

顾问 / 柳斌



有病早知道

中小學生健康防病

99問



華語教學出版社

有

病早知道

——中小学生健康防病 99 问

郭 青 编著



99 系列丛书

本书主编 顾春

华语教学出版社

图书在版编目(CIP)数据

有病早知道: 中小学生学习健康防病 99 问 / 顾春主编. - 北京: 华语教学出版社, 1999.7

(99 系列丛书)

ISBN 7 - 80052 - 715 - 8

I. 有… II. 顾… III. 生理卫生课 - 中小学 - 课外读物 IV
.G633.923

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 08158 号

99 系列丛书

有病早知道——中小学生学习健康防病 99 问

作 者 郭 青

责任编辑 单 瑛 曲 径

封面设计 李法明

特邀编辑 李 君

标识设计 张薇薇

出 版 华语教学出版社

社 址 北京百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

电 话 (010) 68994599 68326333

印 刷 中国石油报社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 32 开 (787 × 1092) 字 数 100 千字

印 数 5001 ~ 10000 印 张 6.875

版 次 2000 年 8 月第一版第二次印刷

标准书号 ISBN 7 - 80052 - 715 - 8 / G · 282

定 价 9.90 元

版权所有 侵权必究

小时候，我有一个梦想

小时候，我有一个梦想——

梦想着人能像鸟儿一样在蓝天里飞翔。

今天，科学给梦想插上了翅膀——

实验室走出了“克隆羊”，

亿万人进入了“因特网”，

人造卫星与日月同光，

航天飞机到火星探访。

小时候，我有一个梦想——

梦想着学习的快乐能像游戏一样。

今天，“99”悄然来到你的身旁——

让“99”给你智慧的力量，

带你跨入科学的殿堂！

让“99”伴你度过童年的好时光，

向你展示美的人生是什么样！

真诚祝愿——

“99”与你共成长！

顾 春

一九九九年六月

一、顾问

柳 斌 教育部总督学

二、教育政策指导委员会

瞿振元 教育部高校学生司司长

康 宁 教育部办公厅副主任

孙霄兵 教育部研究室副主任

三、学术顾问委员会

姜正纲 教育部正纲艺术基金会长

周和平 国家图书馆副馆长

郭齐家 北京师范大学教授、博士生导师

四、总策划 秋水工作室

五、总主编 顾 春

六、编委会

吕志敏 何 炎 李梅生 李海峰

范 水 张薇薇 顾 春 顾晓光

目 录

饮食防病篇 拒敌于口腔之外

- 1 “不渴就不必喝水，口渴时再喝水”
是这样吗？ /2
- 2 为什么剧烈运动后喝水要少量多饮？ /4
- 3 饮料和牛奶能代替白开水吗？ /6
- 4 不吃早饭行不行？ /8
- 5 说笑打闹可以调节吃饭的气氛吗？ /10
- 6 你知道偏食和挑食的的危害吗？ /12
- 7 为什么不能狼吞虎咽、暴饮暴食？ /14
- 8 吃泡饭既能充饥解渴，又有利于下
咽吗？ /16
- 9 吃凉拌菜时要注意哪些问题？ /18
- 10 为什么不宜常吃油炸食物？ /20
- 11 吃水果也会引起疾病吗？ /22
- 12 为什么说常吃零食是不良习惯？ /24
- 13 吃甜食过多对身体有什么危害？ /26
- 14 多吃大鱼大肉会不会健脑？ /28
- 15 为什么要吃些五谷杂粮？ /30



- ⑩ 泡泡糖为什么不能多吃? /32
- ⑪ 补钙应注意什么? /34
- ⑫ 每天摄取多少蛋白质才能满足身体的需要? /36
- ⑬ 营养不良是怎么回事? /38
- ⑭ 喝酒对身体健康有哪些影响? /40

生活健康篇 生活画卷中的灰色色彩

- ⑮ 蒙头大睡为什么不好? /44
- ⑯ 开电扇睡觉害处有多大? /46
- ⑰ 睡得越多越好吗? /48
- ⑱ 有些人睡觉时为什么会鼾声如雷? /50
- ⑲ 为什么会发生梦游? /52
- ⑳ 常做梦对人体健康有影响吗? /54
- ㉑ 为什么有的人睡觉时“咬牙切齿”? /56
- ㉒ “高枕”真的“无忧”吗? /58
- ㉓ 被褥为什么要常晒? /60
- ㉔ “睡前常洗脚，不用打针和吃药”是这样吗? /62

