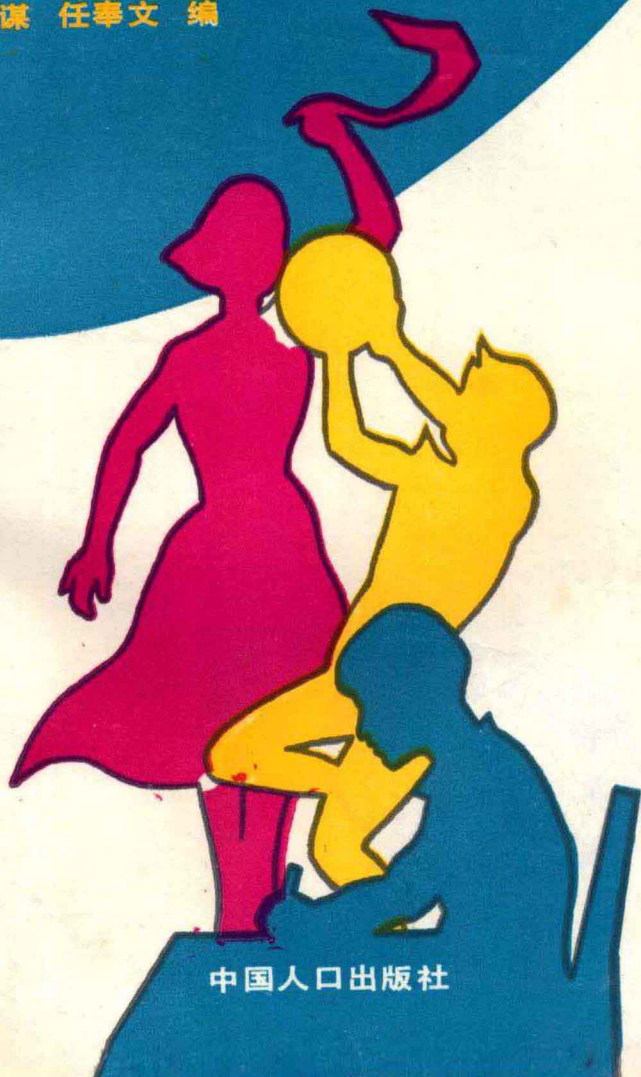


中学生 生活手册

田文谋 任奉文 编



中国人口出版社

中学生生活手册

田文谋
任奉文 编

中国人口出版社

内 容 提 要

本书是为中学生编写的一本有关卫生与健康的科普知识读物，内容围绕着饮食卫生与营养、成长发育、个人卫生、课堂与居室卫生、穿着与寝具、睡眠卫生、学习与合理用脑、增进记忆力、心理卫生、视力卫生、口腔与牙齿保健、嗓音与听力、运动锻炼、运动损伤、健美、休息与娱乐、青春期卫生、不良习惯、饮酒与吸烟、常见疾病等众多方面，编写222个问题。

全书内容密切联系实际，科学知识深入浅出，通俗易懂，并具有趣味性和实用性。本书适应中学生阅读，并可供教育工作者参考。

书中介绍的卫生、保健知识，对于中学生的身心健康、学习成长，颇有裨益。

(京)新登字 050 号

中学生生活手册

田文谋 任奉文 编

*

中 国 人 口 出 版 社 出 版

(北京市海淀区大慧寺12号 邮政编码: 100081)

北京市通县永乐印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 12.3125 字数: 275 千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1—3500

ISBN 7-80079-083-5/Z·6

定价: 6.30 元

前 言

中学生年龄处于少年期(从十一、二岁到十四、五岁)和青年初期(从十四、五岁到十七、八岁)。在这段时期中,身体、器官和组织生长发育迅速,加上青春来临,第二性征出现,体内生理环境变化较大;在心理方面,情绪与情感既强烈又不稳定。而且中学生的日常学习很紧张,功课负担也较重,特别是他们对于卫生和保健知识很欠缺,以至在学习生活中,很容易发生各种疾病,从而妨碍正常的身体发育、智力提高和学业的完成。所以必须加强学校的卫生工作,并在中学生中,普及卫生保健知识,这样才能提高他们的健康水平。应当看到,中学生的身体素质、健康水平、以及成长发育的好坏,直接关系到培养社会主义建设人才事业的兴旺昌盛。

