编

长春儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生版千万个什么. 陈国勇 主编. 长春儿童出版社. 2003. 2

书号 ISBN 7-80613-265-1/ I .227

I .学生... II .版... III .千万

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082275 号

学生版千万个什么

主 编:陈国勇

长春儿童出版社

长春印刷厂

开本:787×1092 1/32 印张:212.5

版次:2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-5000 套

书号 ISBN 7-80613-265-1/ I .227

定价:(全套 50 本)428.80 元

目 录

为什么早晨是锻炼身体的最佳时间	(1)
什么是自然力锻炼	(2)
为什么体育运动能促进人的智力发展	(4)
为什么体育锻炼能增强人的记忆力	(7)
什么叫“青春期”	(8)
为什么男孩子的乳房也会增大	(9)
遗精是怎么回事	(10)
如何注意经期卫生	(11)
影响身高有哪几种因素	(12)
拔胡须好不好	(13)
什么是“多动综合症”	(14)
“豆芽菜”和“肥胖儿”是怎么回事	(15)
如何克服吮手指、咬指甲等顽固性习惯	(17)
做眼保健操为什么有助于预防近视眼	(18)
为什么有的同学“结巴”，应该如何治疗	(19)
为什么叼着东西想问题和挖鼻孔的习惯不好	(20)
穿鞋有什么学问	(21)
在体育运动中如何正确运用呼吸	(22)
什么是全面的健康观	(23)
如何预防肥胖症	(25)
为什么要注意少年儿童的心理卫生	(26)

为什么有人晕车、晕船,应该怎样防治	(27)
你知道皮肤的功能吗	(28)
为什么说“不会休息,就不会工作”	(30)
为什么讲究睡觉姿势	(31)
你知道这些人体之最吗	(32)
为什么成人睡眠时间不能强求一律	(33)
为什么说睡眠对于生长发育和营养同等重要	(35)
为什么说做梦有益于身心健康	(36)
为什么脑袋大的人不一定都聪明	(37)
为什么有些“左撇子”很聪明,有些则很笨拙	(38)
为什么要重视右脑的开发	(40)
为什么勤用脑可防衰老	(41)
为什么说人体内有个生物钟	(42)
为什么跳迪斯科舞要有所节制	(43)
为什么青少年不应迷恋霹雳舞	(44)
为什么女孩子爱笑	(45)
为什么有些男孩子也爱害羞	(47)
男孩子为什么爱意气用事	(48)
为什么女孩子更富于幻想	(50)
为什么男孩和女孩有明显的心理差异	(51)
女学生为什么要克服自卑心理	(52)
为什么性格与健康密切相关	(54)
为什么情绪变化会影响身心健康	(55)
为什么勤奋读书可以陶冶性情	(56)
为什么容貌的缺陷或畸形会影响人的性格	(57)
为什么说“活到老、学到老”这句话有医学根据	(59)
为什么说哭有心理保护作用	(60)

为什么父母不应对子女管教过严	(61)
为什么子女与父母之间会产生“代沟”	(62)
孩子为什么同家长疏远了(一)	(63)
孩子为什么同家长疏远了(二)	(64)
为什么说为失眠而苦恼比失眠本身更可怕	(65)
为什么说有些噩梦是疾病的信号	(66)
为什么“乐极”可“生悲”	(67)
为什么人会被吓死	(68)
为什么不能把轻度失眠说成神经衰弱	(69)
逆反心理为什么有害于身心健康	(71)
为什么说 A 型性格者易患冠心病	(72)
为什么青少年易患“电视迷综合症”	(73)
应考综合征(竞技综合症)是怎么回事	(74)
为什么说恋物癖行为不是犯罪	(75)
为什么有的精神病会周期性发生	(77)
为什么说癔病患者的疯疯癫癫不是装的	(78)
为什么“花癔”患者都是青少年	(80)
为什么说有些人“既会刷牙又不会刷牙”	(81)
为什么说一天洗两次脸还不够	(83)
为什么看电视的时间不宜过久	(84)
为什么进餐时不应高声谈笑	(85)
为什么吃糖类食品过多不利于健康	(86)
为什么经常嚼泡泡糖不好	(88)
为什么说吸烟对青少年的危害更大	(89)
为什么青少年嗜酒危害更大	(90)
为什么暴饮暴食有时可以致命	(92)
为什么备考膳食应以蛋白蛋类食物为主	(93)

