

当代少儿家庭保健

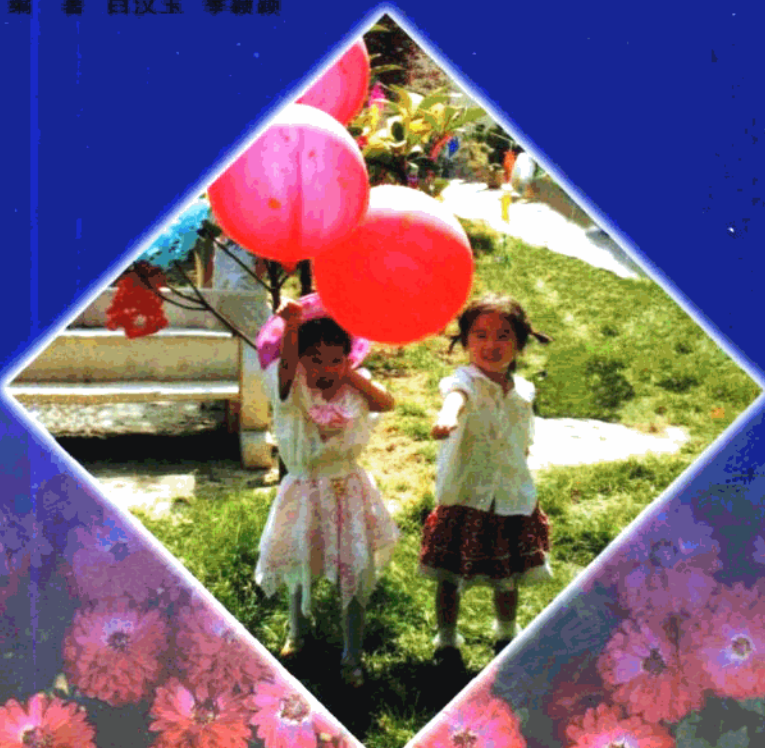
文娱体育与保健

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 李颖颖



安徽少年儿童出版社



当代少儿家庭保健 文娱体育与保健

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 季颖颖

安徽少年儿童出版社

(皖)新登字 06 号

图书在版编目(CIP)数据

文娱体育与保健/白汉玉,季颖颖编著. —合肥:安徽少年儿童出版社,1999. 6

(当代少儿家庭保健)

ISBN 7-5397-1558-8

I. 文… II. ①白… ②季… III. ①少年儿童-文娱性体育活动-普及读物 ②少年儿童-家庭保健-普及读物
IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24055 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 合肥天歌印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 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;江载芳是中华医学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能力,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 2 月

目 录

文娱体育的种种形式	(1)
文娱体育与身心健康	(3)
贵在参与	(4)
生命在于运动	(6)
选择适合的运动项目	(8)
体育锻炼要有始无终	(10)
赛跑比赛出意外	(12)
要记住欲速则不达	(14)
减肥的良方——体育锻炼	(16)
体育减肥成败的关键	(19)
体育锻炼让人更健美	(21)
谁是健美冠军	(23)
体育锻炼使他重新站了起来	(25)
游泳是强身的良方	(27)
步行也是一种锻炼形式	(29)
骑自行车比坐汽车好	(31)
我爱上了滑冰	(33)
球类运动五花八门	(35)
各种体育活动消耗热能有多少	(37)
运动前后注意事项	(39)
只有 10 岁已冬泳 5 年	(41)
体育锻炼与周围环境	(43)

