

suzhitoushi
congshu

素质透视丛书

青少年 身心健康误区

李昌烟 王敬东 于启斋 宋文仁 编著

1000

山东大学出版社

例

素质透视丛书

青少年身心健康 误区 100 例

李昌烟 王敬东 于启斋 宋文仁 编著

山东大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年身心健康误区 100 例/李昌烟等编著. 济南:
山东大学出版社, 2001.2 (2002.1 重印)
(素质透视丛书)

ISBN 7-5607-2235-0

I. 青…

I. 李…

Ⅱ. 青少年-心理卫生-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 05535 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

济南申汇印务有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 4.875 印张 107 千字

2001 年 2 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

印数: 30001—32000 册

定价: 5.40 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部负责调换

《青少年身心健康误区 100 例》

顾 问 (按姓氏笔画为序)

刘新春 崔远思

谭金志

编委会 (按姓氏笔画为序)

主 任 杨宪存 周邦义

耿殿文 阎绪玲

副主任 雷在华

委 员 许传兴 杨宪存

周邦义 耿殿文

徐蕴忠 阎绪玲

雷在华

序

在跨入新千年之际，我国教育界全面推行素质教育，这标志着我国教育思想上的新突破。

素质教育要求学校教育要以提高学生的全面素质为宗旨，以爱国主义、集体主义和社会主义思想为灵魂，以培养创新精神和实践能力为重点，造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”、全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

教育的内涵，在不同的国度、不同的社会、不同的时代，也不尽一样。但是，它们却有共性，这就是培养一代又一代、能够担负起延续社会进步和社会发展的创造者。

我国古代就提倡做人要德才兼备，而且也以这个标准培养人才。

有人认为，国外大概不提倡品德教育吧。事实恰恰相反。美国品德教育协会主席麦克唐纳说，光有品行没有知识

是脆弱的,但是没有品行光有知识是危险的,是社会潜在的威胁。德国则提倡把学校办成创造者的大熔炉。由此可见,他们也主张全面发展。当然,由于意识形态的不同,我们和他们的思想观念和方法也不尽相同。

在我们国家,素质教育就是全面发展的教育。所谓全面发展,就是全面推行思想道德素质和科学文化素质的教育。加强素质教育,就是要求学生在品格、智力、智慧、能力等方面要综合发展。这是21世纪我国人才培养的基本模式。

当然,素质教育并不抹杀个性,就是说,每个人可以充分发挥其特长、兴趣、爱好和追求。没有个性的全面发展,很难说是全面发展;没有全面发展的个性发展,很可能成为畸形,也就不可能成为国家需要的人才。

时代在发展,教育和受教育者的思想,必须适应形势发展的需要。简单地说,教育和科学紧密相连。没有合理的教育模式,就很难培养出科学研究的出色人才。就其社会适应性来说,过去我

们培养的人才，是等待工作的机会，现在的人才需要寻找工作的机会，甚至去创造工作的机会。因此，没有综合素质的人才，很难在社会上有立足之地，更不用说有所作为了。

在教育深化改革之际，针对当前教育存在的弊端，鉴于中小学生的理解能力有限，在素质教育中难免进入误区。

作者从逆向思维入手，编写了这套《素质透视丛书》：《青少年学习误区100例》、《青少年道德修养误区100例》、《青少年智力开发误区100例》、《青少年身心健康误区100例》、《青少年生活方式误区100例》和《青少年业余爱好误区100例》。书中所谈及的这些误区，有的是错误的，有的则有一个“度”，就是进一步是误区，退一步也是误区。例如，中小学生的作业，多了自然不好，妨害学生的身心健康；少了也不好，因为作业是检验教和学效果的方法之一，也是学生实践能力的自我检测手段。所以，作业少了也同样不利于学生素质的提高。

前言

身心健康,是人们十分关心的一个问题。人们要学习、工作,就要有健康的身心做“先导”,否则将一事无成。

身心健康,主要是指身体和精神的健康。身体健康,要受衣食住行的制约;精神健康,也就是心理健康,要受心理状态的影响。两者的合二为一,就是国际上提倡的“全面健康”的新观点。一个人身体与心理都健康,才称得上真正的健康。所以,身心健康是一个永恒的话题。

