

联合国教科文组织忠告
金钱、权力和享受、都应该排在健康之后！



WAYS TO HEALTH

健康线路

提高健康素养必读

成长篇

名誉主编 胡锦涛
主 编 张立强 沈黎风



上海三联书店

组 编

·世界卫生组织 (WHO)

上海健康教育与健康促进合作中心

·上海市健康教育所

关爱生命 传播健康

健康线路

——提高健康素养必读

成长篇



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

健康线路. 1, 成长篇/张立强, 沈黎风主编. —上海: 上海三联书店, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3375 - 0

I. ①健… II. ①张…②沈… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214404 号

健康线路——提高健康素养必读 成长篇

编 者 / 张立强 沈黎风

责任编辑 / 叶 庆

装帧设计 / 房惠平

监 制 / 研 发

责任校对 / 刘 佳

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

[http: //www. sanlian. com](http://www.sanlian.com)

E-mail: [shsanlian@yahoo. com. cn](mailto:shsanlian@yahoo.com.cn)

印 刷 / 上海市印刷二厂有限公司

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版

印 次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 103 千字

印 张 / 5. 125

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5426 - 3375 - 0/R · 84

定 价 / 365. 00 元(共 20 册)

编委会名单

名誉主编

胡锦涛

主编

张立强 沈黎风

副主编

蒋云慧

编委

(按姓氏笔画排列)

王慧芬	刘 丽	李文芳	杨建军
陈 德	严国豪	沈黎风	沈秀清
张立强	张建荣	胡锦涛	胡兆铭
胡 敏	赵天才	施文荣	高晶蓉
徐瑞金	蒋云慧	潘金平	魏晓敏

名誉主编简介

胡锦涛

男，安徽绩溪人。曾任上海市健康教育所所长，现任中国健康教育协会副会长，世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任，上海市人民政府参事，上海市吸烟与健康协会会长等职。

胡锦涛先生从事健康教育工作 50 多年，在健康教育与健康促进领域有很高的造诣，形成了自己一套系统的、独具特色的健康教育理论。著有《胡锦涛健康教育文集(上、下)》、《实用健康教育学》、《岁月如歌——中国健康教育发展侧记》、《市民健康行为指南》、《公共卫生教育读本》(小学、初中、高中版)等数十部论著。近年来他致力于青少年健康教育、艾滋病健康教育及全民控烟教育，并作出了突出贡献，2004 年获世界卫生组织授予的“烟草或健康纪念奖”。



主编简介

张立强

男,复旦大学新闻学院、中央党校经管系毕业,现任上海市健康教育所所长、世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心主任、《健康教育与健康促进》杂志主编、《健康女孩》杂志主编、《脑健康》杂志社长和《上海大众卫生报》总编辑。

张立强先生从事健康教育工作 30 多年,在健康传播、健康教育与健康促进领域有良好的造诣。出版了《健康传播的实用技能》、《养生保健新概念》、《心海导航》、《世纪保健指导手册》、《医学科普创作》、《“非典”防范特别提醒》、《防范人禽流感特别提醒》、《防范甲型 H1N1 流感特别提醒》、《地震灾后 100 个特别提醒》、《奶粉结石娃娃护理特别提醒》、《12320 精选宝典》、《新编自我保健妙计》,撰写学术论文十余篇。先后获得上海市优秀共产党员、上海市卫生局先进工作者等多项荣誉称号,2009 年获得“上海大众科普奖、科普推进奖”,2010 年获中华医学会和上海市科普工作先进个人。

主编简介

沈黎风

男,毕业于上海师范大学中文系。曾任上海市白玉兰健康服务中心主任,现任中国保健协会常务理事兼副秘书长。

沈黎风先生长期致力于人类健康事业,潜心研究百姓健康,其主编的礼品书《长命百岁不是梦》(全套6本),发行量超过60万册;姐妹篇《自我保健365妙计》、《自我保健365特别提醒》创下连续再版18次的记录,不仅在上海畅销图书排行榜上5次名列前茅,而且入选京、沪、渝、宁四城市非文化畅销图书排行榜。

沈黎风先生还出版了《上海就医指南》、《家庭急救》、《四季养生金点子》、《健康生活方式365叮咛》、《驾驶员自我保健365妙计》、《饮食保健365妙计》、《女性自我保健365妙计》、《888个健康忠告》、《股市风险防范特别提醒》等50余种(套)健康类书籍。

本书健康顾问

(排名不分先后)

- 毛群安 中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心主任
- 陶茂萱 中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心副主任
- 姜庆五 复旦大学公共卫生学院院长
- 李新华 卫生部妇社司健康教育与促进处处长
- 曹若湘 北京市疾控中心健康教育所所长
- 李善国 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处处长
- 陈 昕 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处副处长
- 蔡 淳 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处副处长
- 顾 洁 天津市健康教育所所长
- 顾康乐 重庆市健康教育所所长
- 薛玉凤 河北省疾控中心健康教育所所长
- 康爱成 山西省健康教育所所长
- 兰 峰 内蒙古自治区健康教育研究所所长
- 刘懿卿 辽宁省健康教育所所长
- 李海波 吉林省健康教育所所长
- 姜 戈 黑龙江省疾控中心健康教育所所长



