



少年儿童健康教育优秀读本
每个孩子都需要的成长宝典
父母送给孩子最好的礼物



孩子 一定要知道的 **健康** 常识



陈浩 编著

HAIZI YIDINGYAO
ZHIDAODE **JIAN**KANG
CHANGSHI



少年儿童安全教育优秀读本
每个孩子都需要的成长宝典
父母送给孩子最好的礼物

孩子 一定要知道的 健康常识



陈浩 编著

HAIZI YIDINGYAO ZHIDAODE
JIANKANG CHANGSHI

蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子一定要知道的健康常识 / 陈浩编著. —北京: 蓝天出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-80158-947-7

I. 孩... II. 陈... III. 儿童-保健
IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 044227 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市新科印刷厂

开 本: 16 开 (787 × 1092 毫米)

字 数: 150 千字

印 张: 11

印 数: 1-16000 册

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月北京第 1 次印刷

定 价: 19.80 元



孩子的身心健康是为父、为母者最为关心的问题,谁都不希望自己的孩子输在起跑线上。家长朋友都希望自己的孩子身体健康,更期盼他们拥有出众的身心潜质。为此,您可以专门来读这本书,因为它系统地告诉了您的孩子该注意哪些问题,以便您规划孩子的健康计划,帮助他们改掉不良生活习惯和嗜好,使之树立科学态度,掌握健康成长的要领和规律。还有一个重要的问题:孩子的心理问题,也在本书中有专门的篇章讲解,越来越多的关于孩子心理疾病的报道该引起我们的警惕了。

而孩子们呢,可能正在面临着各种困惑,而这些,他们又不好意思向家长和老师诉说。但是这些小秘密却很烦人,怎样改变呢?首先,孩子们也该来看看这本书,它可以帮助你了解自己的困扰,并告诉你解决的好办法。为了使内容生动活泼,我们在结构的组织上特地加上了好看的故事和栩栩如生的卡通人物。在知识介绍部分,我们以循序渐进的方法,井井有条地告诉你什么才是健康的,以及如何才能拥有健康的身体。我们希望成为你们的知心朋友,陪伴你们愉快地成长。

最后,希望这本书能成为孩子们的健康顾问,帮助引导孩子们自学、自知、自主、自立,度过美好的童年。

家庭教育专家
LT 智能教育法创研人 陈大为

前言



本书针对儿童生活中遇到的各种健康问题，提出了切实可行的意见和方法，让孩子们懂得什么才是健康的，怎样才能获得健康进而自觉地遵守这些健康原则，快快乐乐、健健康康地成长。

本书分为成长健康、家居健康、运动健康和心理健康几个篇章，把最常见、最可能发生的健康问题精选出来，汇集在一起，条理分明，内容精当。同时，编者为了增强本书的可读性，特地在每个问题前精心编写了生动的小故事，还专门绘制了形象的卡通图片来吸引孩子，让他们轻轻松松读故事、看漫画、学知识。故事之后，就是需要孩子掌握的健康常识了。家长朋友可以和自己的孩子一起阅读这部分，一方面可以增强您和孩子的交流，促进亲子共读的氛围，另一方面可以帮助孩子更好地吸收、消化这些健康常识。最后，编者还编写了一句顺口的“温馨提示”，目的是让孩子能够背诵下来，像童谣一样经常读诵，使健康生活的意识深入他们的头脑中，最终使孩子们自觉实践这些健康原则。

