

主编◎伍新春
李红文

少儿心理自助 400个

怎么办



保
健
金
钥
匙



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



保
健
金
钥
匙
〔健康〕

主 编 ◎ 伍新春

李红文

本册编著 ◎ 古丽娜

中国人口出版社

学会保健

(导言)

青春，这是多么美妙的字眼儿，你们正处于朝霞般绚丽多彩的时期。在这册书中，我们要告诉青少年朋友一些你们渴望知道的事情。世上的男孩、女孩在衣着、饮食以及体育锻炼等方面也许是千差万别的，但你们又是那样的不谋而合，都希望自己健康、快乐。爱美之心，人皆有之，少年朋友更是如此。我们不反对同学们去美化自己，我们想告诉你们的是要美得科学，美得适度。所谓美得科学，就是在追求美的过程中，不要损害你的健康；所谓美得适度，就是你们还是学生，学生最主要的任务是学习，不要美得离谱，而影响学习。

说到体育锻炼，定期的锻炼能赋予你充沛的精力，而不是消耗精力。锻炼能使你精神振奋，肤色红润，消除紧张，增强心肺功能，加速体内循环，并使你精力充沛，朝气蓬勃。

花季的少男少女是美的精灵，你们自然健康的美是纯洁、清澈的，你们纯真善良的心灵使你们时时露出甜蜜、温柔的微笑。但是，我们当中某些人身上有着一些不良的行为。这些不良行为都是我们在日常生活中通过学习得来的，当然通过特殊的学习环境和方法，也有可能使学到的不良行为减少或消失，并通过学习和训练形成良好的或正常的行为。因为健康教育本身就是一种强化的情景，它能激励一些行为，而排斥另一些行为，同学们应主动地接受健康教育，为自己的身心健康奠定基础。

相信你们读了这本小册子之后，会掌握一些日常生活知识，走出误区。但正如歌德所说：“光有知识是不够的，还应当运用；光有愿望是不够的，还应当行动。”

行动起来吧，少年朋友们，那么，你们将甜美地度过青春期，并为未来理想的大厦打下一个坚实的基础，愿美丽与快乐永远伴随着你！



目 录

Contents

- 怎样才算健康?
- 睡眠不好怎么办?
- 女同学月经期间上体育课怎么办?
- 怎样选择适合自己的体育项目?
- 哪些情况应暂停体育锻炼?
- 睡前学习好还是睡后学习好?
- 不吃早餐便去上学好吗?
- 为什么运动能使情绪高昂、头脑灵活?
- 怎样通过合理饮食使自己更聪明?
- 为什么要多吃富含铁质的食物?
- 多吃蔬菜可以预防疾病吗?
- 我是“小胖墩儿”怎么办?
- 蔬菜生吃好还是熟吃好?
- 夏天喝什么饮料好?

- 水果能代替蔬菜吗？
- 急性扭伤怎么办？
- 打雷仗后为什么眼睛疼？
- 跑步时应如何呼吸？
- 看电视时应怎样保护眼睛？
- 做完健身运动后应注意什么？
- 怎样预防脊柱弯曲？
- 跨栏时恐惧怎么办？
- 如何合理安排一日三餐？
- 饭后立即学习好吗？
- 多吃零食和冷饮对身体好不好？
- 青春期怎样合理摄取营养？
- 怎样装扮自己的青春？
- 为什么不宜经常吃西式快餐？
- 为什么早晨学习效果好？
- 挑食偏食对身体有什么害处？
- 怎样科学地锻炼身体？
- 怎样使身体长得更高些？
- 怎样“吃”出一双明亮的眼睛？
- 怎样预防少白头？
- 穿鞋有什么学问？
- 节食能使身体变得苗条吗？

- 怎样获得优美的身姿?
- 你知道“咸淡”中的学问吗?
- 你的营养缺乏吗?
- 怎样使你的头发更美?
- 怎样刷牙护齿?
- 吸烟对青少年有什么危害?
- 为什么青少年不宜喝酒?
- 怎样培养良好的吃饭习惯?
- 怎样快速进入梦乡?
- 怎样才能使自己睡得更好?
- 怎样使皮肤光滑滋润?
- 大脑喜欢吃什么?
- 为什么要多吃碱性食品?
- 常嚼口香糖好不好?

