



用图书诠释心灵 用阅读臻善生活

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新生活

Xinshenghuo

◀学会生活之益▶

什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。

——胡适

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

新 生 活

学会生活之益

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会生活之益/薛焕玉主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8

(新生活)

ISBN 7-5373-1466-7

I. 学... II. 薛... III. 生活—知识—青少年读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107464 号

新 生 活 学会生活之益

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 32 开

印张:80 字数:1180 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5373-1466-7 总定价:198.00 元(共 20 册)

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前言

“什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时时刻刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。”这是胡适对新生活的定义，那么我们应该怎样认为呢？我们认为新生活就是青少年能立足于新世纪，成为新世纪的主人和强才。

青少年能否成为新生活的主人，关键在于是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识培养各种能力的关键时期，青少年应该认清自己，作好自我的人生设计和规划，有针对性地进行自我学习和训练，全方位塑造自己。

21世纪是一个竞争的世纪，这种竞争是人才的竞争，是人才素质和能力的竞争。未来社会对人才的素质和能力提出了越来越高的要求。提高青少年学生多方面的素质和能力，开阔青少年的视野是基础教育改革所要解决的问题。

《新生活》丛书根据学生的心理特点组织素材，主要由各种素质培养方法和技能组成，主要包括：学会演讲文艺、学会

创新之路、学会自立之才、学会自娱之道、学会读书之径、学会自卫之计、学会交往之礼、学会写作之技、学会学习之法、学会处事之智、学会防病之秘、学会审美之趣、学会守法之规、学会推理之思、学会管理之术、学会关爱之情、学会健体之招、学会适应之能、学会生活之益和学会做人之本。

本套丛书编写体例系统而科学，内容丰富而新颖，理论与实践相结合，是青少年学习、生活的好伙伴，也是帮助青少年成功成才的好图书。

本套书适合青少年读者、青少年教育工作者和青少年家长阅读。因编写时间仓促，本书难免有不足之处，敬请指正。

编者

目 录

第一章	生活常识.....	1
第二章	养成良好的生活习惯	17
第三章	养成良好的饮食习惯	33
第四章	养成良好的学习习惯	66
第五章	日常生活中的五官保健	77
第六章	日常生活中的健康保健	90
第七章	日常生活中的体育锻炼.....	112

第一章 生活常识

青少年如何按季节安排日常起居

身体要健康,需要追随大自然的规律,随着季节的变化而安排日常起居。

春季

医学认为,从立春至立夏前一天为春三月,春天三个月是生发的季节,天气由寒转暖,东风解冷,春阳上升,自然界各种生物萌生发育,弃故从新。

人们应早些睡觉,早一点起床,在庭院散散步,适当锻炼,以发布“生”气,注意运动应暖和,以适应春气。并要让身心感到舒畅、活泼,以使身体与春气相适应。生活中应注意心情愉

快,切忌恼怒,从而使肝气保持正常的生发、调畅。如果违反了这一自然规律,就会损伤肝气,夏季易患寒性疾病,从而导致人体难以适应夏季藩秀的“长”气。

养生的效果,不仅限于季节,还应为下一季节打下良好基础。换句话说,就是在这个季节里不能很好地养生,就会引起下一个季节的不健康状态,有不少疾病就容易产生。如春季能注意“生发之气”,本季节即不患病或少患病,而到夏季也就不得寒性病。若不注意调养“生发之气”,不仅近在当时,并且能遗患于后。《内经》指出:“逆春气则少阳不生肝气不变。”肝属木而主风,属于自然界的东方,旺于春季。所以春季养生不好,不注意调养,易伤肝,肝伤则不能生心火,到了夏季火就不足,火不足而寒水便来侮之,于是都容易发寒性疾病。

春回大地,万物复苏,阳春三月,气候渐暖,这是春的主要象征。然而春季又是气候多变的季节,尤其是初春,气候变化更大,常有寒流侵袭,气温急降。在日常生活中,人们常讲“春捂秋冻”,所谓“春捂”的意思,就是指春天不要过早地脱下棉衣,应晚脱一点,而且要一件件地减。这从春天的天气、气候特点与人体对外界环境的适应能力来说,是有其科学道理的。

