

JIANSHEH YUZHIZHINAN



中小學生

健身育智指南

江苏科学技术出版社

3



B 356372

封面设计：何欣

中 小 学 生
健 身 育 智 指 南
黄建民 主编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：苏州印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.25 字数 154,000
1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷
印数 1—32,800 册

书号：14186·227 定价：1.14 元

责任编辑 罗时金

前 言

中小學生是祖國的未來、民族的希望，“振興中華，實現四化”的大業，在當前要靠全國各族人民的共同努力，而最終則要由他們去完成。

我們高興地看到：今天，許多中小學生已經胸懷壯志，在學校、社會、家庭、老師的教育、幫助和指導下，正在朝氣蓬勃地鍛煉身體，正在孜孜不倦地勤奮學習，準備在日後的革命和建設事業中大顯身手。這是十分可喜的。

然而，我們也注意到，確實有不少中小學生，他們還不大懂得健身和育智的有關常識，他們也很少知道通向強健身體和增進智力的正確途徑。因此，他們中的有些人，勝任不了緊張的學習，甚至出現因病而休學、退學等令人遺憾的事來。

我們認為，中小學生正處於長身體、長知識的重要時期。此時此刻，加強對中小學生的健身和育智的指導，對促進他們的正常發育、增進他們的體質、開發他們的智力才能有巨大的意義；將為他們日後的生計、勞動和戰鬥打下良好的基礎，將有利於他們德智體的全面發展。

於是，我們這些身處各地的科學普及工作者，在共同的願望下攜起手來通力合作了。

在編寫中，我們力求內容有針對性，科學而實用；文筆力求通俗、流暢、明白，要讓中小學生看得懂、願意讀、學得會、做

得到。此外,我们还写进了许多与健身、益智有关的事例和格言,附录了中小學生应当了解的、有关的强身健体的一些资料,以供查考。

我们希望,本书不仅是中小學生健身育智的有益读物,而且能对教师、家长及一切与中小學生有关的部门和人们有一定的参考价值。

自然,由于我们、主要是我本人水平有限,书中一定会有许多错误和不足之处,敬请读者赐教。

在本书的编写过程中,俞纪根同志、史玉兰同志为本书赶写了部分条目和进行了大量的誊写工作,才使本书得以在短期内完成。在此,谨向他们致以谢意。

黄建民

1985.8.18

目 录

一、健康的身体是幸福的要素

生活和事业都要求有个好身体.....	1
全面的健康观念.....	3
更重要的一点.....	4

二、人生的春天

在我们的身体里.....	6
基本单位	7
集合体	7
小小家庭	8
连成一条龙	9
“王国”	12
生长发育的规律.....	13
由量变到质变	13
连续性和阶段性	14
波浪式速度	15
不平衡而又统一协调	16
发育水平的评价.....	17
影响生长发育的几种因素.....	18
营养	18
体育、劳动和生活制度	19
疾病和药物	20

环境和季节	21
遗传和内分泌	21
社会因素	22
情绪	22

三、让智慧之花盛开

应当更加聪明些	23
聪明的含义	23
“用进废退”的大脑	24
脑汁绞不尽	25
勤奋是关键	27
假如现在的成绩差	28
提高记忆本领	29
记忆的重要	29
记忆的过程	30
怎样才叫记性好	31
注意力——智慧的门户	32
目的明确记得牢	33
培养学习兴趣	34
一心不二用	35
复习：记忆的法宝	36
充分理解学习内容	38
自信心及其它	39
要科学用脑	41
把握“最佳”时间	41
捕捉一时的“灵感”	42
不宜经常“开夜车”	43
防止大脑过劳	44

四、为人体机器添加能源

人体需要的营养素	46
饮食营养保健康	46
生命活动的物质基础	47
机体的能源	48
生长发育需要脂肪	49
不可缺少维生素	50
体形健美离不开矿物质	52
活命的水	53
五谷都应吃	54
蔬菜好处多	55
水果富养份	55
干果大有益	56
一日三餐有学问	57
早餐要吃好	57
午餐要吃饱	58
晚餐宜吃少	59
课间最好吃点东西	59
集体伙食要讲卫生	60
自带饭菜的注意事项	60
养成良好的饮食卫生习惯	61
切勿暴饮暴食	61
千万不可赌吃	62
偏食有害	62
少吃冷饮	63
饭前别吃糖	64
不用汤泡饭	64
生水不能喝	65

