

小康生活丛书



张南/徐娟主编

青少年成长避险

华文出版社

小康生活丛书

青少年成长避险

张南/徐娟主编

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长避险/张南, 徐娟主编. —北京: 华文出版社, 2005. 5

(小康生活丛书·避险系列)

ISBN 7-5075-1841-8

I. 青... II. ①张...②徐... III. 安全教育—青少年读物 IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 046666 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话 010-63370164 63370169

新华书店经销

三河市新艺印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 5.25 印张 96 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 15.00 元

目 录

青少年饮食中避险.....	1
健康的钥匙掌握在自己手中.....	3
青少年饮食误区.....	4
青少年须防美味“综合征”	6
饮食不当须防儿童孤独症.....	8
青少年健康膳食小贴士.....	9
掌握食品安全十大要求	10
咳嗽期间的青少年饮食禁忌	11
避免在公共场所吃东西	12
避免青少年维生素缺乏	13
避免把水果、蔬菜当主食	16
慎防玩具混装食品对青少年的危害	17
避免“艳食”的诱惑	18
儿童不宜服用人参	19
青少年不宜进食补药补品	19
避免疲劳饮食小贴士	21
青少年肥胖易引起生殖系统发育疾病	22

青少年减肥误区	23
避免用暖水瓶盛装牛奶	23
青少年饮水应避免险	24
科学饮水须知	25
青少年体育运动中避险	26
肥胖青少年须警惕运动伤害	27
青少年饭后须避免剧烈运动	28
切忌刚运动完就饮水	29
切忌刚运动完就冲凉	30
青少年睡眠中避险	30
枕头太高对青少年的危害	31
青少年不宜蒙头睡觉	32
青少年穿衣中避险	32
青少年不宜戴首饰	34
青少年洁牙护齿很重要	35
青少年近视眼的防与治	37
青少年配镜前须注意的问题	40
青少年须警惕“健康透支”	42
避免背离生物钟	43
青少年正确沐浴保健康	44
青少年用药须慎重	45
青少年不可染上吸烟恶习	46
青少年须记牢 18 个电话号码	47
涂改液的危害大	47
使青少年患癌的祸根	48
青少年须警觉身体信号	49

青少年要坚持健康的生活原则	51
避免人际交往中的不良习惯	53
无须避免的“坏习惯”	54
青少年须戒掉的“习惯病”	56
青少年使用耳塞应注意的事项	58
避免噪声的危害	59
预防青少年“电脑综合征”	60
青少年常看电视会中毒	61
避免室内照明伤害人	62
警惕护眼灯变成坏眼灯	64
青少年须常给自己排排毒	65
青少年应防假期综合征	67
困扰青少年的烦恼	68
青少年之间应避免相处不愉快	69
防范青少年变坏	70
青少年参加保险保平安	71
青少年饲养宠物慎防病	78
避免意外事故有妙招	79
青少年必修的逃生术	80
避免卫生死角带来的危害	82
避免长时间逗留在高楼、广告牌下	84
突遇精神失常病人时如何避险	85
青少年乘车时的自我避险	86
青少年乘船时的避险	87
青少年登山时的避险	88
青少年旅游时的避险	89

汽车落水时的自救逃生	91
青少年应做好家中防火工作	92
青少年使用天然气、煤气、液化气的 安全常识与急救措施	94
青少年使用电器的安全常识与急救措施	96
青少年用电须谨慎	98
青少年须慎重对待外伤	98
冷静应对意外碰伤、挫伤、割伤、擦伤	101
青少年谨防肌肉拉伤	102
慎重对待青少年发热	103
巧处理青少年突发的肌肉痉挛	104
青少年药物中毒的救助	105
青少年行路中的避险	109
突遭歹徒袭击时的应对	110
游泳时抽筋的自救	111
扭伤与骨折时的应对	112
脱臼时的处理	112
少女束腰的危害	113
少女不宜常穿牛仔裤	114
少女不宜穿高跟鞋	115
少女化妆的危害	116
女生须正确对待男生的轻佻骚扰	117
少女须谨防上当受骗	118
少女社交防失身	120
对付色狼有绝招	121
未婚先孕少女的求助指南	123