由于春季气候变化多,忽冷忽热,风沙大,春雨少,再加肝木旺于春,恼怒等情志易刺激伤肝,一些冠心病人的病情易恶化。另外,由于由冬入春,人们的抗病能力、气候适应能力较

弱,流行性传染病又较多,稍不注意就会感染疾病。特别是年老体弱和青少年应注意,春季易患感冒,若治疗不当,防护不周,常会导致肝炎。另外,麻疹、猩红热、腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎等传染病都易传染。

春天肝气旺、脾气衰,应少吃酸,多吃甜的食物,因酸味属肝,甘味属脾,故需注意调养。

在春季里,除注意以上几方面的调理外,还要针对春天的特点,加强体育锻炼,注意劳逸适度,增进营养,以增强体质的抗病能力。

夏季

认为,夏天对人来说属心火旺,肺气衰的季节,应晚睡早起。苦味属心,辛味属肺,所以夏天应吃些辣味食物。虽然天气炎热,但不要贪凉,睡觉时腹部应盖上被子,以免受凉腹泻。雨季应避免湿气的侵袭,及时更换衣服。平时应经常按摩足底涌泉穴,不要光脚,以免湿气从脚底部侵入。

秋季

从立秋到立冬为秋三月,天地阳气日衰,阴寒日生,景物萧条,养生亦应随之。

秋天应早睡早起,这对健康十分有益。要少吃辣、多吃酸

的食物。气温降低时应及时添加衣服,以免着凉。中医认为,当秋季阳气内敛,阴气转盛中,人应与秋气相和平,不让意志过分外驰。秋季万物凋谢,老人忧思过多,产生垂暮之感,表现为情绪不稳、烦躁不安、难以入眠等症状。金代医学家李东垣说:“凡怒悲生恐惧,皆损元气。”《医学类编》说:“若日逐攘扰烦,神不守舍,则易于衰老。”故应保持情绪稳定,心如秋月,少忧勿思使志安宁。现代医学研究表明,当精神系统受到刺激,会导致机体正常平衡紊乱,易患疾病。心情开朗,使精神处于常乐之境,才能有助于健康。

冬季

冬季要早睡,起床不妨稍迟。冬天为肾气旺、心气衰的季节。咸味属肾,应少吃。应尽量避免吃炙烤油腻难以消化的食物。腹部及足部应注意保暖。室内温度不宜过高,否则出门时易着凉。

实践说明,我国医学中宝贵的四季养生法是有科学道理的,如能掌握好,对人们的健康长寿必定大有益处。

生活中的着装搭配

穿衣服的学问

衣服对人体的作用主要是保护身体、防暑、保暖,其次是保持文明与仪容。因此,在穿衣服时首先要注意实用,其次才是讲美观。

实用的前提是合乎卫生,有利于健康。因此,对衣服的要求应该是:

衣服大小要合身

衣服太宽大,不利于行走活动;太瘦小不仅会影响活动,还会妨碍青少年的生长。如目前穿着的紧身衣、牛仔裤,就不利于正值生长发育的青少年。因此,衣服大小要合身。

衣料要有选择

选择的衣料,要有较强的吸湿性,有利于皮肤水分的排出,棉、麻、丝类的衣料具有这种性能,夏天穿着这类衣服会觉得凉爽。选择衣料,还要注意它的通气性和保温性,通气好的棉、麻、绢类或粗布纹的衣料,有助于衣服内、外的空气进行对流,夏季使人产生凉爽感。保温性好的毛织衣料,冬季穿着可以使人觉得暖和。

