

少年身心健康顾问

● 体育锻炼

● 心理卫生

● 生理卫生

● 营养知识

柳英萍 主编



四川少年儿童出版社

内 容 简 介

少年儿童正是长知识、长身体的时候，怎样才能以健康的体魄、旺盛的精力和良好的心理情绪投入紧张的学习，这是广大少年儿童和家长、教师共同关心的问题。本书紧密结合少年儿童的实际情况，从体育锻炼、生理卫生、心理卫生、营养常识四个方面系统而又针对性地解答了少年儿童成长过程中遇到的种种问题，既有丰富的知识性，又有很强的实用性，对少年儿童正确地克服心理缺陷，增长生理卫生和营养知识，科学地进行体育锻炼很有指导意义。

本书分为体育锻炼、生理卫生、心理卫生、营养常识四个部分，共解答问题170个。讲知识深入浅出，教方法具体实用，文字通俗易懂，既是广大少年读者的最佳指南，也是教师、家长指导教育少年的好助手。

目 录

体 育 锻 炼

1. 什么样的身体才算是好身体…………… (1)
2. 为什么少年儿童时期更需要锻炼身体…………… (2)
3. 为什么要注意身体的全面锻炼…………… (3)
4. 不同性别的少年儿童在发育上有什么差别…………… (4)
5. 少年儿童怎样选择运动项目…………… (5)
6. 体育锻炼对神经系统有什么好处…………… (6)
7. 经常锻炼对心血管系统有什么好处…………… (7)
8. 经常运动对呼吸功能有什么好处…………… (8)
9. 为什么体育锻炼能提高胃肠的消化功能…………… (9)
10. 为什么肌肉越练越发达…………… (10)
11. 为什么运动时呼吸应深长而缓慢…………… (11)
12. 举重会把人压矮吗…………… (12)
13. 少年时期能练举重吗…………… (13)
14. 头顶球会损伤大脑使人变傻吗…………… (14)
15. 哪些练习能矫正“八字脚”…………… (15)
16. 为什么说健美操是最适合少女练习的项目…………… (16)
17. 月经期间能否锻炼? 怎样锻炼…………… (17)

- 18. 为什么课间要做广播体操..... (18)
- 19. 为什么做广播体操不能马虎了事..... (19)
- 20. 踢毽子有什么好处..... (20)
- 21. 跳皮筋也能锻炼身体吗..... (21)
- 22. 跳绳的锻炼价值是什么..... (22)
- 23. 打秋千主要能锻炼身体的什么器官..... (23)
- ✓ 24. 为什么刚睡醒不宜做剧烈运动..... (24)
- 25. 为什么剧烈运动后不要立即大量喝水..... (24)
- ✓ 26. 剧烈运动后吃冷东西好吗..... (25)
- 27. 为什么饭后不能立即参加剧烈运动..... (26)
- 28. 体育锻炼能使人人长高吗..... (27)
- 29. 为什么运动时有人出汗多有人出汗少..... (28)
- 30. 运动时出汗多有害吗..... (29)
- 31. 运动出汗后要注意什么..... (29)
- 32. 为什么体育锻炼后尿的颜色有时加深..... (30)
- 33. 为什么运动时关节会咯吱咯吱地响..... (31)
- 34. 运动后嘴发苦、嗓子发干是怎么回事..... (32)
- 35. 怎样预防运动时抽筋..... (32)
- ✓ 36. 什么是肌肉拉伤? 怎样急救..... (33)
- 37. 怎样预防肌肉拉伤..... (34)
- ✓ 38. 运动时扭伤怎么办..... (35)
- 39. 为什么在患扁桃腺炎期间暂不能参加体育锻炼..... (36)
- 40. 气管炎病人适合参加什么活动..... (37)

41. 肝炎病人适合练什么 (38)
42. 近视眼的人能参加球类运动吗 (39)
43. 冷水浴有什么好处 (40)
- ✓ 44. 怎样进行冷水浴 (41)
45. 什么是日光浴? 对身体有哪些好处 (42)
- ✓ 46. 怎样进行日光浴锻炼 (43)
47. 瘦型人会越练越瘦吗 (44)
48. 瘦型人应当怎样进行身体锻炼 (45)
49. 参加哪些运动对减肥效果好 (46)
50. 什么叫耐力? 对人体健康有何作用 (47)
51. 提高耐力的练习手段主要有哪些 (48)
52. 力量练习应注意什么问题 (49)

生 理 卫 生

53. 吃饭前为什么要洗手 (51)
54. 毛巾、碗筷为什么要单独使用 (52)
55. 经常掏耳朵好不好 (52)
56. 为什么不能经常挖鼻孔 (53)
57. 牙痛是不是长了牙虫 (54)
58. 为什么会得龋齿病 (55)
59. 牙龈为什么会出血 (56)
60. 怎样预防近视 (56)
61. 患了近视应该怎么办 (57)
62. 为什么会得夜盲症 (58)

