

学生



学生迫切需要解答的
问/题/系/列/丛/书



人生健康中的 108个怎么办



本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

学生



学生迫切需要解答的
问/题/系/列/丛/书



人生健康中的 108个怎么办



本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

Gray

图书在版编目 (CIP) 数据

学生人生健康中的 108 个怎么办/《学生人生健康中的 108 个怎么办》编写组编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 1

ISBN978 - 7 - 5100 - 1599 - 1

I. ①学… II. ①学… III. ①健康教育 - 青少年读物
IV. ①G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010072 号

学生人生健康中的 108 个怎么办

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

(通州区潞城镇七级工业大院 邮编 101117)

版 次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN978 - 7 - 5100 - 1599 - 1/G · 0582

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

“欲文明其精神，先自野蛮其体魄；苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。”1917年青年毛泽东在《体育之研究》中写的这句警句，道出了健康与文明、民族与未来的精髓。周恩来也曾说“只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。”也说明健康的基础性作用和重要性。

人生，最重要的就是健康。没有健康其他的一切就都毫无意义。有种产品的广告语说的很有意思：“有健康，才有将来。”这句广告语很有道理。健康就好比是人生金字塔的塔基，没有了塔基还会有金字塔么？有谁见过半空中飘着一座金字塔？作为学生，在紧张学习的同时，往往忽略了对健康的关注，甚至有些同学一直都存在不健康的生活方式。作为民族希望的新一代，肩负着民族振兴、国家富强的重担，因此，其健康状况从小的方面讲会影响个人幸福，从大的方面讲会牵涉到整个民族的复兴大业。所以学生们不健康的生活方式和不良的饮食习惯，可以毫不客气的说是对祖国前途的扼杀。

随着现代社会的发展和各种竞争的加剧，学生们承受着日益增长的社会心理压力，他们在学习、生活、自我意识和社会适应等方面遇到种种困难和挫折，存在这样或那样的心理问题。这些都严重威胁着现代学生的心理和身体健康，为了让学生们更加关注自身的健康状况，获得直观的健康概念，了解健康的生活方式，培养健康的行为方式，本书经过细心研究和筛选，提出了108个关于人生健康的经典问题，并给出解决问

题的合理方法，从而使健康变得简单。本书注重科学性和实用性，书中提出的问题具有普遍性，都是学生们在日常生活各方面经常遇到的。也有部分问题涉及医疗卫生常识，从而从技术方面给予专业支持，试图最大限度地保证学生们的健康生活。本书的宗旨就是“为学生健康成长护航”。

人生只有一次，健康不容忽视。我们愿尽最大的努力帮助学生们拥有健康，从而让学生们拥有一个美好的未来，让民族拥有一个辉煌的明天。

目 录

健康习惯	1
怎样科学地休息?	1
怎样保持健康睡眠?	4
怎样科学地锻炼?	7
怎样利用运动减肥?	9
怎样保护好皮肤?	11
怎样正确地洗脸、洗手?	13
怎样正确地洗澡、洗头?	16
怎样正确地刷牙及保护牙齿?	18
怎样科学地用眼?	20
怎样健康看电视?	22
怎样保护好耳朵?	24
怎样面对“烟瘾”?	27
怎样避免电磁辐射?	29
怎样保护好嗓子?	31
怎样应对春困?	32
健康饮食	35
怎样正确吃“三餐”?	35
怎样据季节安排饮食?	37
青春期怎样加强营养?	40
怎样饮水最健康?	41
怎样吃水果最健康?	43

怎样吃蔬菜最健康?	45
怎样选择饮料?	47
酸奶和酸奶饮料如何选择?	50
怎样喝牛奶最科学?	52
怎样喝豆浆最合理?	55
科学看待汉堡、薯条?	56
如何看待街头小吃?	58
疾病防治	60
感冒怎么办?	60
中暑怎么办?	62
贫血怎么办?	64
总咳嗽怎么办?	65
有口臭怎么办?	67
有龋齿怎么办?	69
口腔溃疡怎么办?	71
患了沙眼怎么办?	73
患了假性近视怎么办?	75
患了近视怎么办?	76
经常性头痛怎么办?	78
便秘怎么办?	80
学生脱发怎么办?	83
有痤疮怎么办?	84
有腋臭怎么办?	86
有脚气怎么办?	88
患了灰指甲怎么办?	90
手脚多汗怎么办?	92
皮肤过敏怎么办?	94
得了过敏性鼻炎怎么办?	96
得了过敏性药疹怎么办?	98
得了神经性皮炎怎么办?	100

