

良好的生活习惯，将是你受益不尽的巨大财富。

# 青少年 101 生活习惯 个误区

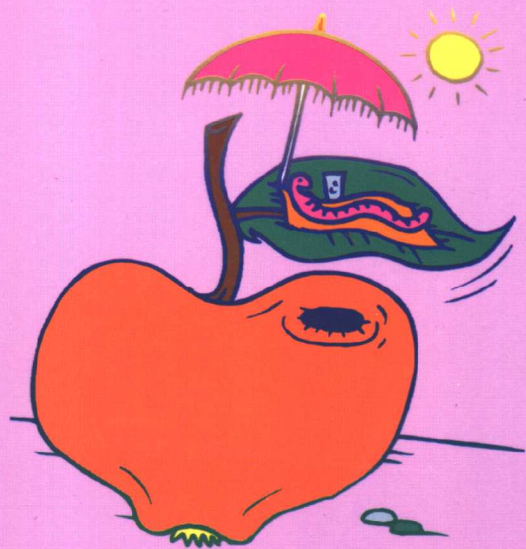
白马 / 编著

“一屋不扫，何以扫天下？”

良好的生活习惯，塑造优秀的品格。

它将是您一生成功的基础，

一生受益不尽的巨大财富。



# 青少年生活习惯的 101 个误区

白 马 编著

长安出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青少年生活习惯的 101 个误区/白马编著. —北京: 长安出版社, 2003.4  
ISBN 7-80175-049-7

I. 青… II. 白… III. 生活-卫生习惯-青少年读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 019080 号

## 青少年生活习惯的 101 个误区

白 马 编著

---

出版: 长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ca@ccapress.com](mailto:ca@ccapress.com)

发行: 长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593

印刷: 百善印刷厂

开本: 1/24

印张: 9

字数: 158 千字

版本: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

---

书号: ISBN 7-80175-049-7/D·028

定价: 19.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



## 前 言

青少年正处于生长发育的关键时期，这一时期养成良好的生活习惯，对于青少年的身体发育和心理成长都是极为重要的。

与此同时，由于年龄的增长，青少年开始用自己的方式去生活、去思考、去评价周围的一切事物。他们开始注重自身的体验，不再盲从别人的看法。他们开始自己处理生活问题，好像一下子长大了。

可是，由于对生活的知识了解得不够全面，他们又喜欢跟着感觉走，所以不知不觉中养成了许多对身心健康有害的生活习惯，这些不良的习惯不仅危害青少年的身体健康，甚至会给他们今后的生活带来不良的影响和后果。更令人遗憾的是，他们并不了解其中的真实情况而对此采取了无所谓的态度。

本书为了帮助青少年正确认识自我，纠正不良的生活习惯，列举了青少年生活中 101 个没有注意到的或明知故犯的误区。从医学保健、心理健康的角度进行了实事求是的分析，同时提出了对身心健康有益的建议。全书文笔轻松，知识性趣味性兼具，对于青少年来说，有很强的实际意义。

在此，衷心希望本书能够成为青少年成长道路上的良师益友。

## 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. 以喝饮料代替喝水·····     | ( 1 )  |
| 2. 认为食物与智力没有关系·····  | ( 3 )  |
| 3. 夜晚睡觉紧闭窗户·····     | ( 5 )  |
| 4. 只吃自己喜欢的食物·····    | ( 7 )  |
| 5. 运动后马上洗冷水澡·····    | ( 9 )  |
| 6. 与他人共用脸盆毛巾·····    | ( 11 ) |
| 7. 用多吃冷饮冷食的方法消暑····· | ( 13 ) |
| 8. 洗澡后马上睡觉·····      | ( 15 ) |
| 9. 因为时间紧从来不吃早餐·····  | ( 17 ) |
| 10. 追求时尚穿紧身衣裤·····   | ( 19 ) |
| 11. 吃过多的甜食糖果·····    | ( 21 ) |
| 12. 把吸烟当成一种风度·····   | ( 23 ) |
| 13. 认为日光浴时间越长越好····· | ( 25 ) |
| 14. 长时间戴有色眼镜·····    | ( 27 ) |
| 15. 经常吃得过饱·····      | ( 29 ) |
| 16. 喜欢走路时吃东西·····    | ( 31 ) |

