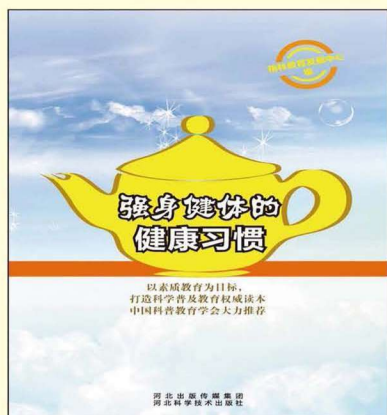




强身健体的 健康习惯

以素质教育为目标，
打造科学普及教育权威读本
全面提升青少年科学素养

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



身体是革命的本钱，一个好的生活习惯是保证身体健康的基石：上网要有度、睡前洗脚好处多、读书不忘讲卫生、瓜子好吃应适量、夏季多喝茶……这些好的健康细节会保证你强身健体。

玄妙有趣的物理现象
各具特色的节日风俗
魔力无穷的化学世界
温文尔雅的文明礼节
有勇有谋的自我保护
妙不可言的人体奥秘
举手之劳的环保小事
兵戎相见的战争史话
神至之笔的古韵诗词
强身健体的健康习惯

- 组织策划：段建军
- 责任编辑：王丽欣
- 美术编辑：阮 成
- 封面设计：西西里

西 / 文 / 说 / 计
QQ-45230596

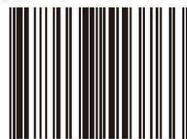


强身健体的 健康习惯

本书科普搜索关键词：

脸盆、毛巾和水杯自己要专用
读书不忘讲卫生
常掏耳朵有害处
家中喂养宠物注意多多
上网要有度
睡前洗脚好处多
中学生贫血为哪般

ISBN 978-7-5375-5376-6



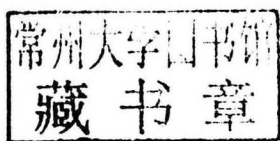
9 787537 553766 >

定价：25.80元



强身健体的 健康习惯

格林教育发展中心 编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

强身健体的健康习惯 / 格林教育发展中心编. —石
家庄: 河北科学技术出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5375-5376-6

I. ①强… II. ①格… III. ①生活-卫生习惯-基本
知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 197225 号

强身健体的健康习惯

格林教育发展中心 编

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	700 × 1000 1/16
印 张	13
字 数	130000
版 次	2013 年 1 月第 1 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 通州区宋庄镇小堡村 电话: (010) 89579026 邮编: 101100



笔直的体形从现在开始树立·····	1
脸盆、毛巾和水杯自己要专用·····	3
读书不忘讲卫生·····	5
常掏耳朵有害处·····	7
牙齿好需保护·····	9
家中喂养宠物注意多多·····	11
电视综合征·····	13
上网要有度·····	15
睡前洗脚好处多·····	17
夏季要预防痱子·····	19
教你预防沙眼·····	21
患了近视怎么办·····	23
“清洁物”要清洁·····	25
病毒性肝炎可怕吗·····	27
中学生贫血为哪般·····	29

扁平足不要怕·····	31
把“红眼病”拒之门外·····	33
重视狂犬病的预防·····	35
夏日保健注意多多·····	37
瓜子好吃应适量·····	39
塑料食品袋慎用·····	41
讲卫生不要太干净·····	43
不要吸烟饮酒·····	45
怎样防治痤疮·····	47
不可盲目减肥·····	49
阳光早餐必须吃·····	51
吃掉忧郁最方便·····	53
吸食毒品危害大·····	55
青春期少吃快餐·····	57
青春少女六不宜·····	59
运动以后不可吃的东西·····	61
青少年如何益智补脑·····	63
神经衰弱不可忽视·····	65
青春期营养如何补·····	68
青少年生长发育的物质基础·····	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
杜绝不健康的睡眠习惯·····	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·····	101
夏季多喝茶·····	103
别让长发成累赘·····	105
青少年要保护眼睛·····	107
少年谨防佝偻病·····	109
外出迷路怎么办·····	111
防治煤气中毒·····	114
安全使用压力锅·····	116
家庭清洁用品·····	118
欣赏花木应防毒·····	120
防火有策略·····	122
火灾中如何逃生·····	124
安全用电注意多·····	126
家用电器要安全使用·····	128