吃东西时勿逗笑	65
不要经常吃零食	66
饮茶适量可健齿	67
吃瓜果时防得病	67
饭前必须洗手	68
学生不可吸烟	68
饮酒也有害处	69

五、在体育锻炼中健康成长

体育锻炼好处多	70
锻炼为你增健美	70
运动使人更聪明	72
有益于形成良好的性格	73
可助你健康工作五十年	74
体育锻炼的一般常识和卫生要求	75
坚持经常	75
全面锻炼	76
循序渐进	77
充分利用自然力——空气、日光、水	78
做好准备活动和整理活动	81
适合青少年生理特点的体育项目	82
体育运动之王——田径	82
美的旋律——体操	82
世界第一运动——足球	83
使你身手矫捷的小球——乒乓球	84
古老而迷人的体育项目——武术	85
别有情趣的锻炼——游泳	85
如何达到国家体育锻炼标准	86
国家体育锻炼标准的特点	86

怎样制订锻炼计划	87
努力提高身体素质	88
正确掌握基本技术	89
体育锻炼中的自我观察和创伤预防	90
锻炼中要进行自我观察	90
哪些情况不宜参加运动竞赛	91
冬天锻炼会不会得关节炎	91
运动伤害的预防	92
军事训练中的卫生常识	93
野营卫生	93
越野、爬山时的常识	94

六、生活要讲科学

讲究个人卫生	96
正确地洗脸	96
刷牙须知	97
头发的梳、洗、理	98
注意双手的清洁	100
洗脚上床真一快	101
常浴神仙甘露水	102
睡眠诸事	103
不可忽视午休	105
解大便的卫生	106
憋尿危害大	107
日常保健措施	108
衣服与保健	108
穿鞋的学问	109
尼龙内裤与高跟鞋	110
开窗通风和经常晒被	111

关于护肤化妆品	112
看电视要注意保护眼睛	113
珍惜你的唾液	114
保护好我们的鼻子	115
擤鼻涕的方法	116
耳的保健要点	116
嗓子的保护	117
正确的行姿	118
骑车的常识	119
坐姿和坐位	120
学习工具的使用问题	121
宝贵的课间十分钟	122
生活必须有规律	123
走向大自然	124
让课余爱好健身益智	126
愿您愉快地度过寒暑假	128
搞好环境保护	129
要讲社会公德	129
积极绿化祖国	130
提倡湿扫湿抹	130
请勿随地吐痰	131
努力消灭“四害”	132

七、健康地度过青春期

让青春更健美	133
青春期的身体变化	134
青春期的卫生要求	138
青春期的性心理卫生	140
几点常识	141

月经期间	141
痛经问题	142
保护乳房	143
遗精不可怕	144
手淫要戒除	145

八、健康成长的心理要求

选准目标向前走	146
正确认识自己	147
培养坚强的意志品质	149
当好集体的一员	150
应当常怀喜乐	151
改正不良品德	153

九、积极防治常见病

感冒	156
流行性感冒	157
流行性腮腺炎	157
流行性脑脊髓膜炎	158
流行性乙型脑炎	159
疟疾	159
细菌性痢疾	160
病毒性肝炎	160
伤寒	161
蛔虫病	162
蛲虫病	163
钩虫病	163
血吸虫病	164
结核病	165

风湿病	166
急性肾炎	167
贫血	167
维生素缺乏病	168
癫痫	169
癌病	170
神经衰弱	171
扁平足	171
近视眼	172
沙眼	174
急性结膜炎(红眼病)	175
中耳炎	176
鼻窦炎	177
急性扁桃体炎	178
龋齿	179
智齿阻生	180
口臭	181
腋臭	182
青少年白发	183
痤疮	183
疥疮	184
冻疮	185

十、懂点医学常识

人工呼吸方法	186
心脏挤压方法	187
发现中暑的人怎么办	187
发现溺水的人怎么办	188
发现骨折的人怎么办	188
发现触电的人怎么办	189

发热怎么办	189
肚痛怎么办	190
呕吐怎么办	190
皮肤破了怎么办	191
扭伤以后怎么办	191
烧伤烫伤后怎么办	192
鼻子流血怎么办	192
眼睛进了“沙子”怎么办	193
用药方法和注意事项	193

十一、附录

城区正常男女儿童体格发育的衡量数字	195
儿童少年心脏的重量和容量	196
儿童少年的心率与心输出量	196
儿童少年的脉搏频率与血压	197
儿童少年的胸围、呼吸差和肺活量平均值	198
儿童少年的呼吸频率、深度与肺通气量	199
儿童少年的屏息时间	199
儿童少年肌肉力量增长情况	200
儿童少年各骨完成骨化的时期	201
不同年龄的恒牙萌出情况	202
男女第一、第二性征发育顺序表	203
几种主要营养素的需要量	204
儿童少年对几种维生素的每天需要量	205
普通中等专业学校招生体检标准	206
普通高等学校招生体检标准	211
一般军事院校招收学员体格检查的参考条件	216

一、健康的身体是幸福的要素

生活和事业都要求有个好身体

学生,是祖国的未来,是革命和建设事业的接班人。

今天搞好了学习,明天才有为国出力、为民服务的本领。然而,生活和事业既要求我们能掌握丰富的科学文化知识,生活和事业更要求我们能有个好身体。列宁就说过“身体是革命的本钱”这样发人深省的话,无数的事实也告诉我们:身体是事业的保证!身体是幸福的要素!

