

weishengzhishi

青少年卫生知识读物丛书

青少年 学习卫生知识

QINGSHAONIAN XUEXI WEISHENGZHISHI

主 编 钟朝晖 徐晓阳



YZLI0890169326



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

weishengzhishi

青少年卫生知识读物丛书

青少年 学习卫生知识

QINGSHAONIAN XUEXI WEISHENGZHISHI

主 编：钟朝晖 徐晓阳

副主编：闫 菊 唐晓君



编 任思思

黄 勇

曾晓龙

李 君

周 俊

李 会

陈音汁

刘文艳



YZLI0890169326



图书在版编目(CIP)数据

青少年学习卫生知识 / 钟朝晖, 徐晓阳主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2013. 1
(青少年卫生知识读物)
ISBN 978-7-5621-6135-6

I. ①青… II. ①钟… ②徐… III. ①眼—保健—青少年读物②眼—保健—少年读物③学习方法—青年读物④学习方法—少年读物 IV. ①R77-49②G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311198 号



青少年学习卫生知识

主编 钟朝晖 徐晓阳

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 胡秀英

插图设计: 冯 婷

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8

字 数: 140 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6135-6

定 价: 19.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换
版权所有 翻印必究

序 言

青少年是国家的希望和民族的未来,是未来社会的建设者和精神文化的传承者。做好青少年的教育和培养工作,让他们健康成长,是每一代教育工作者、每一位父母责无旁贷的使命,也是全社会的责任。青少年是人一生中生理、心智发育的重要时期:生命力旺盛,对未知事物充满好奇和渴求,需要物质和精神的双重营养。而今天的互联网体系日益发达,网络资讯铺天盖地,良莠不齐。在如此情况下,我们应引导青少年汲取成长的正能量,促进青少年学生德、智、体、美、劳等全面发展。本丛书以提高青少年“体”为中心,辐射“德、智、美、劳”的发展,对于青少年的成长关键期具有举足轻重的作用。

正是为了充实青少年的课余生活,拓展青少年的视野,优化其知识结构,培养全面发展的新一代人才,本着“丰富知识、发展技能、提高素质”的使命精神,西南师范大学出版社组织相关领域的中青年专家,编写打造了这套旨在提高青少年综合素质的独具特色的青少年卫生知识读物。本丛书共分5册,包括《青少年学习卫生知识》、《青少年生活卫生知识》、《青少年生理卫生知识》、《青少年食品卫生知识》和《青少年运动卫生知识》,从不同的角度、不同侧面介绍了青少年健康成长过程中不可或缺的相关知识。

本丛书有三大亮点:

1. 每一个知识点以与青少年紧密结合的案例为切入点,让读者置身于各种场景,有很强的现场感;辅以专家引路、知识加油站、

小贴士、禁忌行为等板块引导读者进行案例思考、互动讨论,有很强的参与感;对于相对较为专业的知识点来说,编者不以说教和知识的介绍为唯一目的,而重在通过各种板块强调对青少年技能的培养和综合素质的提升。这种编写体例和方式生动活泼、独具匠心,是本丛书编写的最大亮点。

2. 本书的案例部分专门搭配有手绘风格的插画,以图文并茂的方式将一个个鲜活的例子呈现在青少年的眼前,增强了本书的可读性,切合了青少年的阅读特点,使本书更加易于青少年接受,青少年更加喜闻乐见。

3. 对知识点的阐释力求科学性、追求趣味性,尽量避免晦涩的专业术语。语言通俗易懂、清新朴实、图文并茂,这是本丛书的第三大亮点。

因此,本丛书非常适合作为以中小學生为主的青少年的课外读物,也可供中小学教师和学生家长给课堂教学和家庭教育作参考。

本丛书各分册相对独立编写,编写者众多。虽然我们力求丛书编写体例、语言风格的统一,但各分册也会根据其特点进行必要的调整而难以完全一致。各分册之间引入事件虽尽量避免重复,但难以避免知识点在一定程度上的交叉,即便如此,分册对同一事件的解读也会因角度或者侧重点的不同而有自己的特色。

在编写过程中,虽然各位编者都本着为读者高度负责的精神,力求阐释的准确和科学,但限于编写水平以及时间仓促,书中一定存在一些纰漏甚或错误之处,望广大读者朋友批评指正。

徐晓阳

前言



青少年时期是生长发育极其重要的阶段,是身体及心理快速发展并逐渐走向成熟的时期。青少年时期的健康成长直接关系到个体的健康水平,对一个人一生的健康都将产生重要影响。

青少年时期的主要任务是学习知识,我们的大部分时间都是在学习中度过的。因此,学习与我们的健康有着密切的关系。如读书写字时姿势不正确、光线不好就会影响视力,学习与休息的作息制度不科学就会影响我们的身体素质等。所以,作为青少年学生,我们必须认识在学习过程中可能遇到的危害健康的因素,掌握学习卫生的有关知识,养成良好的学习行为,以促进身心健康发展。

《青少年学习卫生知识》一书以维护青少年学生身心健康为目的,向同学们介绍一些学习过程中的健康知识,使同学们能够科学地学习、健康地成长。本书的各章节都引用了一些生动的案例,向同学们深入浅出地介绍学习过程中不利于健康的行为及影响因素,回答了一系列与学习卫生有关的现实问题。如青少年应该拥有怎样的一个学习环境才能健康地成长?应该怎样科学用脑而不至于用脑过度?怎样的生活作息制度才能保证青少年身心健康?青少年应该如何应对学习生活中出现的各种心理问题?

