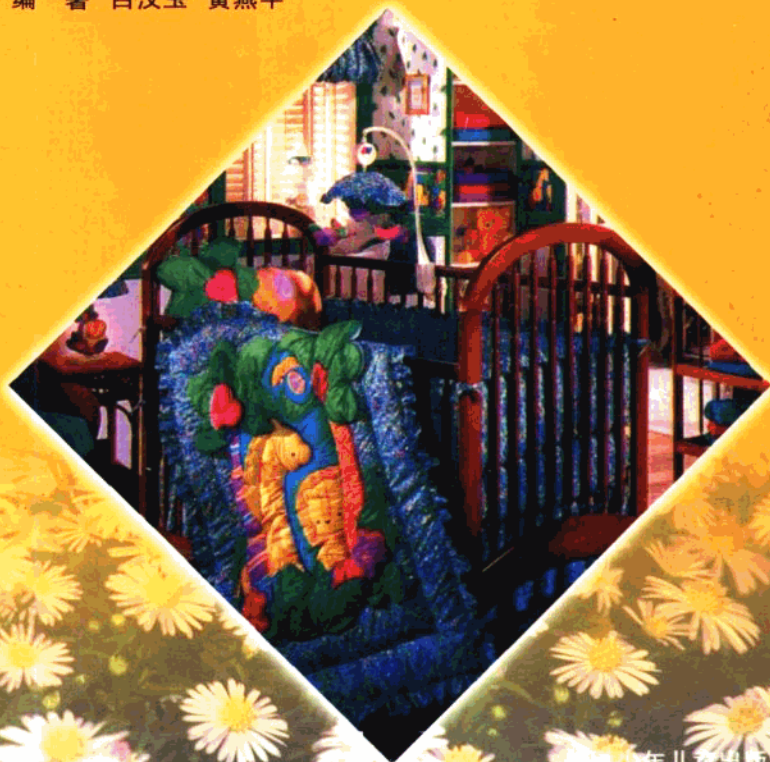


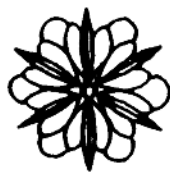
当代少儿家庭保健

生活起居与保健

主 编 胡亚美 (中国工程院院士、儿科专家)
江载芳 (中华医学会儿科学会主任委员、
儿科专家)
白汉玉 (北京儿童医院儿科专家、教授)
编 著 白汉玉 黄燕平



少年儿童出版社



当代少儿家庭保健 生活起居与保健

主 编 胡亚美

(中国工程院院士、儿科专家)

江载芳

(中华医学会儿科学会主任委员、儿科专家)

白汉玉

(北京儿童医院儿科专家、教授)

编 著 白汉玉 黄燕平

安徽少年儿童出版社

(皖)新登字 06 号

图书在版编目(CIP)数据

生活起居与保健/白汉玉,黄燕平编著. —合肥:安徽少年儿童出版社,1999

(当代少儿家庭保健)

ISBN 7-5397-1557-X

I. 生… II. ①白… ②黄… III. 少年儿童-家庭保健 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24712 号

安徽少年儿童出版社出版

(合肥市跃进路 1 号)

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5 插页:1 字数:10 万

1999 年 8 月第 1 版

1999 年 8 月第 1 次印刷

定价:5.70 元

编者的话

儿童身心健康的成长,不仅关系家庭,也关系社会。随着社会的发展,科学技术进步,儿童卫生保健从方法上、手段上都有了许多新的理论与方法。儿童健康成长发育,重在保健。从小养成良好的习惯,培养优良的身心健康是全社会的责任。本套丛书从儿童生理、心理、合理用药、文娱体育、环境卫生、饮食营养等方面生动而深入浅出地加之阐述。并配有大量儿童们喜见有趣的漫画。

本文作者都是中国当今著名的儿科医学专家。主编胡亚美是中国工程院院士、北京儿童医院著名专家;江载芳是中华医科学会儿科学会主任委员、中国著名儿科专家;白汉玉先生是北京儿童医院著名教授、专家。他们集几十年临床经验,呕心沥血几载编著此书,献给中国广大儿童,愿他们健康成长。