让我们引导孩子从阅读这本书开始，增强他们的健康观念。希望这本书能帮助每个孩子正确认识生活中遇到的健康问题，积极改掉不良的习惯，度过一个健康、快乐的童年。

编者

2007年3月15日



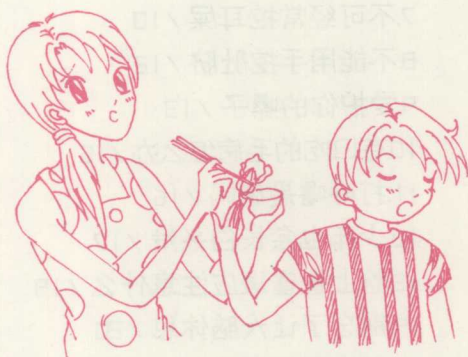
1. 不做“小胖墩” / 2
2. 营养加锻炼增身高 / 4
3. 你换过牙了吗 / 5
4. 小心眼屎异常 / 6
5. 不要随便挖鼻孔 / 8
6. 防止异物进入鼻腔 / 9
7. 不可经常挖耳屎 / 10
8. 不能用手挖肚脐 / 12
9. 爱护你的嗓子 / 13
10. 有口吃的毛病怎么办 / 15
11. 打呼噜是病吗 / 16
12. 少年也会长白发 / 17
13. 脸上长雀斑应注意什么 / 19
14. 别忘了让大脑休息 / 20
15. 头皮屑的烦恼 / 22
16. 谨防耳朵进水 / 23
17. 不要站立太久 / 24
18. 正确看待打嗝 / 26

19. 笑对生长痛 / 27
20. 你缺铁、缺钙吗 / 28
21. 怎样拥有健康的头发 / 30
22. 正确认识色盲 / 31
23. 你还尿床吗 / 32
24. 左撇子的困惑 / 34
25. 有狐臭怎么办 / 35
26. 哪儿来的鸡皮疙瘩 / 36
27. 不要用嘴咬铅笔 / 37
28. 尽量少用涂改液 / 39
29. 远离烟酒 / 40
30. 背书包的学问 / 41
31. 无偿献血有害吗 / 42





1. 少喝碳酸饮料 / 45
2. 不偏食不挑食 / 46
3. 不暴饮暴食 / 47
4. 怎么改变食欲不振 / 49



5. 细嚼慢咽消化好 / 50
6. 注重早餐质量 / 52
7. 喝牛奶何时最适宜 / 53
8. 少吃零食身体棒 / 54
9. 不可多吃甜食 / 56
10. 不要吃变质食品 / 57
11. 不可多吃生冷食品 / 59
12. 粗粮细粮巧搭配 / 60
13. 多吃绿色蔬菜 / 62
14. 不宜多喝茶 / 63
15. 不要吃得太咸 / 64
16. 常吃水果好处多 / 65
17. 勤换衣服勤洗澡 / 66

18. 饭前便后要洗手 / 68
19. 开灯睡觉不利于健康 / 69
20. 早睡早起身体好 / 70
21. 学会健康上网 / 71
22. 蒙头睡觉的坏处 / 72
23. 让房间保持通风 / 74
24. 宠物与健康 / 75
25. 鞋子应置于通风处 / 76
26. 尽量挑选棉毛衣物 / 77
27. 慎用化妆品 / 78
28. 不要过度玩游戏机 / 80
29. 看电视不宜太久 / 81
30. 不要躺着看书 / 82
31. 多吃大蒜能杀菌 / 83



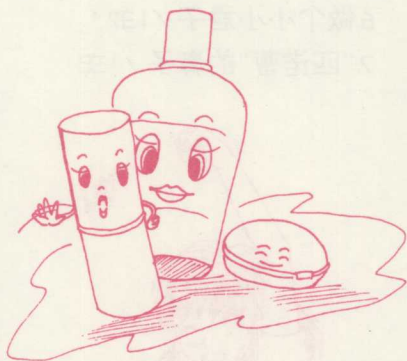


- 32. 不要常吃袋装食品 / 84
- 33. 主动做些家务 / 86
- 34. 常喝白开水益处大 / 87
- 35. 空腹饮食需谨慎 / 89
- 36. 少吃膨化食品 / 90
- 37. 让被子享受阳光 / 92

运动健康篇



- 1. 坚持每天晨练 / 95
- 2. 享受课外活动 / 96
- 3. 避免过量运动 / 97
- 4. 少做倒立 / 98
- 5. 保护好膝盖 / 99
- 6. 不能光脚走路 / 100
- 7. 自我足部按摩 / 102
- 8. 常做眼保健操 / 103
- 9. 运动后不要猛喝水 / 104
- 10. 运动后忌立即洗澡 / 105
- 11. 怎样应对手脚抽筋 / 107
- 12. 受伤流血怎么办 / 108



- 13. 肌肉拉伤怎么处理 / 109
- 14. 小心骨折损伤 / 110
- 15. 中暑怎么办 / 111
- 16. 登山要戴墨镜 / 112
- 17. 预防脊柱畸形 / 113
- 18. 练武术有益健康 / 114
- 19. 常做有氧运动 / 116
- 20. 游泳安全第一 / 117
- 21. 儿童不宜的运动 / 118
- 22. 运动中的呼吸 / 119
- 23. 踢毽子锻炼身体 / 120
- 24. 体育锻炼影响性格 / 121





