

RangHaiZiZouChu
(YAJIANKANG)

据中央电视台报道：我国有3000万青少年处于亚健康状态，亚健康正在以蔓延之势侵袭成长中的青少年。

让孩子走出 亚健康

魏克伦 教授

中国医科大学教授、博士生导师
中华医学会儿科分会新生儿学组组长
中华医学会辽宁分会儿科学会主任委员

王雪峰 教授

辽宁中医学院教授、博士生导师
全国中医药高等教育学会儿科分会副理事长
中华中医药学会儿科分会常务委员

就目前中小學生令人担忧的健康问题向家长郑重推荐



让孩子走出亚健康

覃卓颖 / 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子走出亚健康/覃卓颖编著. —北京:北京工业大学出版社, 2003. 7

ISBN 7-5639-1274-6

I. 让... II. 覃... III. 青少年—保健—普及读物
IV. R161.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047602 号

让孩子走出亚健康

编 著 覃卓颖

责任编辑 齐 欣

封面设计 王晓庆

责任校对 张玉斌

版式设计 杨利伟

出 版 者 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编:100022)

发 行 者 北京工业大学出版社(电话:010-67392308)

制 版 远流图文工作室(电话:024-22923818)

印 刷 者 沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 9.75

字 数 172 千字

版 次 2003 年 7 月第 1 版

印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1274-6/R·13

定 价 16.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

引言

亚健康袭向青少年

健康焦点

所谓“亚健康”是指处于健康和疾病之间的一种身心状态，亚健康状态指无器质性病变的一些功能性改变，又称第三状态或“灰色状态”，因其主诉症状多种多样，又不固定，也被称为“不定陈述综合征”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体上、心理上无疾病表现，但主观上却有许多不适的症状和心理体验。

在青少年中，其主要特征主要表现在几方面：

——身体成长上的“亚健康”。学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱，一些身体器官超前使用，如眼睛超负荷使用致使近视率高，脊柱发育偏向畸形等。

——心理素质“亚健康”。来自家庭、学校、同学的压力，使青少年形成单一的责任心理，认为学习好就行了，其他的都不用管。压力之下引发的逆反心理、厌学心理等，都影响着青少年的心理健康。

——情感“亚健康”。青少年本应关心社会，对生活

充满热情，但实际上他们对很多事情都很冷漠，变成单面、冷面的人。

——思想“亚健康”。青少年思想表面化，脆弱，不坚定，容易受到外界影响并改变自己。

——行为“亚健康”。表现为行为上的程式化，几点起床、吃饭、做功课形成定式，时间长了容易产生行为上的偏激。

特别提示

根据一项对全国 22 个省市青少年心理健康的调查显示，我国有 3 000 万青少年处于心理亚健康状态。

调查显示：我国约有 13% 的青少年存在明显的心理和行为问题。其中，中小学生的心理和行为障碍患病率为 21.6% ~ 32%；大学生心理和行为障碍率占 16% ~ 25.4%，并且近年来有上升趋势。

青少年之所以出现亚健康状态，最主要的原因是因为青少年身心都处在发育过程中，在这一过程中，他们的心理常常比较脆弱，有时情感波动比较大，理智的控制能力比较差。

青少年心理亚健康状态主要表现在自我认知不够科学，心理和行为上存在或潜伏着较大偏差等方面。针对这一情况，学校和家长应采用心理辅导的方式，了解青



少年出现问题的根源，而不是对他们进行打骂。此外，青少年本身也应该主动争取老师、家长的辅导和帮助，促进自身发展，提高心理健康水平。

互动平台

下列 24 个症状皆是亚健康的表现，对照一下你自己的情况：

浑身无力；容易疲倦；头脑不清爽；思想涣散；头痛；面部疼痛；眼睛疲劳；视力下降；鼻塞眩晕；起立时眼前发黑；耳鸣；咽喉异物感；胃闷不适；颈肩僵硬；早晨起床有不快感；睡眠不良；手足发凉；手掌发黏；便秘；心悸气短；手足麻木感；容易晕车；坐立不安；心烦意乱。