- 31 学生不宜穿牛仔裤和紧身裤吗? /64
- 32 女生为什么不要穿高跟鞋? /66
- 33 “春捂秋冻”的道理在哪里? /68
- 34 学生为什么不能过早地穿皮鞋? /70
- 35 为什么说同学们最好不要化妆? /72
- 36 为什么要用自己专用的脸盆、毛巾
和水杯? /74
- 37 为什么应当常换牙刷? /76
- 38 怎样正确刷牙才会更好地保护
牙齿? /78
- 39 咳嗽、打喷嚏时为什么不要对着
他人? /80
- 40 为什么不要随地吐痰? /82
- 41 为什么说常掏耳朵的习惯不好? /84
- 42 为什么不要随便挖鼻孔? /86
- 43 为什么不要强忍大小便? /88
- 44 笑则益心,哭则伤身吗? /90
- 45 为什么不要在家中喂养宠物? /92
- 46 咬铅笔的习惯为什么不好? /94

- 47 你能走出对“清洁物”认识的误区吗? /96
- 48 用手蘸口水点眼的危害是什么? /98
- 49 冷天为什么还要经常开窗户? /100

疾病防治篇 恶魔降临之后的抗争

- 50 怎样把“红眼病”拒之门外? /104
- 51 得了沙眼为什么不能用手揉? /106
- 52 近视后还有办法摘掉眼镜吗? /108
- 53 流鼻血时仰面朝天就行了吗? /110
- 54 长了“酒糟鼻子”怎么办? /112
- 55 口臭是怎么引起的? /114
- 56 怎样预防龋齿? /116
- 57 扁桃体经常发炎是摘除好还是不好? /118
- 58 面部危险三角区有疖肿时为什么不能用手挤压? /120
- 59 怎样对付令人讨厌的“青春痘”? /122
- 60 脸上为什么长出了雀斑? /124

- 61 痣一定会变癌吗? /126
- 62 少年不识愁滋味, 却为何白了
少年头? /128
- 63 狐臭是不是病? /130
- 64 怎样防治蛔虫病和蛲虫病? /132
- 65 心脏有杂音就是患了心脏病吗? /134
- 66 得了感冒抗一抗就没事了的想法
对不对? /136
- 67 病毒性肝炎的传播途径是什么? /138
- 68 流行性腮腺炎是怎么回事? /140
- 69 怎样预防流脑的发生和流行? /142
- 70 扁平足可以矫正吗? /144
- 71 怎样矫正八字脚、O形腿和X形
腿? /146
- 72 口吃病有没有治疗的好办法? /148
- 73 怎样避免中暑? /150
- 74 夏季怎样预防痱子的发生? /152
- 75 冬季到来时怎样预防手脚冻伤? /154
- 76 为什么小小年纪就大腹便便? /156



- 77 药物为什么不能用牛奶、茶水或饮料送服? /158

健康综合篇 大大小小的车挂

- 78 为什么要打预防针? /162
- 79 嗓子易嘶哑是怎么回事? /164
- 80 爱出汗是好事还是坏事? /166
- 81 你知道巨人症、侏儒症吗? /168
- 82 “豆芽菜”体型是怎样形成的? /170
- 83 怎样预防脊椎弯曲保持挺拔的身姿? /172
- 84 为什么长跑后不能立即停下来? /174
- 85 运动时崴了脚后还能继续活动吗? /176
- 86 只参加自己喜爱的运动就可以达到健身的目的吗? /178
- 87 怎样跑步才有利于健康? /180
- 88 随身听为什么不能随时听? /182
- 89 常开夜车好不好? /184



- 90 为什么说吸烟对同学们的危害
更大? /186
- 91 爱打瞌睡是不是病? /188
- 92 人体健康最需要的六大营养素
是什么? /190
- 93 同学们为什么容易患贫血? /192
- 94 噪音对人体健康有什么危害? /194
- 95 色彩与人体健康有什么关系? /196
- 96 生命之源——阳光，也会对皮肤
有害吗? /198
- 97 看电视会得“电视综合征”吗? /200
- 98 什么是“卡拉OK病”，它对健康
有哪些影响? /202
- 99 艾滋病离我们很遥远吗? /204



饮食防病篇

拒敌于口腔之外

是什么提供我们生长发育的养料？是什么为我们的生命活动源源不断地输送能量？答案非常简单：是食物。常言说：民以食为天。我们每天都必须吃饭，还有什么比吃饭更平常？可你知道吗，就在这简单的“吃”当中，还有许多讲究，稍不注意，病魔便会从我们的口腔悄悄“入侵”。所以，口腔成了我们防御病魔的第一道关卡。