青少年应该如何选择适合自己且不会危害健康的学习用品及文具？青少年在认真学习的同时应该怎样保护自己的视力？青少年在学习过程中应该怎样做才不会导致身体健康受损？这些知识不只是青少年需要掌握的，家长及老师也需要掌握。学生、老师、家长应共同努力，让每位青少年都拥有健康的身心，拥有有利于健康的学习环境，在良好的环境中以科学的方法与正确的态度去学习。

本书对学习与健康的关系作了初步的介绍，仅是抛砖引玉。鉴于编者水平，本书难免有不足之处，还请大家提出宝贵意见！

目 录

CONTENTS



第一篇 如何科学用脑

一、人体最复杂的器官——奇妙的大脑	3
二、大脑的工作效率为什么降低了？——因为“饿”了	9
三、事半功倍的好方法——科学用脑	15
四、脑力劳动的强度——学习负荷	21
五、怎样使学习负荷适应自己？——调节学习负荷	25

第二篇 生活作息制度

一、合理确定作息時間	35
二、科学分配学习时间	39
三、让课外活动丰富多彩	44
四、珍惜课间十分钟	51
五、合理休息消除疲劳	57
六、良好睡眠为大脑蓄能	62

第三篇 学习心理卫生知识

一、为什么要学习?——良好的学习动机	71
二、高效率地学习——集中注意力	79
三、发挥真实水平——考试焦虑与怯场	83
四、积极? 消极? ——早恋	92
五、你需要休息了——学习疲劳	97

第四篇 学习环境卫生知识

一、让我们的“起步”更高点——书房布置	107
二、校园,你的另一个“家”	111
三、合理的教室布局伴随你健康成长	117
四、适用而实用的好伙伴——课桌椅	121
五、明亮的教室——采光与照明	127
六、贴心的“三姐妹”——气温、气湿、气流	132

第五篇 贴心的好伙伴——学习用品

一、你喜欢色彩绚丽的书籍吗?	141
二、恰当地选择高科技产品——电子产品	147
三、适合自己的好帮手——学习文具	152
四、它做到“两无两易”了吗? ——黑板	158

五、天平般的百宝箱——双肩包	163
----------------------	-----

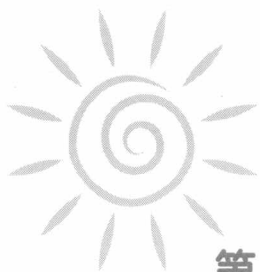
第六篇 用眼卫生知识

一、睁眼看清晰的世界——预防视力低下	171
二、勿让光线伤害了你的眼睛——光线强度	177
三、缓解眼睛的疲劳——休息片刻	182
四、做一个书写姿势小明星——坐的艺术	192
五、紧张的眼部肌肉	199
六、保健医生来帮你——眼保健操	205

第七篇 其他学习相关疾病预防

一、学校相关疾病知多少	215
二、不良坐姿之弯腰驼背——脊柱弯曲异常与颈椎病	220
三、不良坐姿之“二郎腿”——跷出腰腿病	230
四、过多脂肪惹麻烦——肥胖	237





第一篇 如何科学用脑

学习疲劳是在连续学习之后出现的一种生理、心理异常状态,其表现是大脑反应迟钝、头麻木或者疼痛、注意力分散、思维滞缓、情绪沮丧或烦躁、对什么都不感兴趣等,从而对身心造成危害。造成学习疲劳的主要原因有学习负担过重、缺乏良好的学习习惯、缺乏学习兴趣及脑营养不足,即没有科学用脑。那么,我们如何科学用脑,在学习上达到事半功倍的效果呢? (1)劳逸结合;(2)培养良好的学习习惯;(3)合理营养,保证睡眠;(4)减轻学习负担。总之,学生、家长及老师都要了解用脑卫生知识,知道科学用脑常识,在学习中学科学用脑,避免用脑不科学对自己造成的伤害。



一、人体最复杂的器官——奇妙的大脑

也许你在课堂上忽然灵机一动,为解开一道数学难题而兴奋不已;也许你还在为因贪玩被爸爸妈妈说了几句而伤心难过……人类所有的精神活动都来自于我们的大脑,大脑是身体各种器官活动的最高统帅,人类的情感、思想、记忆、梦境、身体活动等都在大脑的支配下进行。大脑的结构是很复杂的,大脑由大约 1000 多亿个神经细胞构成,我们从听觉、视觉、触觉、嗅觉和味觉器官得到的所有信息都要传递给这些神经细胞处理,并将结果再传送到相应的执行器官,产生行动和语言等。