为什么合理的膳食应当荤素搭配	(95)
为什么说微量元素量虽“微”而作用大	(97)
为什么缺锌会影响儿童和少年身体与智力发育	(98)
为什么味素吃多了也会得病	(99)
为什么吃菠萝也会中毒	(101)
为什么盲目滋补有害	(102)
为什么说脂肪类食物不是引起肥胖的主要原因	(103)
为什么不应该为追求身材苗条而过度节食	(105)

为什么早晨是锻炼身体的最佳时间

科学研究证明,人体内肾上腺皮质激素的分泌,在清晨睡醒前最旺盛。肾上腺皮质激素能动员身体机能,促进糖元分解,以适应肌肉活动的需要。清晨进行锻炼容易发挥体力,不易疲劳,能使人体从睡眠的抑制状态转入到兴奋状态,使全身肌肉关节及内脏器官活跃起来,精神抖擞地投入一天的学习,从而提高学习的效率。所以,最好每天在清晨起床后,到室外进行半小时左右的早锻炼。

清晨空气清新,在室外进行适当的体育活动对身体是很好处的。但是,早上刚刚睡醒,大脑活动仍有抑制作用,肌肉还处于松弛状态中,心跳和呼吸都很缓慢,身体的代谢水平还很低。因此,进行早锻炼时,一定要根据自己的身体情况,科学地安排锻炼内容,合理地安排运动量。一般不要进行过于剧烈的运动,以体操、跑步等活动为宜,运动量控制在中等强度以下,时间以不超过1小时。

中小学生在下午课后时间也应参加1小时左右的体育锻炼,锻炼要安排在饭前半小时进行。

如果白天没有时间锻炼,在晚上锻炼一下也是可以的,但一定要在晚饭后1小时和睡前1小时之间进行。一般晚上锻炼只宜做较缓和的运动,运动量不宜过大。

中小學生每天保证两次体育锻炼为好。

什么是自然力锻炼

人们习惯把利用自然力的锻炼叫做“日光浴”“空气浴”和“水浴”。其实,许多体育活动都可以结合不同形式的自然力锻炼,只是没有引起我们的特别注意罢了。

日光浴,就是平常说的“晒太阳”。在太阳光里,除了我们肉眼可看到的普通光线外,还有眼睛看不到的紫外线和红外线。它们照射在人体上,对人体有很多好处,特别是紫外线,作用可大啦。

紫外线的光波最短,带有很大的能量和很强的化学性刺激作用。它能使人体皮肤中 7-脱氢胆固醇转变成维生素 D。维生素 D 可以促进身体对钙和磷的吸收、利用,预防和治疗软骨病。紫外线还可以增强皮肤的抵抗力,杀灭皮肤上和空气里的细菌;刺激骨髓产生更多的新红血球,红血球多了,对循环系统的功能是很有利的。

红外线的光波最长,它对人体起着温热作用,所以也叫“热射线”。红外线的照射,以使体表发热,血流畅通,加强新陈代谢过程。

有的同学会问:晒过太阳以后,皮肤为什么变得发黑了昵?这正是人体的一种保护性机能。因为我们皮肤里有一种“黑色素”,当皮肤被太阳晒红以后,随着“红斑”的消退,黑色素就逐渐沉积。这样说,阳光就不会过分地照射到身体内部,造成伤害了。黝黑的皮肤,是一种健康的表现,所以我们不要怕晒黑了不好看。

经常晒太阳,可以增进人体的健康。但是晒得不适当,也会出问题。太强的紫外线能够晒伤皮肤,过量的红外线可以引

起“日射病”。

空气浴,是使人体适应外界气温变化能力的一种锻炼,实际上我们日常生活中到处都在进行。空气对人体的影响也是多方面的。一是空气的温度、湿度和气流,这些气象条件对人体的刺激,通过神经系统的反射作用,能提高人体体温调节的机能。再者,空气中含有带负电荷的“阴离子”,它们经呼吸道吸入体内,对身体和器官系统,特别是神经系统,有良好的刺激作用。在新鲜空气中阴离子的含量多,所以每当我们呼吸到新鲜空气,就会感到精神爽快,格外兴奋。

