



小学生
怎样保护健康

小学生怎样保护健康

甄兆忠 朱国藩 著

广东人民出版社

封面设计：梁培龙

插图：黄家文 沈 辨 张林婴 张永潮

责任编辑：林 八 陈万祥

小学生怎样保护健康

甄兆忠 朱国藩 著

•

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2.125印张 34,000字

1935年6月第1版 1935年6月第1次印刷

印数1—36,000册

书号 8111·2467 定价 0.34元

目 录

人脑越用越灵.....	1
早睡早起好处多.....	3
为什么要做早操.....	5
小强为什么叫眼朦.....	7
假性近视是怎么一回事.....	9
电视与近视.....	11
戴眼镜会不会使近视加深.....	13
怎样做好眼保健操.....	15
沙眼是怎么一回事.....	18
当心红眼病发生.....	20
怎样刷牙才合理.....	22
怎样防治蛀牙.....	24
怎样使牙齿换得整齐美观.....	26
挖耳屎害处多.....	28
流鼻血怎么办.....	31
积极预防扁桃体炎.....	33

坐、立、走的正确姿势.....	35
怎样背书包才合适.....	37
当心吃饭时鲢鱼骨.....	40
饭前洗手饭后漱口.....	41
戴口罩的好处.....	43
随地吐痰是个坏习惯.....	45
留长指甲的害处.....	47
不要吃零食.....	48
饮水的学问.....	50
小明的恶梦.....	52
做梦会影响健康吗.....	54
身强体壮要靠体育锻炼.....	56
洗冷水澡身体好.....	58
绿化有益健康.....	60
当个消灭苍蝇的尖兵.....	62

人脑越用越灵

人脑是身体的总指挥部，是知识的仓库。脑的重量只占体重的百分之二点五，可是它需要全身百分之二十的血液来供养，它消耗全身百分之二十五的氧。

人脑是由一百多亿个脑神经细胞组成的。在人的一生中，从小到老，这个数目只会减少，不会增多。

在人脑的内部，分工非常精细，各有各的专责，丝毫不会紊乱。我们将脑所专管的区域叫做中枢。譬如管双眼看东西的叫视觉中枢；管听声音的叫听觉中枢；管说话的叫语言中枢；管想问题的叫思维中



枢；管记忆的叫记忆中枢；管手脚运动的叫运动中枢；管吃东西有味道的叫味觉中枢；等等。

人脑的各个中枢并不是单独活动，而是互相协调的。我们常说要做到“耳到、眼到、口到、手到”，例如学生上课，听觉中枢指挥耳朵听老师讲课，根据老师的要求，视觉中枢指挥眼睛看书本或黑板，语言中枢指挥嘴巴回答问题，运动中枢指挥手指头写字，共同完成学习任务。这就是人脑各区域互相协调地活动。

青少年时期是人脑发育的重要时期，也是记忆力最强的时期。在这个时期中，知识积累越多，人也就越聪明。科学研究表明，人脑一百多亿个神经细胞，通常利用的只占十分之一。无数的实践证明：人的大脑越用越灵，要变得聪明，就要多动脑筋。为什么说人是“万物之灵”呢？就是人有一个灵活的、能够思维的脑袋，这是所有动物都无法相比的。

当然，每天用脑也要有个节制，注意适当的休息和睡眠，不要过度疲劳。

早睡早起好处多



现在，很多家庭买了收录机和电视机，有的小朋友看完电视节目，已是晚上十点多钟了，才发现作业还未做好，于是又赶做功课。要知道，经过一天的课堂学习，已经很疲劳，再看几个小时的电视，脑神经细胞更加疲劳了。在这个时候，记忆力特别差，思维特别迟钝，注意力很难集中，即使平时很容易解答的习题，这时也很难答上。勉强将功课做完，往往已是晚上十一二点钟了。一觉睡到第二天早上七点多还未醒，常要父母催促多次才匆匆起床，有时连早餐也来不及吃，就赶去上学。由于睡眠不足，上课提不起精神，以致连老师讲课的内容也听不进去。事实说明，能不能早睡早起，对小