## 青少年生活习惯的 101 个误区

### 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 17. 图方便常用开水泡饭 .....      | (33) |
| 18. 用节食的办法来减肥 .....      | (35) |
| 19. 吃减肥药既省力又能减肥 .....    | (37) |
| 20. 吃零食可以随时补充营养 .....    | (39) |
| 21. 常饮浓茶来提神 .....        | (41) |
| 22. 对烧烤食物情有独钟 .....      | (43) |
| 23. 吃饭时喜欢喝各种碳酸饮料 .....   | (45) |
| 24. 生气时大量用餐 .....        | (47) |
| 25. 常吃方便面 .....          | (49) |
| 26. 为了身体健壮无节制地吃补钙品 ..... | (51) |
| 27. 碘过量无害身体 .....        | (53) |
| 28. 主食没必要多么在意 .....      | (55) |
| 29. 鸡蛋生吃有营养 .....        | (57) |
| 30. 常吃多味瓜子 .....         | (59) |
| 31. 美味水果当饭吃 .....        | (61) |
| 32. 为了美容不惜拔掉眉毛 .....     | (63) |
| 33. 因为怕麻烦而不戴胸罩 .....     | (65) |
| 34. 为求好身材抹丰胸霜 .....      | (67) |
| 35. 用束腰的方法来减腰围 .....     | (69) |
| 36. 为显身材常穿高跟鞋 .....      | (71) |
| 37. 和宠物过分亲密 .....        | (73) |
| 38. 为了靓丽, 浓妆艳抹 .....     | (75) |



|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 39. 口红当成润唇膏 .....              | (77)  |
| 40. 为表现自己的“个性”，把头发染成五颜六色 ..... | (79)  |
| 41. 把指甲留得很长 .....              | (81)  |
| 42. 为追求时尚使用手机 .....            | (83)  |
| 43. 喜欢佩戴各种金属首饰 .....           | (85)  |
| 44. 经常和他人比拼酒量 .....            | (87)  |
| 45. 每天看很长时间电视 .....            | (89)  |
| 46. 忽略排便的卫生 .....              | (91)  |
| 47. 变声期用不着特意保护嗓子 .....         | (93)  |
| 48. 贪吃口香糖 .....                | (95)  |
| 49. 痴迷电脑游戏及网络 .....            | (97)  |
| 50. 长时间久坐不动 .....              | (99)  |
| 51. 周末喜欢睡懒觉 .....              | (101) |
| 52. 吃饭时大声说笑 .....              | (103) |
| 53. 喜欢课间趴在桌子上睡觉 .....          | (105) |
| 54. 用洗洁精后不冲洗干净 .....           | (107) |
| 55. 长时间使用耳机 .....              | (109) |
| 56. 偏爱药物牙膏 .....               | (111) |
| 57. 蒙头睡觉有益睡眠 .....             | (113) |
| 58. 看完电视后不洗脸 .....             | (115) |
| 59. 无休止地逃避家务劳动 .....           | (117) |
| 60. 用热水袋里的水洗脸 .....            | (119) |



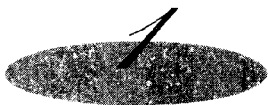
## 青少年生活习惯的 101 个误区

### 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 61. 把自行车车座提得太高 .....    | (121) |
| 62. 擤鼻子时很用力 .....       | (123) |
| 63. 眼睛近视就得坐前排 .....     | (125) |
| 64. 常用胖大海祛火 .....       | (127) |
| 65. 喜欢睡软床垫 .....        | (129) |
| 66. 因为学习紧张而经常睡得很晚 ..... | (131) |
| 67. 青春痘一挤了之 .....       | (133) |
| 68. 牙刷用坏才更换 .....       | (135) |
| 69. 常吃洋快餐 .....         | (137) |
| 70. 喜欢吃煎炸食品 .....       | (139) |
| 71. 维生素片可以代替蔬菜 .....    | (141) |
| 72. 酸奶加热后再饮 .....       | (143) |
| 73. 因为时间紧吃饭速度很快 .....   | (145) |
| 74. 饥饿时大吃水果 .....       | (147) |
| 75. 常到大排档吃饭 .....       | (149) |
| 76. 不喜欢吃水产类食品 .....     | (151) |
| 77. 午睡尽量睡得长一点 .....     | (153) |
| 78. 用日光灯做台灯 .....       | (155) |
| 79. 经常挖耳朵 .....         | (157) |
| 80. 饭后常剔牙 .....         | (159) |
| 81. 冬天戴口罩御寒 .....       | (161) |
| 82. 经常因为琐事生气 .....      | (163) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 83. 枕头垫得又高又软 .....      | (165) |
| 84. 经常拔胡须 .....         | (167) |
| 85. 螃蟹味美多吃无妨 .....      | (169) |
| 86. 长时间吃火锅 .....        | (171) |
| 87. 饭后立即散步有益健康 .....    | (173) |
| 88. 体育锻炼强度越高越好 .....    | (175) |
| 89. 经常用手清洁鼻腔 .....      | (177) |
| 90. 常吃微波炉烹调的食品 .....    | (179) |
| 91. 把高脂肪食物当作主食 .....    | (181) |
| 92. 喜欢怎么睡就怎么睡 .....     | (183) |
| 93. 喜欢吃“膨化食品” .....     | (185) |
| 94. “钻孔”佩饰追时尚 .....     | (187) |
| 95. 空腹喝酸奶 .....         | (189) |
| 96. 感冒后用很多抗生素药物 .....   | (191) |
| 97. 吃口香糖来减肥 .....       | (193) |
| 98. 长时间穿运动鞋 .....       | (195) |
| 99. 夏天喜欢开着空调睡觉 .....    | (197) |
| 100. 喝牛奶时吃巧克力 .....     | (199) |
| 101. 睡觉时喜欢把鲜花放在屋内 ..... | (201) |