体育锻炼也要讲科学	(45)
体育锻炼出现的意外	(47)
“自讨苦吃”有乐趣	(49)
“傻不傻”的辩论	(51)
哪项运动能长个	(54)
不运动毛病多	(56)
从怕锻炼到爱锻炼	(58)
不吃“苦头”就得不到“甜头”	(60)
这个第一来之不易	(62)
这个教训应引以为戒	(65)
将来我要当个宇宙人	(67)
明知山有虎 偏向虎山行	(68)
体育锻炼为了强身	(71)
文娱活动要有益身心健康	(73)
预防针没有起作用	(75)
应该看什么样的电影	(77)
看电影激发爱国热情	(79)
学习好了去外国	(82)
《新闻联播》全家必看	(84)
宝玉和黛玉本来就不该结婚	(86)
我的想法错了	(87)
我想当足球明星而不当教授	(89)
唱支山歌给党听	(91)
唱歌连着心	(93)
听听这两首歌给你的感觉	(95)
一首歌带来的苦果	(97)
她得了“鼓励奖”	(100)

为一些小歌手的身心担忧·····	(102)
读点“闲书”没有不好·····	(103)
健康成长需要精神食粮·····	(105)
唱革命戏做革命人·····	(106)
沈约的勤奋教育了我·····	(108)
一篇短文使我开了窍·····	(109)
一本书使他走入歧途·····	(111)
我与后母的关系变好了·····	(113)
继承和发扬雷锋精神·····	(115)
这个经验值得推广·····	(117)
有多少人在流泪·····	(119)
石油工人志气高·····	(121)
向解放军叔叔致敬·····	(124)
演出的收获·····	(127)
音乐可陶冶情操·····	(130)
好动的孩子应学画画·····	(132)
不到长城非好汉·····	(134)
广开眼界观赏祖国山河·····	(136)
文娱体育保健三字经·····	(138)

文娱体育的种种形式

文娱体育活动是生活中的重要组成部分，是生活中不可缺少的。也有人用“玩”字来概括，应该说“玩”的内容更广，除了文娱体育外，尚有其他玩的内容。我们这里要讲的“文”，是指文艺而言，包括了文学作品、报刊杂志、话剧戏曲、曲艺杂技、相声小品等。对于同学们来讲，也许各有爱好。有同学爱看外国文学，有古典的和现代的；有的同学爱读中国文学，或小说、或杂志上短文；有的同学则喜欢看各种小报、特别是上面刊登的杂文；也有同学爱看地方戏、或相声小品。无论爱好哪一种，都是很好的，因为只要参与就会有收获。

娱乐，在一般人看来，似乎就是“玩”，常与唱歌、跳舞、旅游联系在一起。但一般常把“文”与“娱”连在一起，称为文娱活动。因此，娱乐的内容不能仅限于上述这些内容，尚有音乐等。因而，对于娱乐有欣赏



和自己亲自参与。有不少同学是文娱积极分子,是积极的参与者。

体育活动的內容比较明确,种类繁多,各种运动会就有几十种。一般可分为球类运动(包括足球、篮球、排球、手球、水球、乒乓球、羽毛球、网球等),田径运动(包括长跑、短跑、跳远、跳高等),游泳,自行车,赛车,剑术,铁饼,铅球,武术,棋类等。对于同学们来讲,不是专门搞体育,而主要是参与,而不是为了做专业运动员,当然也不能排除有些同学将来当了专业运动员,甚至出了名。

这一节只是作为开场白,让同学们熟悉一下文娱体育的种种形式。当然,主要是要介绍文娱体育活动与人体健康的关系,如何通过文娱体育活动给同学的身心健康带来好处。

文娱体育与身心健康

文娱体育活动对人体的健康的影响从大的方面讲,包括两个方面,即体格和精神、心理健康,一般称“身心健康”或“身心卫生”。

参加的文娱体育活动,可以使人在身心两方面均能得到好处。一般活动都能使人体内各个器官得到锻炼,首先是肌肉和骨骼,得到发育和成长。其次是大脑,一方面得到休息,消除疲劳;同时,也可以通过文娱得到一些信息,对心理和精神健康有所收获,可以一举两得。多数活动是集体参加,有个互相配合,相互协作的关系。就以踢足球而言,即使你是“球星”,射门的能手,也得别人给你传球;参加舞蹈,更有个动作整齐一致,如你一个人没有配合好,就会影响全局;唱歌、或是大合唱或二重唱,也不能有参差不齐,这样就会变成乱唱。一切活动,大脑不是处在完全休息状态,而是在动脑筋。可以得到成功的经验和失败的教训,成功与失败都可以产生不同的心理活动,引起不同的精神反应,有正面的、也有反面的。不管是正面或反面,应该说都会有收获。