巧妙回避性骚扰·····	124
遗精频繁是病态·····	126
克服手淫习惯·····	127
交往须把握空间距离·····	128
避免友谊变“爱情”·····	129
正确对待早恋·····	130
脊柱侧弯应慎防·····	131
青少年蹲厕须“五防”·····	132
男儿有泪尽情流·····	133
预防青少年考试“怯场”·····	134
慎防青少年考场晕厥·····	135
青少年离家出走危险多·····	136
青少年社交恐惧症的预防·····	137
青少年遭受挫折莫失意·····	138
避免自尊“无”度·····	139
青少年要学会排除情绪危机·····	140
合理宣泄心理压力·····	140
青少年须消除挫折感·····	141
战胜孤独心理·····	142
不可轻生厌世·····	143
青少年择友须慎重·····	143
避免被别人讨厌·····	145
青少年须警惕小偷洗“节”·····	146
青少年须警惕网吧成为游戏厅·····	147
青少年须警惕声讯桃色引诱·····	148
避免玩笑开过头·····	149

青少年应禁绝酒楼聚会	151
青少年须预防挤轧踩踏事故的发生	151
“蛋壳文化”的危害	152
应避免同学之间互相借钱	153
避免不良文化的污染	154
洞明世事渐成熟	156



青少年饮食中避险

青少年正是身体成长的重要时期，因而特别需要从食物中获得充足的营养，只有吃好饭，营养均衡，个子才能长得高，身体才能长得壮，脑子才更聪明。所以，青少年的饮食应科学合理安排，避免一些不正确的饮食习惯，要注意遵循以下几方面：

定时吃饭：食物在胃中消化停留的时间大约是4～5小时。因此，青少年一日三餐中每餐间隔时间应为4～6小时，这样既符合胃的生理功能，又能满足身体对营养的需要。不能任着性子，想吃就吃，不想吃就不吃。因为这种不良饮食习惯会导致胃肠功能紊乱，久而久之，会得胃病，给学习和生活带来不便。

定量吃饭。营养学家根据青少年身体发育及活动、学习对能量的需要总结出早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少的饮食规律。质量好的、有油的食品放在早餐和午餐，晚餐只吃些清淡的。吃饭不但要定时，还要定量，养成良好的饮食习惯，把进餐和消化过程统一起来，既能保护胃肠健康，又能使食物得到充分的消化和吸收。

早餐吃好。青少年朋友上午的学习任务是全天中最重的，所以早上需要摄入的能量最多。而且经过了一夜的睡

眠，胃肠早已空虚，如果不及时补充一些食物或者补充得不充足，学习时就容易疲劳，精力不集中，思维迟钝，严重时还会出现头晕无力、面色苍白、心慌心烦等“低血糖症”的表现。青少年必须吃早餐，而且要吃热的，还要注意质量，做到干稀搭配，增加食欲。

愉快进餐。心情沮丧，精神紧张会降低食欲，使消化液分泌减少，影响食物的消化。

专心进餐。吃饭时要集中精力，不可以边吃边玩或边吃边看书、看电视。边吃边看、边吃边玩会漫不经心，使吃饭时间拉长或应付了事，长此以往会影响胃肠功能，造成胃肠病。

细嚼慢咽。吃饭时不但要细嚼慢咽，而且还应避免用汤水泡饭。食物在进入胃肠消化之前，首先在嘴里进行初步的消化。即把食物咬碎嚼细，用舌头把食物和唾液充分搅拌混合，并对食物中的碳水化合物进行初步分解消化，然后再送入胃肠进一步消化吸收。只有细嚼慢咽才能充分发挥口腔对食物的消化作用。反之，用开水或汤泡饭，或者“狼吞虎咽”，食物在口中还来不及嚼碎消化就急忙送入胃中，必然增加胃肠的工作负担。大量汤水流入胃中还会冲淡胃液，既影响消化又减弱了胃酸的杀菌能力。餐中少喝些汤、能润口腔和食道、刺激口腔和胃产生唾液和胃液，有助于食物的消化，这和大量的汤泡饭或水泡饭是不同的。

不偏食挑食。身体成长需要各种营养，而各种营养分布在不同的食物里，为了得到全面的营养，细粮、粗粮、蔬菜、肉、蛋、鱼、奶、大豆制品等都应该吃。偏食或挑食容易造成营养不全面或营养不良。