外伤处理	103
怎样正确处理伤口?	103
崴脚了怎么办?	106
不小心跌伤了怎么办?	108
肩部关节脱臼怎么办?	110
运动中发生骨折怎么办?	111
皮肤晒伤怎么办?	114
嘴唇干裂怎么办?	115
手脚皸裂怎么办?	117
冻伤了怎么办?	118
烧伤了怎么办?	121
皮肤碰到强酸或强碱怎么办?	123
动物抓伤、咬伤怎么办?	125
被蛇咬了怎么办?	127
流鼻血怎么办?	129
被蜂或蝎子蜇伤了怎么办?	131
被蚊子叮了怎么办?	133
刺毛虫的毒毛落在皮肤上怎么办?	135
心理健康	137
怎样保持心理健康?	137
得了口吃怎么办?	139
染上网瘾怎么办?	141
总是失眠怎么办?	144
患上神经衰弱怎么办?	146
得了考试焦虑症怎么办?	148
得了社交恐怖症怎么办?	151
患了强迫症怎么办?	152
怎样预防抑郁症?	155
青春期情绪难调控怎么办?	157
怎样保持乐观情绪?	159

怎样消除自卑心理?	161
怎样正确对待自恋?	163
生理卫生	165
女生喉结突出怎么办?	165
男生喉结不明显怎么办?	167
怎样注意乳房保健?	168
女孩乳房过大怎么办?	170
月经初潮怎么办?	171
出现痛经怎么办?	173
月经不调怎么办?	174
发生遗精怎么办?	175
阴茎总是勃起怎么办?	177
染上手淫习惯怎么办?	178
常产生性冲动怎么办?	181
其他健康常识	183
总是打嗝怎么办?	183
突然岔气怎么办?	184
吃东西噎住怎么办?	186
异物进入眼睛怎么办?	187
小虫钻进耳朵怎么办?	189
鱼刺刺入咽喉怎么办?	190
异物进入气管怎么办?	191
晕车、晕船怎么办?	193
室内空气差怎么办?	194
农药中毒了怎么办?	195
煤气中毒怎么办?	196
怎样判断缺少哪种维生素?	198
如何预防空调病?	199

健康习惯



怎样科学地休息?

“不懂得休息，就不懂得工作。”这句话恐怕是众所周知的。然而，要如何休息才好，不少人就不尽了然。

休息，并不单纯指人体处于睡眠和静止状态，还包括了更广泛的内涵。比如说，整天伏案工作的人，去打打球，散散步，也算是一种休息，这种动的休息，称为“主动休息”或“积极休息”。反之，静的休息则称为“被动休息”或“消极休息”。

劳动（包括体力和脑力）——疲劳——休息——再劳动……人的一生都是如此循环不息，直至生命停止。大概世上没有不会疲劳不需要休息的人吧。人在劳动时需要消耗能量物质，同时产生较多的废物，持续一定时间，能量消耗将尽，废物积累过多时，大脑皮层会发出保护性抑制的信号，人就会感到疲劳，“该休息了！”休息时，让血液把能量物质输送到“第一线”去补充，并把废物排泄到体外去。于是疲劳消除，又可以重新劳动了。这也就是人体的“耗电”和“充电”过程。

睡眠和静坐是“充电”的一种主要方式，但不是唯一的方式。静止休息时间不足不行，但过多也不好，中医就有“久卧伤气，久坐伤肉”

的理论。脑力劳动者进行一些体力活动，体力劳动者进行一些脑力活动，也都是一种休息。在紧张的劳动之余，或漫步于林荫大道上，或旋转于舞池之中，或垂钓于湖边河畔，或活跃在绿茵场上，或浇花种菜，或观剧读诗等等，都是很好的休息，很有利于身心健康，值得提倡。鲁迅先生生前每当写作疲劳时，便停笔浏览一会儿图书报刊，他自己称之为“思想体操”，并曾写下了“聊借画图怡倦眼”的诗句。