有鉴于此,作者编写了这本《中学生生活手册》科普知识读物。在编写中,力求结合中学生实际,提出 200 多个卫生与健康的问题,深入浅出、通俗易懂地将保健知识介绍给中学同学和青少年朋友,希望读后对于维护身心健康,能有所帮助。

由于作者的学识水平、写作能力有限,书中内容难免有缺点错误,因此恳切希望读者给予批评指正。

田文谋

任奉文

1991 年 5 月于北京

目 录

中学生的饮食卫生与营养	1
中学生的膳食与健康	1
中学生应一日三餐	3
不吃早餐不利健康	4
寄宿生需注意膳食维生素不足	6
要重视走读学生的午餐	8
挑食影响发育	9
偏食不利于健康	11
谈谈边吃饭边看书	13
吃零食的利和弊	14
狼吞虎咽为什么不好?	16
打赌与暴食暴饮	18
食堂卫生与健康	19
夏秋季节谨防痢疾	21
饮水的学问	23
为什么喝冷饮发生肚子痛?	24
智力与营养	26
谈谈益智健脑食品	28
青少年应注意多食含锌食品	29
豆类食品的强身保健作用	31
谈谈青少年摄入钙不足	32
蔬菜与健康	34
漫话维生素	35

中学生的成长发育	38
怎样使身体长得高	38
青少年吃荤有利发育	39
如何改变“豆芽菜”体型	41
怎样防治脊柱弯曲异常	43
青少年莫紧腰束胸	44
一种矫治“小驼背”的方法	46
如何防治“平脚板”？	47
青少年过度肥胖的特点	49
导致肥胖的因素	50
怎样控制体重和减肥	52
切不可盲目减肥	54
 中学生的个人卫生	56
衣服应勤洗	56
被褥要常晒	57
洗澡与健康	59
洗脸的科学	61
怎样使用护肤用品？	63
要重视手的污染	64
不可忽视衣兜里的卫生	66
憋尿、憋便要不得	68
青少年便秘的原因和防治	69
 中学生的课堂和居室卫生	72
教室应具备哪些卫生条件？	72
教室门窗莫紧闭	73

寄宿生应注意居室卫生	75
开窗睡觉有益健康	76
清除室内致敏物	78
中学生的寝具和穿着	80
适于身体发育的床	80
枕头高低有讲究	81
青少年不宜穿牛仔裤	83
适履健足	85
中学生的睡眠卫生	87
睡眠之谜	87
要讲究睡眠卫生	88
采取良好的睡眠姿势	90
蒙头睡觉不可取	92
睡眠为什么会作梦?	94
睡觉与磨牙	95
睡觉与打鼾	97
中学生要保证充足的睡眠	99
怎样防治失眠?	100
中学生的学习和用脑	103
谈科学用脑	103
运动锻炼对大脑的益处	104
怎样提高脑力效率	106
半身运动的大脑休息法	108
学习方法不当 妨碍有效用脑	109

怎样集中注意力	111
漫谈“开夜车”	112
怎样克服考试中的怯场	114
中学生怎样增进记忆力	116
记忆的奥秘	116
怎样增强记忆力?	118
鸡蛋黄与记忆力	120
哪些药物有助于增强记忆力?	121
锻炼与记忆能力	123
勤用左手可增强记忆力	124
中学生的心理卫生	126
漫谈心理卫生	126
要关心自己的情绪健康	127
高度紧张会降低智力	129
青少年应多和家长谈知心话	131
考试与血压升高	132
为什么考试会引起月经变化?	134
考试前头脑为什么发“木”?	135
中学生的视力卫生	138
谈谈近视眼与假性近视	138
眼睛散光是怎么回事?	140
请注意“阅读高度”	141
卧床看书的坏处	143
行路、乘车看书伤眼睛	144

为什么不宜在太强的光线下阅读?	146
色盲是怎么回事?	148
眨眼睛与眼皮跳	149
视力疲劳的防治	151
视力与营养	153
灰沙迷眼 切忌手揉	155
眼镜——健美之友	156
浅谈隐形眼镜	158
如何防治“针眼”?	160