假如没有健康的体魄,你就无法适应冬寒夏热的变迁,你就难以经得住冰霜雨雪的考验。风一吹就感冒、天一热就昏倒的人,怎能坚持繁重的学习和工作呢?又怎能享受正常的愉快生活呢?假如没有健康的体魄,你就会走路走不动,乘车要晕车,遇山爬不上,见水不能游,那可真是寸步难行呵!难道这样的人能去走南闯北、改造山河?假如没有健康的体魄,你就会食不知味,面对佳肴难下咽;你就会百无兴趣,人家快乐自己愁。这样,你就领略不到人生的欢乐了。

愿意立志为国出力、为民造福的学生应该懂得:要实现自己的崇高理想,也必须有强健的身体作后盾。

随着科学技术的飞速发展,机械化、电气化、自动化的程度越来越高。无论是驾驭农业机器,掌握工业机器,都必须准确判断仪表的数据,都必须及时排除机器的故障。所有这些,

都要求注意力的高度集中,都要求动作的迅速、准确,没有强健的身体又怎么行呢?

也许你希望将来成为一个保卫祖国的解放军战士。这很好。但请记住:一个战士必须机智灵敏,还得在需要时爬山涉水、卧冰尝雪,忍饥耐饿地连续作战。要是没有良好的耐力,要是没有强健的身体,那是根本办不到的。

即使是想在将来当个人民教师,想在将来当个科学家、艺术家吧,强健的身体同样是不可缺少的条件。试想,难道可以做一个体弱多病、经常要缺课的教师吗?难道舞蹈家在跳到中途时能因体力不支而躺倒在舞台上吗?难道歌唱家在唱到中途时能因气喘吁吁而休息一会吗?难道科学家不往往是在成功的前夕,日以继夜、一鼓作气地进行艰苦的科学研究吗?

一切的一切都证明:健壮的体魄是何等的重要!

学生时代正是求知识、长身体、学本领的重要时期。在这个时期,人的骨骼、肌肉、体形、性格等各方面在起着显著的变化;此时,自觉地练好身体、爱护身体,可以使自己精力充沛地学好各门功课,掌握各种知识,对自己的健康成长和聪明才智关系极为密切。通过自觉的锻炼,原先体弱的,可以变得强壮起来;原先体强的,可以变得更强壮。这时有了坚强的“基础”,在未来的漫长岁月里,就能在生产中大献身手了,就抗得住大风大浪的冲击了。

学生是祖国的未来,是革命和建设事业的接班人,任重道远。每一个学生都要认识到,自己的健康与否并非是个人的小事,它关系到祖国未来的大事业。应当努力使自己德、智、体全面发展,应当努力把自己培育成有理想、有道德、有文化、有纪律的合格的社会主义建设人材。

全面的健康观念

我们常常看到和听到“祝您健康”的话语。健康是人人所渴望、所追求的目标。

可是，怎么才叫健康呢？

通常总以为，不生病就是健康；也有人把腰粗臂壮看作是健康。其实，这些看法是不全面的。

固然，经常有病、弱不禁风的人是不能称作健康的，谁也不会把林黛玉奉为健康的楷模。但假若精神上即心理上不正常，也就谈不上“健康”两字了。对每个人来说，“身”与“心”是个相互依存的整体，正如一张纸的“正”与“反”两面，是根本无法分开的。“身”不能单独的打球、游泳和表演，“心”也不能单独地读书、思想和写作。

所谓心理健康，就是大脑健康。

注意一下周围的人你就会知道，身体健康的人不一定心理健康，更不用说那些四肢发达而头脑简单的白痴了。相反，许多身患疾病、肢体不全的人，只要他们大脑健康，他们往往就身残志不残，从而一样能为人类作出贡献，成为有益于社会的一员。同样的道理，缺只胳膊少条腿的人仍然能够正常地生活，要是缺少了大脑，那不仅不是“健康”，根本就无法生存下去。

当然，“人”是一个整体，身、心是相互影响而不能截然分开的。我们要求的是身心都健，要求的是有完整的社会适应能力。在这里要特别强调：不可只注意“四肢发达”，还必须防止“头脑简单”，即应当重视心理健康。我们要努力培养自己