

快乐的星期六丛书

KUAILE DE XINGQILIU
CONGSHU



少年儿童出版社

少年保健

沙孝惠★编著



★选择一把合理的牙刷，就能清除口腔内食物残渣，保持口腔清洁。



★人体需要适量脂肪，青少年必须摄入适量脂类食物。



冷的冬季里参加长跑
一项极好的体育活
。长跑中应如何正确
呼吸呢？

少年保健

沙孝惠 编著

少年儿童出版社

责任编辑	潘学馥
美术编辑	徐谷安
责任校对	石玲凤
技术编辑	王竹清

目 录

健脑与学习	1
科学用脑	2
睡眠与智力	4
益脑食品	6
动手能健脑	9
走路、跳绳能健脑	11
运动和强身	13
运动有益于强身健脑	14
游泳卫生十条	16
跑步的卫生	18
夏、冬季节体育锻炼四注意	20
体态美和健康美	22
常“闯祸”的原因	25
“瘦高个儿”应锻炼	27
饮食的学问	29
早餐有益于大脑	30
预防高血压应从儿童开始	32
儿童不必进补	35

水果代替不了蔬菜·····	37
饮食、衣着和体形美·····	39
科学地吃零食·····	41
饮料不能代替凉开水·····	43
少年儿童饮酒有害·····	45
千万别吸第一支烟·····	47
环境与健康 ·····	51
绿化和健康·····	52
噪音危害健康·····	54
冬季也要勤开窗·····	56
春游不忘保健·····	58
暑期活动防中暑·····	60
春捂秋冻话穿衣·····	62
冻裂和冻疮·····	64
扛、抬、担重物的姿势·····	67
卫生保健 ·····	69
愿你有双明亮的眼睛·····	70
脸上的“危险三角区”·····	73
寒从脚上起·····	75
鼻子出血莫惊慌·····	77
感冒与擤鼻涕·····	78
扭伤后不能立即热敷·····	81
烫伤的应急措施·····	83
珍惜你的唾液·····	85

怎样纠正“八字脚”	88
皮带、鞋子和健康	90
三种不良习惯须改正	93



健脑与学习

科学用脑

在当前这个信息时代，科学知识更新快，随之而来的是学校课程增多，作业加重。家长和孩子都盼望能有个“聪明”的脑袋。然而，要想脑子灵活，思维敏捷，不管天资如何，合理用脑是个关键问题。

我们提倡要多用脑，这是从整体来说的。就每天、每次的脑力活动来说，又要注意不可使脑过度疲劳。因为大脑是心理、思维和意识的物质基础。总的来说，脑子越用越灵。但是，如果不注意学习和休息、脑力活动和体育活动之间的关系，连续用脑时间太长，就会出现疲劳。它具体表现是：注意力不集中、头脑发胀、昏昏沉沉，理解力、记忆力和想象能力减弱，对外界反应迟钝等等。这时候，如果你还要强迫大脑去工作，不仅学习效率大大减低，还可能损害大脑功能。所以，少年儿童应注意用脑的卫生，学会科学而合理的用脑。

一般说来，大脑连续进行紧张智力活动的时间，少年儿童为30~50分钟；成年人约一个半小时，如若超过这个时间，便应当休息一会儿。

积极的休息办法是用一种活动来代替另一种活动。比如演算一段时间的数学题或物理习题以后，可以翻翻报纸，抄抄英文生字，朗读课文，听听音乐或做做广播操等体育活动……

注意转换大脑兴奋中心，最好是体力活动和脑力劳动交替进行，互相调剂，对大脑来说也是一种积极的休息，可以尽快消除脑力劳动造成的疲劳。因为人脑的不同区域，有不同的功能。例如有的区域管语言，有的区域管记忆，有的区域管运动……长时间使用一个区域，就易使这个区域的脑细胞疲劳。所以，交替学习内容差别较大的课程，用脑多的和用脑少的穿插进行，可使大脑管理不同功能的部位得到轮流的兴奋与抑制，就不容易产生疲劳，学习效率也可提高。

另外，必须要有充足的睡眠。有些同学由于经常开“夜车”，睡眠不足，连续用脑时间过长，常常头昏脑胀，脑子昏昏沉沉，思维不清，对外反应迟钝，虽坐在书桌前的时间颇长，但效率不高。因此生活要合理而有规律。这样，神经系统的活动才能有节奏，对于提高大脑的活动能力大有好处。

少年儿童正是长身体、长知识的时候，各器官都需要营养，大脑更是如此。日常生活中最好能适当吃点鸡蛋、鱼、瘦肉、猪肝、核桃、新鲜蔬菜、水果和黄花菜，以满足大脑对蛋白质、卵磷脂、维生素的需要。这些食品对脑的健康有帮助。

学会科学而合理用脑，就会使你变得更加聪明，学习成绩也会更上一层楼。

睡眠与智力

睡眠,是生活中不可缺少的内容,也是消除疲劳,保持身心健康的必要手段。它和吃饭一样重要,是维持整个生命的重要条件。

有人用狗做过实验:两条大小差不多的小狗,一条只让喝水,其他东西一律不给它吃;另一条,给它吃东西,但是整天整夜不让它睡觉。实验结果,那条只吃东西不睡觉的小狗,第五天就死了。而那条只喝水不让吃东西的小狗,因为可以睡觉,过了25天,虽然瘦了些,但还活着。由此实验看,在同样条件下,睡眠比吃饭还重要一点儿。