目录

引 言：亚健康袭向青少年 / 001

饮食与健康篇：做营养均衡的好孩子 / 001

LESSON 1 合理营养 均衡饮食 / 003

LESSON 2 青少年易发的营养缺乏症 / 007

LESSON 3 中小学生需要的 5 类食品 / 012

LESSON 4 青少年益智健脑有良方 / 015

LESSON 5 青少年形体发育与营养 / 020

LESSON 6 健美与营养 / 024

LESSON 7 青春期节食害处多 / 028

LESSON 8 青少年性发育与营养 / 031

LESSON 9 饮食不当可致近视 / 038

LESSON 10 大考前的营养补充 / 041

LESSON 11 早餐与营养 / 047

LESSON 12 营养午餐 / 049

LESSON 13 钙与锌 / 052

LESSON 14 碘与铁 / 057

LESSON 15 蔬菜、牛奶与水 / 061

运动与健康篇：做健壮健美的好孩子 / 069

LESSON 1 青少年——不可错过的健身黄金时期 / 071

LESSON 2 运动忠告：择时、择地、择项 / 076

LESSON 3 运动“极点”与运动过度 / 084

LESSON 4 极为适合学生的三项健身运动 / 087

LESSON 5 中学生的健美运动 / 092

LESSON 6 考试期间锻炼法及两套有趣的健身操 / 096

LESSON 7 运动中的女孩最可爱——形体之美 / 099

LESSON 8 完美健胸建议 / 107

LESSON 9 运动让你长高 / 111

LESSON 10 增重与减肥 / 115

LESSON 11 青春期驼背、斜肩、肢体不对称等的
运动矫形术 / 120

LESSON 12 健康的头发与靓丽的肌肤 / 124

心理与健康篇：做个性、气质超群的好孩子 / 131

LESSON 1 青少年心理健康的标志 / 133

LESSON 2 自信——消除自卑的心理黑洞 / 137

LESSON 3 面对压力的自我心理调节 / 145



- LESSON 4 怎样提高耐挫能力 / 150
- LESSON 5 巧妙制怒 / 157
- LESSON 6 喜欢顶牛——逆反心理 / 164
- LESSON 7 不要过分依赖父母 / 170
- LESSON 8 无事莫猜疑 / 175
- LESSON 9 战胜孤独 / 179
- LESSON 10 你嫉妒别人吗? / 182
- LESSON 11 虚荣是致命伤 / 188
- LESSON 12 忘掉忧郁, 快乐的日子就会到来 / 193
- LESSON 13 过分害羞也是不健康的表现 / 197
- LESSON 14 学习时为何神不守舍? / 204
- LESSON 15 考前焦虑怎么办? / 207

青春期与健康篇:

以正确的心态和行为走过一生中最美妙的时光 / 215

- LESSON 1 青春期性冲动是生存本能 / 217
- LESSON 2 这是男孩子的事 / 223
- LESSON 3 这是女孩子的事 / 231
- LESSON 4 神秘的两性与青春期的性冲动 / 240
- LESSON 5 迷人又恼人的性幻想 / 248
- LESSON 6 手淫的泥潭 / 252

- LESSON 7 你与你身边的异性 / 259
- LESSON 8 爱情 早恋 / 265
- LESSON 9 “禁果”就像带刺的仙人球 / 272
- LESSON 10 如果真的发生了“那种”关系…… / 278
- LESSON 11 拒绝性骚扰 / 283
- LESSON 12 远离性疾病 / 291

附录：提高你的免疫力 / 295



饮食与健康篇

做营养均衡的好孩子

营养是指从每日摄取的食物中获得对身体有益的成分。对于正处于身体生长发育的青少年而言，获得合理的营养尤为重要。没有生命当然谈不上什么营养，但离开了营养，生命也无法存在。当我们说起万物生长靠太阳时，千万不要忘记，孩子成长离不开营养。

1

合理营养 均衡饮食



健康焦点

膳食构成合理与否，直接关系到青少年成长发育的好坏、体质的强弱，乃至寿命的长短。世界上任何一种食物都不可能满足人体所需要的全部营养，要使膳食构成合理化，就需要科学搭配，充分利用各种食物的营养互补作用。青少年学习紧张，活动量大，尤其处于生长高峰期，每日所需的营养素和能量消耗比开始发育前要增加2倍多，要想在这一阶段身体得到充分发展，千万不可忽视合理的营养。

1. 饮食多样化。合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年每日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2. 青少年除每天必需的各类食物，如粮食、肉、禽