中学生的口腔和牙齿保健	162
龋齿是怎样发生的	162
补牙和镶牙	163
不要忽视假牙的卫生	165
饭后漱口好	166
怎样防止牙垢和牙石的形成	168
正确的刷牙法	170
谈谈药物牙膏	171
牙齿为什么变黄?	173
为什么牙龈常出血?	175
怎样预防口唇干裂?	176
为什么经常长口疮?	178
为什么会有口臭?	179

中学生要注意保护嗓音和听力	182
大喊大叫可损伤嗓音	182
嗓子定音在变声期	183

聆听过多能妨碍听力	185
防止噪声损害听力和健康	186
长期听耳塞, 可使听力减退	188
中学生的运动	190
生命在于运动, 健康是学习的保证	190
怎样选择锻炼项目	191
锻炼应适合体型	193
何时锻炼效果好?	194
运动锻炼要选择气候环境	196
跳绳运动有什么好处?	198
增强心肺活力的慢速长跑	199
倒立式体位锻炼的奇特功效	201
骑车锻炼好处多	202
谈谈夏令运动卫生	204
冬季体育锻炼好!	205
游泳有益于身心	207
中学生的运动损伤	210
谈谈运动损伤的预防	210
晨跑为何肚子痛?	212
打篮球谨防膝损伤	213
踢足球当心耻骨骨炎	215
玩双杠、单杠易伤肩	216
准备活动不足易患胫骨结节骨骺炎	218
谈谈“自行车病”	219
为什么长跑到终点停下来时易晕倒?	221

游泳后勿曝晒	222
游泳要保护好耳朵	224
当心游泳池传播的眼病	225
锻炼过度会损害免疫力	227
中学生的健美	229
怎样才能使身材匀称健美?	229
为什么要“立如松”、“坐如钟”?	230
采取正确的走路姿势	232
怎样使胸肌发达	233
单侧咀嚼有损面容	235
怎样矫治“溜肩”?	237
谈护发	238
如何进行日光浴?	240
中学生的休息和娱乐	242
人为什么会疲劳?	242
不会休息就不能很好地学习	243
充分利用课间休息时间	245
怎样有意义地度过寒、暑假?	246
娱乐——身心健康的调节剂	248
听音乐有益于神经系统	249
哼唱与益身	251
集邮——防病的良方	252
郊游活动益健康	254
登山活动好	255
过度迷恋电视和电子游戏有害	257

看电视应注意保护视力	159
看电视的卫生保健	260
信鸽传病	262
养鸟谨防“鹦鹉热”	263
养猫要防“猫抓病”	265
当心猫蚤传播的绦虫病	266
别抱有皮肤病的猫	268
谈谈“狂犬病”	269
中学生的社会活动	272
走出课堂参加社会调查和社会活动	272
谈谈中学生的军训	273
学工劳动的益处和注意	275
中学生的青春期卫生和疾病	277
包皮过长的卫生	277
梦遗不足怪	278
手淫对青年的危害	280
睡眠中为什么能阴茎勃起?	282
阴囊肿大不一定是“瘤”	283
不要为“青春痘”烦恼	285
经期卫生要注意些什么?	287
为什么有经前不适?	288
女学生的痛经	290
和女学生谈“倒经”	292
白带多是病吗?	293
滴虫阴道炎的防治	295

青春期的外阴瘙痒	296
月经期要注意保护嗓音	298
乳罩的作用和选戴	299
乳房肿块宜早治	301
勿为多毛而烦恼	302
与女同学谈贫血	304
为什么女学生常头痛?	306
情窦开时须冷静	307
中学生不宜开的玩笑	310
搂脖子的玩笑开不得	310
偷拽凳子与骶尾部挫伤	311
打闹玩笑与脑震荡	313
鞭炮不可对人放	314
中学生的一些不良习惯	317
痰中带菌，乱吐害人	317
莫用牙齿开汽水瓶	319
拉、扳指关节会得关节炎	320
为什么有的青少年口吃?	321
中学生不宜吸烟饮酒	324
中学生“烟民”为何有增无减?	324
吸烟是重要的致病因素	325
尼古丁毒于海洛因	327
戒烟方法种种	326
饮酒妨碍青春发育	330