睡觉主要是让脑子休息。少年朋友经过一整天的学习和活动,大脑皮层长时间的兴奋之后,需要全面抑制。全面抑制,就是睡眠。它可以消除疲劳,减少大脑细胞的损耗。而脑子是人体的司令部,统帅全身。巴甫洛夫曾说:睡眠是神经系统的“镇静剂”。人在一生中,睡眠占三分之一时间,看来是切实需要而不可少的。

在睡眠时,脑神经细胞对外部环境进入感觉器官的刺激不再有所反应,许多重要功能随之发生了变化。例如呼吸减慢;心脏跳动减慢,每分钟少跳10次左右;血液循环速度逐渐减慢,血压也往往降低;全身的肌肉松弛下来……由于新陈代

谢活动放慢，睡眠时的体温也下降。

健康的人，尤其是少年儿童上床后，很快就能入睡，睡得很甜，很安静，有时一觉睡到天亮。这样，经过一夜的酣睡，第二天起床，自我感觉是得到了休息，头脑清新，浑身轻松有劲，就能精力旺盛地投入学习或工作。睡眠是取得有效脑力劳动或体力劳动的保证，使你朝气蓬勃、生活健康、愉快。

如果睡眠不足，会对中枢神经系统产生不良影响。长时期睡眠不足，会引起头疼、头昏、身体疲惫等症状，导致学习上的事倍功半。

法国某防治研究中心指出，少年儿童的睡眠与智力发展有密切关系。研究证明：7~8岁小学生的学习成绩明显的与睡眠时间长短成正比。不足8小时睡眠的学生中，61%的人功课跟不上；39%的人仅勉强达到平均分数线；成绩优秀的一个人也没有。另一些睡眠在10小时左右的孩子，跟不上班的只有13%；学习成绩中等的占76%；功课优良的则占11%。由此可见，睡眠的多少不仅表现在儿童学习成绩的差异，而且对智力发展也有影响。睡觉少的孩子常常显得神情萎靡，语言障碍、口吃等等，如果与正常儿童相比，还显得矮小和不够活泼。美国纽约某医疗中心的医生尼尔·凯维说：“缺乏睡眠会影响你的记忆力、判断力和精神注意力……”因此少年朋友要重视自己的睡眠，养成按时睡觉、按时起床的习惯。一般说小学生每夜应睡9~10小时，中学生8~9小时。切忌常开夜车或贪看电视，以影响正常睡眠。

益 脑 食 品

少年儿童时期是长身体的时候，各个器官都需要丰富的营养；同时也是学习、长知识的时候，脑子更需要充足的营养。大脑是人类聪明才智的物质基础，它重量虽只占体重的五十分之一，但它却需要人体血液的五分之一。成长学习期的少年儿童必须有健康的体魄，健全的大脑，合理的营养，才能保证发挥大脑的作用。

据科学家研究，认为卵磷脂对大脑起着非常重要的作用。因为大脑的 20%~80% 是由卵磷脂构成。如果常吃含卵磷脂的食品，记忆力和接受能力能有所提高。

在日常生活中常见的富含卵磷脂的食品有：动物内脏的肝、脑等、鱼和虾、尤以鳙鱼、鲤鱼、鲫鱼、刀鱼等为好，鸡蛋、大豆以及芝麻和芝麻油等植物油。

鱼、虾等水产品益脑效果比肉类食品好。国内外专家都认为吃鱼对人体健康和智力发展有好处。鱼体中含有一种重要的营养物质 DHA，它对人体大脑细胞，特别是脑神经传导和突触的生长、发育有着重要的作用。鱼头中 DHA 含量最丰富，少年儿童不妨学着吃鱼头。我国有句俗语“吃鱼头，有人求”，其含意大概也就是使人聪明的意思，大智者高人一筹。实验证明，经常吃鱼的人大脑中的 DHA 值升高，不仅有助

于大脑发育,且能活化大脑神经细胞,改善大脑机能,增强人的记忆力,提高判断能力和决策力。

核桃是益脑佳品。古时候,我国实行“科举”制度,那时有的考生大量吃核桃,以使大脑清晰,核桃含有较多的优质蛋白质和脂肪以及钙、磷成分,脂肪中所含的脂肪酸主要是不饱和脂肪酸。据说它能造出柔软的神经纤维,消除焦躁和精神不振等神经症状。我国中医也发现核桃仁对大脑神经有益,是失眠、神经衰弱的补助剂。不饱和脂肪酸容易氧化,所以最好是选购带壳的核桃,每天可吃二三只,吃得过多会引起腹泻或便秘。葵花子营养成分和核桃差不多,也是一种健脑食品。不过最好是用手指剥了吃,这样既得到营养又活动了手指,对健脑大有好处。