有些文娱体育活动,自己并不直接参加,只是观看或欣赏,如看一本有教育意义的书,看了一篇能解决自己心理存在的问题的杂文,观看了一场话剧、音乐会、戏曲演出,看了一场竞争激烈的球类比赛等,主要的收获应是心理、精神方面的,当然也有正面和反面的效果。正面的该吸取,反面的应排斥。这里就有个鉴别的能力,否则就会黑白不分,不仅没有得到好的结果,反而会有损于身心健康。这样的实际例子很多,我们将要在以后的小节中作出介绍,以提高同学们的识别能力,使身心能得到正常的健康发展。

贵在参与

文娱体育活动的的项目众多，一个人不可能参与所有项目，只是对其中某一项或几项感兴趣，多面手毕竟是少数。我们将要逐一介绍各种文娱体育活动项目对同学们身心健康价值，并不要求每个同学参加每项活动。从时间和精力以及兴趣爱好出发，也是不可能的。也许通过我们的介绍，同学们可能会从不感兴趣而到产生兴趣，最后积极参与。因为兴趣是可以培养出来的。

有的同学说，他（或她）不具备唱歌、跳舞的条件，他（或她）五音不全，手脚发硬不灵活。有的同学甚至说，他（或她）脑子里缺乏艺术细胞，不是这块材料。我们说，一些有名的歌唱家或舞蹈家并不是生来就是这样的材料，而是逐步成长起来的，兴趣是逐步培养出来的。即使天生就是块好材料，还得精心细雕才能成成品的。

有的同学长得太胖或太瘦，都不喜欢体育活动。对比赛更不感兴趣，明明得不到好名次，又何必去现丑呢？！体育活动项目很多，可以因人而异，挑选适合自己的项目。至于比赛是否能得到好成绩，贵在参与。因为只有参与，才能有收获。收获不等于拿到好名次，而在于对身心健康有好处。对于太胖或太瘦的同学来讲参加体育活动，不是你愿意不愿意，为了你的健康，必须参与。

多数同学喜欢观看演出，演出的内容可有不同。可为话剧、杂技、曲艺、音乐会、京剧等。有的同学本来不喜欢京剧，偶尔的机会，是陪着外地来的外公参加了第一次，就爱上了。在电视中，经常爱看京剧演出。多数同学爱看各种晚会演出，对轻音乐或音乐会不感兴趣，理解不了。但是，随着父母参加几次，听了当场讲解后，感到

非常有意义,越听越想听,也就爱上了。

有的同学爱看小说,做完作业后,就捧着书看,连吃饭时还边吃边看。看得入神时,夹菜的筷子只是放在菜盆里,半天不夹菜。后来是别人提醒时,才动手夹菜。筷子放到嘴里时,是空空的,根本就没有夹上菜。有的同学不愿意看长篇、厚厚的小说,觉得太费时间,喜欢看杂志或报纸上的短文,适合于课余时间读。用他们的话来说是抓紧时间,见缝插针。不管同学们爱看什么书,应该说是“开卷有益”。当然,不包括那些“黄色小说”或低级趣味的杂文。因为,这是开卷有害,会让你中毒。

对于文娱体育活动,可以各取所需,贵在参与。必须指出,对于体育活动,是其中的必修课,项目可以自选,不能一项也不参与,因为对身体健康关系极大,不是想不想、愿意不愿意的问题。