“不渴就不必喝水，口渴时再喝水”

是这样吗？

上小学六年级的小明放学回家把书包一扔就跑过去看电视了，今天有好节目呢！妈妈招呼他过来喝水，小明生气地噘着嘴说：“人家正看着电视呢，我又不渴，干嘛老让人家喝水？等我渴了再喝吧。”

做医生的妈妈走过来，微笑着对他说：“孩子，培养良好的饮水习惯对人体健康非常重要，不渴就不必喝水是不对的，等口渴了再喝水就有些晚了。”

小明睁大眼睛望着妈妈：“是这样吗？”

妈妈轻轻地抚了一下他的头，接着说：“人体的各种生命活动一时一刻都不能没有水。水是生命不可缺少的物质，我们身体的大部分是由水构成的。人体吸收营养物质、排出身体不需要的代谢废物等等，这些发生在体内的生物化学反应，都必须在水溶液中才能进行。每天饮适量的水，可以维持身体内新陈代谢的正常进行。饮水少的人，往往尿量少而

颜色深，代谢废物浓度大，这样的尿液对泌尿通道的危害很大。多饮水可以有较多的尿液冲洗泌尿通道，保持清洁，防止疾病；还可促进血液循环，保持皮肤健美，减少粉刺等同学们常见皮肤病的发生。饮水少了还会使人的皮肤干燥，影响血液循环。此外，我们体内的一些毒物也必须先溶于水，然后才能由肾脏排出体外。如果饮水不足，将导致肌肉发育不足和缺乏弹性，体内毒物也逐渐增多，引起关节和肌肉疼痛。所以，同学们从小就要养成良好的饮水习惯，不要等感到口渴时才想起喝水，因为在口渴信号发生的时候，人体内缺水已达到了相当的程度了。等感到口渴时再想起喝水，就好像是田地里的麦苗旱得快死了才去灌溉一样，损害已经造成，为时已晚。”

小明惊讶地望着妈妈：“哇！饮水对人体健康这么重要啊！”

妈妈接着说：“是啊，特别是你们这些孩子，正处于长身体的时候，体内新陈代谢比较旺盛，就更应该注意多饮水了。一般来说，除了正常的饮食外，每天应饮 1500 毫升左右的开水，而且应该白天晚上匀着喝。如果在饭前适量饮水，还能保证消化液的分泌、促进食物的吸收呢。”

小明高兴地从电视机前站起来说：“我这就去喝水。”

妈妈望着小明笑了。

2

为什么剧烈运动后喝水要 少量多饮？

剧烈运动后，我们都有这样的感觉：嘴唇发干，口渴。这时候，人们往往要喝大量的水，认为只有这样才能满足身体的需要。然而，医学证明，剧烈运动后大量饮水，对身体其实是有害无益的。

剧烈运动时，身体需要散发大量的热量，所以就会流很多的汗，身体失去了这部分水分后当然就会感到口渴。我们需要饮足够的水才能补充身体所需要的水分，但不能一次大量地饮水。因为在剧烈运动时，处于运动状态的人体四肢肌肉需要大量的能量，而能量要靠血液的输送。所以，剧烈运动时血液大量集中在四肢肌肉里，人体其他器官内的血液也有一部分被抽调过来“支援”四肢肌肉，以承担紧张而繁重的“运输”任务。这样，胃肠等消化器官的血液量就会相应地减少，消化能力也会大大减弱。这时，如果立即大量饮水，消化器官会不堪重负，人就会感到腹胀难受。此外，剧

剧烈运动后立即大量饮水，会使大量水分在短时间内进入到血液循环中来，增加心脏和肺的负担，人就会感到心里发慌、呼吸急促、浑身疲乏无力。所以，剧烈运动后不能立即大量喝水，而应先用水漱漱口，稍微休息一会儿后再开始饮水；一次也不要喝得太多，应分几次喝。这样既能解渴，又不会影响身体健康。

此外，剧烈运动后，在掌握少量多饮饮水原则的同时，还应注意补充盐分。因为人体汗液除了水分，还包含大量的盐分。正常人体内水、盐的比例是保持一定的平衡状态的，出汗后体内的水分和盐分都有丢失，身体不光缺水，也缺盐。如果单单注意少量多饮，光补水而不补盐，体液中盐的浓度下降，体内水、盐的比例失去平衡，也会造成人体不适，出现疲乏无力、恶心呕吐等症状。所以提醒广大同学在剧烈的体育运动后要注意少量多饮，而且最好饮淡盐开水或加了盐的绿豆汤。