金针菜又称黄花菜,有的人称它为健脑菜。金针菜营养价值甚高,含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、钾等成分和大量的乙种维生素。不过新鲜的黄花菜有毒,不能生吃。一般是晾干后,煮熟做菜吃。

海带、紫菜等海藻食品富含钙。钙的作用不仅限于长骨骼,它还有正确传达神经细胞输出的信息机能,对维持神经系统正常功能有重要作用。海带还含有丰富的谷氨。有人说它是培养冷静判断力的最佳食品。

此外,要注意维生素的摄入,尤其是维生素C,能使大脑运转灵敏。如果缺乏维生素C,将会出现记忆力下降,注意力不集中,神经紧张等症状。现在提倡吃粗杂粮,因它富含维生素和矿物质以及人体不能缺少的养分,能提高儿童智商。少年

朋友要想脑子灵活、思维敏捷；有创造性、取得好成绩，在饮食方面，必须不偏食，保持合理的营养、平衡的膳食外，在日常生活中，不妨适当地多吃一些上述健脑食品。尤其是在温课迎考期间，消耗的能量比平时多，应补充优质动、植物蛋白质。例如鱼、蛋、瘦肉、奶、禽、豆制品等，这时不妨菜肴中加些金针菜、海带等一块烹饪，从营养学角度说，还能起到食物间的互补作用。适量地增加一些益脑食品，对提高记忆力与思维力有帮助。



动手能健脑

俗话说：“人身两个宝，双手和大脑”。它通俗形象地说明了大脑和手的紧密关系及其重要性。

国内外学者通过对人类手与脑的关系的长期研究，证明手指在大脑皮层上占有相当比例的运动区。生理学和心理学研究工作者都认为手指的运动，关系到脑力的发达。因为连结脑和手的神经纤维，有100万根之多。人类双手有许多小肌肉群，它们协调活动能完成无数种动作，每一个动作通过神经传递，能刺激大脑皮层相应的区域，使脑运转活跃，促进脑的潜力开发。我们通常说的“心灵手巧”就是这个道理。

要想使大脑聪明，首先要从幼年时代开始进行动手能力的训练。遗憾的是，现在的孩子在父母、祖辈的娇养下，有些学生快小学毕业了，往往不会削铅笔、不会整理床铺、不会钉一颗钮扣，甚至连这种机会也得不到（全部被大人包办了）。这样的孩子没有耐性，好厌烦，这也是可以理解的。

一些有识的教育家认为要使孩子变得聪明，首先必须使我们的感觉更为敏锐，第二是必须保持好的记忆力。我国的传统计算工具——打算盘符合这两个原则。因为它能密切手和脑之间的反应。打算盘不仅要用手指去拨动算盘珠，且要用视力去认数，用脑去记数。因此打算盘有利于刺激人的脑力

发展，是提高智力的一个好办法。据说凡打算盘又准又快的学生，他们的接受和反应能力都比较强，其他课程的成绩也是比较好的。

弹琴也是一项很好的健脑活动。双手同时在琴键上弹奏，可使左右两脑平衡而健康地发展。在弹琴的时候，还有许多中枢神经的协同工作。例如记忆乐谱、分辨声音、理解乐曲、倾注感情等等。有人说钢琴家很少有人得健忘症。

目前，学校科技教育课比较受到重视，学生动手能力得到培养。但由于场地、工具等条件的限制，不是人人都能参加。少年朋友应力争多参加动手活动，如塑造模型、演奏乐器或做点木工活儿，修剪、整理花木……复杂的手指动作可刺激大脑的运动域、感觉域，增加大脑的血液量，提高大脑的活力，使头脑运转活跃。少年朋友们不妨从身旁一些感兴趣的事情做起，把动手作为一种爱好。使自己有能干的双手、聪明的大脑，成为德、智、体、美全面和谐发展的“跨世纪”的新一代。



走路、跳绳能健脑

走路和大脑的运转有着密切的关系。希腊哲学家、逻辑学家和科学家亚里士多德就是一边散步一边谈论学问。工业设计家泉真也先生主张“足下生智，走动为径”。据说他每天以时速五六千米的速度在住宅周围走动。我们在一些反映战争年代的电视剧里，也常见一些领导人当遇到棘手问题、一时想不出好主意时，往往来回走来走去，走着，走着计策出来了……

一边走一边思考并不只是为了改变一下气氛，从大脑生理学机能的角度来看也是很好的活动方式。历史悠久的我国中医学十分重视足部的运动，认为脚是人体的“根”，人体中主要的六条大经络和许多穴位都在足部汇合和交错。走路是全身运动，可以促进血液循环，增加进入大脑的血液量，这样，可促使思维活跃，敏捷，遂而迸出智慧的火花，思考出最佳方案。

少年朋友每天往返学校的路程如果不是太远，在四五站以内的话，不妨步行，这样既免挤公共汽车，也有益于身体健康和健脑。尤其是放晚学回家，经过一天的学习，面对繁重的作业，精神紧张，脑子发胀的时候，走路是使身心放松，大脑活跃的简单易行而又有效的措施。

跳绳是我国民间传统的一种体育活动，这种既方便又经