

献给中学生的心灵礼物



成长并不可怕，只要你懂得保护
自己，善于倾听与聆听，就会发觉生
活总是充满阳光与五彩缤纷的。

讲给中学生^的 课外知识

任立雍/编

懂·健康安全



100%激发你的创造力、想像力

100%开阔你的眼界、开发你的智力

一套充满奇思妙想与智慧的书

一套最富有挑战与启迪的书

远方出版社

讲给中学生的课外知识

懂·健康安全

任立雍 编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂·健康安全/任立雍编. —呼和浩特:远方出版社,2006.10
(讲给中学生的课外知识/李波等主编)
ISBN 978-7-80723-143-1

I. 懂... II. 任... III. 健康教育—青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 113771 号

讲给中学生的课外知识 懂·健康安全

编 者	任立雍
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	117
字 数	1170 千
版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-143-1
总 定 价	450.00 元(共 18 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前言

有这样一种现象：课堂上是个高材生，社会知识方面却是个“低能儿”。这无疑是“应试教育”的一大短板。如果你问一些中小學生，国家领导人是谁，省市主要领导人是谁，答案往往是令人啼笑皆非的。这是为什么？这是因为过重的学业负担，使得他们既没有时间看报，也没有时间阅读课外书籍。正是“两耳不闻窗外事，一心只读课内书”。在他们的脑海中，不论社会知识、时事知识，还是生活知识，都是一片空白。应以利用“减负”后的空余时间，让孩子多看些课外读物，为他们将来步入社会打下一个初步的基础，这是“减负”后老师和家长共同面临的问题。

课外知识是课内学习的补充和扩展，二者是相互联系、相互渗透的整体。在搞

好课内学习的基础上,适当进行课外学习,可以开阔自己的知识领域,发展个人的兴趣、爱好和特长,同时对课内学习也会起到有效的促进作用。那么,《讲给中学生的课外知识》正是为中学生量身定做的一套课外读物,其内容涉及中学阶段所学的大部分内容。

本套丛书最大的特点在于:她用鲜活的语言、生动的故事把那些原本枯燥乏味的知识讲得浅显透彻,讲得趣味盎然;把那些生活中经常碰到的或忽略了的日常现象讲得令人恍然大悟;她真正地把学生课本所学的知识和社会实践彻底地融会贯通了。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。在组稿过程中,我们对一些业已发表的稿件进行了采编,有部分未能联系到原作者。望作者见书后与我们联系,以方便寄付稿酬。

编 者

2



目 录

笔直的体形从现在开始树立	(2)
脸盆、毛巾和水杯自己要专用	(4)
读书不忘讲卫生	(6)
常掏耳朵有害处	(8)
牙齿好需保护	(10)
家中喂养宠物注意多多	(12)
电视综合症	(14)
上网要有度	(16)
睡前洗脚好处多	(18)
夏季要预防痱子	(20)
教你预防沙眼	(22)
患了近视怎么办?	(24)
“清洁物”要清洁	(26)
病毒性肝炎可怕吗?	(28)
中学生贫血为哪般?	(30)
扁平足不要怕	(32)
把“红眼病”拒之门外	(34)
重视狂犬病的预防	(36)

夏日保健注意多多	(38)
瓜子好吃应适量	(40)
塑料食品袋慎用	(42)
讲卫生不要太干净	(44)
不要吸烟饮酒	(46)
怎样防治痤疮?	(48)
不可盲目减肥	(50)
阳光早餐必须吃	(52)
吃掉忧郁最方便	(54)
吸食毒品危害大	(56)
青春期少吃快餐	(58)
青春少女六不宜	(60)
运动以后不可吃的东西	(62)
青少年如何益智补脑?	(64)
神经衰弱不可忽视	(66)
青春期营养如何补?	(68)
青少年生长发育特点	(70)
考前饮食不能忽视	(72)
考生要调“生物钟”	(74)
中学生要科学用脑	(76)
科学用脑方法	(78)
饮食习惯要健康	(80)
生活习惯与健康	(82)
杜绝不健康的睡眠	(84)
肥胖的健康改善	(86)