卫生故事

我叫小林,今年 14 岁,从小就喜欢看一些科普读物。我看了很多关于大脑的书籍,从这些书籍中我知道大脑的重量约 1400g,大小约为两只手握成拳靠在一起那么大,它的表面像核桃仁一样凹凸不平,质地像豆腐那样软。大脑是人体最重要的器官之一,它的功能很强大,是指挥人体





机能正常运转的司令部,人体几乎所有的功能都是在大脑的支配和调节下完成的。大脑是人类学习、记忆、理解、分析问题的重要器官及储存知识的宝库,可以存储许许多多的东西。人类大脑有很大的潜能可以开发,开发大脑最好的方法就是多用脑。看过这些书籍之后,我深深感受到了人类大脑的奇妙之处,它使我从一个无知的孩子变成了今天懂得好多知识的小大人。我对神奇的大脑产生了浓厚的兴趣,但我还没有完全了解大脑,现在就让我们一起来探索大脑的秘密吧!





互动讨论

(1) 我们的大脑功能这么强大,它是由什么组成的?

(2) 大脑对我们这么重要,我们该怎样维护它呢?



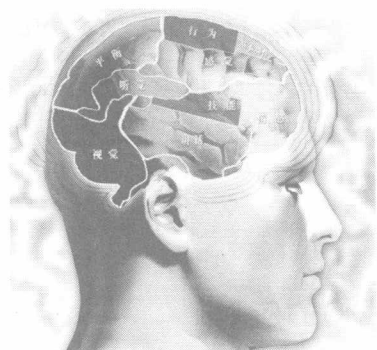
我们的应对

我们的大脑包括左、右两个半球及连接两个半球的中间部分,是中枢神经系统的最高级部分。覆盖在大脑半球表面的是灰质,称大脑皮质,其深方为白质,称为髓质。大脑皮层厚度大约为 $2\sim 3\text{mm}$,总面积约为 2200cm^2 。据估计脑细胞每天要死亡约 10 万个,用脑越少,脑细胞死亡越多。左右大脑半球的功能各不相同又相互联系。如果形象地描绘,左脑就像雄辩家和科学家,善于语言、逻辑分析和抽象思维、复杂计算等,但刻板、缺少幽默和丰富的情感;右脑就像艺术家,善于非语言的形象思维和直觉,对音乐、美术、舞蹈等艺术活动有超常的感悟力,空间想象力极强,充满激情与创造力,感情丰富、幽默,有人情味但不善言辞。大脑皮层功能分区定位是相对的,只是执行不同功





能有不同的核心部分,大脑皮层的其他区域也有类似机能。若某一功能区受损,在一定条件下其他功能区常可发挥部分机能代偿作用。



大脑由 100 多亿个高度专门化的神经细胞和 1000 多亿个神经胶质细胞组成,每个神经细胞又可与其他神经细胞发生 1 万个以上的联系,形成非常复杂的神经网络。一个人脑能够储存的信息容量相当于 1 万个藏书为 1000 万册的图书馆所储存的信息。有观点认为,“即使是最善于用脑的人,一生中仅使用了大脑能力的 10%”。但现代科学证明这种观点是错误的,人类对自己的大脑使用率是 100%,大脑中并没有闲置的细胞。研究表明,大脑每天约能记录 8600 条信息,一生中凭借记忆能储存约 100 万亿条信息。大脑神经细胞最快的传导速度为 110m/s 左右,从一个物体的亮光进入眼睛到大脑识别这个物体,只需 1/500 秒,每秒钟大脑约进行着 10 万种不同的化学反应。



大脑神经细胞的回路比全世界的电话网络还要复杂 1400 多倍。高度发达的大脑皮层使人类具有思维、学习、记忆和适应的能力，是脑的“决策”机构，是神经活动的最高调节部位。



各个击破

1. 大脑喜欢色彩。平时使用高质量的有色笔或有色纸，颜色能够帮助大脑增强记忆。

2. 大脑集中精力的时间最多只有 25 分钟，所以学习 20~30 分钟后就应该休息 10 分钟。可以利用这段时间听听音乐，和同学一起玩耍等，短时间休息后继续学习，效果会更好。

3. 大脑需要休息，才能学得快、记得牢。如果你感到很累，先拿出 20 分钟小睡一会儿再继续学习。

4. 大脑像发动机一样需要燃料。大脑是一台宝贵而复杂的机器，所以你必须给它补充优质燃料供它运转。

5. 大脑是一个电气化学活动的海洋。电和化学物质在水里能更好地流动，如果你脱水，就无法集中精力。专家建议，日常生活要足量饮水，保持身体必需的水分。