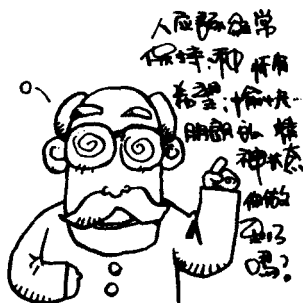
怎样才算

健康？

美

国作家
爱默生
说过：

“健康是人生的第一财富”；德国哲学家叔本华也说过：“健康的乞丐比有病的国王更幸福”。那么，什么是健康呢？



对这一问题，很多同学认为，没有病就是健康。这不能算正确，因为你忽视了心理在健康中的重要地位。随着医学的进步，健康的内涵更加丰富了。健康，不仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健壮的体魄、健全的心理和良好的社会适应能力。早在1946年通过的世界卫生组织（WHO）宪章的开头就写道：健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态，而不是没有疾病和衰弱状态。

我们由此可以看出，所谓健康，就是各种要素完美地、恰如其分地在人的生命中表现出来。所以，同学们在日常生活中要注意摄入合理的营养和水分，每天做适当的体育活动，对自己的各种爱好和欲望要有节制，要有充分的睡眠时间和休息。同时，心情要保持愉快，应在学习充满兴趣，对生活有努力的方向和动力，对未来充满信心。

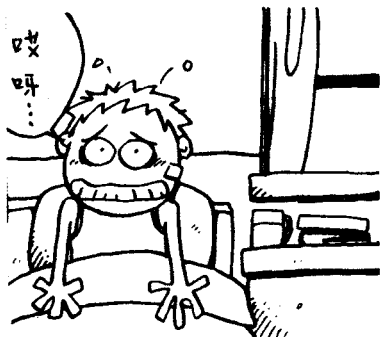
另外，要注意使自己的心理符合自己的年龄特点。一个少年如果老打不起精神、萎靡不振，是不符合其年龄特点的。培根说：“人应当经常保持一种怀有希望、愉快、明朗、朝气蓬勃的精神状态”。你做到了吗？

睡眠不好

怎么办？

青

少年正处在生长发育的关键时期。因此保证充足而良好的睡眠是很重要的。睡眠对保持一个人的抵抗力来说，也是必



不可少的。可是青少年正处在发育期，大脑还没有完全成熟，在许多时候，我们或是睡得不够，如失眠、早醒，或是睡得太多，整天都昏昏沉沉的。这两种情况都会严重影响我们的身心健康和正常的学习、生活。那么，我们应该如何处理呢？

对于失眠的同学来说，首先，不要有任何心理压力和负担。许多人睡不着觉是因为有事情烦着，比如说，即将到来的考试啦，被老师批评啦，和同学闹矛盾啦，作业没做完啦，等

等。而且，有许多人给了自己不良的暗示。其实，如果把偶尔的失眠看作是一个机会，利用它来学一点课外知识、写日记或是读一篇短文，都未尝不可。同时，为了让自己睡个好觉，要学会在睡前放松，不要看刺激性的影视片或小说，不要听太狂劲的歌曲，不要做剧烈运动，不要吃得太多。同时，做好个人的清洁卫生，换上宽松的衣服，喝一杯热牛奶。然后，对自己说“晚安，做个好梦”，躺下后想象自己全身放松，睡得香甜。

你是不是也有这样的体会，睡得越多似乎越睡不醒。其实，这是我们的大脑在作怪，睡眠时大脑分泌的一种物质会让我们更想睡。所以，千万不要贪睡，要知道，每天只要保证8小时的睡眠就已经足够了。