少女痛经别恐慌	(88)
男生喉结的秘密	(90)
脂肪与青少年发育	(92)
少女摄入纤维素要适量	(94)
青少年营养缺乏症	(96)
少女情绪与补铁	(98)
少女喝酒害处多	(100)
夏季多喝茶	(102)
别让长发成累赘	(104)
青少年要保护眼睛	(106)
少年谨防佝偻病	(108)
外出活动注意多	(110)
防治煤气中毒	(112)
安全使用压力锅	(114)
家庭清洁用品	(116)
欣赏花木应防毒	(118)
防火有策略	(120)
火灾中如何逃生?	(122)
安全用电注意多	(124)
家用电器要安全使用	(126)
放学路上预防遭劫	(128)
在家也要防抢劫	(130)
绑架勒索要防止	(132)
学生要防被拐卖	(134)
少女防身不可忽视	(136)

马路上穿行应注意	(138)
面对地震怎么办?	(140)
上网也要注意安全	(142)
非法小零食危害健康	(144)
常穿“暴走鞋”危害大	(146)
端正行为好处多	(148)
游戏不可玩过火	(150)
安全防卫意识不可少	(152)
心理健康的基本标志	(154)
不正常心理的表现	(156)
六个健康的心理品质	(158)
消除自卑感,切莫自欺	(160)
“丑小鸭”不必愁	(162)
嫉妒心理需克服	(164)
摆脱愤怒的情绪	(166)
心理焦虑的排解	(168)
正确看待“早恋”	(170)
中学生必备心理知识	(172)
要做情绪的主人	(174)
中学生心理疾病知多少?	(176)
学习困难的“根”	(178)
如何处理闭锁心理?	(180)
聊天乐	(182)
青少年的“白日梦”	(184)
青少年成才的心理障碍	(186)

青少年吸烟心理	(188)
挫折的启示	(190)
宣泄你的忧伤	(192)
与欢乐同行	(194)
坏情绪让人变丑	(196)

懂 · 健康 安全





笔直的体形从 现在开始树立

养成正确的坐、立、走的姿势,注意坐立走卫生,是“姿势美”的主要内容。俗话说:“坐如钟、站如松、行如风”。一般而言,人的脊椎骨要到 20~21 岁才能完成骨化。如果不注意坐、立姿势,就很容易造成脊柱弯曲变形,影响脊柱、胸廓等的发育,影响体形美。据报道,北京市崇文区卫生防疫站 1983 年对该区中小学生进行的专项检查统计得知,被检查的 6~18 岁的 2627 名中小学生脊柱弯曲异常,男生占 5.1%,女生占 3.1%,驼背发病率为 10.5%,其中男生居多。

坐着时躯干要直,胸部要挺起,双脚要平放在地上。站立或行走时也要挺胸、抬头,时刻注意保持正确的姿势。

不要干那些与自己年龄不合适的重活,防止脊椎骨骼在重压之下变形。



在日常学习生活中要努力纠正不良的姿势。站立时不要低头;看书写字时,不要弓着身子趴在桌子上。

不要睡软床,最好是睡平整的木板床,这对于脊椎骨骼的发育非常有利。

学校要上好体育课,体育活动的内容要多样化。尤其是组织学生开展肋木、单杠、双杠、平衡木、跳马等活动,对预防学生脊柱弯曲异常有重要作用。





脸盆、毛巾和水杯 自己要专用

脸盆、毛巾和水杯和别人共用,这样做是不卫生的。

医学上说,许多传染病,如流行性感冒、病毒性肝炎、肺结核、疥疮、沙眼等,都是以日常接触为主要传播途径的。随便使用别人的脸盆、毛巾和水杯就等于为传染病菌侵袭自己的身体打开了通道,在传染病菌和自己身体之间架起了一座无形的桥梁,说不定什么时候传染病菌就会悄悄来临。如果你用了传染病人的毛巾和脸盆,那么你受感染的机会就会大大增加。