63. 红眼病是怎样传染的.....	(59)
64. 感冒是怎么回事.....	(60)
65. 为什么会得少年白? 如何预防.....	(61)
66. 为什么斜疝不是肿瘤.....	(62)
67. 怎样防治疥疮.....	(63)
68. 什么是寻麻疹.....	(64)
69. 什么是体癣.....	(65)
70. 什么是贫血病? 如何防治.....	(66)
71. 为什么会得神经衰弱.....	(67)
72. 发烧病人的心跳为何会加快.....	(68)
73. 脚汗能预防吗.....	(69)
74. 为什么要驱除肠道寄生虫.....	(70)
75. 什么叫遗精.....	(71)
76. 遗精频繁怎么办.....	(72)
77. 手淫有哪些坏处.....	(73)
78. 吸烟有什么危害.....	(73)
79. 什么叫做月经.....	(75)
80. 月经不正常的原因有哪些.....	(76)
81. 经期身体有哪些反应.....	(76)
82. 为什么少女不适宜化妆.....	(77)
83. 肺结核是怎样传染的.....	(78)
84. 肝炎是怎样传染的.....	(79)
85. 肺炎是怎么回事.....	(79)
86. 什么是急性阑尾炎.....	(80)

87. 包皮长了怎么办.....	(81)
88. 怎样才能使自己长得高些.....	(82)
89. 你的体重正常吗.....	(83)
90. 引起肥胖有哪些因素.....	(84)
91. 少年消瘦的原因何在.....	(85)
92. 减体重时应该注意哪些问题.....	(86)
93. 为什么睡觉前应洗脚.....	(87)
94. 肛门卫生应注意哪些.....	(88)
95. 为什么游泳前后要滴眼药水.....	(89)
96. 枕头与人体健康有何关系.....	(90)
97. 为什么晚上睡觉要开一些窗户.....	(91)
98. 边吃饭边看书为什么不好.....	(92)
99. 为什么立、行、坐要讲究姿势.....	(93)
100. 在公共场所吃东西有什么害处.....	(93)
101. 喝生水有哪些坏处.....	(94)
102. 吃瓜果为什么要削皮.....	(95)
103. 睡眠对人的健康有什么意义.....	(96)
104. 为什么一定要午睡.....	(97)
105. 为什么不宜穿贴身腈纶衫.....	(98)
106. 晒太阳对人体健康有好处吗.....	(99)
107. 乱吃药为什么有危险.....	(100)

心 理 卫 生

108. 什么是心理健康.....	(101)
-------------------	---------

109. 心理健康的标准是什么.....	(102)
110. 为什么长大了并不意味着心理成熟.....	(103)
111. 你是哪一种智能类型.....	(105)
112. 什么叫智商.....	(106)
113. 男女智力有什么差异.....	(107)
114. 什么叫弱智儿童.....	(108)
115. 睡眠与智力有什么关系.....	(109)
116. 勤动脑为何有益于健康.....	(110)
117. 为什么要开发右脑, 发展智力.....	(111)
118. “开夜车”为何对健康不利.....	(112)
119. 怎样学会科学用脑.....	(113)
120. 怎样才有好的记忆.....	(114)
121. 音乐为何有利于健康.....	(115)
122. 为何手巧才能心灵.....	(117)
123. 什么是健康的性格结构.....	(117)
124. 你是哪一种性格类型.....	(118)
125. 怎样克服自卑感.....	(119)
126. 如何消除临场考试的焦虑.....	(121)
127. 如何正确对待考试成绩下降.....	(122)
128. 为什么不能压抑哭.....	(123)
129. 怎样控制发怒.....	(123)
130. 爱生气有损健康.....	(125)
131. 幽默为什么有利于健康.....	(126)
132. 为什么撒谎对身体不利.....	(127)

- 133. 上体育课有恐惧心理怎么办..... (127)
- 134. 怎样消除恐惧心理..... (128)
- 135. 只听表扬为什么不好..... (130)
- 136. 小明是多动症吗..... (131)
- 137. 为什么说做梦也是一种智力活动..... (132)

营 养 知 识

- 138. 什么是营养..... (135)
- 139. 少年时期需要哪些营养..... (136)
- 140. 脂肪对人有何作用..... (139)
- 141. 糖类在人体中有何作用..... (140)
- 142. 葡萄糖对人体有什么特殊作用..... (141)
- 143. 糖吃多了有何害处..... (142)
- 144. 什么食物含蛋白质多..... (143)
- 145. 什么食物含维生素多..... (144)
- 146. 为什么必须克服挑食的习惯..... (146)
- 147. 不爱吃蔬菜为什么不好..... (147)
- 148. 凉拌菜的营养价值高吗..... (148)
- 149. 罐头食物营养价值高吗..... (148)
- 150. 维生素C可代替水果吗..... (149)
- 151. 青椒有营养, 但吃得太多好不好..... (150)
- 152. 油炸食物为什么不宜多吃..... (151)
- 153. 烟熏食物为什么不宜多吃..... (152)
- 154. 多吃大蒜对身体健康有好处吗..... (153)

