

学 生 心 理 素 质
强 化 训 练 丛 书

身心健康训练

张明 杨冉 编著



吉林人民出版社

G78
130

978
89

学生心理素质强化训练丛书

身心健康训练

张明杨冉 编著

张明杨冉 编著

吉林人民出版社

（长春市）

（内部发行）

（定价：1.00元）

（书号：1000）

（印数：1000）

（开本：16开）

（字数：10万字）

（版次：1990年1月第1版）

（印次：1990年1月第1次印刷）

吉林人民出版社

学生心理素质强化训练丛书(共四册)

编 著:张 明 杨 冉 王丽荣 刘晓明 高逢龙

责任编辑:于秀魁

封面设计:波 波

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:18

标准书号:ISBN 7—206—02934—5/G·781

版 次:2005 年 9 月第 2 版

印 次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1000 册

定 价:57.80 元(共四册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

内容提要

学龄儿童是学生群体中人数最多，也是许多学生常见疾病患病率最高、接受健康教育最迫切的人群。所以儿童的保健仅靠专职校医的工作是不够的，还需要儿童周围的成人特别是家长的努力。父母们都期望自己的孩子健康成长，但往往由于缺乏必要的卫生保健常识而事与愿违。

本书希望在孩子保健问题上，向父母们提供一些必要的知识，介绍一些可行的方法。从生理和心理两大方面提出了增进孩子健康的主要策略，涉猎了有关营养卫生、疾病预防、体格锻炼、心理保健等内容。



目 录

策略一 了解孩子身体的特点和发育规律	(1)
1. 儿童运动系统的解剖生理特点	(2)
2. 儿童神经系统的解剖生理特点	(2)
3. 儿童循环系统的解剖生理特点	(3)
4. 儿童呼吸系统的解剖生理特点	(4)
5. 儿童消化系统的解剖生理特点	(5)
6. 儿童排泄系统的解剖生理特点	(5)
7. 儿童视听器官的解剖生理特点	(6)
8. 儿童的生长发育是量变和质变交织的过程	(6)
9. 儿童生长发育的速度是波浪式的	(7)
10. 每个儿童都有自己发育的特点	(8)
11. 生长发育包括生理和心理两个方面	(8)
12. 遗传因素对儿童生长发育的影响	(8)
13. 营养对儿童生长发育的影响	(9)
14. 了解孩子的身高和体重增长状况	(10)
15. 正确评价孩子生长发育的水平	(11)
策略二 精心调理孩子的营养和膳食	(17)
1. 什么是合理营养	(18)
2. 要给孩子提供充足而优良的蛋白质	(20)
3. 孩子膳食中的脂肪要适量	(20)



4. 糖是人体最主要最经济的热量来源	(21)
5. 防止儿童膳食中维生素缺乏	(22)
6. 如何预防儿童缺铁性贫血	(24)
7. 怎样预防儿童锌缺乏	(25)
8. 食物中营养素的主要来源	(26)
9. 烹调方法要科学减少营养素损失	(28)
10. 怎样调理孩子考试期间的膳食	(30)
11. 要重视孩子的早餐	(30)
12. 孩子营养状况的评定	(33)
13. 如何安排孩子的四季饮食	(36)
14. 怎样预防孩子过度肥胖	(38)
15. 儿童减肥操	(39)
策略三 积极防治孩子的常见疾病	(42)
1. 不能忽视传染病的预防	(43)
2. 给孩子适龄进行预防接种	(45)
3. 如何预防感冒	(46)
4. 警惕肝炎的发生	(48)
5. 如何预防细菌性痢疾	(49)
6. 定期给孩子驱蛔虫	(50)
7. 如何预防沙眼	(51)
8. 儿童容易产生近视眼的原因	(52)
9. 为孩子在家里学习合理选择和使用灯具	(53)
10. 孩子看书写字时的桌椅高低要合适	(54)
11. 孩子看电视时也要注意用眼卫生	(54)
12. 做眼保健操时应注意什么	(55)
13. 怎样给近视眼的孩子配戴眼镜	(56)