心理健康篇

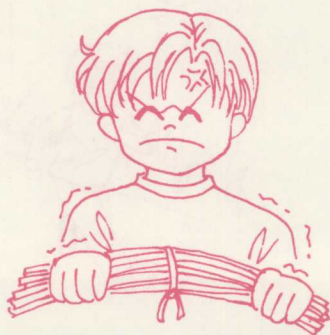
1. 把微笑写在脸上 / 130
2. 哭一哭有利健康 / 131
3. 要安有一颗勇敢的心 / 132
4. 我永远是最棒的 / 134
5. 跌倒了自己爬起来 / 135
6. 做个小小君子 / 137
7. “匹诺曹”的鼻子 / 138



25. 矫正扁平足 / 123
26. 矫正“八”字脚 / 124
27. 久坐容易生病 / 125
28. 运动量大多吃糖 / 127

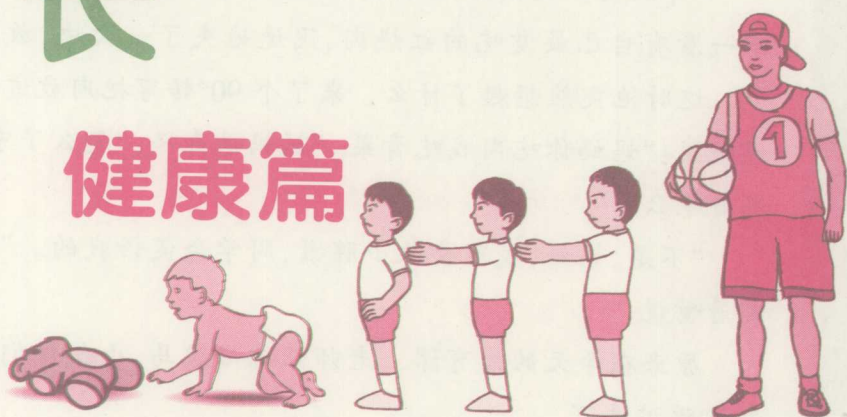
8. 我就不怕考试 / 139
9. 学会与人合作 / 140
10. 伸伸手帮别人 / 142
11. “谢谢你, 不客气” / 143
12. 舒缓叛逆心理 / 144
13. 保持好奇心 / 146
14. 我谦虚我进步 / 147
15. 找回自我空间 / 149
16. 多动症早治疗 / 150
17. 积极克服抑郁症 / 151
18. 不要意气用事 / 152

19. 妈妈, 让我自己做 / 154
20. 学校是我的家 / 155
21. 我最热爱学习 / 156
22. 多动脑多思考 / 158
23. 我最爱大自然 / 159
24. 不为失眠苦恼 / 161
25. 做梦有益健康 / 162
26. 心理健康的标准 / 163
27. 时间就是生命 / 165



成长

健康篇



Cheng Zhang

Jian Kang Pian

小学生的生长发育牵动着社会、家庭和学校每一个人的心,正如一棵小树苗需要浇水、施肥、修剪枝丫一样,需要呵护与帮助。

小学生生长过程中的毛病,如不及时纠正,势必影响他们未来的成败;小学生发育阶段里的烦恼,如不正确解决,必将导致他们性格的缺失。

小学生的今天便是社会的明天,他们健康茁壮地成长便是全社会的希望。



1. 不做“小胖墩”



今天是开学第一天。放学后,宁宁回到家。

“开饭喽!”妈妈把做好的饭菜端上,香喷喷的一桌子。宁宁一看有自己最爱吃的红烧肉,飞速地夹了一大块,放到嘴边。这时他突然想起了什么,来了个90°转弯把肉放进了妈妈碗里:“妈妈你吃肉我吃青菜。”妈妈很奇怪:“怎么了宁宁,不好吃么?”

“不是,妈妈,我不要做小胖墩,同学会笑话我的。”宁宁嘟着嘴说。

原来在今天的体育课上老师让练习跳马,小伙伴们一个个都跳过去了,最后剩下一个小胖墩非但没跳过去还摔了个四仰八叉。同学们一个个都笑坏了。宁宁想起自己的体形,觉得离那个小胖墩也不远了。

妈妈笑着对宁宁说:“不能光吃肉,也不能不吃肉,要肉

蔬菜和肉类要配合着吃才有营养!