空气浴锻炼,最好在户外和空气新鲜、有树木的地方,结合着早操、跑步等体育活动来进行。一般先从比较温暖的天气开始,逐渐过渡到冷空气浴。

水浴的锻炼方法是多种多样的。有擦身、冲洗、淋浴、游泳等等。主要是利用水对人体的刺激,来达到锻炼的效果。水的温度不同,对人体的作用也不一样。冷水浴对人体的锻炼效果最好。

冷水浴锻炼可以提高神经系统的兴奋性,增强人体新陈代谢和各器官的活动,使呼吸加深加快,心跳加强,血压上升,血流加快,胃肠蠕动增强,并且提高了人体对寒冷的抵抗力。水的冲击、摩擦等机械作用,就如同对人体皮肤、肌肉进行按摩。水中的矿物质,对人体也有特殊的功用,有的矿泉水还能治疗某些关节炎和皮肤病。

游泳是最好的冷水浴锻炼,同时也是日光浴、空气浴同冷水浴的最好结合,是一项值得提倡的运动。

大自然创造了人类,人类也要学会利用自然力去锻炼自己,增强自然的体质。

为什么体育运动能促进人的智力发展

有些小学为了迎接升学考试,有些中学为了准备高考,以毕业班的体育活动大砍大删,停止体育课,停止早操、课间操和课外体育锻炼。这些学校的领导之所以这样做,当然有他们的难言之处,但是说到底,还是弄不清体育和智育的关系。科学家通过大量的调查观察和实验分析,得到确切的结论:体育运动能促进人的智力发展,使人变得更加聪明。

调查中发现,在获得诺贝尔奖的科学家中,有不少人是体育运动的积极分子:

密立根,电子、光学和分子物理学家,是一位训练有素的网球运动员。

劳伦斯,粒子回旋加速器的发明者。他是滑船、滑冰的能手。

居里夫人,两次诺贝尔奖的获得者。她有一句名言:“科学的基础是健康的身体”。她不仅自己喜欢骑自行车和游泳,而且对两个女儿也坚持“严格的知识和体格训练”。每当孩子们放学回家以后,她就伴着她们一起荡秋千。春天带她们去远足,夏天去游泳,秋天去爬山。她的两个女儿都是学校的体操运动员。大女儿伊伦·居里也获得了诺贝尔奖,小女儿在音乐上取得了成功。

丹麦杰出的物理学家居里斯·波耳,年轻时是国家足球队的门守员。还有巴普洛夫、爱因斯坦、爱迪生、尼奥尔科夫斯基,以及美籍华人丁肇中博士、我国古代著名的医学家孙思邈等都经常参加体育活动。

观察测试的结果表明:经常参加体育活动的学生,不但学

习成绩好,而且智商指数优于对照班的学生。例如,上海实验小学 1979 年招收游泳班,每天训练达两个多小时,但在区教育局进行教学质量抽查考试中,语文、算术两门主课的平均成绩超过 95 分,名列全区第一。北京景山学校 1986 年至 1991 年六年高考中,男子排球队毕业了 38 名队员,全部考入大学本科,其中 75% 是全国重点院校(景山学校男排在北京市中学排球赛中是多年的冠军。)

清华大学学生从自己的切身体会中总结了 $<8-1>8$ 的公式,说明每天从 8 小时的学习中抽出 1 小时进行体育锻炼后,7 小时的学习效率要大于 8 小时。

体育运动有助于促进学习,促进人的智力发展,到底有哪些科学根据呢?

一、体育运动能增强人的体质,促进大脑的发育。经常参加体育运动,能增强人的体质,增加大脑的重量和皮层的厚度,为勤奋学习提供充沛的体力和精力,为智力发展创造良好的物质基础。缺乏体育锻炼的人,容易得神经衰弱等疾病,因而不可避免地使学习受到影响,使智力的发展受到限制。

二、运动后头脑更清醒,学习效率更高。大脑皮层对人的各种活动是有分工的,有的区管脑力活动,有的区管体力活动。根据兴奋与抑制过程相互诱导的规律,运动时,管体力活动的神经中枢高度兴奋,加快了管脑力活动的神经中枢的抑制,使之得到休息;运动后,由于管脑力活动的神经中枢的功能得到了恢复,从而有助于提高学习效率。

三、参加体育运动能使大脑供氧更充足,有助于加强记忆力。一个人记忆力的好坏,主要取决于大脑的功能。脑的耗氧量占全身总耗氧量的 $1/4$,比肌肉多 15 ~ 20 倍。一个成年人的脑每分钟需要 500 ~ 600 毫升的氧才能维持正常的功能活动。只有充分满足大脑对氧气的需要,记忆力才能发挥和加强。若