正确吃零食。在保证吃饱吃好三顿正餐的前提下，适当地吃一点零食，以补充正餐中营养素的不足。零食最好在饭后或两餐中间适量吃一点，但不要吃得太多，不要影响正餐。因为贪吃零食会增加胃肠负担，破坏胃肠的活动规律。

防止“病从口入”。要做到饭前洗手，不吃腐败变质的食物，保持餐具的清洁卫生，养成良好的卫生习惯。



健康的钥匙掌握在自己手中

阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康的四大基石。如果按照健康四大基石的指导方式生活，可以使高血压发病率减少 55%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3。可以说，每个人的健康都掌握在自己的手中。

合理的膳食可以概括为两句话：进食做到一、二、三、四、五，餐桌上要有红、黄、绿、白、黑。

一是指每天喝一袋牛奶。

二是指每天摄入碳水化合物 250 ~ 350 克（相当于主食 5 ~ 7 两）。

三是指每天进食 3 ~ 4 份高蛋白食物（每份为瘦肉 50 克或鸡蛋一个，豆腐 100 克，鸡、鸭、鱼、虾 100 克）。

四是指四句话，即有粗有细，不甜不咸，三四五顿（控制进食总量，少吃多餐），七八成饱。

五是指每天吃 500 克新鲜蔬菜和水果。

红指少量红葡萄酒 (50 ~ 100 克)。

黄指黄色蔬菜 (胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯等含胡萝卜素丰富的蔬菜)。

绿指绿茶和深绿色蔬菜。

白指燕麦粉或燕麦片 (每天 50 克)。

黑指黑木耳 (每天 5 ~ 15 克)。

另外,步行是最好的运动。研究证明,每天步行 3000 米或 30 分钟以上,坚持每周适量运动 5 次,可以保证身体健康。

青少年朋友在平时的生活中,不能挑三拣四,形成偏食的习惯或依赖保健品,要防范近年来在中小學生中出现的高血压、动脉硬化等所谓的“文明病”,把健康的钥匙时时抓在自己的手中。



青少年饮食误区

众所周知饮食对青少年的重要性,一些不正确的饮食方法不但不能让青少年从中受益,而且还会带来不必要的麻烦,以下几方面的饮食误区青少年必须注意。

1. 忌用生水冷却熟蛋。虽然将煮熟的蛋浸在水里,蛋壳好剥,但病菌也会乘机而入。要使蛋壳好剥,可在煮蛋的水中加入少量的食盐。

2. 新茶不宜喝。新茶虽然清醇香爽，但青少年饮用则弊大于利。因为存放不到一个月的新茶含有较多的未经氧化的酸类、醛类和醇类，易引起腹胀、腹痛等症状。还会加重慢性胃炎患者的病情。

3. 忌用过热的油锅炒菜。烧得过热的油锅容易生成一种硬脂化合物，对人体健康极为有害。人若常吃这样的菜，易患低酸性胃炎和胃溃疡，如不及时治疗还可能诱发胃癌。

4. 虾米不能直接煮汤喝。虾米或虾皮在加工过程中容易染上一层致癌物质，直接煮汤喝不利于人体健康。食用前可将虾米煮数分钟后再换水煮汤，或在汤中加1~2片维生素C，这样可阻断致癌物在体内合成。

5. 不宜多添佐料调味。胡椒、桂皮、五香、丁香、小茴香、生姜等天然调味品中有一定的诱变物质和毒性。若多用调味品，可导致人体细胞畸形，形成癌症，也会给人带来口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，还会诱发高血压、胃肠炎等多种疾病。

