

☆有问必答丛书☆



SHAOER JIANKANG

少儿健康

1000 问 WEN

主编 胡亚美 白汉玉

 安徽科学技术出版社

有问必答丛书

少儿健康 1000 问

主编 胡亚美 白汉玉
编著 白汉玉 楼雅卿
许淑芹 张 君



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿健康 1000 问/胡亚美,白汉玉主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2003.1

(有问必答丛书)

ISBN 7-5337-2488-7

I. 少… II. ①胡…②白… III. 少年儿童-保健-问答 IV. R179-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083477 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:19 字数:429 千

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:6 000

ISBN 7-5337-2488-7/R·432 定价:22.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

本书是医学科普读物,可供少儿家长及小学高年级学生及初中学生阅读。谈的是少儿保健。有关婴幼儿保健的科普读物较多,相对而言,有关少儿保健方面的较少。读者对象以家长为主的读物多,让孩子们自己看的较少。为此我们编写了《少儿健康 1000 问》,专门谈了一些有关少儿保健方面的问题。少儿们对自己的健康也很关心,他们已是小孩子了,具有了一定的阅读能力。让他们懂得一些有关自身的保健医学知识,非常必要。

各方面人士都强调要发挥少儿的主观能动性和积极性,培养他们的独立性和自我生活、学习的能力。在自身的健康方面,也能让他们能自己关心自己。本书包括有关少儿保健的多个方面,从大的方面有九个部分。所提到的问题具有普遍性,因而具有实用性。为了适合少儿阅读,易理解,注意了通俗性。医学是门科学,介绍任何医学知识,肯定要符合科学性。在我们编写过程中,始终注意到这几个方面。

由于篇幅有限,不可能更广泛地涉及方方面面。由于我们水平所限,有些方面的内容可能还不够通俗,解释得不十分清楚。也许还有错误之处。请读者批评指正。

胡亚美 白汉玉

于北京儿童医院



总 目

生理卫生与健康	1
心理与健康	79
饮食营养与健康	126
清洁卫生与健康	181
气候环境与健康	216
文体娱乐与健康	263
疾病防治常识	300
少儿意外防护与急救	446
少儿如何合理用药	471



目 录

生理卫生与健康

0001	为何要懂点少儿生理?	2
0002	“生理”“病理”一字之差意义何在?	3
0003	大脑为何能居司令部要职?	3
0004	你知世界上最精细的信息网吗?	4
0005	蚊叮为何会用手去打?	5
0006	“望梅”为何会“止渴”?	6
0007	为何会“一朝被蛇咬十年怕井绳”?	7
0008	为何初生牛犊不怕虎?	8
0009	脑子不笨为何老记不住?	8
0010	智能高低与大脑大小有关吗?	10
0011	脑子越用越灵吗?	11
0012	少儿不会发生脑疲劳吗?	12
0013	如何保护大脑?	12
0014	脑损伤会影响智能吗?	13
0015	睡眠少会影响大脑吗?	14
0016	梦多会伤身吗?	15
0017	梦境可靠吗?	15
0018	为何会说梦话?	16
0019	为何“心灵”就会“手巧”?	17
0020	要让“左撇子”改成“右撇子”吗?	17
0021	大脑怎样支配消化系统?	18
0022	心血管也受大脑支配吗?	19
0023	大脑也管大小便吗?	19
0024	牙齿为何形状不一样?	20





少儿健康 1000 问

0025	吃饭“囫圇吞枣”有何不好？	21
0026	舌头有啥用？	22
0027	胃在食物消化中起什么作用？	23
0028	胃的容量有多大？	24
0029	食物在肠道是如何消化吸收的？	24
0030	肝脏和胰脏对食物消化帮了什么忙？	25
0031	腹部为何有咕噜声？	25
0032	为何要定时进食？	26
0033	为何进食要定量？	27
0034	厌食症为何会由假成真？	28
0035	“吃多拉少”为何不长胖？	29
0036	鼻子长了有什么用？	29
0037	打喷嚏就是得了感冒吗？	30
0038	痛哭为何会流涕？	31
0039	咽喉为何是要塞？	32
0040	要塞有重兵把守吗？	32
0041	该怎样保护声带？	33
0042	你知道呼吸气道的结构吗？	34
0043	肺泡是如何进行气体交换的？	34
0044	呼吸运动是怎样产生的？	35
0045	人体各器官谁能得“勤劳奖”？	37
0046	你知道心脏的结构吗？	38
0047	血液在心腔内是如何运行的？	38
0048	出生前后血液在内心运行一样吗？	39
0049	离体心脏为何还会跳动？	40
0050	心脏是怎样跳动的？	40
0051	心律不齐正常吗？	41
0052	心跳快是有心肌炎吗？	42
0053	心脏有杂音就有心脏病吗？	43
0054	你知道全身血管有多少吗？	43
0055	毛细血管的功能有哪些？	44