本书审稿专家

(按姓氏笔画排列)

- 王光荣 上海市闸北区卫生局局长、博士
- 王人卫 上海市体育学院运动科学系教授
- 李 枫 复旦大学公共卫生学院教授
- 李秋云 复旦大学医学院教授
- 朱仁义 上海市疾病预防控制中心主任医师
- 朱惠斌 交通大学附属国际和平妇幼保健医院副主任医师
- 肖泽萍 上海市精神卫生中心院长、主任医师
- 何 丽 中国疾控中心营养与食品安全所研究员
- 胡兆铭 上海市健康教育所副所长、副主任医师
- 郭常义 上海市疾病预防控制中心主任医师
- 胡 敏 上海市健康教育所副主任医师
- 宣文虎 上海市名老中医、中西医结合主任医师
- 段 涛 上海市第一妇婴保健院院长、主任医师
- 袁政安 上海市疾控中心副主任、主任医师
- 徐 建 上海市中医医院副院长、主任医师
- 高 键 复旦大学附属中山医院营养科主任、副主任医师

潘启超 上海市疾控中心副主任、主任医师

方 蕙 上海市疾控中心主任医师

总审读

张国庆 中国保健协会副理事长

李 萍 中国保健协会副秘书长

这就是《健康线路——提高健康素养必读》要告诉您的事。

由世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心和上海市健康教育所联合组织专家精心编写的《健康线路——提高健康素养必读》，内容丰富全面，文字言简意赅，涉及饮食、运动、习惯、睡眠、消费等 20 个方面，融科学性、知识性、实用性和指导性于一炉，是一套能使读者一看就懂、一学就会、一用就灵的自我保健丛书。全书以促膝谈心的形式，交给人们开启科学、健康、文明生活方式之门的钥匙；以特别提醒的方式，为广大读者揭示通往健康长寿的线路。

健康教育与健康促进是动员全社会和多部门的力量，营造有益于健康的环境，传播健康相关信息，提高人们健康意识和自我保健能力，倡导有益健康的行为和生活方式，是促进全民健康素质提高的活动。世界卫生组织在中国最早设立的上海健康教育与健康促进合作中心，在成立 25 周年



一、饮 食

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 儿童不宜多吃的 10 种食物 · 2 | 10. 吃得过多影响儿童智力 · 5 |
| 2. 孩子需要零食、硬食、荤食 · 2 | 11. 偏嚼会导致脸部不对称 · 6 |
| 3. 不利于儿童发育的饮食习惯 · 3 | 12. 儿童吃饭时间过长损害牙齿 · 6 |
| 4. 素食青少年更易暴饮暴食 · 3 | 13. 谨防孩子“吃”出性早熟 · 7 |
| 5. 青少年慎用营养滋补品 · 3 | 14. 早餐不吃危害多 · 7 |
| 6. 营养过剩影响智力 · 4 | 15. 早餐吃好孩子更聪明 · 8 |
| 7. “彩色”食品威胁孩子健康 · 4 | 16. 发育前少吃豆制品 · 8 |
| 8. 多吃味精难长高 · 5 | 17. 让孩子多吃蘑菇 · 8 |
| 9. 多吃盐诱发儿童疾病 · 5 | 18. 胖孩子饭前喝碗杂粮粥 · 9 |

19. 儿童不宜多吃粗粮 · 9
20. 鸡蛋不是越吃越补 · 9
21. 无铅皮蛋不宜多吃 · 10
22. 儿童饮食不当易近视 · 10
23. 烤肉吃多了也会近视 · 10
24. 常吃熟肉制品易患白血病 · 11
25. 高脂肪饮食习惯易致心脏病 · 11
26. 预防湿疹早吃鱼 · 11
27. 食用动物肝脏、鲭鱼可增智 · 12
28. 儿童不宜多吃鱼片 · 12
29. 高脂肪快餐食品是“定时炸弹” · 12
30. 洋快餐口味重易上瘾 · 13
31. 常吃快餐学习成绩下降 · 13
32. 常吃西式快餐易致肥胖 · 13
33. 常吃西式快餐可致男性女乳性 · 14
34. 常吃汉堡食品易患哮喘 · 14
35. “垃圾食品”增加暴力倾向 · 14
36. “垃圾食品”损害智力 · 15
37. 儿童不宜长期食用膨化食品 · 15
38. 果冻不宜多食 · 15
39. 每天一袋饼干很伤心血管 · 16
40. 女童常吃炸薯条易致乳癌 · 16
41. 柑橘不可多食 · 16
42. 核桃仁多吃易腹泻 · 17
43. 杏不宜多食 · 17
44. 变声期儿童少吃蜜饯 · 17
45. 发烧时别多吃甜食 · 17
46. 嗜糖儿童脾气怪 · 18
47. 儿童不宜多吃泡泡糖 · 18
48. 别贪吃甜食喝饮料 · 18