大脑的供氧不足,凉会头昏目眩。如果供氧中断 5 分钟,人的生命就会发生危险。经常参加体育锻炼,能有效地提高呼吸、循环系统的功能,增加血液中输送氧气的红血球和血红蛋白的含量,使大脑获得更多的氧气,从而有助于加强记忆力。

四、体育运动能使大脑获得更多的营养物质,有助于提高大脑的记忆力和对疲劳的耐受力。大脑皮层指挥人的各种活动需要充足的血糖。当血液中的血糖升至 120 毫升/100 毫升时,记忆最佳。血糖降至 60~70 克/毫升时,人便四肢无力,思维迟钝。体育运动能有效地增强消化系统的功能,提高吸收系数,使人体从食物的淀粉中得到大量的葡萄糖,葡萄糖吸入血液成为血糖,血液中血糖含量的增加,有助于提高大脑的记忆力和对疲劳的耐受力。

五、经常参加体育运动能提高脑细胞的反应速度,有助于人的智力发展。人的智力,特别是记忆力,是与大脑皮层各部位所建立的暂时性联系的多寡及完备程度密切相关的。经常参加运动的人,视觉、听觉等感觉器官都比较敏锐,大脑神经细胞的反应速度较快,大脑皮层的分析和综合能力也较强。

运动时双手并用,有利于充分发挥脑的潜力。大脑对身体的感觉和运动是对侧支配的,一般人右手比左手灵活,大脑左半球比右半球发达。平时活动较少的左臂,通过运动,活动多了,有利于提高大脑右半球的功能。国外有人根据大脑两半球的不同功能,研究创编了一种能增强记忆力的左侧体操。

如果你想提高学习效率,促进自己智力的发展,使自己变得更加聪明,那么,就请你积极参加体育锻炼吧!

为什么体育锻炼能增强人的记忆力

同学们都渴望有良好的记忆力。加强体育锻炼,则是提高记忆力的最简易最实用的方法。

为什么体育运动能增强记忆力呢?因为体育运动对神经系统,特别是对大脑功能的增强起很大的作用。人的每个动作都是由大脑指挥的,经常运动能提高大脑皮层的强度、均衡性和灵活性,增强皮层的分析和综合能力。这正是一个人良好记忆力的基础。心理学家认为,记忆力不佳与脑疲劳有关。人们在工作和学习时,大脑皮层相应部分的细胞群处于工作状态(兴奋状态),其余部分处于休息状态(抑制状态)。这就是大脑皮层“镶嵌式”活动的特点。开始时大脑细胞能量恢复过程超过消耗过程,继续下去消耗过程逐渐大于恢复过程,疲劳随即产生。记忆力下降正是脑疲劳产生的重要标志。此时,仍继续学习、工作,记忆力就会下降。如果参加一些体育锻炼(如体操、打拳、打球等),使大脑皮层兴奋与抑制区转换,疲劳会很快消除,记忆力便大大改善。

生理学表明,脑疲劳与缺氧有关,而体育运动少,肌肉衰弱是缺氧的重要原因。大脑需氧量占人体总需氧量的 20~25%,所以缺氧对脑影响很大。体育运动可促进血液循环,加速气体交换,心脏输出更多的含氧血液,全身微微血管开放,从而使大脑得到充足的氧和养料,迅速解除疲劳。国外科学家作动物实验证明:“运动训练”能促进大脑中能量供应的再合成过程,使三磷酸腺苷合成骤增,改善大脑的营养状态。

基于上述理论,一种增强记忆力的新颖体操——单侧体操应运而生。人的大脑分为左右两个半球,当人的右半身活动过

多时,必然会引起左侧大脑半球的疲劳,继而发生记忆力减退。为了减轻大脑左半球的负担过重,防止疲劳,就要加强左手右足的活动,用来强化右侧大脑半球的功能,以达到增强记忆的目的。

单侧体操的具体方法有投弹、舞剑、举哑铃、单腿跳、单臂伸屈等,可在每日清晨或傍晚各做一次,每次 20 分钟。平时惯用右手者,可做左侧体操;惯用左手者做右侧体操。如能经常坚持,记忆力会大增的。

什么叫“青春期”