编者

前 言

由于知识、文化、经济、生活水平的不断提高，人们对“优生”、“优生”普遍重视了。有关这方面的科普读物已有不少。但是，多数是偏重于婴幼儿的保健。对于学龄期儿童、青少年的保健读物，相对较少。一般有关的科普读物主要是供父母阅读，以指导育儿。其实，学龄期儿童、特别是小学高年级同学和初中学生已有了自学的 ability，他们完全可以通过自学，懂得如何保护自己，不断提高自己的健康水平。为此，我们编写了这套保健丛书，供他们学习。

民间有句谚语：“有两种东西损失后才发现它们的价值——青春和健康。”青春充满活力，健康带来生机。但是，即使处于青春年华，如果失去健康，也会花落叶枯，过早凋零；假若青春已逝，只要身心健康，也会永葆革命青春。

“健康”是个概括而又整体的概念，它并非单指无病，还包括强壮的体魄、健全的神经、充沛的精神、正常的心理和对疾病有强大抵抗力、对环境变化的高度适应性等等。因此，要想获得和保持健康，必须在日常生活中讲究卫生，包括卫生习惯、自然因素、生活制度、饮食营养、心理健康、身体锻炼、各器官的卫生保健和衣、食、住、行等方面。

我们编写的保健丛书就是从这些方面着手，有 10 个分册，包括《儿童生理与保健》、《儿童心理与保健》、《营养摄取与保健》、《清洁卫生与保健》、《生活起居与保健》、《文娱体育与保健》、《气候环境与保健》、《疾病防治与保健》、《合理用药与保健》、《发育期与保健》。

同学们是实现社会主义现代化进行新长征的接班人，肩负着历史赋予的光荣任务，必须把自己培养成德、智、体全面发展的人才。希望我们的丛书能有所帮助，也就算是我们献给大家的一片爱心。

这是我们的一次尝试。限于我们水平，缺点和错误是在所难免，期望着读者的批评指正。

编 者

1998 年 12 月

目 录

生活起居的内容.....	1
订个好的生活制度.....	3
生活要有规律.....	5
暑期作业的安排.....	7
睡眠时间要保证.....	9
睡眠时间需多少	11
睡眠的质与量	12
要早睡早起	14
影响睡眠的种种原因	15
入睡难怎么办	17
为何会做梦	19
梦境的传说	21
梦话说出了真情	23
做梦是否影响脑休息	25
为了能睡好应该要做到.....	27
哪种睡眠姿势好	29
注意睡眠卫生	31
午睡对健康有好处	33
用硬褥软被好	35
睡眠中出现的怪事	37
正常应有的姿势	39
穿鞋与卫生保健	42

穿衣与卫生保健	44
内衣内裤要清洁	47
被褥的清洁卫生	49
两间不同布置的房间	51
谈谈居室的布置	53
卧室摆放哪些盆花好	55
生活不能太紧张	57
生活上不能松松垮垮	59
生活不能太单一	61
爷爷支持我赤脚	63
大脑的“全休”和“半休”	65
生活环境对大脑的影响	67
只有会生活才能学习好	69
里里外外一把手	71
生活上的弱者	73
生活好不等于吃得好	75
百闻不如一见	77
使用空调注意保健	80
电风扇的合理使用	82
穿新衣引起的弊病	83
多留点活动空间	84
重视居室内的污染物	86
长呼短叹非病而有益	87
精神愉快身心健康	88
再谈洗澡与卫生	90
刷牙的讲究	92
正确的漱口方法	94

喝水也要讲科学	95
喝茶的利与弊	97
喝开水喝出了问题	100
喝开水比喝其他饮料好	102
喝水多与喝水少	104
为何夜间排尿多	106
排便也不能一心两用	108
便秘不是病其害甚于病	110
“傻吃”与“吃傻”	112
水果的保健妙用	114
吃水果过多也有害	116
“边吃边说”有利健康	118
进餐时要讲究气氛	120
向女同学介绍面部美容法	123
头发的保健	125
化妆品与保健	127
双眼皮上多了个疤	129
常吃甜食伤身体	130
偏食酸辣对健康不利	131
行的安全	133
骑自行车发生的事故	135
行走不慎带来的遗憾	138
改掉生活中的不良习惯	140
有利于健康的生活起居	142
生活起居三字经	144