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 49. 谨防果汁饮料综合征
• 19 | 57. 青少年要少喝“珍珠奶茶” • 22 |
| 50. 别给孩子喝可乐 • 19 | 58. 儿童无需添加蛋白质粉 • 22 |
| 51. 少女喝可乐易患骨折
• 20 | 59. 能帮助儿童排铅的食物 • 22 |
| 52. 喝完碳酸饮料要漱口
• 20 | 60. 儿童热天应补锌 • 23 |
| 53. 平时少喝运动型饮料
• 20 | 61. 十二岁补锌最益智
• 23 |
| 54. 儿童不可多吃酒心巧克力 • 21 | 62. 补锌别空肚子 • 24 |
| 55. 五岁以下儿童禁食白果 • 21 | 63. 儿童补充益生菌需知
• 24 |
| 56. 喝牛奶太多易致痤疮
• 21 | 64. 美国《学生就餐新指南》 • 24 |

二、住房与睡眠

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 65. 儿童健康与住房类型有关 • 28 | 68. 屋子有霉味易致哮喘
• 29 |
| 66. 儿童卧室不宜放电视
电脑 • 28 | 69. 室内空气污染易患耳
疾 • 29 |
| 67. 儿童房加湿别超过三
小时 • 29 | 70. 睡眠与智力发展密切
相关 • 30 |

- 71. 睡眠时间影响行为 · 30
- 72. 独睡培养独立感 · 30
- 73. 儿童适当午睡有益健康 · 30
- 74. 青少年睡眠不足易抑郁 · 31
- 75. 少年儿童睡眠质量差易患高血压 · 31
- 76. 睡眠少的孩子易发胖 · 31
- 77. 晚上十点前睡觉 · 32
- 78. 青少年不宜睡席梦思 · 32
- 79. 床太软不利脊柱发育 · 32
- 80. 睡凉席容易致凉席性皮炎 · 33
- 81. 大人和孩子别睡一个被窝 · 33
- 82. 青少年侧卧睡眠精索易打结 · 33

三、娱乐与锻炼

- 83. 儿童常听音乐会变漂亮 · 36
- 84. 警惕“惊险游乐征” · 36
- 85. 玩电子游戏有碍脑部开发 · 36
- 86. 儿童看电视太多易致注意力障碍 · 37
- 87. 儿童看电视太多易致哮喘 · 37
- 88. 体育电视节目更伤眼睛 · 37
- 89. 儿童久看电视易使血压升高 · 37
- 90. 看电视时间长的孩子脾气暴躁 · 38
- 91. 别让孩子“泡电视” · 38
- 92. 看电视时间应限制 · 38
- 93. 要关心孩子收看电视

- 的节目内容 · 39
94. 怎样在日常生活中保护嗓子 · 39
95. 少女在变声期忌大声喊叫 · 39
96. 儿童不宜唱成人歌曲 · 40
97. 儿童用声不当易发慢性喉炎 · 40
98. 低龄儿不宜玩滑板 · 40
99. 青少年参加运动的时间 · 41
100. 运动让孩子更聪明 · 41
101. 坚持运动的学生成绩好 · 41
102. 三类运动帮助孩子长高 · 41
103. 春季锻炼易长个 · 42
104. 忧郁女孩长不高 · 42
105. 7岁以后再练体育舞蹈 · 42
106. 练芭蕾每天别超过两小时 · 43
107. 少年儿童别从高处往下跳 · 43
108. 儿童不宜长跑 · 43
109. 运动花样多孩子少受伤 · 44
110. 运动量过大易贫血 · 44

四、心海导航

111. 儿童心理健康对照标准 · 46
112. 心理压力与心理发泄 · 46
113. 给儿童宣泄的机会 · 47
114. 逆反心理与教育作用相斥 · 47
115. 逆反心理并不可怕 · 48
116. 从众心理的反映方式 · 48

- 117. 猎奇心理的危害 · 49
- 118. 防止孩子心理变态须知 · 49
- 119. 谨防儿童心理“红眼病” · 50
- 120. 须了解“心理断乳期”的实质 · 50
- 121. “多重教育”不利孩子身心健康 · 51
- 122. 孩子需要理想教育 · 51
- 123. 培养孩子的乐观性格 · 52
- 124. 保护孩子的自尊心 · 52
- 125. 重视孩子责任感的培养 · 53
- 126. 孩子吵架用不着大惊小怪 · 53
- 127. 应支持孩子多交朋友 · 54
- 128. 让孩子与成年人交往 · 54
- 129. 孩子随便发火怎么办 · 55
- 130. 孩子害怕冷遇 · 55
- 131. 孤独少年易犯罪 · 55
- 132. 儿童“攀比”多元化 · 56
- 133. 孩子的“告状意识” · 56
- 134. “淘气”的表现形式 · 57
- 135. 别讽刺、挖苦孩子 · 57
- 136. 切勿早下“定论” · 58
- 137. 别偷看孩子的日记 · 58
- 138. 谨防淫秽书画对青少年的毒害 · 59
- 139. 别溺爱孩子 · 59
- 140. 别对孩子娇生惯养 · 60
- 141. 娇气不可长 · 60
- 142. 给孩子一些“劣性刺激” · 61
- 143. 注意孩子的对立情绪 · 61
- 144. 孩子模仿反面角色怎么办 · 62