以后我只吃蔬菜!





蛋蔬菜和粮食搭配着吃,营养均衡才好。”宁宁听了妈妈的话,点了点头。

宁宁的忧虑在很多同学中都很常见,过于肥胖使他们颇为“尴尬”。尤其是女孩子,爱美的她们有时候买不到合适、漂亮的衣服,甚至影响到结交朋友。等这些“小胖墩”长大后,肥胖还会影响他们的就业、择偶等更多的方面。所以,宁宁真是个聪明的孩子,很早就知道要控制体重。

那么,现在已经超重的同学也不要过度忧虑,体重是可以减下来的。我们每天都需要补充足够的热量和各种营养素,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素,还有一些矿物质。这些营养存在于五谷、蛋类、肉类、奶类以及蔬菜水果中。只要搭配好膳食和进食量,就不必担心发胖。所以,如果你已经是个“小胖墩”,从现在开始就控制好食量,不要吃得过饱,也不要专吃某一种食物,均衡搭配很重要。

发胖的另一个原因是一些西式快餐如汉堡、炸鸡等。这些食物含有高能、高脂肪、高蛋白质、低纤维素,过多食用很容易发胖的哟!还有一些高糖、高碳水化合物的饮料,它们最容易造成营养过剩,而使你们变成“小胖墩”,同时还可能引发心血管疾病。所以应尽量少吃、少喝这些东西!

最后,一个很好的减肥方法告诉给同学们:运动。适量的运动可以帮助我们消耗掉存积在体内的热量,免得它们变成脂肪,使我们的体重超标。



温馨提示:

多吃蔬菜,多做运动,少吃“洋食”,甩掉多余的体重。



2.营养加锻炼增身高

又是体育课了。老师说按身高重新排队,从低到高四个人一排。

排完之后晶晶闷闷不乐,因为他被排在了第一排。而且最可气的是,后来晶晶听说他和第一排的其他三个同学被起了个外号,叫“四小金刚”。



回到家,晶晶撅着嘴问妈妈:“妈妈,为什么别人能长那么高而我却这么矮呢,我怎样才能长高啊?”妈妈摸摸晶晶的头说:“宝贝别担心,我和你爸爸都长这么高,只要你以后别挑食,好好锻炼身体,一定也能长高的!”晶晶这才高兴了起来,大声叫道:“妈妈快给我做

好吃的,我要补充营养快快长高!”

人的身高很大程度上受爸爸妈妈遗传给我们的基因的影响,但后天因素也很重要,比如营养、锻炼。目前个子不高的同学不必太苦恼,因为你们还处于生长发育期,个子还会长,但要注意自己营养方面的情况了。下面一些食物对我们的身体很重要:

(1)蛋白质:动物性食品,如鱼、肉、蛋、奶类;豆制品,如大豆、豆腐等。

(2)钙质:奶类、豆类及其制品,芝麻酱、海带、虾皮、瓜子仁及绿叶菜等。此外,应多到户外活动,多晒太阳,以促进钙质的吸收。





个子稍矮的同学平时吃饭时要注意多吃上面的食物,再辅之以下面的运动方式,相信你的个子一定会节节高的。

有助于增高的有弹跳运动,比如跳绳、跳远、跑步、篮球,它们有助于四肢的生长;伸展运动或悬挂式运动,如单杠、引体向上,可以促进脊椎骨和四肢的生长;还有全身性运动,如羽毛球、足球、游泳等。



温馨提示:

补充营养,调整心情,锻炼身体,个子才会长高。



3.你换过牙了吗



仔仔下午放学哭哭啼啼地回家了,妈妈看到后,关切地问:“宝贝,怎么了,有什么伤心的事吗?”

仔仔张开嘴巴,指着一颗摇摇欲坠的牙齿,哽咽着说:“我的牙齿摇了,班里一个同学说这是要换牙了,要给我拔牙,牙齿没拔掉,血都流出来了。”说着,又哭了起来。

妈妈笑了笑,替仔仔擦去眼泪,耐心地告诉他:“你呀,这是要换牙了,每个人小时候都会换牙的。旧的乳牙掉了,会长出新的更坚固的恒牙来。你不用拔它,牙齿自己会掉的。换牙表示你又比以前长大了呢!”