生理学家做过一个试验，让一组受试者在右手劳动时同时活动左手，另一组则左手不动，结果后者比前者易疲劳。因此，在“时间就是金钱”的快节奏的现代生活中，用变换工作或学习内容和方式的方法，是充分利用时间、减轻疲劳、提高效率的一个好办法。

“文武之道，一张一弛。”科学地、合理地安排好劳动和休息，使之形成有规律的节奏，则是使自己身体健壮、精力充沛的又一“能源”。心脏为什么能不停地搏动，直至生命终止而不疲劳呢？就是因为心脏永远保持有规律的一舒一缩的节奏。又如：举起手臂不动，要不了几分钟，就会感到手臂酸麻难当；而比“举手之劳”要费力得多的拉锯，却可以坚持数小时，其原因也就在于前者没有节奏，而后者则有一推一拉的节奏。难怪，苏联著名的生理学家巴甫洛夫指出：“在生命的所有活动中，没有比节奏更有力量的了。”因此，我们不仅要学会“积极主动”地休息，还要学会会有节奏地劳息，最忌那种“拼命干，死命玩，玩命睡”的杂乱无章的劳息方式。

如今，人类从事的劳动方式相当复杂，产生疲劳的性质也不相同，因此，要求相应采取不同的休息方式。这样已变成了一门科学。有许多人不会休息，经常自觉不自觉地犯这样或那样的过错，归纳起来主要的不当休息有以下4个方面：

一、休息方式不对

不同性质的疲劳，应该采取不同的休息方式来消除，否则就不会收到预期效果，甚至还可能导致原有的疲劳进一步加重，影响身体健康。

比如，由于身体肌肉劳累而引起的体力疲劳，主要表现为四肢乏力，肌肉酸痛等，这是代谢产物在血液里堆积过多，使肌肉不能继续进行有效的活动所致，消除体力疲劳的最佳方式是睡眠，其次是歇一会儿，以及听音乐、聊天、下棋、看电视等等。

二、休息过迟

人们都有这样的切身体验：长途旅行后，休息多日才能将疲劳消除。为什么会这样？原来是消除疲劳的时间与疲劳的程度呈正相关，即疲劳的越重，需要消除的时间越长。连续几昼夜在列车上颠簸，睡眠严重不足，因而导致身体疲惫不堪，短时间内是难以将疲劳解除的。然而，许多人在日常生活中竟自觉不自觉地拼命或延长工作（劳动）时间，已经感觉到轻度劳累仍不休息，直至过度劳累，身体难以支持时才休息，岂不知，这时休息已为时过晚。研究表明，欲提高劳动（工作）效率，必须在疲劳尚未明显出现时就“提前休息”。提前休息，即勤休息才是提高工作效率和保障健康的好方法。

三、休息不足

犯这样过错的人处处可见，最常见的是睡眠时间不足以及中午休息时间短。休息的目的是消除疲劳，而消除较重的疲劳必须有足够的时间。比如，成年人劳动（工作）一白天，晚上一般都需要睡 7~8 个小时，青少年尤其是儿童则要求更多的睡眠。如果睡眠长期不足，势必影响健康。疲劳经常得不到及时消除，势必“积劳成疾”。有些人舍不得花时间去休息，认为休息是浪费时间，这乃是无知或误解，只有休息得好，才能使人精力充沛，提高工作或劳动效率。常言说得好，凡是不会休息的人，都是不会工作的人。

四、休息过度

那么，是不是休息得越多越好呢？生活中有许多喜欢多休息的“懒”

人，他们好睡懒觉，好躺沙发，很少到户外活动，而且亦很少娱乐。这种做法弊多利少。因为休息时间过久，势必导致体力活动时间减少引起机体机能减弱，久之，体质随之下降，免疫力降低，容易引起多种疾病，也是产生肥胖的重要原因，而肥胖又是各种疾病的温床。同样，大脑休息过多——总不愿意开动脑筋，不仅会导致大脑的退化，智力减退变得迟钝，而且也有害于健康。“懒人多病”、“懒人易早衰”就是这个道理。



怎样保持健康睡眠？

选择最佳的睡眠时间便可提高睡眠的质量。人的最佳睡眠时间是有一定规律性的，经过研究发现，能取得较好的睡眠质量的人入睡时间是晚上9点到11点，中午12点到1点半，凌晨2点到3点半，这时人体精力下降，反应迟缓，思维减慢，情绪低下，利于人体转入慢波睡眠，以进入甜美的梦乡。