类、豆制品、蛋、蔬菜外，还应多吃水果和坚果类食品 and 海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物，每周也应选择食用。青少年需要钙较多，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼(鱼骨可食)、骨头汤等，通过饮食来补充青少年“日长夜大”的骨骼所需要的钙。

3. 安排好一日三餐。所谓合理营养，是应该符合生理功能和实际需要的，如早餐要选择热能高的食物，以足够的热能保证上午的活动。有些发达国家很注重早餐，不仅有牛奶、橘汁，还有煎蛋、果酱、面包和肉类食品。午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午消耗储备能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。至于晚餐则不宜食用过多的蛋白质和脂肪，以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐以吃五谷类的食品和清淡的蔬菜为宜。

4. 荤素搭配。合理的粮菜混食、荤素搭配，不仅可使人体所需要的营养成分齐全，相互得到补充(即营养的互补作用)，而且食物的多样化可促进食欲，增进机体对营养素的吸收和利用。膳食营养素的摄入量可参考中国营养学会制定推荐的“每日膳食中营养素供给量”来对照衡量。

健康误区

我国中小学生的营养状况令人担忧。我国近年营养调查表明，处于生长、发育阶段的中小學生每日摄入的热



量、蛋白质、钙、锌、铁、维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 D₃ 等微量营养素都明显不足，如维生素 A 和胡萝卜素，中学生摄入量不足者占 50%，钙也只有标准供给量的 42% ~ 61%，而且年龄越小供应越不足。

由于我国膳食中铁的吸收利用率低，0 ~ 20 岁人群贫血患病率分别为 6% ~ 29%；我国 7 ~ 18 岁男女生营养不良患病率分别为 26.87% 和 38.27%，比 1985 年分别上升了 4.66 和 3.46 个百分点，因而，对学生营养素缺乏问题必须引起重视。

特别提示

◎什么是营养素？

维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，叫做“营养素”。目前所知，人体需要的营养素可分成六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

◎什么是合理营养？

1997 年由中国营养学会提出的《中国居民膳食指南》中明确八条原则即：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或豆制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，食量与体力活动要平衡，保持适当体重，吃清淡少盐的膳食。

◎青少年对热量的需求

在青春期对热量的需要达到了高峰。比如一个13岁的男孩每天需要的热能为10.04兆焦(2400千卡),女孩为9.62兆焦(2300千卡)。这些热量相当于0.5~0.6千克的粮食,250克左右的蔬菜,25~50克的豆类及其制品,再有25克的肉,25克的蛋和25克的鱼,全部加起来所产生的热量总和。

家长视频

合理膳食的原则:荤素搭配,食物品种多样;良好的饮食习惯:一日三餐,按时进食,不偏食、挑食和暴饮暴食。

互动平台

1. “中国学生营养日”是每年的()月()日。

(答案:5月20日)

2. 你的饮食存在下列现象吗?

- A. 食物种类单一()
- B. 总是过饥或过饱()
- C. 不吃早餐或吃得很少()
- D. 不按时吃饭、挑食、偏食()



2

E-BOOK

青少年易发的营养缺乏症



健康焦点

青春期是一个生长发育的特殊时期，对营养的需要量骤增而且相当敏感，如果供给不足或不合理，将很容易导致各种营养缺乏症。几种严重的营养缺乏症是：

1. 维生素 A 缺乏症。这种病往往首先影响人的双眼，出现眼睛发干，在夜间或在光线昏暗处看不清东西等眼部症状，这就是人们通称的“夜盲症”。病情继续发展，严重者甚至可能导致完全失明。另外，维生素 A 缺乏可使人体表面的皮肤过度角化，变得粗糙干燥；还可使呼吸道的抵抗力减退，容易遭受外来细菌病毒的侵袭，造成全身感染。

2. 维生素 B₂ 缺乏症。维生素 B₂ 对生长发育起促进的作用。当维生素 B₂ 缺乏时，不单会出现口角炎，还可能患唇炎、舌炎、脂溢性皮炎等。男性青少年在维生素 B₂ 缺乏时，阴囊的侧壁容易出现皮疹、红斑，发生阴囊皮炎。维生素 B₂ 还可以影响到眼睛，长期摄入量不足，眼睛会有畏