14. 怎样预防龋齿	(57)
15. 孩子换牙阶段要注意什么	(58)
16. 孩子应使用双肩背的书包	(59)
17. 发现孩子脊柱弯曲异常怎么办	(59)
18. 儿童脊柱侧弯的矫正	(60)
19. 儿童驼背的矫正	(61)
20. 注意预防孩子扁平足	(61)
21. 孩子生病时要按时按量服药	(62)
22. 怎样计算小儿用药量	(63)
23. 家量要准备一些常用药品	(64)

策略四 督促孩子科学地进行体育锻炼

1. 体育锻炼对儿童体质的影响	(68)
2. 怎样组织孩子进行锻炼	(68)
3. 要让孩子坚持做早操	(69)
4. 利用日光锻炼身体的方法	(69)
5. 利用空气锻炼身体的方法	(70)
6. 利用水锻炼身体的方法	(71)
7. 孩子适合哪些运动项目	(72)
8. 儿童体格锻炼时间的合理安排	(73)
9. 为孩子准备合适的运动服装	(74)
10. 挫伤的处理	(74)
11. 肌肉拉伤的处理	(75)
12. 关节扭伤的处理	(76)

策略五 预防孩子学习疲劳提高学习效率

1. 儿童学习时大脑皮层活动的特点	(79)
-------------------------	------



2. 儿童作业能力变化的规律性 (80)
3. 孩子学习疲劳的测定 (81)
4. 孩子学习疲劳时有哪些表现 (84)
5. 要保证孩子充足的睡眠 (84)
6. 督促孩子遵守科学的作息制度 (85)
7. 怎样有效地防止孩子脑力疲劳 (86)
8. 教育特殊儿童应注意的卫生问题 (87)
9. 怎样使孩子既提高阅读效率又减少疲劳 (88)
10. 孩子持续写字的时间不宜太长 (89)

策略六 妥善处理和预防孩子的意外损伤 (91)

1. 急救时怎样做人工呼吸 (92)
2. 外伤止血的方法 (93)
3. 儿童脱臼和骨折的处理 (94)
4. 孩子烫伤了怎么办 (96)
5. 孩子溺水怎样急救 (97)
6. 触电的急救措施 (98)
7. 孩子鼻子出血时怎么办 (98)
8. 食物中毒的急救措施 (99)
9. 煤气中毒的急救 (101)
10. 孩子被咬伤或蛰伤怎样处理 (101)
11. 异物进入孩子体内时怎么处理 (103)

策略七 加强孩子的心理保健 (106)

1. 要重视孩子的心理保健 (107)
2. 小学儿童常见的心理卫生问题 (107)
3. 注意观察和了解孩子的行为问题 (109)



4. 莫把孩子活泼好动当多动	(113)
5. 儿童多动症的防治措施	(114)
6. 防治儿童强迫症	(115)
7. 孩子口吃怎么办	(116)
8. 如何防治儿童遗尿症	(118)
9. 孩子拒绝上学怎么办	(120)
10. 孩子说谎怎么办	(121)
11. 怎样防治儿童恐怖症	(122)
12. 儿童焦虑症的防治	(124)
策略八 培养孩子良好的卫生习惯	(127)
1. 儿童年龄越小习惯越容易形成	(127)
2. 要培养孩子哪些卫生习惯	(128)
3. 卫生习惯的培养应符合孩子的特点	(129)
4. 培养孩子良好的进餐习惯	(129)
5. 怎样纠正孩子的顽固性不良习惯	(131)
6. 怎样培养个人卫生习惯	(131)
7. 怎样纠正孩子挑食的习惯	(133)