另外，强化食品已越来越受到青少年朋友的喜爱，但在食用前须慎重选择。

强化食品的种类有：

1. 铁强化食品。目前，市场上销售的铁强化食品种类很多，如强化饼干、糖果、奶粉、酱油、食盐、饮料、代乳粉、面包等。

2. 锌强化食品。锌是人体重要的必要微量元素，在体内含量仅次于铁。锌缺乏将导致多种功能紊乱。食物中含锌不足为锌缺乏症的重要原因之一，口服含锌制剂符合人体的

正常代谢过程，常用硫酸锌、醋酸锌、糖酸锌、谷氨酸锌、赖氨酸锌作为强化剂。

3. 铜强化牛乳制品。预防小儿缺铜性贫血及症状性缺铜。

4. 苯酮宁奶方饮剂。用以治疗苯丙酮尿症。

5. 无丰乳糖配方奶。治疗丰乳糖血症。

正确选用强化食品：

1. 食用者必须具有食用强化食品的适应症，应通过医生诊断确认某种营养素缺乏，并确定适宜选用何种强化食品。

2. 食用强化食品应有时限，如已解除某种营养素的缺乏，就应及时停用，代之以加强营养，以天然食品供给充足的营养素，否则会因某种营养素过多而导致中毒症。

3. 所选用强化食品必须是国家认定的食品厂家生产，该强化食品业已通过国家鉴定方可食用。

4. 严格区别食品添加剂如色素、香精、糖精等加入主料后制成的食品。



青少年须防美味“综合征”

逢年过节，常常可见有些青少年在饭后一小时左右，突然出现头昏、眩晕、发热、上腹部持续性胀痛、恶心、心慌气短、心律过速、脉搏加快、呼吸急促、血压升高等一系列

症状，医学上称之为“美味综合征”，是由于食用美味佳肴过量而引起的。

青少年发生“美味综合征”的原因是大量食用鸡、鸭、鱼、肉和过多油腻的食物及饮酒。这些高蛋白、高脂肪食物及酒入胃后，为了消化的需要，要分泌大量的胆汁和胰液，增加胰腺和胆囊的负担。而胃、肠消化大量的食物也需要付出很大的能量。同时，肝脏需要将食物代谢所产生的有害物质予以解毒，肾脏将废物排出体外，因此，肝、肾的负担也加重了。另外，鸡、鸭、鱼、肉等美味食品中含有大量的夫酸钠。夫酸钠被人体吸收后，分解成谷氨酸和酪氨酸，在肠道细菌的作用下，可转化成对人体有害的物质——鲸胺。过量鲸胺随血液流到脑部后，会刺激脑神经细胞，干扰大脑的正常代谢，使大脑功能发生紊乱而导致出现“美味综合征”的一系列症状。当一次摄入的夫酸钠总量超过5克时，便有轻度症状出现，若一次总量超过30克，就会出现重度症状。更严重的是，暴饮暴食会引起急性胃肠炎、胰腺炎、糖尿病、高血脂症等疾病。

预防青少年“美味综合征”的关键是注意饮食有节，切忌暴饮暴食。进食美味佳肴时，宜多食富含维生素、纤维素的新鲜蔬菜及水果。烹调时味精也不宜多放，因为味精中含有较多的酪酸钠。如果食用肉类后，感到身体不舒服，可多饮些茶水，吃些山楂片、山楂糕等，这些都有助于缓解不适感。



饮食不当须防儿童孤独症

儿童孤独症具有三个基本特征：

1. 对他人（包括亲人）普遍缺乏情感反应，语言发育严重缺陷，经常做呆板、重复性的动作或游戏。
2. 胆小、恐惧、焦虑、活动过度，特别爱好或依恋某种东西。
3. 有视而不见、听而不闻的现象。

儿童孤独症的根源主要在于“富裕”。随着“营养食品”的不断增长，儿童摄入蔬菜不足，长期过量食用肉、糖类食物，使机体内外环境之间的平衡发生紊乱而直接影响人的性格、心理。处于身体正在迅速发育的儿童，这种影响就变得特别突出。正常人的血液呈弱碱性（ $\text{pH} = 7.4$ ），若过量地摄入肉、糖类等酸性食物，血液就随之酸化，呈现酸性体质。

呈现酸性体质的孩子，会出现一些慢性不适症状，轻者手脚发凉、易感冒、皮肤脆弱、爱哭、易受惊；严重者导致体内缺乏钾、钙、镁、锰等矿物质离子。这些矿物质离子是维持人脑活动不可缺少的物质，一旦缺少就会导致记忆力和思维能力的衰退，导致儿童孤独症，甚至引起思维功能紊乱及某些精神病症状。但只要注意饮食营养均衡，儿童孤独症则是完全可以预防的。