目 录



0056	血压是怎么形成的？	45
0057	为什么说尿是血的化身？	46
0058	为什么说原尿是尿的前身？	47
0059	为何夏天尿少冬天尿多？	47
0060	正常尿中有糖和蛋白吗？	48
0061	为了排毒需多喝水吗？	48
0062	为何浮肿还尿少？	49
0063	为何要测尿比重？	50
0064	尿床是肾有病吗？	51
0065	尿频量少病在何处？	51
0066	血液为什么是红的？	52
0067	血液中只有血细胞吗？	52
0068	红细胞的寿命有多长？	53
0069	为何把白细胞称为公安卫士？	54
0070	血栓细胞有啥本领？	55
0071	血小板正常为何还出血不止？	56
0072	人的血型有多少种？	56
0073	什么叫电解质紊乱？	58
0074	行走快慢是靠腿的长短吗？	59
0075	眼皮跳能预示凶吉吗？	59
0076	为何双侧眼球活动会协调？	60
0077	人体肌肉有多少？	61
0078	腿酸痛是缺钙引起的吗？	61
0079	身体各部何处肌肉最多？	62
0080	骨骼的功能有哪些？	63
0081	为何把眼睛与照相机相比？	64
0082	耳朵是怎样听八方的？	65
0083	眩晕为何牵连到内耳？	66
0084	咽鼓管有啥作用？	67
0085	皮肤有哪些功能？	67
0086	怒发真能冲冠吗？	68





少儿健康 1000 问

0087	人体毛发有多少？	69
0088	古人的毛发真的是红的吗？	69
0089	何谓内分泌腺？	70
0090	谁是内分泌腺之王？	70
0091	身材高矮由谁决定？	71
0092	补碘就会脑子灵吗？	72
0093	尿量多少靠谁调节？	73
0094	你知人体王国有所“军校”吗？	73
0095	哪些是第二性征？	74
0096	儿童会出现性早熟吗？	75
0097	青春期会有哪些心理和行为上的改变？	76
0098	为何要把月经说成是“倒霉”？	77
0099	对少儿应进行性教育吗？	77

心理与健康

0100	少儿保健为何要提身心健康？	80
0101	为何不能小看心理健康？	80
0102	少儿心理有哪些特点？	81
0103	有些孩子为何学习不专心？	82
0104	学习上有窍门吗？	83
0105	勤奋就是死读书吗？	84
0106	多做课外作业好吗？	85
0107	学习成绩第一名一定比第二名强吗？	85
0108	没有考上重点中学怎么办？	86
0109	“三人行必有我师”吗？	87
0110	儿童心理与遗传有关吗？	88
0111	决定儿童心理发育的是什么？	88
0112	如何理解外因与内因的关系？	89
0113	心理健康如何评价？	90
0114	如何做好儿童心理卫生？	91



目 录



0115	儿童心理卫生情况怎么样?	91
0116	如何改变心理不卫生现象?	92
0117	少儿心理发育在学习上有何反应?	92
0118	言语发展与心理发展有何联系?	93
0119	为何注意力不集中?	93
0120	为何上了初中记忆力就会有所增强?	94
0121	小明的说话为何能管事?	94
0122	思维能力是怎么发展的?	95
0123	如何提高少儿的思维能力?	96
0124	如何提高观察能力?	97
0125	如何培养想像力?	98
0126	怎样培养创新能力?	99
0127	什么是个性?	100
0128	为何少儿应忌“自以为是”?	100
0129	少儿为何还要别人督促?	101
0130	两人犯错误后果为何不同?	102
0131	为何要提出精神卫生?	102
0132	如何减轻少儿的心理负担?	103
0133	有些孩子为什么会逃学?	103
0134	你知道“学校恐怖症”吗?	104
0135	孩子为什么要说谎?	104
0136	有钱就能有一切吗?	105
0137	受了委屈怎么办?	106
0138	多表达看法就是不虚心吗?	107
0139	不虚心就是骄傲吗?	107
0140	骄傲与自卑有联系吗?	108
0141	为何老记不住?	109
0142	预习有好处吗?	110
0143	不听话就是不虚心吗?	111
0144	听话就是好学生吗?	111
0145	家长偏心怎么办?	112





少儿健康 1000 问

0146	如何正确对待表扬？	113
0147	如何正确对待批评？	113
0148	今日事一定要今日毕吗？	114
0149	和淘气的同学能交往吗？	115
0150	“互相帮助”与“相互帮抄”一样吗？	115
0151	为何贪小便宜会吃大亏？	116
0152	该与同学比的是什么？	117
0153	为什么要尊敬老师？	117
0154	看不起体育老师对吗？	118
0155	孩子应怎样尊敬父母？	119
0156	应怎样尊敬长辈？	119
0157	为何从说话可知文化修养？	120
0158	什么是真正的美？	121
0159	儿童该不该有自尊心？	121
0160	怎样对待家长的打骂？	122
0161	饭桌上也要讲文明吗？	123
0162	大人说话孩子能插嘴吗？	123
0163	老实厚道会吃亏吗？	124