生活起居的内容

生活起居包括的范围很广，可以说是包罗万象，涉及到人生活中的方方面面。衣、食、住、行、吃、喝、拉、撒、睡、玩。对学生而言，也可以将学习包括进去。这些方面都与健康有关。如衣服的穿着，不只是外观的美不美、是否时髦、合乎潮流，更主要的是与健康相关。怎么穿？穿什么有损于健康，或更合理、更科学、更有利于健康。吃的学问更大，不只是要吃饱，更重要的是要吃好。所谓吃好，不是指吃的东西高贵，而是对健康更有利。花钱多，并不就是吃得好。这里所说的吃得好，是科学、合理的饮食。喝什么？白开水、饮料、茶、酒等，哪种更有利于健康？大便一天应有几次，几次属正常？粪便的性质怎么样为正常？腹泻及便秘对健康有什么影响？怎样才能保持大便正常？撒尿每日应多少次？尿多好还是尿少好？正常尿色应是怎样？尿色为什么会变？喝水与撒尿间的正常关系等等。居住的房间怎么能更有利于健康，包括周围的环境情况？睡眠是大家十分关心的问题，怎么样才算睡眠好？睡眠多久好？睡多好还是睡少好？睡眠应采取什么样的体位和姿势？要不要午睡？睡眠的环境等等。也许同学还会提出，睡眠做梦好不好？对健康有没有关系？是否会影响睡眠的质量？怎么能不做梦？有的同学还会在睡眠过程中出现各种怪事，又哭又叫，坐起又躺下，甚至还会莫名其妙地下床，结果这一切自己却什么也不知道。除了学习、吃饭、睡眠外，其他时间做些什么好？用同学们的话来说，怎么玩得好的，有价值地消磨这些时间？用一句话来说，怎么能使生活过得更充实、更健康？也许同学们长到这么大，一天天过去，这么多天、这么多月、这

么多年,从来就没有想过,特别是与健康联系起来。上面所说的方方面面我们将要介绍,这里要介绍的主要是起居卫生、学习与休息的合理安排、有关睡眠问题、饮水与撒尿、排便卫生等方面。

订个好的生活制度

每个同学的铅笔盒里都有个功课表,但订有生活作息制度的同学很少。也许同学们会说,我们一天就是那么点事,白天上学,放学后做作业,做完作业就玩,看看电视、玩玩电脑,时间也就这样过去了,有没有生活制度,作息时间表也无所谓。当然,没有什么生活制度也一天天过去,看起来不像吃饭那么重要,不吃过不去。但是如有个生活制度,将会给你各方面带来好多好处。下面请郑小丽同学向大家介绍一下她在订生活作息制度后的感想。

我现在是初二学生。我是从初一下学期开始订生活作息制度的。在小学时,一般学习不那么紧张,时间富余,压力不大。上初中后,功课多了,要学习的东西也多了,一天到晚忙得不可开交。做功课、吃饭、睡眠,几乎就是这样度过,有时功课做到深夜,睡眠时间少,第二天起来就觉得脑子有点昏昏沉沉,听课的效果也差,学习紧张,成绩也不怎么样,原来我在小学总是前三名,而且也没有觉得怎么费劲。但是上初一后,自己觉得挺紧张,学习上时间花得并不少,学习成绩还是不理想。我曾为此哭过,发过脾气,认为自己的脑子变笨了。妈妈曾安慰过我,而爸爸说订个生活作息制度,否则这样下去,不只是成绩上不去,而且还会影响身体健康。



首先把时间安排好，实际上就是放学后这段时间。同时规定了早晨六点半起床，晚上九点半睡觉。在放学后利用1小时完成作业，晚饭后是休息时间，为了有点机动时间，抽出吃晚饭后半小时，作为补做作业时间，其他时间为自由活动，也就是让脑子休息。原则上在睡觉前一小时不接触书本。在开始时，执行得不好，作业的时间花得太多。爸爸着重提出，不让功课来支配自己，要自己来支配作业和时间。要做到按时完成学习，提高做作业的速度，就像解放军叔叔那样，一定要在规定时间内把阵地打下来。在上课时集中精力，认真听课，课堂上就能把功课都消化吸收了。经过一段时间的努力，做作业的时间缩短了，基本上能做到按时完成，晚饭后的时间完全是自由活动。有时和妈妈下楼散散步，或和爸爸下棋，或看看电视。晚上能保证按时睡觉。由于睡眠时间够了，第二天的精神很好，脑子也觉得变灵了。同学们也许会关心我的学习成绩，可以告诉大家，虽然不是前三名，也较原来靠前了不少，是第五名。老师还叫我向全班同学介绍了订生活作息制度的好处。