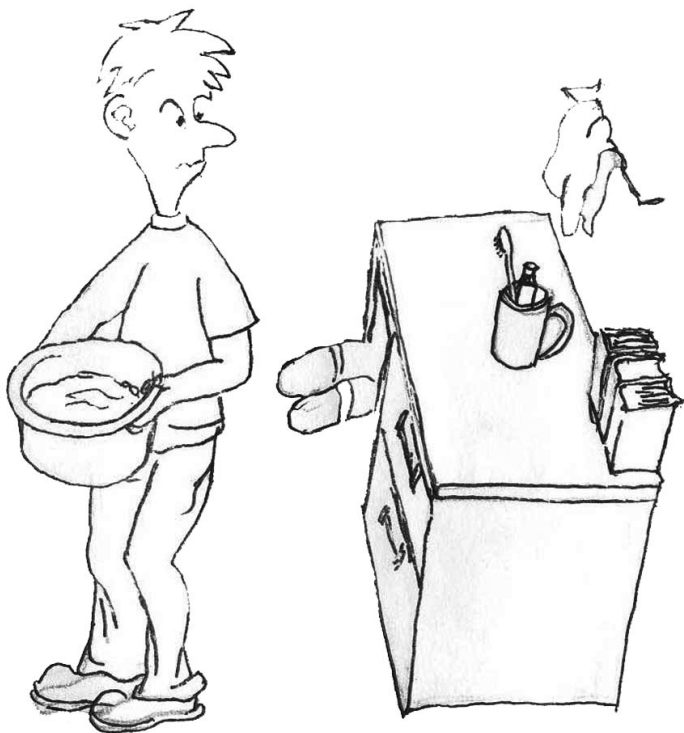
也许有的同学会说:“健康人之间共用毛巾、脸盆和水杯该不会有什么问题吧?”这也不行。因为有些传染病菌有一定的潜伏期,“健康人”有时也会不健康。

我们每个人都应该有自己专用的脸盆、毛巾和水杯,并且经常保持卫生,每天把脸盆、毛巾、水杯用开水烫一下,经



常消毒。

如果家里有了传染病人,那就更应该注意了,一定要把自己的脸盆、毛巾和水杯与病人的这些物品分开。只有这样严密防护,各种传染病菌才不会轻易地找上门。





读书不忘讲卫生

对爱读书的人来说,读书是有利于养生的,书中自有无穷的乐趣,可以活跃思想,锻炼思维。读书可使大脑保持清醒,能够有条不紊地指挥各脏腑,各种生理机能协调活动,消困解乏,去除郁闷。但是每次读书1小时后最好适当休息,以免过劳。

有些同学常常是一边读书报,一边吃饭。这种习惯从营养学角度来看,是一种不科学的习惯。

我们在听课、读书、写字时要注意保持正确的姿势,做到眼和书的距离一尺远,胸离桌一拳远,手指离笔尖一寸远,注意光线的亮度并使它从左上方来,走路、乘车、躺着时不要看书,连续用眼的时间不宜太久,注意近视物体与远视物体的调节,坚持做眼睛保健操。

信号,大脑就会被迫付出一定的精力来



对输入的各种信号进行整理、分析、综合、判断和加工,并消耗一定的能量作为保证,这就要求更多的血液来为大脑服务,这样流经肠胃的血液就会减少。

我们在听课、读书、写字时要注意保持正确的姿势,做到眼和书的距离一尺远,胸离桌一拳远,手指离笔尖一寸远,注意光线的亮度并使它从左上方来,走路、乘车、躺着时不要看书,连续用眼的時間不宜太久,注意近视物体与远视物体的调节,坚持做眼睛保健操。