策略一 了解孩子身体的特点和发育规律

要诀：

△儿童骨骼弹性较大，容易变形；肌肉力量较弱，活动时易疲劳。要注意孩子各种活动正确姿势的培养。

△为孩子提供合理而充分的营养及科学的生活方式，是神经系统保健的关键。

△儿童年龄越小心率越快，血压较成人低。不要让孩子过于激烈地活动，以免增加心脏的负担。

△儿童呼吸道粘膜柔嫩，容易感染，应注意预防感染。

△刚上小学的儿童正是开始换牙的年龄，应注意口腔卫生。孩子的消化能力不如成人。

△儿童尿道短，粘膜嫩，弹力组织发育差，要注意外阴部卫生，预防尿道感染。

△儿童视觉器官发育不成熟，要从小预防近视眼。

△儿童期不仅是身高体重在增加，身体各器官的结构也在逐渐分化，机能也在逐渐完善。

△儿童生长发育的速度时快时慢，是呈波浪式的。

△孩子身体的发育都有其自己的特点，不能教条地把自己孩子的发育指标与同龄孩子的平均值比较。

△一般来说父母较高，子女长得也较高。体型、躯干与四肢的比例受种族遗传类型的影响。

△身高和体重是反映孩子生长发育好坏的重要标志，



父母应注意了解身高体重的增长情况。

△父母应学会两种评价孩子生长发育状况的简单方法，以了解孩子的生长发育到底是什么水平，做到心中有数。

1. 儿童运动系统的解剖生理特点

儿童少年时期的骨骼，软骨多，骨较短而细，骨化没有完成。在儿童生长过程中，骨骼软骨不断增生和骨化，使骨干伸长变粗，身体长度不断增加。骨组织的化学成分在人的一生中都发生着变化，儿童少年骨骼正处于由小到大的骨化过程，即无机物在骨内增加，使骨骼逐渐变硬，而韧性和弹性逐渐下降的过程。儿童少年骨骼的化学成分与成人不同，含有机物（主要是蛋白质）和水较多，而无机物（钙、磷等无机盐）较少。所以儿童骨骼弹性较大、硬度较小，容易变形。因此儿童少年时期，要注意各种活动正确姿势的培养，预防骨骼变形。

儿童关节的面软骨比较厚，关节囊很薄，囊周围的韧带比较松弛、肌肉比较细长，所以儿童少年关节伸展性较成人好，活动范围大。但是，关节不够牢固，在外力作用下很容易脱臼，儿童活动时要特别注意，用力不能太猛，体育锻炼（如单杠等）时要认真做好现场保护，

儿童时期肌肉柔软，肌纤维较细，含水分较多，而蛋白质、脂肪及无机盐较少，能量贮备较差。所以他们的肌肉力量较弱，活动时容易疲劳，但其新陈代谢旺盛，疲劳恢复比成人要快得多。

2. 儿童神经系统的解剖生理特点

神经系统调节着全身各系统不同的生理活动，在人体生命



活动中处于支配地位，起着主导作用。大脑是最先发育的重要器官，大脑皮层的发育水平与年龄密切相关。出生时婴儿的脑重约380克，达成人脑重的25%；1岁时脑重约950克；6周岁时脑重约1300克，达成人脑重的90%。6~20岁期间，虽然脑重仅增加10%，但是脑细胞的结构和机能却不断进行着复杂化过程。儿童在6岁时或更早一点，就可以将外界信息很准确、迅速地由视、听、嗅、味、皮肤等感觉器官传到大脑皮层各中枢。儿童对外界刺激的反应就更加灵敏、准确，有意识的学习思维活动开始活跃，达到具备学习知识的心理发展水平。儿童神经系统保健的关键在于提供合理而充分的营养和为儿童合理安排生活制度及体格锻炼。

3. 儿童循环系统的解剖生理特点

儿童的全身血液量相对较多，红细胞和血红蛋白含量随年龄不同而稍有变动，血小板数接近成人。15岁左右血液成分与成人基本相同。儿童心脏发育有两个快速增长阶段，即2岁以前和青春发育期性成熟阶段。儿童年龄越小，心率越快。儿童血管内径相对较成人大，毛细血管在脑、肺、肾、皮肤等处特别丰富。儿童的血压较成人低，随年龄增长血压逐渐上升。5岁时收缩压约90毫米汞柱，10岁约100毫米汞柱，15岁约118毫米汞柱。儿童的心脏发育落后于血管，而在青春发育期后，心脏的生长速度超过血管，这也是生理性的少年高血压产生的因素之一。少年高血压是一种暂时性的生理现象，一般无症状，舒张压也不高，可照常参加体育活动，但如果收缩压持续超过150毫米汞柱，或舒张压超过90毫米汞柱，则可能为病态，应进一步诊断治疗。