女同学月经期间

上体育课怎么办？

女

同学在
经期会
有一些

特殊的反应，
比如说，有人
会有轻度不舒
适的感觉，下
腹部发胀，腰
酸；有人容易
感冒，脸上起



疙瘩，还有人会出现全身性的反应，如食欲不好、疲倦、嗜睡、情绪激动等。因此，女同学上体育课时，就会在心理上存在着这样或那样不舒服的感觉。其实，在正常的情况下，月经期间参加适当的体育锻炼是有益无害的，它能促进血液循环和肌肉舒张，起到一定的按摩作用，有利于经血的排除。而上体育课时，做一些适当的运动，对月经不调还会起到一定的治疗作用。

那么，女同学月经期间上体育课，应该怎

怎么办呢？

1. 向任课老师汇报自己的特殊情况，说明自己不能参加高强度的体育活动。

2. 在做准备活动和徒手操时，最好随着老师的口令做，这对月经不调能起到一定的治疗作用。

3. 在上体育课的基本部分时，可以根据个人的情况因人而异，有的同学可以做一些难度强度适中的项目，有的则可以做一些跳皮筋、原地投篮、接球等项目。

4. 体育课的结束部分，由于动作难度、强度都较小，运动量也不大，运动时间也较短。因此，这段时间最好随着其他同学一起练习，做一些整理运动。

总之，女同学上体育课时，只要没有出现月经不调、痛经、经血过多或过少等现象，最好能按时上体育课。这样，不但不会影响身体，而且会使自己更加健康。

怎样选择适合自己的 体育项目？

青

少年参加体育锻炼，选择什么体育项目对身体最好呢？这没有一定的标准。一般地说，要因地、因人而宜。



因地，就是看条件，看学校、家庭的体育运动设施。有些锻炼项目，对场地有要求，比如游泳、足球、篮球等；有的对设备有要求，比如单双杠、跳高等；有些项目需要有人从旁指点，比如打太极拳、舞剑等；有些技巧性的动作，则随时随地都可以进行；有的锻炼项目可以独自进行，比如跑步、跳绳等；有的则需要有伙伴一起进行，比如打乒乓球、踢足球等。所以，要根据自己的环境的条件，选择适合自己的锻炼项目。

所谓因人，就是要根据自己的情况和训练要求来作决定。比如，男女生性别不同，生理构造不同，就要选择不同的锻炼项目。女生的项目应当是体力负担小一些的，而且女生在月经期间，也要注意不参加竞赛性的活动等。此外，在不同的年龄阶段，也应该选择适合自己年龄的锻炼项目。比如十一二岁的少年，可多做体操运动，使你的体姿正确，练练武术也是可以的。对球类活动，不能连场比赛。对过久过重的体育锻炼应当避免。进入十三四岁后，可以进行田径或体操训练、球类等活动。锻炼身体，要注意全面发展，逐步开展一些对耐力和力量有帮助的运动项目。锻炼之后，还要注意适当休息。

愿每一个人都通过体育锻炼拥有一个健康的身体。

哪些情况下应暂停

体育锻炼?

体

质的增强，肌肉的发达，内脏功能的提高，都不是锻炼几天就能达到的。因此，只有天天锻炼，持之以恒，身体才能



日益强壮。可是，在有些情况下，体育锻炼应当暂停：

1. 突然发烧，体温在摄氏 37.5 度以上，不管由于什么原因，不能再锻炼。身体温度下去之后两三天，再逐渐恢复。

2. 身上发烧化脓（不管是体表，还是内脏，或是阑尾等），尤其有全身症状，如剧痛，全身不适，不想吃东西，有低烧，甚至化验血中白细胞升高的，在这些情况下，体育锻炼应当绝对禁止。

3. 肾脏、肝脏或者泌尿生殖器官患有急性病，或者多次复发的慢性病，不要进行剧烈的运动；肝、肾功能不好，已经有严重损害的，也不能勉强去锻炼。不然，病会越练越重。

4. 受了外伤，像头部砸伤，扭腰，扭足时，体育锻炼也应暂停。

5. 过度劳累，高度紧张，或者熬了几夜的，要先休息。如果勉强参加体育运动，容易发生外伤等意外事故。

6. 女生痛经，或者月经不正常时，也要暂停。

注意了以上各项内容，相信你会根据自己的情况正确锻炼的。