为了获得较好的睡眠效果，提高学习效率，我们应该养成良好的睡眠习惯。下面是保持健康睡眠的10个建议：

一、守时

保证完美睡眠的最佳方式乃严格守时。为保持你生物钟的同步性，不论睡得多长或是多短，请你每日于同一时间起床。尽量遵守睡眠时间。若你周五和周六晚至次日凌晨才睡觉，你也许会患上“周日失眠症”。星期一一早早上床，两眼放光，极力入睡却无能为力。你越是努力，越感疲乏。当旅行或学习打破日常生活的规律，你应尽量保持定时进餐和睡眠的习惯，并尽早恢复日常作息时间表。

二、定时运动

运动可通过缓解白天所累积的紧张并使得身心放松而增进睡眠。常

参加体育锻炼者比不常锻炼者睡得更好更深，但你不必刻意追求过度疲劳。每周至少 3 天，每次 20 ~ 30 分钟的散步、工作、游泳或骑车应是你的目标——有益于心血管的最低限度。但是别等到太晚才运动。晚上你应静下来而非锻炼出汗。别指望清晨的锻炼对白天累积的紧张神经有任何影响。理想的运动时间是下午晚些时候或傍晚早些时候，此时体育锻炼可帮助你从白天的压力调整到晚上的愉快。

三、减少兴奋剂的摄入

北美洲人除每天喝掉 4 亿杯咖啡，还从茶、可乐、巧克力中获取过量咖啡因。其中部分人对小剂量的咖啡因都会十分敏感，而另一些人已无多大感觉。若你爱喝咖啡，请在上床前 8 小时以前喝一天中最后一杯咖啡。其兴奋作用将在 2 ~ 4 小时后达到顶峰，并还将持续几小时。晚上摄入咖啡因使你更难入眠，不能深睡并增加醒来的次数。然而咖啡因并非唯一影响睡眠的食物。在巧克力及奶酪中发现一种洛氨酸可引发夜晚心悸。减肥药片含有使你清醒的兴奋剂，其他药物或药物反应也会影响睡眠。所以若你拿到药方或拿药时，请问清医生它们是否会影响睡眠。

四、良好的卧具

正如你滑雪时需要好的雪屐，你睡眠时同样需要好的卧具。好的卧具可助你入睡，睡好，并防止睡眠时损伤颈、背。请从选择好的床垫开始。羽绒制品使你更舒适并比传统卧具轻巧。

五、追求质量，而非数量

6 小时的优质睡眠比 8 小时的低质睡眠使人体得到更好的休息。把睡眠时间严格控制在所需范围内，加深睡眠；而断断续续打几小时的盹导致断断续续的浅睡。请别认为你必须躺 8 小时，若 5 小时可使你充足电，那么暗自庆幸吧。你不是失眠患者，而是天生的短时睡眠者。

六、傍晚时分，丢开一切计划

若你躺在床上思考当日所做的事情或次日应做的事情，那你应该在上床前处理完这些分心的事情。列出清单，以便于你不致感觉必须时时提醒自己该做的事。写出你的焦虑或担忧及可能的解决之道。若白天的烦恼伴你上床，那么告诉自己你将在次日的“担忧时间”内处理这些分心事。

七、别在太饱或太饿时上床

晚上的一顿大餐迫使你的消化系统超时工作，你虽感困盹，却极可能彻夜辗转难眠。避免吃花生、大豆、水果或蔬菜，它们会产生气体。别吃快餐，它们需要长时间来消化。若你在节食，别在饥饿时上床。咕咕叫着的胃像其它身体不适一样会整夜妨碍你安静下来，难以入睡。睡前请吃低卡路里食物，如香蕉或苹果等。

八、建立“睡眠仪式”

在你入睡前，抛开清醒时的一切烦恼。即便是儿童也发现重复一些活动一如每晚的祈祷或读故事书容易使人入睡。“睡眠仪式”可依据个人喜好或繁或简，可始于轻轻的舒展身体来松弛肌肉或冲个热水澡。或许你喜欢听听音乐或者翻翻不具恐怖色彩的书。但是不管你选择哪种方式，请记住每晚做同一件事，直至其成为你身体夜间休息的暗示。