饮食营养与健康

0164	为何要强调营养的重要性？	127
0165	营养从何处来？	127
0166	何谓平衡膳食？	128
0167	少儿必需的营养素有哪些？	129
0168	蛋白质的功能有哪些？	129
0169	珍贵的蛋白质是由什么组成？	130
0170	必需氨基酸就是不能少的氨基酸吗？	131
0171	如何评价蛋白质的营养价值？	131
0172	人体每天需要多少蛋白质？	132
0173	脂肪有哪些功能？	133





0174	脂肪是由什么组成的?	134
0175	吃动物脂肪好还是植物脂肪好?	135
0176	少儿也怕胆固醇高吗?	136
0177	每日摄入脂肪量多少为宜?	137
0178	体重高就是肥胖吗?	138
0179	多吃甜食也会长胖吗?	138
0180	糖类有哪些用处?	140
0181	为何多吃精制糖容易发胖?	140
0182	如何计算所需的热量?	141
0183	每天该吃些什么?	142
0184	为何不能小看维生素?	143
0185	维生素 A 有哪些功能?	143
0186	维生素 D 该怎么用?	144
0187	少儿需用维生素 E 吗?	145
0188	维生素 K 有何作用?	145
0189	维生素 B 族有哪些功用?	146
0190	维生素 C 缺乏为何会出血?	147
0191	维生素 PP 缺乏有哪些表现?	148
0192	维生素过量会中毒吗?	148
0193	人体所需矿物质有多少?	149
0194	少儿还需补钙吗?	150
0195	磷和钙是什么样的伙伴关系?	151
0196	为何人体内的铁那么贵重?	151
0197	为何天天要吃盐?	152
0198	钾对人体有什么作用?	153
0199	锌有那么大的威力吗?	154
0200	如何进行食物补锌?	154
0201	为何补碘要小心?	155
0202	何时需补其他微量元素?	156
0203	为何把水称为“生命的摇篮”?	157
0204	饮用哪种水好?	158



少儿健康 1000 问

0205	选用哪种肉食好?	159
0206	鱼肉有哪些优点?	160
0207	海鱼河鱼何者为好?	161
0208	你知谁是“海中人参”吗?	162
0209	甲鱼为何这样昂贵?	162
0210	虾仁与虾皮谁的营养好?	163
0211	吃鸡蛋还是吃鸭蛋好?	163
0212	谁是“豆类之王”?	164
0213	豆制品的营养价值还高吗?	165
0214	米饭馒头哪种好?	166
0215	为何粗粮还比细粮贵?	167
0216	为何多吃地瓜会腹胀?	168
0217	“萝卜白菜各有所爱”对吗?	168
0218	水果能代替蔬菜吗?	169
0219	可长期食用方便面吗?	170
0220	少儿常喝茶有好处吗?	171
0221	少儿能喝酒吗?	172
0222	调味品有何利弊?	173
0223	为何一日要三餐?	175
0224	早餐为什么要吃饱?	175
0225	为什么要说午餐要吃好?	176
0226	为何晚餐不能吃得过饱?	176
0227	饭前饭后何时喝水好?	177
0228	何种膳食结构为好?	178
0229	少儿膳食需要些什么?	178
0230	少儿膳食应注意些什么?	179

清洁卫生与健康

0231	清洁卫生包括哪些方面?	182
0232	清洁就是卫生吗?	182



目 录



0233	不干不净吃了一定得病吗?	183
0234	为何说“病从口入”?	183
0235	清洁卫生与营养摄入矛盾怎么办?	184
0236	生熟食切板为何要分开?	185
0237	如何保持口腔清洁卫生?	185
0238	牙膏能起防治牙病的效果吗?	186
0239	正常口腔中会有细菌吗?	187
0240	停食为何会着凉?	188
0241	是白吃带来的报应吗?	188
0242	买便宜食品为何有时会吃亏?	189
0243	吃了熟食为何还会得病?	190
0244	新鲜蔬菜的卫生该没有问题吧?	190
0245	绿色食品可靠吗?	191
0246	暖瓶里的开水能喝几天?	192
0247	吃过夜菜也会中毒吗?	192
0248	羊肉串卫生吗?	193
0249	冰箱内的食品能保卫生吗?	193
0250	如何保持鼻腔清洁卫生?	194
0251	随地吐痰只是不文明吗?	195
0252	痰不外吐是否可下咽?	195
0253	用手绢就算清洁卫生吗?	196
0254	手与脚谁清洁卫生?	196
0255	一天该洗几次手?	197
0256	不含细菌的空气就干净吗?	198
0257	为什么说抽烟害己又害人?	199
0258	打扫卫生为何有时反而不卫生?	200
0259	为什么说咳嗽有利于卫生?	201
0260	常洗澡为何身上还瘙痒?	201
0261	如何注意外阴部清洁卫生?	202
0262	内衣与外衣谁更脏?	203
0263	如何保护睡床的清洁卫生?	203