醉酒之害	332
喝啤酒，也宜适量	334

中学生的常见疾病和保健	336
青少年为何长白发?	336
脱头发和用脑有关系吗?	338
脸有雀斑怎么办?	339
为什么青少年容易患扁桃体炎?	341
鼻孔出血怎么办?	342
为什么鼻头发红?	344
谈落枕	346
学生的烦恼——神经衰弱症	347
青年人高血压的防治	349
和青年人谈“心律失常”	351
中学生要警惕结核病	353
冬天容易患腹胀病	354
右下腹痛——阑尾炎的警报	356
青少年易患的肛门病	358
手为什么经常脱皮?	359
谈谈青少年的手足多汗	361
手指扎伤须防“蛇头疔”	363
妨碍写字的筋疙瘩	364
嵌趾甲和甲沟炎	366
鸡眼、胼胝的防治	367
冬季皮肤的皲裂和预防	369
男青年的疾病——股癣	371
为什么有腋臭?	372

医学趣闻	375
人体的奥秘	375
卫生谚语	378

中学生的饮食卫生与营养

中学生的膳食与健康

学生时期，是一个人生长发育极为重要的阶段，它对人一生的体格、体质、心理和智力的发展，起着决定性的作用。由于学生时期跃进式的生长，学生对各种营养素的需要，按体重计算均高于成年人。

中学生的脑力和体力活动都比小学生多得多，加之身体正处于生长发育的旺盛时期，每天都需要补充丰富的营养。如果摄入的营养跟不上，不仅影响身体的发育，学习能力下降，还能引起贫血、维生素缺乏、结核病、肝炎等疾病。所以调配好中学生膳食极为重要。

首先，膳食要有充足的热量。中学生对热量的需要很大，男生约为 11719 千焦耳(2800 千卡)，女生约为 12557 千焦耳(3000 千卡)，比成年人多 25%(市民约 9208 千焦耳，即(2200 千卡)。目前，男女生每天主食(米饭或面食)约 550 克，只能提供 8129 千焦耳(1942 千卡)热量，远远不能满足身体需要，所以要增加副食品来补充其余热量。中学生每天副食要吃 100 克肉、100 克豆制品、500 克蔬菜，以及牛奶、蛋类、水果，再加上油盐等调味品，就可满足热能和营养的需要。

其次，应保证充足的优质蛋白质，即瘦肉、鱼、牛奶、蛋、豆制品等食物。优质蛋白质含有 22 种氨基酸，其中有 8 种是人体不能合成的，而又是必需的，叫作必需氨基酸。优

质蛋白质能使机体产生30%额外的热量，起到特殊的动力作用。如果摄入量不足，可以引起生长发育迟缓，表现为身体瘦弱、体重减轻、记忆力差、精神萎靡等。

第三，膳食中应有适当数量的油脂。油是人体不可缺少的营养物质，它既可增加食物的色、香、味，使之可口，又是人体功能活动的重要能源之一。人如果长时间不吃油，皮肤会干燥、脱屑，毛发干脆易脱落。

第四，保证各种无机盐和维生素的供给。中学生的膳食中应注意供给钙、磷、镁、碘、铁、锌等元素，这些无机盐对青少年的营养关系密切。缺钙可以影响骨骼发育；缺铁可以发生贫血；缺碘容易发生甲状腺肿，影响身体和智力的发育；缺锌会导致智力下降等。鸡蛋、虾皮、豆腐、绿叶菜中含钙量较多，磷以蛋黄、豆制品等食品中含量最高，碘则以海带、紫菜等含量最多，铁在动物血液、肉类、肝脏中含量丰富，应在膳食中注意供应。此外，还应注意维生素的补充。维生素对身体健康极为重要，其中如维生素B₁、B₂、A、D、C等对身体影响较大。营养专家指出，摄取足够的维生素和无机盐，有利于蛋白质的转化和吸收。

最后，中学生的饮食应该多样化。这是因为人的身体需要从各种各样的食物中获得多种营养素，因而必须天天变换食物的品种。没有一种食物能够提供为健康和好的体力所必需的全部营养物质。