衣服要清洁

很多疾病,如结核病、皮肤病、沙眼、斑疹、伤寒等的传染,在一定程度上衣服起着媒介作用。因此,我们应经常换洗衣服,以便除去衣服上吸附的尘上、细菌和由皮肤排出的各种代谢废物。衣服洗后要晾晒,因为阳光中的紫外线能破坏细菌的蛋白质,具有杀灭细菌的作用;阳光中的红外线则具有加热、干燥作用。所以,只要条件许可,我们应充分利用日光给衣服消毒。衣服洗净晒干后要收藏在干燥、通风的地方,防止霉菌生长。

怎样选择衣服的色彩

古今中外对衣着色彩的选择都有讲究,适宜的衣着色彩要根据年龄、地区、民族、肤色、季节、性别以及体型来决定。那么青少年如何来选择衣服的色彩呢?

据美术家和心理学家的研究,认为红色表示活力、健康、热情和希望,因此,许多少女穿红色的衣服。黄色表示温和、光明、快活;橙色表示兴奋、喜悦、活泼、华美;蓝色表示秀丽、清新、宁静;绿色表示青春、和平、朝气;青色表示希望、坚强、庄重;紫色表示高贵、典雅、华丽;褐色表示严肃、浑厚、温暖;白色表示纯洁、神圣、清爽;灰色表示平静、稳重、朴素;黑色表示神秘、静寂、悲哀;金色表示光荣、华贵和辉煌。在各种颜色

中,还可分为冷色、暖色和中间色。

年轻的姑娘,以选择颜色鲜艳、花纹明朗秀丽的衣料为好,这样会显得俊俏健美,令人注目,倘若穿着太素净,倒会使人感到沉闷不解。如果你是年轻的小伙子,那么就应该选择那些庄重、清新的衣料,以显示出潇洒、大方。但是上下装要避免对比度太强烈的颜色,例如红与绿、黑与白等,以不使人感到刺眼和不协调。

我国人虽属黄种,但肤色也有深浅之别,因此皮肤较白的人,衣着宜选择深一点的色彩,这样可以衬托出皮肤洁白的特点,并能增添秀丽感。皮肤较黑的人,则选择浅色淡雅较好,以显示出清秀、整洁、落落大方之美。衣着颜色与季节也息息相关。炎热季节,人们多选择白色的衣着,因为白色有反射热的作用,穿着后常给人以凉爽、舒适的感觉,相反,严寒季节,就以选择暖色调的衣着较适宜。

体型不同,适宜选择的衣着色彩也不同。例如,较胖的姑娘或小伙子,就不宜选择浅色、大花纹和横条纹的衣服,而如果穿上较深色、小花纹和竖条纹的服饰,就会显得苗条精神得多;相反,瘦的人选择浅色、大花、方格或横条纹的衣服,便能给人较丰满或健壮的感觉。

穿鞋的学问

穿鞋是为了保护两足在行走、跑跳时不受损伤,行走时方便有力。如果鞋子不合适,反而会使足遭受损伤。因此,穿鞋也有一定的学问。

人能站立,行走稳固,跑跳自如有弹性,主要与双足的特殊结构——足弓有关。足弓形似拱形桥,由 12 块骨头靠肌肉、韧带的力量牵拉在一起而形成。人在行走、跑跳时,足弓能起到缓冲震荡和分散重力的作用。人在青少年时期,足骨尚在发育之中,肌肉、韧带的力量不强。这个时期穿鞋不仅要有保护双足的作用,还要有利于足的发育生长。青少年穿的鞋,应符合以下几点要求:

鞋的大小要合适

鞋太小了,会影响足部的血液循环,从而影响足的生长发育,甚至造成足趾畸形;鞋太大了,则行走不便,跑跳不自如,在一定程度上还会影响步态。因此,鞋的大小应合适。

鞋的软硬要适中

太硬的鞋不利于足部肌肉、韧带的锻炼,特别是高统硬底鞋还会影响儿童足弓的发育;太软的鞋,不便于行走。因此,鞋的软硬要适中。

鞋跟不能太高

鞋跟的高低对足和骨盆的发育都有影响。当人赤足站立或穿平底鞋站立时,骨盆能把全身重量均匀地传给双足,足弓能很好地承受重力而不发生任何不适感。鞋跟过高时,重心前移,脚掌承受的重量增大,会使足弓变形;同时,骨盆在传递人体重量时,重心前移,为保持人体的稳定,也相应地发生姿势改变而导致骨盆变形。由于儿童足骨的发育还未完成,组成骨盆的各骨之间的结合,要到 25 岁左右才比较牢固。因此,青少年穿的鞋,鞋跟更不宜过高。