生活要有规律

我们曾将人体比喻为一个国家。一个国家的居民要安居乐业，管理得有条理，就得有各种法律和规定，否则就要乱糟糟的。人的生活也要有规律，既不能一天到晚处于紧张状态，也不能整天松松垮垮，就没有生气了。过度紧张，持久下去，就得垮下来。就像琴弦一样，绷得太紧，就会断。不管是哪种情况，对于健康都是不利的。

商店可以 24 小时营业，医院可以 24 小时面向病人，上班的工作人员并非 24 小时工作。人不是机器人，而是有肉、有骨的人，需要有休息时间。当然，说得更具体些，人体的各个器官需要有休息时间，需要有劳逸安排。人用脑时间过久，就会头晕、记忆力下降；如一天到晚不用脑，睡大觉，几天后起来脑子也会昏昏沉沉。俗话说，“好人躺三天，起来也会头晕、腿发软”。对消化器官而言，学习太紧张，就会兴奋忘食。因为食欲的产生与神经、精神、大脑有关。过度用脑、或长期不用脑，均可以影响食欲。前一种情况是血液都集中在脑部，后一种情况是血液平均分配，没有定时集中胃肠道，重点进行消化吸收的时候。所以，消化液的分泌，起伏不定，没有规律性，最终会分泌减少。就以长年工作不停的心脏而言，过于紧张，心跳加快，最终会把潜力都用尽，就会过度疲劳。生活没有规律性，最终会造成人体王国的各个部门效能减弱，松松垮垮、不能适应外来的变化，会因为意外的人侵而一片混乱。失去控制和管理的能力，其后果可想而知。

所谓生活有规律性，是指起床入睡有定时，学习工作与休息有定时，吃饭有定时，甚至大便也应有定时。只有这样，全身各个器官

会定时工作,定时休息,养成习惯,成为自然,精神充沛,生气蓬勃,一派身心健康的景象。

暑期作业的安排

一年一次的暑假又来到了，同学们也许早已盼望着它的到来。半年的紧张学习后，可以轻松一下了，可能同学们都会这么想。但是，学校还会安排一些暑期作业，爸爸妈妈还会留些额外作业。对于暑期作业的完成，有三位同学各有各的安排。

有位同学，我们就简称 A 同学。他的安排是利用十多天时间，趁热打铁，一口气做完，以后的时间全是自己的了，想干什么就干什么，玩个痛快。另一位同学，算是 B 同学，他的打算和 A 同学不一样。半年学习太累了，先得好好休息一段时间，到将要开学前十多天，集中精力，完成暑期作业。其实，这两位同学的安排是一样的，是集中兵力打歼灭战，在短时间内突击完作业。第三位 C 同学的打算与他们两人不同，不采取突击、打歼灭战的方式，而是长期作战，今日事今日毕，基本上是平均安排。每天抽出上午时间做作业，下午为自由活动。用他的话来说，虽然已放假，还是保持原有的生活规律，不让生活规律有太大的改变，按原有的习惯办事。

同学们，你们的暑期作业是怎么安排的？是和他们中哪位的一样？你们认为这三种安排方法哪种好些？现在来谈谈我们的看法。A 同学的安排优点是先完成作业，可以放心地再安排别的，也就是先紧后松。B 同学的安排不怎么好，是先松后紧。是否最后这些日子能做完作业？万一临时有事，有可能会马



马虎虎，草率地把作业做完，甚至做不完。所以，这种安排不妥。而且有的小朋友心玩野了，一下子收不回来，最后心也难以安定下来。我们还是认为C同学的安排较好。每天完成规定的作业，时间充足，下午休息，劳逸结合。暑期是放假休息，但并不是一天到晚玩，而应有时间学习用脑。因为在中小学时代，学习是主要任务，每天都应该学习，这已是形成规律。平均安排，不会大起大落。时间充裕，作业完成得好些。当然，如有暑期活动，则应将这几天的作业分配到其他时间内完成。这样的安排和原有的生活作息的规律没有多大改变，所不同的是每天学习和其他活动的时间分配与上学时有所不同而已。还是让习惯成自然为好。不要在这短短的两个月的时间内，规律性变化太大。学习就像锻炼身体一样，要天天练，不能光集中练一段时间，休息一段时间，这样做身体锻炼不好。运动员不只是体力下降，技能也会走下坡。同学们，我们的看法有道理吗？！