另外，睡眠姿势很重要，科学的睡姿应当是全身自然放松，向右侧卧，微屈双腿。这种卧姿有下面两个好处：

(1) 向右侧卧，能使腹部右上的肝脏获得较多的供血，从而有利于促进人体的新陈代谢；还有胃通向十二指肠及小肠通向大肠的开口都向右开，向右侧卧时，能使胃肠内的食物更顺利地流动，从而有利于胃肠对食物的吸收。

(2) 微屈双腿、向右侧卧睡不仅能使胸腔偏左的心脏减轻负担，又

能使较多的血液流向身体的右侧，从而不至于压迫心脏。



怎样科学地锻炼？

锻炼身体是为了增进健康，全面发展身体，以求增强体质。科学锻炼身体的原则，其本质在于有效地去发展身体，增强人的体质，离开了这一点，就谈不上什么原则。根据这一点，科学锻炼身体的原则有渐进性原则、反复性原则、全面性原则、意识性原则及个别性原则。

一、渐进性原则

“进”就是前进、发展、提高，而不是停留在一个水平上，是逐步地、依次地、循序地变化，而不是突然或急剧的变化。渐进性原则是根据体质增强的规律对应用各种体育手段去锻炼身体的过程所确定的规矩。科学锻炼身体过程中，最本质的是运动负荷的问题，渐进不是说天天地、每次地平均增大负荷量，而是按照人体对运动的适应性变化，根据超量负荷的要求，有计划地增大运动负荷。一定的运动负荷量，对身体作用一定次数和时间之后，才能引起身体的适应，然后再逐步增大运动负荷，使身体产生新水平的适应，最终达到增强体质的目标。渐进性原则就是按照这个适应性变化，有阶段地调整运动负荷的锻炼方法。

二、反复性原则

“反复”是一次次重复的意思。反复性原则是指运用各种手段锻炼身体的过程，具有一次又一次，多次重复的特性。经验告诉我们，在锻炼身体中，只练习几次对人的作用不大，只有多次练习到一定程度时，才能对身体产生良好的作用，而反复次数过多，也会对人体带来副作用。因此，反复是有规律、有限制的重复，是锻炼身体的又一个规矩。反复

中要遵循哪些要求呢？首先是运动和间歇相结合，既要有充分的运动，又要有适当的休息。这并不是说，一次运动后必须有充分的休息，而是可以在几次或几天运动没得到充分休息时，给以更加充分的连续休息。其次是在周间、月间、年间、数年间都要连续不断地进行体育锻炼。中学阶段应每日参加体育锻炼，切不可三天打鱼两天晒网。

三、全面性原则

人的身体是一个整体，要想增强体质，就必须使构成人体的各局部都得到锻炼和发展。具体说就是要使身体各部分（如头颈部、躯干部、四肢）、各器官系统（如心血管、肺、神经、胃肠等）功能、身体各种素质以及人体各种基本活动能力都得到发展。有些人认为全面性只是指大肌肉群的活动，这是片面的看法。体质的强弱是涉及构成人体各有关局部的发展，就是一个不会危及生命的小局部不健全，也会对整体带来不良影响。例如，牙齿坏一个并不危及生命，但它却会给健康造成不良影响；所以古人健身就有“熨面扣齿”之法。青少年正处于快速发育时期，更需注意对身体的全面锻炼，且不可单凭兴趣去参加某一种活动而放弃全面性原则。

四、意识性原则

意识性原则是指要有意识地从增强体质出发去进行锻炼，而不是盲目地或无目的地乱练一气。人的活动除了有机体的自律活动和反射活动之外，所有的随意活动都伴随着一定的意识。盲目性不是无意识，而是意识不清、意识程度浮浅、意识的指向性错误。增强体质的意识与竞技比赛意识有极大区别，在科学锻炼身体过程中，要把意识指向发展身体，增强体质的目标，而不能指向单纯提高运动竞赛成绩和夺标上。有些青少年把参加体育锻炼的意识指向比赛、指向娱乐，而把增强体质看作是练习过程中自然可达到的结果，这就收不到发展身体、增强体质的效益。所以，在参加体育锻炼过程中，每一个人都要增强和树立起正确