- 155. 夏天多吃西瓜好吗..... (154)
- 156. 巧克力宜多吃吗..... (154)
- 157. 一日三餐如何进食好..... (155)
- 158. 运动前后怎样补充营养..... (157)
- 159. 过量运动后不想吃饭怎么办..... (158)
- 160. 为什么会引起食物中毒..... (159)
- 161. 蔬菜瓜果食用不当也会中毒吗..... (160)
- 162. 为什么要适当吃点肥肉..... (161)
- 163. 肝炎病人宜吃什么饮食..... (162)
- 164. 结核病人宜吃什么饮食..... (163)
- 165. 感冒病人宜吃什么食物..... (164)
- 166. 营养不足为什么会引起贫血..... (164)
- 167. 药膳是什么? 有治疗作用吗..... (166)
- 168. 为什么喝茶有利于健康..... (168)
- 169. 为什么夏天多喝绿豆汤好..... (169)
- 170. 多吃植物油、少吃动物油有何好处..... (169)

体 育 锻 炼

1 什么样的身体才算是好身体

有人说：长得高、长得胖就是好身体；也有人认为不生病就是身体好；还有人认为只要体育课考试及格就是身体好。这些看法都是不全面的。人的高低胖瘦与人的遗传因素、营养状况有关，是否生病与生活环境中病源多少，卫生习惯以及身体的抵抗力有关。体育课考试及格，只能反映出身体某些素质和技能的高低。只用上面的任何一个因素来衡量身体的好坏是不科学的。准确地说：人体各器官，系统发育良好，功能正常，体格健壮，对外界环境适应力强的身体才是好身体。

人体各器官、系统的发育和功能与人的遗传因素有关。一个人，只要生下来不是缺胳膊少腿，即使在某些器官上有点缺陷，只要积极地参加锻炼，也是能在一定程度上改变或弥补不足之处的。体格健壮表现在人的身体素质上，一个反应敏捷，跑得快，跳得高，力量大，耐力好的人都可以称为体格健壮。对外界环境的适应能力表现为身体能不能随自然界的~~变化~~而调节机能以适应变化。一个人一晒太阳就中暑，一遇刮风就感冒，就是适应力弱的表现。一个人能在严寒酷暑、风霜雨雪中保持身体的正常机能，就是适应力强的表现。

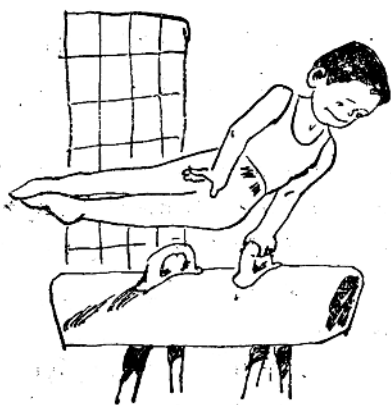
2 为什么少年儿童时期更需要锻炼身体

为了能说明这个问题，请你做一个小小的调查。你先制作一张调查表，把你和你同学们前年、去年、今年的身高作个登记，然后再分别登记你和你同学的父母这三年的身高。对比之下，你一定会发现，你和你的同学总是一年比一年长高了。而你们的爸爸、妈妈的身高却在这三年内没有变化。其实，不止是身高，在你们身体的许多方面：如体重、胸围、肺活量等许多指标都在不断地增高，这种增高的过程就是你们身体生长、发育的过程。少年儿童时期，是人一生中变化最大、发育最快的时期之一，在这一时期中积极地参加体育

锻炼，得到的效果就会事半功倍。错过了这个时期，成年以后才开始锻炼，所得到的效果则是事倍功半。这就象果树上的果实都成熟了才追肥一样。所以说从小锻炼，受益无穷，少年儿童时期，更加需要体育锻炼。

3 为什么要注意身体的全面锻炼

什么叫全面锻炼呢？全面锻炼是指在参加体育锻炼的过程中，不但要注意身体的各个部分，包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼，使身体协调发展；同时也要提高力量、速度、耐力、灵敏等身体各种素质，提高跑、跳、投、



攀登、游泳等实用技能。由于少年儿童处于身体的生长发育时期，单纯地追求局部的锻炼，就可能影响身体各方面的协调发展，对少年儿童的发育是极其不利的。

对少年运动员来说，也只有在身体全面锻炼的基础上，才能更好地提高专项运动技术水平。如果忽视全面锻炼，片面地追求专项技术和素质的提高，效果往往不好。专项技术水平和运动成绩提高到一定程度后，就会停滞不前。因为人体是个统一的整体，只有在增强整个身体体质的基础上，才能有效地提高身体的某一种技能。