少儿健康 1000 问

0264	为何不能忽视指甲卫生?	204
0265	进门换鞋有必要吗?	205
0266	铺上地毯就干净了吗?	206
0267	用哪种洗澡方式卫生些?	206
0268	如何保证餐具清洁卫生?	207
0269	打公用电话卫生吗?	209
0270	能去游泳池游泳吗?	209
0271	边吃边看书卫生吗?	210
0272	掉在桌面上的饭菜还能吃吗?	211
0273	钞票也要消毒吗?	211
0274	看电视还有什么卫生可讲吗?	212
0275	如何做好耳朵卫生?	213
0276	为何要强调用脑卫生?	214

气候环境与健康

0277	气候与健康有关吗?	217
0278	为何要懂点医学气象学?	217
0279	风为何会致病?	218
0280	寒为何会致病?	218
0281	暑邪为何会致病?	218
0282	湿为何会致病?	219
0283	燥为何会致病?	219
0284	怎么理解“火”的致病?	220
0285	“春捂”的说法有道理吗?	221
0286	为何说“早春二月乱穿衣”?	221
0287	为何说“百病”会“回春”?	221
0288	春季为何会“爱困”?	222
0289	“一年之计在于春”的含意是什么?	223
0290	春季为何易发过敏性疾病?	223
0291	春季为何易诱发精神病?	223



目 录



0292	“桃花癣”是由桃花瓣引起的吗？	224
0293	春季如何保养肌肤？	224
0294	为何会得“热伤风”？	225
0295	用空调有弊吗？	225
0296	用电风扇也要讲卫生吗？	226
0297	为何夏日炎炎想睡？	226
0298	夏季为何吃不下东西？	227
0299	如何安排夏季的饮食？	227
0300	夏日为何宜多饮？	228
0301	夏季该喝哪些饮料好？	228
0302	盛夏为何不宜多喝酸味饮料？	229
0303	为什么说西瓜是夏季佳果？	229
0304	为何要强调夏季饮食卫生？	229
0305	高热下人体有哪些变化？	230
0306	为何夏天不长还变瘦？	230
0307	为何要多喝绿豆汤？	231
0308	为何夏日不能贪凉？	231
0309	热天为何不宜用冷水冲头？	232
0310	睡凉席该注意些什么？	232
0311	为何要避开穿堂风？	233
0312	为何不应卧居室外？	233
0313	夏季衣着该怎么挑选？	233
0314	夏季为何要防烈日照射？	234
0315	中暑是怎么回事？	235
0316	为什么会长痱子？	235
0317	长了痱子怎么办？	236
0318	为何说防冬病从夏季开始？	236
0319	为何要珍惜午睡？	237
0320	汗斑是怎么产生的？	237
0321	“秋燥”有哪些表现？	238
0322	为什么要“秋冻”？	238





少儿健康 1000 问

0323	秋季为何易出鼻血？	239
0324	为何秋季长得快？	239
0325	“秋老虎”指的是什么？	240
0326	为何唇角易干裂？	240
0327	秋季如何保护肌肤？	240
0328	湿敷能起什么作用？	241
0329	为何“乙脑”发生于秋季？	241
0330	少儿也会得“秋泻”吗？	242
0331	为何秋季易得谷疮病？	243
0332	为何柿子不能吃得太多？	243
0333	解秋燥吃哪些水果为好？	244
0334	为何秋季宜进补？	244
0335	为何秋季适宜减肥？	245
0336	为何秋季要加强锻炼？	245
0337	怕冷还是怕热？	246
0338	为何冬季易得呼吸道疾病？	246
0339	为何说寒冷并不可怕？	247
0340	冬季还该开窗吗？	247
0341	寒冷为何手脚发凉？	248
0342	为什么脚热全身热？	249
0343	真的会把耳朵鼻子冻掉吗？	249
0344	如何做好防寒？	250
0345	如何预防冻疮？	250
0346	为何要“冬炼三九”？	251
0347	冬季如何护肤？	251
0348	如何选择护肤油？	252
0349	护肤油擦脸还有讲究吗？	253
0350	为何洗脚擦脚心能保健？	253
0351	泡脚擦足还有技巧吗？	254
0352	冬季为何不宜常舔唇？	254
0353	冬季多晒太阳好吗？	255