当今的中小学生,是祖国的花朵,他们憧憬未来,探索人生,汲取知识,积蓄力量,时刻准备为祖国的富强贡献自己的力量。

在重视素质教育的今天,中小学生的心理健康更是人们关心的热点。

然而不容忽视的是,中小学生在身心健康方面还存在着许多误区,这往往容易影响中小学生的身体健康和良好

前 言

心理素质的形成。因而，很有必要将中小学生在身心健康方面产生的误区进行透视，认清危害，加以纠正，以健康的体魄和心态，迎接 21 世纪的挑战。

愿广大的中小學生朋友，及早跨出身心健康上的误区，顺利地度过中小学这一段令人留恋的美好时光，及早成为国家的栋梁之才。

目 录

前 言	(1)
不吃早餐	(1)
在豆浆中冲鸡蛋以增加营养	(3)
吃得好就是营养好	(3)
长期食用方便面	(5)
过多吃糖	(6)
生吃毛蚶	(8)
长期饱食	(9)
不喜欢吃粗食	(10)
喜欢多嚼干鱼片	(12)
滥用味精	(13)
喜食腌制食品	(14)
喜食油条	(16)
吃鸡蛋不吃蛋黄	(17)
喜欢吃雪白的馒头	(19)
喜欢睡懒觉	(20)
睡觉不讲究姿势	(21)
长期使用过高的枕头	(23)
喜欢蒙头睡觉	(24)
躺在沙发上睡觉	(25)
单侧咀嚼	(27)
随口吐唾液	(28)
习惯于剔牙	(29)

目 录

随便除痣	(31)
拔鼻毛和胡子	(32)
用力擤鼻涕	(34)
爱抠鼻子	(35)
将痰咽到肚子里	(36)
乱挤粉刺	(37)
用手揉眼	(39)
随便掏耳朵	(40)
用嘴呼吸	(42)
常舔嘴唇	(43)
习惯憋尿	(44)
边吃饭边看书	(46)
将馒头放在书上或白纸上	(47)
鼻出血时仰头捏鼻	(49)
吮吸外伤流出的血	(50)
吃饭时说笑	(51)
清晨不喝水	(53)
饮料代替白开水	(54)
嗜好饮酒	(55)
用塑料瓶和金属壶盛酸性饮料	(57)
口渴才喝水	(58)
喝凉水解渴	(59)
长期饮用纯净水	(60)
长期一次喝许多水	(62)
喝净水器净化的水安全	(63)
过多吃冷饮	(65)

目 录

喜吃烫食	(66)
爱吃汤泡饭	(67)
使用油漆筷子	(68)
久用牙刷不换	(69)
空腹吃水果	(71)
偏食山楂类食品	(72)
饭后立即吃水果	(73)
带皮吃苹果	(75)
以吃水果代替吃蔬菜	(76)
过多吃水果	(77)
嗜好嗑瓜子	(79)
吃烤羊肉串成了习惯	(80)
经常咀嚼泡泡糖	(82)
过多吃爆米花	(83)
常吃加色素的食品	(84)
摄盐过多	(86)
吃补药补脑	(87)
不吃糖不会长“虫牙”	(89)
偏食	(91)
盲目节食	(93)
暴食暴饮	(94)
假期饮食起居无节制	(95)
吃饭时狼吞虎咽	(97)
边走路边吃东西	(99)
快餐快吃	(100)
多吃臭豆腐	(101)

目 录

用生水冷却熟蛋·····	(102)
偏吃松花蛋·····	(103)
喜吃烤蛋、毛蛋·····	(105)
拒吃脂肪·····	(106)
鱼刺卡喉，喝醋可自行软化·····	(107)
食品的保质期就是保存期·····	(108)
洗刷迷信洗洁精·····	(110)
忽视考前饮食·····	(111)
“眼不见为净”·····	(112)
过于自卑·····	(114)
不愿意倾诉·····	(116)
嫉妒·····	(117)
不敢面对挫折·····	(119)
不能正确认识自己·····	(120)
对人不能宽恕·····	(122)
长期孤独·····	(123)
讲话害羞·····	(125)
留长头发影响大脑功能·····	(126)
用脑多会使大脑早衰·····	(127)
男儿有泪不轻弹·····	(129)
少男疑惑乳房长硬块·····	(130)
少男为变声烦恼·····	(131)
女生智力不如男生·····	(133)
少女苦恼“沙泡肚”·····	(134)
考试紧张·····	(136)
久用药物牙膏·····	(137)

不吃早餐

●现在有很多同学，早上因父母上班时间紧，或自己在晚上贪玩，早上起不来，早餐草草了事，甚至不吃，久而久之，便养成了吃早饭马马虎虎、甚至不吃早餐的习惯，这对自己的身体和学习是十分有害的。

学生阶段是长身体、学知识的黄金时代，要有全面的营养才能满足身体各方面的需要。

有人做过计算，一位体重 54 千克的男性，上午 4 节课平均消耗热量为 4.895 千焦，假如早餐只吃二两重的馒头和一两稀饭，总热量还不到 2.51 千焦，远远不能满足身体生长发育的需要。

大家知道，智力的开发，学习效率的提高，关键在于大脑。殊不知，大脑虽占体重的 2%，但需要的血液量却占全身的 20%。大脑活动的能源物质是血糖，在血液中占 0.1% 的血糖若供应不足，大脑的活动就要受到抑制，从而造成思维能力下降、记忆力减弱，学习效率降低。连续用脑，还会出现疲倦、瞌睡的感觉。