生命在于运动

世上万物都在不停地运动，静止是相对的，运动是绝对的。植物在不断的生长，石头和土壤内部也在不停地起着变化，地面在上升或下降，意大利的斜塔在倾斜，虽然这些变化很慢很慢，但它是在动。动物的运动就更容易理解了。

人的一生都是在运动过程中度过的。从受精卵开始，形成胚胎，胚胎发育成胎儿，胎儿逐渐成长，再经过9个月的胎儿期，最后是“一朝分娩”，进入了人世间。从婴儿到大年龄儿童、经过青少年期到成年期、中年期、老年期。同学们已走过了人生的儿童期，正在或已经逐步进入青少年期，已有了亲身的经历。其后的发展，可以从其他人的身上看到，他们是青年、中年和老年人。这些都是外表的变化，可以一目了然。对于人体内部的变化，就无法察觉了。随着人身高、体重的增长，内脏也随之而发育成长。内脏的发育成长，不只是体积的增大，其功能也处在由不完善到完善、不成熟到成熟的发展过程。人的活动也有个发展过程，但有些动作与某些动物相比，包括哺乳动物要慢些。几乎所有胎生的家畜和野兽，胎儿出生后，很快就会站起来，然后就行走了。而人则有个运动发展过程。智能的增长反映了大脑功能的发展。这些变化都是大的方面。人的一生中，每时每刻，甚至一分一秒也没有停止过运动。入睡时，什么也不知道了，但心脏还在跳动，一呼一吸还在继续，血液还在周游全身，胃肠道还在消化、吸收，人体的最大化工厂——肝脏还在继续工作，肾脏还在制尿，内分泌也没有停工，有些产品还在加倍生产，如生长激素分泌的量增多了，所以人在睡眠中长得要比觉醒时

更快。大脑也没有休息,做梦、说梦话就是最好的说明。当然,运动的强度是减慢了。

上面所说的是人体的自身运动。运动停止,也就是生命的结束。这里我们要强调的是人为的运动,也就是自觉地参与运动,也就是有目的地进行体育活动。体育锻炼可以使人更健康,因为各种器官多在运动中发展成长,可使功能更健全,适应能力更强。我们已讲过,肌肉越锻炼就越结实,收缩力增强;心肺的适应能力越运动越强。同学们也许有过体会,在没有运动锻炼时,跑几步就会心跳、呼吸加快,再跑时会呼吸急促,呼吸困难。但经过一段时间锻炼后,即使跑得更快些、时间更长些,也不会出现呼吸困难、甚至心跳、呼吸加快也不明显。体育活动对同学们来讲,更为重要,因为身体正在发育成熟阶段,为了发育得更快、更好,就得积极参加运动。从长远的角度看,同学们的身体和学习一样,是打基础的阶段。基础打得结实与否,对将来的一生关系极大。

选择适合的运动项目

体育活动项目众多，一个人不可能样样都参与，而应选适合自己的运动项目。所谓适合，是指根据本人体能的情况，结合个人的兴趣。当然，以前者为主，后者是可以培养的。选择的运动项目，有时也不是永远不变的。可以根据经过锻炼后的体能情况，会有“改行”的可能。

对于多数同学而言，挑选运动项目并非难事，只要不从兴趣出发，任何一种项目都是可以的。比较困难的是两种人：一种人是身体太胖，只是贪吃懒睡，不爱活动，参加运动更是躲着走，有害怕心理；另一种人是体弱的瘦个儿，走路都费劲，形容得过分些是“风大时也可以把他刮倒”。前者是不想动，后者是想动而力不从心，无能为力。事实是恰好就是这两种人，比其他人更需要参加运动。过胖

时，可以得心血管病、扁平脚，为了健康，必须减肥。参加运动是减肥的好办法，可使多余的脂肪减少，增强肌肉力量，减轻心脏负担，增强心脏的耐受能力，参加运动有百利而无一害。对于瘦个子的同学来讲，运动可以使他变胖，肌肉发达，耐力加强，体格增强，食量增加，营养状态好转。是他能和大