放学路上预防遭劫·····	130
在家也要防抢劫·····	132
绑架勒索要防范·····	134
学生要防被拐卖·····	136
少女防身不可忽视·····	138
马路上穿行应注意·····	140
面对地震怎么办·····	142
上网也要注意安全·····	144
非法小零食危害健康·····	146
常穿“暴走鞋”危害大·····	148
端正行为好处多·····	150
游戏不可玩过火·····	152
安全防卫意识不可少·····	154
心理健康的基本标志·····	156
不正常心理的表现·····	158
六个健康的心理品质·····	160
消除自卑感，切莫自欺·····	162
“丑小鸭”不必愁·····	164
嫉妒心理需克服·····	166
摆脱愤怒的情绪·····	168
心理焦虑的排解·····	171
正确看待“早恋”·····	173
中学生必备心理知识·····	175
什么是心理健康·····	177

中学生心理疾病知多少·····	179
学习困难的“根”·····	181
如何处理闭锁心理·····	183
聊天乐·····	185
青少年的“白日梦”·····	187
青少年成长的心理障碍·····	189
青少年吸烟心理·····	191
挫折的启示·····	193
宣泄你的忧伤·····	195
与欢乐同行·····	197
坏情绪让人变丑·····	199



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，湖北省新华医院 2011 年 5 月对武汉市 15 所中小学的 7880 名学生进行检查，结果发现 366 个孩子患有脊柱侧弯，脊柱侧弯发生率达 5%。

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。

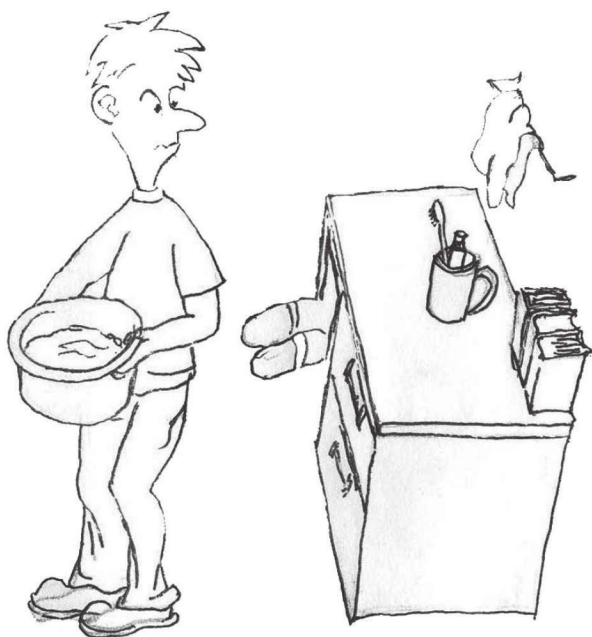
在学校要上好体育课，体育活动的内容要多样化。多参加单杠、双杠、平衡木、跳马等活动，对预防脊柱弯曲异常有重要作用。



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。

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。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。如果你用了传染病患者的毛巾和脸盆，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、脸盆和水杯应该没有什么问题吧？”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患者，那就更应该注意了，一定要把自己的脸盆、毛巾和水杯与患者的这些物品分开使用。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。

人在进食的时候，大脑参与唾液腺、胃及胰腺等分泌消化液的工作，食物的气味、颜色、形状及进食时的声音刺激人的嗅觉、视觉及听觉，反射性地促进胃液、胰液的分泌。边吃饭边看书，注意力集中于书中的故事或图画，则食物对大脑的刺激就减少，胃液及胰液的分泌减少，胃肠蠕动也相应减弱，影响了胃肠对食物的消化和营养物的吸收。

就餐时，胃肠接纳食物，使食物与消化液混合成食糜，再通过蠕动让食糜向下运行。这时，胃肠的工作紧张而繁重，需

要供应充足的血液。如果在吃饭时看书，大脑中用来记忆的部分就兴奋起来，也需要充足的氧气和营养。为了应付这一情况，流向消化道的血液就要分出一部分来供应大脑，结果使流向胃肠道的血液减少，影响胃肠道的运动和消化功能。一方面妨碍了食物的消化吸收，另一方面，大脑得到的血液也不足，满足不了需要，看的书也记不住，时间长了，记忆力就会减退。

另外，躺着看书也会影响健康。躺着看书时，眼睛与书的距离较近，很容易疲劳。还有许多同学喜欢侧躺着身子看书，这样不但光线不好，而且长时间侧着身子，歪着眼睛阅读，容易造成斜视、眼睛疲劳、引起近视眼等不良后果。