仔仔听了,高兴地蹦了起来:





“噢，我要长大了，我要长大了！”

成长的喜悦会让每一个小朋友激动，但是在成长的过程中会遇到很多小麻烦。比如说生长痛、身体肥胖、换牙等。你掉过牙吗？小朋友换牙一般在刚上小学时。为什么会换牙呢？原来，在我们出生后不久，会慢慢长出牙齿，这叫乳牙。乳牙慢慢会被另一种叫做“恒齿”的牙齿拱掉。

原来，恒齿在乳牙的正下方，在萌出的过程中，会将乳牙的牙根吸收掉，结果乳牙就如同大树少了树根一样，牙根变短了，慢慢地动摇，直到脱落为止。

在换牙这段时间，小朋友们最好多吃一些花生、瓜子、松子、豆子等坚果，这样可以锻炼牙齿，让牙齿受力松动，该掉的就掉，而不影响新牙的生长。



温馨提示：

不要害怕，多吃坚果，锻炼牙齿。



4. 小心眼屎异常

早上起来，小军匆匆洗了脸，坐在饭桌上等妈妈开饭。

这时，爸爸过来，看到小军说：“小军，你怎么不洗脸就去吃饭啦？妈妈不是告诉过你要讲究卫生吗？”



孩子一定要知道的健康常识



小军撅着嘴,委屈地说:“我洗了呀,还抹了香香呢!不信你闻闻。”

爸爸听了,笑着说:“你呀,没有洗干净吧!你看你的眼睛上还有眼屎呢!”

小军听了,赶快去照了照镜子,一看,原来眼睛上真的有眼屎。于是,他就细心地再洗了一遍脸,又仔细地洗了洗眼睛,这才去吃饭。

眼屎可真烦人,早上一醒,两个眼睛里面都是。你可能不会在意它,但眼屎能说明好多问题呢。

早晨醒来,人的眼角上总会有一些黄色的眼屎,这是因为我们每个人的眼皮中都有一块睑板,它是一条弯弯的像软骨一样的东西。睑板上有许多睑板腺,它们像排列整齐的小管子。睑板腺的开口就在眼皮边缘靠近眼睫毛的地方,能不断分泌出一些油脂状液体。

白天,在眼皮一眨一眨的运动中,睑板腺能将这些液体涂在眼皮的边缘上,阻止眼泪外流,同时也阻止汗水流进眼睛,灰尘也能被它粘住而不能进入眼内,这样就对眼睛起到了保护作用,但是一到晚上睡觉时,人闭上了眼睛,这些分泌的油脂状液体用不了了,它们就和一些进入眼睛的灰尘、眼泪中的杂质混合起来,逐步转移到眼角上,形成眼屎。

所以一般人多多少少会有一点眼屎,这是正常现象。如果眼屎异常多,甚至有其他症状,那就要到医院请医生检查治疗了。



温馨提示:

有眼屎是正常现象,但如果眼屎异常就应该到医院检查。



5. 不要随便挖鼻孔



云云的班里,有个小男孩被同学们起了个绰号“鼻孔小子”。

究竟是怎么回事呢?

上课的时候,那个小男孩总爱用手指挖鼻孔。老师让他站起来回答问题,他用手指挖着鼻孔说:“我不会……”同学们一边笑一边叫:“鼻孔小子,鼻孔小子!”



就这样,这个绰号就叫开了。那个小男孩把这件事情告诉了老师,老师跟他说:“喜欢挖鼻孔是不好的生活习惯,以后你要改掉它!”

再上课的时候,老师在班上严肃地说:“以后不许再叫‘鼻孔小子’!”从那以后,“鼻孔小子”不挖鼻孔了,班上也没人再喊这个绰号。

有的小朋友常常喜欢用手指尖挖鼻孔,觉得挺舒服,挺好玩。其实,这是一种很不卫生的习惯。

照照镜子,就会发现鼻孔的两个小洞洞里有许多黑色的小毛毛,这叫做“鼻毛”。它们密密麻麻地生长着,是忠实的“卫士”,阻挡着灰尘和异物的进入。若是经常挖鼻孔,它们就遭殃了,数目会大大减少。最终受损的是谁呢?当然是我们自己。



孩子一定要知道的健康常识