## 以喝饮料代替喝水

以喝饮料代替喝水

各种各样的饮料在你的生活中占据了重要位置，无论是自己独处，还是朋友聚会，你都会感到一杯清凉可口的饮料会让你精神倍增。现在，你已经告别了饮用水，每天只喝自己喜欢的饮料，你认为这样做不但解渴，还能够增加营养。

### ❖ 错在哪里？

各种果汁、汽水或其它饮料中都含有较多的糖或糖精，以及大量的电解质。这些物质不能像白开水那样很快离开胃，如果长期作用，会对胃产生许多不良刺激，不仅直接影响消化和食欲，而且还会增加肾脏的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量，引起肥胖。有些研究人员在青少年学生中发现了“果汁饮料综合症”，这些青少年学生每天从饮料和果汁中摄取的热量占总热量的 1/3。他们食欲不振，情绪不稳定，并常常有腹泻。研究人员指出，青少年最常饮用的饮料，每杯都含有 6-7 匙糖，过量饮用这类饮料会扰乱消化系统的正常工作，导致他们没有食欲，不能正常吃饭，身体发育也缺乏足够的脂肪和蛋白质。因此，青少年从小养成的爱喝饮料的习惯，会对他们将来的身体健康造成损害。



### ❑ 走出误区：

常饮白开水，尤其是煮沸后自然冷却的新鲜白开水（20℃—25℃），对人体健康大有好处。白开水有特异的生物活性，它比较容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，改善免疫功能，还可以预防咽喉炎和某些皮肤病，使人精神振奋，充满活力。对青少年来说，不仅要重视饮水，而且要科学地饮水。饮水与吃饭一样，应该每日 3—4 次，每次一大杯。要定时定量，不要不渴不喝，渴急了猛喝一通。有些年轻人，平时没有饮水习惯，而是在运动后，或天气过热、口干舌燥时才抱壶痛饮一番，把肚子灌得满满的才觉得痛快。这种饮水方法是有害的，容易在短时间内使血容量剧增，增加心脏负担。所以，青少年在生活中适当少饮饮料，多喝开水，注意饮水的科学性，这样才有利于身体健康。



## 认为食物与智力没有关系

认为食物与智力没有关系

你对食物的助长功能没有异议，但你认为食物的好坏对智力没有任何影响，一个人智力的高低取决于先天的遗传因素。无论后天怎样加补营养，或者如何搭配食物的种类，都不会对现有的智力程度产生影响，因而你对日常的食品并不怎么重视。

### ❖ 错在哪里？

食物的种类与智力的高低有着千丝万缕的联系，因为组成大脑的各种细胞，都需要从食物中吸取营养。食物中的维生素是供给脑细胞的养份的源泉。如果忽视食物对智力的影响，并且在日常生活中不引起注意，必将发生脑组织的不良反应。有些患有非先天性智障的人，很大程度上是由于胡乱调配食物引起的。

## 青少年生活习惯的 101 个误区

认为食物与智力没有关系



### ❖ 走出误区：

最重要的一点就是要认清食物和智力的关系，弄明白两者的关系是你更正自己想法的第一步。长期实践表明，足够且搭配合理的食物能使人的智力提高。这是因为足够的食物能给你提供充足的营养，而营养则是保持你脑细胞兴奋的主要物质，这些物质能给你的大脑提供动力，来保持它的正常运转。这会让你的大脑常存活力，永留智慧。