显然，要提高学习效率，必须保质保量地吃好早餐，为

其提供物质基础。

美国依阿华大学进行的研究表明，一顿好的早餐，能加快上午几小时内脑力反应，也能使体力活动得到改善。所以，早餐吃得好，人才会感到精力充沛，思维敏捷，积极地投入到学习和工作中去。

英国心理学博士戴维·本顿认为，早餐对大脑无异是一种补药，它能加深理解力，提高记忆力。他还发现，吃完早餐两小时之后参加考试的学生，比那些空着肚子开始一天生活的学生要考得好。

吃早餐也要讲究科学，早餐大约占全天进食的30%比较合适。同时，还要注意各种营养物质的搭配，避免偏食。

食物的营养成分不同，在胃内排空（胃内食糜进入小肠的过程）的时间也是不同的。糖类约需两小时以上，蛋白质较长，脂肪的时间更长。这就是吃了油性大的食物不容易饿的道理。

或许有的同学会说：“早餐吃不下，这可怎么办呢？”

要吃好早餐，应注意早晨起来锻炼锻炼身体，到室外呼吸一下新鲜空气，把整个身心从沉睡中唤醒。这样，早餐就会吃得香甜。

中小学生的早餐可以吃一个馒头两个鸡蛋，喝一碗面汤或稀饭，或者吃几根油条、喝碗豆浆等。另外，还可以吃些肉松、牛肉干、果酱、黄油、芝麻酱等。

营养学家曾给人们的一日三餐作了如下概括：“早餐要吃饱，中餐要吃饱，晚餐要吃少。”科学的早餐食谱应是淀粉性食物同高蛋白食物搭配。这样，既保证了血糖转化，又能维持较长时间。

在豆浆中冲鸡蛋以增加营养

●有些中小学生在早餐时，习惯用豆浆冲鸡蛋，认为豆浆中营养比较丰富，再加上一个鸡蛋，这样的早餐营养会更加丰富，有利于健康。

是啊，这个主观愿望是好的，但实际结果并非如此。鸡蛋上的黏液性蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后，会使其失去原有的营养成分。同时，豆浆中的胰蛋白酶还是一种抑制剂，这种酶抑制剂会影响人体对蛋白质的吸收和利用，因而，在豆浆里加蛋，并不能被人体更多地加以吸收，反而会有胀气的现象。

正确的食用方法是，在早餐时，饮完豆浆一段时间后，再吃熟鸡蛋。这样营养成分比较容易吸收，也有利于人体健康。

吃饭要讲究科学，如果乱点“鸳鸯谱”，便会使食物的营养成分分解或抑制，所以，吃饭也不能随心所欲。

吃得好就是营养好

●有些学生家长的经济条件不错，给上学的学生准备足了麦乳精、蜂王浆等高蛋白、高脂肪、高糖类食物，认为这样吃得好就是营养好。有些学生也这样认为，既然是吃这么多营养物质，营养一定会好。

吃得好同营养好不成正比。这就是说，吃得好，身体对营养成分的吸收不一定好，身体所需要的营养成分也不一定全面，还可能造成营养不良。

那么，吃得好为什么还会营养不良呢？

分析起来造成营养不良的原因很多。例如，进食无节制，饥一顿饱一顿，特别是有偏食习惯、挑精挑肥者，对胃口的便大吃一顿，不对口味的则一点不吃，结果，造成胃肠吸收不好。有人因肠道内有寄生虫，营养被寄生虫掠夺，吃了不长肉。有人是运动量过大，营养物质的消耗大，营养贮存不起来。有人可能因疾病引起的。有消化系统的疾病影响了对食物的消化、吸收和利用，或患有慢性消耗性疾病如结核病等，使体内的消耗增大。有的小孩爱吃零食，影响了一日三餐的正常进行，也会导致营养不良。

其实，学生营养不良，主要原因是饮食搭配不当。例如，只过多地吃高蛋白、高脂肪、高糖类食物，这就可能导致学生出现消化不良，久而久之，就会出现营养不良等症状。

科学地讲，饮食应以杂食为好。饮食搭配的偏颇，可能会导致人体缺少某些营养成分。

我国劳动人民在这方面创造了许多好经验：如粗细混合、荤素结合、干稀搭配等。北方人爱吃杂合面；山西人将 30% 的高粱、50% 的米和 20% 的黄豆混合；河北人则将 75% 玉米面配以 25% 的黄豆面。这都能使人体需要的氨基酸达到合理互补，巧妙地提高了营养成分的利用率。

另外，吃粗粮的营养价值比细粮高。有人曾分析过，每 100 克粗糙的米中含有维生素 B₁ 0.42 毫克，碾一次之后下降