人,从小到大,总是在不断地生长。可能你意想不到:人体的成长时快时慢、有起有伏。这个“起伏”,在人的一生当中有两次最突出,医学上叫做生长高峰。

第一次生长高峰,只在胎儿期至出生后 1 岁,短短的 1 年零九个月,却是身高与体重飞速成长的时期。

第二次的生长高峰,就是青春期。

青春期不仅身高、体重增长迅猛,而且身体内部也有质的改变。这是一个从量变到质变的飞跃过程,也是从童年向成年的过渡阶段。

童年和成年,身体截然不同。不仅身材高矮、身体轻重相差悬殊,从内脏和它们的机能来说,也大有差别。比如,童年时期,尽管大脑的细胞数量基本具备,但机能远未健全,细胞还不成熟,一遇到自然环境急剧变化或病菌入侵,脑、神经往往应付不力,指挥无方。可是,等人一进入成年,情形就完全两样了。这时的脑神经,不仅分析、理解能力提高了,对“特殊情况”的反应能力也大为加强。显然,成年人的脑、神经机能要完善得多,

齐备得多。又如,童年时期,各个器官和组织还相当软弱,要它们自己对付病菌,还不行。所以,这时候身体的淋巴系统十分发达,在10岁之前,对于入侵的病菌和毒素,主要由它来抵抗:不是把病菌吞吃,就是用它所生产的化学武器——“抗体”把病菌杀死。但到成年,人体的抗病能力不能由淋巴系统来包办了,防御方法增多,抗病力量也更加强大,与童年相比有明显不同。

可是,成年人体的这一结构与功能,不是从童年一步就可以跨越的,中间必须经过一个突增猛长的质的变化。没有青春期的,人体不可能走向成熟。

那么,青春期从什么时候算起?一般说来,我国青少年,从十二岁到十七八岁,是青春期;从十七八岁到二十三岁,是青春后期,或叫青年期。广义来讲,青春期和青春后期可以叫做青春期。由于遗传、体力活动、营养和疾病等因素的影响,有早熟和晚发育等例外情况。

青春期和青春后期之间的区别,只是发育成熟程度上的不同。如果说,青春前期已具有发育的雏形,那么青春后期就使这种发育更加完善,接近完全成熟。

青春期,正是身体成长的转折关头,是身体健康的定型阶段,应十分重视,认真搞好青春期卫生,使身体更加健康地发育成长。

为什么男孩子的乳房也会增大

乳房增大是女孩子进入青春期的重要特征之一。但是,有些男孩子在青春期乳房也有轻度增大。男孩子乳房增大的主要表现是乳晕下有一硬结,有人单侧发生,也有人双侧都发生,

有时伴有疼痛。据统计,约有 1/5 的男孩出现这种情况,发生的年龄大都是 13~16 岁。

男孩子乳房为什么会增大呢? 我们知道,女孩子平坦的乳头和乳晕所以能发展成丰满的乳房,是由于雌性激素的作用。女孩子的卵巢可以分泌大量的雌性激素,但是雌性激素并不是女孩子独有的,男孩子的肾上腺皮质部分和睾丸,也能分泌少量的雌性激素,只是各人的分泌量不同。分泌量高的一些男孩子,乳房就会轻度增大。但是这种情况大多是暂时的,随着身体的发育,雌性激素水平下降,乳房又会缩小到正常状态。因此,男孩子的乳房轻度增大时,一般不需治疗,有一年左右就会自行消退了。家长和同学们不必为此而担忧。当然,如果个别男孩子的乳房增大持续不消,或增大得很显著,这就有可能是病理的男子乳房发育症。碰到这种情况,应请医生检查原因,以便及时治疗。

遗精是怎么回事

随着生殖器官的发育,男孩子到了一定年龄,就会出现遗精。所谓遗精,即在睡眠时或梦中自尿道排出乳白色的精液。

遗精是一种生理现象,几乎每一个健康男性都会发生。男孩子进入青春期,睾丸分泌大量雄性激素,并且开始产生精子。在雄性激素的作用下,附睾、前列腺和精囊等逐渐成熟,并且产生分泌物。精子和这些分泌物组成精液,精液是不断产生的。古人说:“精满而自溢”,意思是说,精液多了,容器装不下,就要流出来。这就是遗精的生理基础。据有关调查,男孩发生首次遗精最集中的年龄是 15 岁,最小的年龄是 11 岁。十七八岁已有 95% 以上的男孩发生过遗精。由于自然环境和生活条件的