4. 儿童呼吸系统的解剖生理特点

儿童鼻腔相对地短小，鼻道狭窄，鼻毛也不发达，鼻粘膜柔嫩，毛细血管丰富，因此很容易感染。感染时，鼻粘膜充血、肿胀、流涕、鼻塞。扁桃体随着淋巴组织的发育而逐渐长大，14~15岁后又逐渐退化，所以学龄儿童的扁桃体肥大和咽喉炎及腺样增殖较为常见。喉部在青春期初发育较快，男孩10岁后喉结逐渐明显，男孩声带变得较女孩长，声音也开始变低。这时应注意保护儿童的声带，朗读、唱歌要适度，室内保持空气清新。儿童的气管和支气管较成人的管腔狭窄，管内粘膜柔嫩，血管较多，粘液腺分泌不足，纤毛运动差。因此，儿童气管、支气管比成人易受损伤，尘埃颗粒以及病原体侵入时危害性更大。儿童肺的弹力组织发育差，间质发育旺盛，血管比较丰富，充血较多而含气较少。儿童6~7岁时肺泡组织结构与成人基本相似。但是肺泡的容量和数量较少，随着年龄的增长，肺的总容量才逐渐增加。儿童胸廓狭小，呼吸肌较弱，而代谢旺盛，对氧气的需要量相应较高，因此具有呼吸浅表、呼吸频率较快、肺活量较小的特点（见表1）。

表1 7~16岁儿童呼吸频率和肺活量

年龄(岁)	7	8	9	10	12	15	16
呼吸频率 (次/分)	21	21	20	20	19	19	18
肺活量 (毫升)	1110	1175	1400	1490	1900	2700	3240



5. 儿童消化系统的解剖生理特点

乳牙的婴儿出生后六个月左右萌出，2~3岁时全部出齐，共20个。儿童6~7岁时乳牙开始脱落，恒牙开始萌出，12岁左右乳牙与恒牙的交换完毕。恒牙中有20个和乳牙交换，另外12个是在乳牙的后方长出来。恒牙约在18~25岁全部出齐，共32个。儿童食道比成人短而窄，粘膜细嫩，管壁较薄，弹力组织发育较差，易受损伤。儿童的胃粘膜柔软，血管丰富，胃的容积也小，胃内消化腺分泌的消化液的酸度和酶的效能都比成人低，消化能力和胃酸的杀菌力均较差。儿童肝脏相对比成人小，含丰富的血管，肝细胞分化不全、易充血，对感染的抵抗力较弱。但是因为肝内结缔组织发育较差，再生能力强，所以儿童患肝炎后只要及时治疗，恢复较快。

6. 儿童排泄系统的解剖生理特点

儿童膀胱的容量较小，10岁时约750毫升，15岁约1300毫升，才接近成年人水平。儿童膀胱粘膜比较柔弱、肌肉和弹力纤维发育较差，而中枢神经系统发育还不完善，常常由于膀胱反射的刺激等因素引起不自觉地排尿。儿童的尿道较短，粘膜柔嫩，弹力组织发育差，易受损伤和脱落，因此要注意保护外阴清洁，预防尿道感染。

儿童的皮肤非常娇嫩，保护机能较差，易损伤和感染。儿童皮肤的体温调节机能不如成人，所以当外界温度发生变化时，往往不能很快适应，在过冷或过热的环境下，特别容易感冒或中暑。因此要注意保持儿童皮肤的清洁卫生，经常到户外活动



和锻炼，以促进皮肤的新陈代谢，提高其适应能力。

7. 儿童视听器官的解剖生理特点

婴幼儿眼球的前后径比较短，大多数是远视眼。8岁以前眼球发育很快，8岁以后眼球的发育速度逐渐减慢，9—10岁时由远视变为正视，但也有的眼球仍然较短而成为远视。如果儿童时期眼球增长过快过长，就可形成高度近视，这类近视多与遗传因素有关。儿童时期晶状体的弹性好，调节能力很强，所以即使把物体移到离眼球只有5~6厘米的地方，仍能看得很清楚，因此不少学龄儿童在光线不良的环境里看书时，常常不自主地把头和书本贴得很近，使晶状体持续处于紧张调节状态，这样很容易引起近视。视觉的，正常功能与营养因素有关，如维生素A缺乏，儿童就会得“夜盲症”，即在黄昏；阴天或光线稍暗处便看不清东西。所以要为儿童提供含有丰富维生素A的食物，如猪肝、胡萝卜等。