穿鞋要注意不同季节和不同用途的要求。例如,体育锻炼时要备有跑鞋、球鞋;出门旅行时,要备有轻便旅游鞋;冬天要备棉鞋。鞋跟以低于 3 厘米为宜,不要超过 5 厘米。

怎样使用化妆品

化妆品的种类很多,作用也各有不同,过去我们把化妆品单纯作为美容或者护肤用品,现在已向护肤、护发、美容、治疗等多功能方向发展。据我国有关部门统计,目前,国产化妆品共有七大类 900 多个花色品种,可见其名目繁多。因此,我们首先要了解各种化妆品的功用。

保护作用

如常用的面霜、防裂膏、防晒霜等,可以保护脸面和手足

皮肤,防止开裂,可以抵御寒风、烈日、紫外线辐射。冬季在室外长时间活动,或夏天在烈日下旅游、参加夏令营活动等,可以分别选购防裂膏或防晒霜等。

清洁作用。如清洁霜、磨面膏、面膜、洗发精等可以对面部、皮肤、毛发等起到明显去污作用。

营养作用

如人参霜、蜂王霜、珍珠霜、胎盘霜等,主要营养面部皮肤以及毛发等,使组织活力增加,保持表皮角质层的足够含水量,以减少皮肤细小皱纹和促进毛发的生理机能。

美容化妆修饰作用。如粉底霜、粉饼、香粉、唇膏、胭脂、香水、发乳、染发剂、眼影膏、睫毛膏等,主要美化面部和皮肤毛发、增加色彩美观。

卫生治疗作用

如雀斑霜、粉刺霜、祛臭剂、痱子粉等药物化妆品,可以有效地祛除相应的皮肤疾患,达到美容健身的作用。

有人认为化妆品人人都可用,因此任意去购了一瓶,结果搽用后却出现了严重的副作用。原来人的皮肤有油性、中性和干性三种。青少年在发育阶段,新陈代谢旺盛,油脂分泌较多,应尽量不用油性较重的化妆品,以免阻塞毛孔,引起皮炎,尤其有痤疮(又叫青春痘)的人更不宜使用油性化妆品。有些

化妆品还含有有害物质,如铅等,要注意慎重选择。

选购化妆品,首先要了解化妆品的性质、用途以及是否经过卫生检查等。另外,除了个别的花露水以外,一律要选择新鲜的,高级化妆品常用含有蛋白质和脂类等高营养物质做原料,时间一长极易受细菌污染或起化学变化,因此,一般使用期不超过半年,过期就不宜再用。

应该如何保养自己的头发

我们每个人头皮上大约都有 10~15 万个毛囊,其中每天大约脱落 40~100 根头发,而每天又有不断更新的头发,所以,大约每五年全部头发更新一遍。

身体健康状况往往可以从头发上反映出来,因此头发的变化可能是疾病的预兆。例如头发枯黄、严重脱落、头皮发痒,可能是贫血、妇科病、甲状腺机能失常、肝功能不正常或糖尿病等疾患的表现。

但是在青少年时期患上此疾病者较少,而引起头发失去常态的原因,常是对头发的忽视和护理不当。为了使头发浓密生辉,永葆青春,可从以下几方面着手保养。

饮食上要保持营养均衡,如果缺乏某些营养,就会使头发出现病变。青春期油脂分泌较多,一般的理想饮食,应着重丰富的维生素和矿物质,少吃饱和性脂肪类食品,但是一点肥肉