作为一个正处于青春发育期的人，认识清楚这个问题，对你的成长和发育是十分必需的。所以，在日常生活中，应当建立适合自己的营养食物搭配，更好地为自己的身体服务。



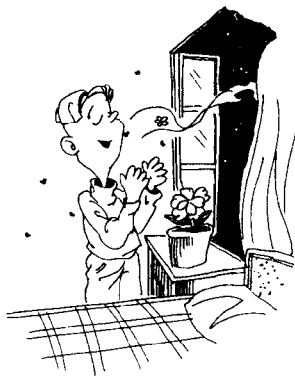
## 夜晚睡觉紧闭窗户

夜晚睡觉紧闭窗户

你家可能处在一个万分嘈杂的环境中，每晚睡觉之前，你都会把窗子关得密不透风，不让外面的任何声音传到卧室内。你认为这样才能让自己睡得安稳，才能让自己的体力得以恢复。不过你会不会有这种感觉：早晨起床后感到胸闷心慌，打不起精神？

### ❖ 错在哪里？

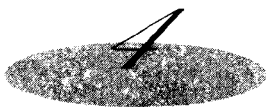
我们知道，环境的好坏会影响人的身体健康，晚上紧闭的窗子阻隔了室内空气和户外空气的交流，使室内空气不再清爽，这样就会因而引发各种呼吸道疾病和睡眠障碍。国外的医学权威人士研究表明：一个人如果在空气流通不畅的环境下生活，他患肺癌和失眠症的几率将会是正常情况下的 50 多倍。研究人员一针见血地指出原因：这些疾患完全源自人们在青少年时没有把在睡眠时搞好通风当作重要的事来做。



### ❑ 走出误区：

常常保持室内空气的清新，对你的健康将会大有裨益，而夜晚睡觉给窗子留点小缝，就可以保持室内的空气清新。

临睡前，你可以把窗户稍微打开一些，给屋外清新、干净的空气留下一个可以自由进入的通道。其实，人在睡眠时，大脑中的部分细胞仍在兴奋，而时常进来的新鲜空气，则恰恰可以给这些兴奋的细胞提供足够的氧气，让你在早晨起床时不致头晕目眩。另外，随窗而入的新鲜空气还具有很奇特的催眠作用。日本的著名医学家古井正夫曾做过一个实验：把两只小鼠分别放在通风和不通风的环境下生存，结果一个星期过后，在通风环境下的小鼠精神明显要比另外一只小鼠强得多，并且两只小鼠的健康程度也大相径庭，前者要明显好于后者。处于生长发育期的青少年如果注意夜晚睡觉时把窗户的通风性搞好，将会对你的生活很有帮助。



## 只吃自己喜欢的食物

只吃自己喜欢的食物

在日常生活中，对那些自己喜欢的食物，你就大啃大嚼，而对那些自己不喜欢的食物，你就不屑一顾。你认为自己喜欢的食物里面所包含的营养，已经足够你的需要了，没有必要再去吃那些“乏味”的食品。每顿饭只吃自己喜欢的食物已经成为了你的习惯。

### ❖ 错在哪里？

如果长期只吃一种食物，就会很容易引起偏食、挑食现象，这对你的身体十分有害。长期只挑自己喜欢的食物吃，这种单调的饮食习惯，时间一久，就会让你对其它食物产生排斥作用，进而引起厌食症。偏食挑食，见到喜欢的就多吃，不喜欢吃的就少吃，或者不吃。这样饱一顿，饥一顿，时间长了，还会造成胃肠功能失调，影响营养素的消化和吸收，还有可能引发消化道溃疡病。如果你一再地坚持这种单调的饮食结构，势必会造成体内某些营养缺乏，导致体内营养不平衡，引起各种营养缺乏性疾病。



## 青少年生活习惯的 101 个误区

只吃自己喜欢的食物



### ❖ 走出误区：

国外的营养专家认为：合理而且丰富的饮食对一个人的健康大有裨益。你正处于生长发育的关键时期，对饮食中的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、纤维素和水这七大营养素的需求量很大，又需要互相平衡。某种营养素的过多或者过少，都会给你的身体造成危害。因此，为了健康着想，建议你丰富一下自己的饮食结构，不管爱不爱吃，只要它有助于自己的生长发育，就吃一些。只有合理而且足够丰富的饮食，才能使你的身体更强壮，更有利于学习和运动。你可以给自己制定一个食谱，上面写明，不同时期应该食用的东西，这对你的健康将会很有帮助。

总之，一定要把自己的膳食结构调整好。