4 不同性别的少年儿童在发育上有什么差别

在青春发育期以前，男女同学在身体发育上没有什么差别。但在青春发育期以后，男女同学就有了比较显著的差别。

儿童在7至12岁时，平均身高：男生从118.2厘米增加到142.2厘米；女生则由117.5厘米增加到144.2厘米。平均体重：男生由20.8公斤增加到32.8公斤；女生则由20公斤增长到35.1公斤。这一时期，由于女生已进入青春发育期，在身高和体重上都超过男生。

13岁至17岁时期，平均身高：男生达到168.1厘米，女生155.9厘米；平均体重：男生已达到55.4公斤，女生50.2

公斤。这一时期，由于男生进入了青春发育期，身体的生长发育就超过了女生。在此时期，女同学骨盆变宽，身材比男生矮，下肢较短，脂肪较丰满。而男生肌肉开始迅速发育。这种差别就使男女少年在体力上有了较大的差距。在进行锻炼时，同学们应遵循少年的这一发育规律，才能达到锻炼的目的。

5 少年儿童怎样选择运动项目

同学们都喜欢体育锻炼，但面对五花八门的运动项目却不知道自已该练哪一项，究竟该怎样选择运动项目呢？

首先，要看你参加体育锻炼的目的是什么？如果你是为了今后当一名运动员，那你最好是去有关部门（体育运动委员会或体育学院）的咨询机构了解情况，看一看自己在哪一个项目上有发展前途。如果你参加体育锻炼的目的不是为了当运动员，而是为了增强体质，那么，田径、球类、体操、武术、游泳、气功等，都是具有很高锻炼价值的项目，都可以作为选择的对象。

其次，要根据自己的身体情况选择运动项目，身材高大，四肢长的人适合练跑、跳、三大球、游泳等项目。个儿小，灵活的人，适合练武术、体操、乒乓球、羽毛球等项目。身体壮实，力量好的人适宜练投掷，举重等项目。

第三：选择运动项目要结合你所处的环境，有些项目要受场地、器械的限制。比如足球，如果没有足球场或一片空地以及几个兴趣相同的伙伴，是很难长期练下去的。那种条件不具备，每次练习需费很多时间和精力项目，最好别选。否则，不仅练不好身体，还会影响学习。

6 体育锻炼对神经系统有什么好处

简单地说，体育锻炼能加快神经系统的反应速度，增强神经系统的调节机能，提高神经系统连续工作的能力。

什么是人的反应速度呢？拿起跑来说吧，从耳朵听到枪声，到脚用力蹬离地面的这一过程，就是一个反应过程，这个过程所用的时间越短，反应速度就越快。体育锻炼中大部分动作几乎都要求快速有力地完成，而人的每一动作都是在神经系统的指挥下完成的，这实际上是对神经系统的锻炼。久而久之，神经系统的反应速度就加快了。

神经系统调节机能的增强，主要表现在调节过程的自动性上。比如经常参加短跑训练的人，在起跑器上蹲下，准备进行比赛时，中枢神经通过感觉器官知道即将进行一次剧烈的赛跑，便立即对全身各系统进行迅速的调节，使呼吸变得深而快，心脏跳动加快加强，内脏器官的小血管暂时收缩，腿部肌肉上的所有血管都扩张，把血液大量输送到腿部肌肉

上……，这一切尽管你可能没意识到，但神经系统已自动地为你调节好了。一个不常锻炼的人，他的这种调节机能就肯定要差得多。

在体育锻炼中，各种技术动作，在强度和速度上都超过了人们日常生活中的动作。长期锻炼，人的各种耐久力会得到增强，相应地人的神经系统的连续工作能力也得到增强。因为一切活动都离不开神经系统的参与。

7 经常锻炼对心血管系统有什么好处

经常参加体育锻炼，能提高心血管系统的机能，心肌会变得肥厚，还会出现心动徐缓和血压降低等适应性的生理现象。

经常从事体育运动的人，由于长期的锻炼，心肌也变得粗壮有力。在爱克斯线透视下，可以看到他们的的心脏比一般人大，外形圆满，搏动有力。这种心脏肥大的现象，又称为“运动性心脏”。

一个健康的人安静时心脏每收缩一次所压出的血量约为50至70毫升，而经常参加体育锻炼的人心脏每收缩一次可以压出更多的血量。一般来说，一个人在安静状态下只需每分钟排出4.5升血液就可以维持全身活动的需要。如果你的心脏每次收缩能排出60毫升血，那么心脏就需要收缩75次。而