耳的发育，尤其是内耳的发育，一般要到12岁左右才能完成，外耳道壁的完全骨化和愈合也要10岁才能完成。所以对学龄儿童要注意加强耳的保健。如积极预防对学龄儿童威胁较大的急性中耳炎，教育儿童不用手抠耳、不用锐利的工具挖耳屎等。另外也要设法降低学校内外环境的噪声，防止给儿童滥用对耳有毒性的药物（如链霉素、奎宁、新霉素、卡那霉素等）。学龄儿童常发生异物进入外耳道，如果异物进入得很深，应马上到医院诊治。

8. 儿童的生长发育是量变和质变交织的过程

我们常说的生长常常指人体细胞的繁殖、增大和细胞间质



的增加，表现为身体组织和器官以至全身在大小和重量上的增加，属于量的变化。发育则是指身体组织器官在结构和机能上的改变，属于质的变化。儿童的生长发育正是这种量变和质变交织的复杂的过程。儿童不仅是身高、体重的增加，身体各种器官的结构也在逐渐分化，机能也在逐渐完善，量变与质变通常是交替进行的。有人以为，儿童仅仅是小，其他方面与成人没什么两样。这是错误的。儿童不仅是身体比成人小，而且是一个比成人简单的机体，绝不是成人的缩影。了解这一点是非常重要的，它可以使人们在孩子的保健和教养问题上做到心中有数，取得主动。

9. 儿童生长发育的速度是波浪式的

人体的生长发育速度是波浪式的，时快时慢。身高、体重的增长有两次突增阶段，第一次突增阶段由胎儿中期开始到1周岁，这一阶段是人一生中生长最快的时期。第二次突增阶段始于青春发育期，女孩一般9~11岁开始，比男孩早2年。以后生长速度逐渐减慢，直到发育成熟，骨骼完全钙化，身高停止增长。学龄儿童的身体发育速度处于比较平稳的阶段，其身高平均每年增加4~5厘米，体重平均每年增长2~3公斤。各器官系统的发育，也不是同时进行的，某一器官可能增长得快，另一些器官增长得比较慢，呈波浪形，有的器官却在一定阶段趋于退化。如神经系统发育得最早，儿童6岁时脑重已达成人的90%；呼吸和消化系统的发育与身长、体重的增长规律很相似，也呈波浪式，淋巴系统的发育也比较早，到10岁以后就逐渐退化；而生殖系统到青春发育期时才迅速发育，并很快达到成人水平。



10. 每个儿童都有自己发育的特点

儿童的生长发育有其一般规律，但是由于每个儿童先天遗传和后天环境条件的不同，个体发育不可能完全一致，必然呈现出高矮、胖瘦、强弱等差异。先天的遗传因素决定一个孩子发育的可能范围，而后天环境条件则制约着生长发育的速度以及孩子发育可能达到的水平。所以我们不能教条地拿孩子的身高或体重去同标准平均数做比较，而作出片面的结论，必须结合遗传和环境因素以及以往的发育情况等每个孩子自己发育的特点来评价。

11. 生长发育包括生理和心理两个方面

孩子生理的发育是心理发育的基础，而心理发育也同样影响儿童生理机能。两者是密切联系的。当孩子情绪不好时，消化液分泌减少致使食欲下降，直接影响孩子的消化和吸收。如果经常这样，会引起消化机能紊乱，影响儿童获得营养，妨碍生长发育。相反儿童在情绪愉快时进餐，食欲旺盛，消化吸收的效率也高。生理上的缺陷，也可以引起心理上不正常的发展。如斜视的儿童，常受到成人或同伴的讥笑，就会产生自卑感，于是经常有意闭上斜眼来掩盖自己的缺点，结果导致一只眼大，一只眼小。因此对身体缺陷儿童除应进行及时必要的治疗外，不能歧视他们，而应关心和帮助他们，使其身心都能得到健康成长。

12. 遗传因素对儿童生长发育的影响

孩子的身高在很大程度上取决于父母的身高。一般认为如