朋友的学习和健康都有很大的影响。

人为什么要睡眠呢？原来，我们的工作、学习和其他的活动，都是由大脑指挥的，大脑由许多神经细胞组成，当我们学习或进行其他活动时，脑神经细胞也紧张地工作；时间长了，就会疲劳，使工作效率降低。这时，要靠休息来消除疲劳。在学校里，通常上完一节课就要安排同学们休息十分钟。经过一天的工作或学习，就更需要来个总休息，这就是每天晚上的睡眠。如果晚上的睡眠时间不足，大脑得不到很好的休息，就会出现头痛、头晕，甚至胃口不好，精神疲乏，呵欠连连，精神集中不起来，记忆力也会减退。长此下去，是会影响身体健康和正常发育的。少年儿童的神经系统正处在发育期间，容易产生疲劳。年龄越小，所需要的睡眠时间就越长。成年人每天只需八小时的睡眠时间，而小学生则要九至十小时的睡眠。所以，保证充足的睡眠时间，对身体健康和学习都很重要。

大家都有这样的体会，只要晚上睡眠充足，第二天早上就感到头脑清新，精力旺盛，思维敏捷，记忆力特别好。这时候读书，印象深，记得牢。所以，早上是最宝贵的学习时间。怎样才能充分利用宝贵的早晨呢？办法就是早睡早起。只要保证每晚九点钟睡觉，早晨六点钟起床，就能获得宝贵的早上学习时间了。



为什么要做早操

小明问何医生：“昨晚我很早就睡了，足足睡了九个多小时，而且睡得很香，连爸爸叫我起床吃夜宵，都没有把我叫醒。可是，今早起床，我却感到浑身没劲。象这样晚上睡得很好，第二天起身时反而没劲的情况，已经出现过多次了，是不是得了什么病呢？”

何医生回答说：“你所说的不是病，是正常的现象。晚上睡熟的时候，大脑得到很好的抑制，全身各部分的活动都减少了，心跳、呼吸也减慢了，血压和体温都降低了，全身所有消耗都减少了，这

样，就能使全身疲劳得到良好的消除。睡觉时，只有胃肠道保持正常运动。人在熟睡的时候，大部分血液集中到胃肠道，保证食物的消化、吸收……”

小明插嘴问道：“既然消除了疲劳，为什么起床时反而感到没劲呢？”

何医生说：“别急！让我再给你讲清楚。睡眠时，身体有个很明显的变化，就是全身肌肉松弛。睡得越深，脑神经抑制得越好，全身肌肉松弛得越完全。当人在熟睡中刚醒过来的时候，全身肌肉正处在完全松弛的状态中，还未进行活动，当然是软弱无力，感到浑身没劲了。你所说的不正是这种情形吗！”

“那么，该怎么办呢？”小明问。

何医生答道：“这很简单。起床后要做做早操，最好是做广播体操。广播体操是生理学家和体育家根据人体各部分活动、锻炼的需要而创造出来的，它能使你全身各部分都得到适度的运动。做完体操，就会感到周身舒畅，有力量了。然后，你可以做你最喜爱的运动，如单双杠、哑铃、跑步等等。”

小强为什么叫眼朦

陈医生到李师傅家作客，刚一进门，就听见李师傅在骂他的儿子小强近来读书成绩不好。陈医生探问是怎么一回事。李师傅说：“小强做作业时，鼻子快要碰到书本了。他很喜欢扭着身子、歪着头写字，甚至躺在床上看书，走路、吃饭也看连环画。现在，经常揉眼睛，叫‘眼朦’，有时还喊头痛。这次期终考试，数学、语文都不合格。”

陈医生说：“小强成绩不好，看来并不是不用功，而是不注意保护眼力，成了近视眼，上课时看不清黑板上的字，看书、做作业容易疲劳，甚至头晕头痛，当然会影响学习成绩。”

小强走过来，恳切地问：



“陈医生，近视眼要怎样防治呢？”

“哦，最要紧的，是注意培养良好的阅读习惯。阅读时，眼睛和书本的距离要保持一尺左右。在光线太暗的地方不要看书；乘车、走路、吃饭时也不要看书。看书时，要坐得端正、自然，不要歪头，更不要俯伏在桌上或躺在床上。还有，读书、写字时，每隔半小时至一小时要休息几分钟，最好能看看远处的景物，特别是看青色、绿色的物体，这有利于消除视力疲劳。晚上看电视，也不能坐得太近，看得太久。小强是最近才发现近视的，只要记住我刚才所说的几点，认真做好眼保健操，是可能得到矫治的。如果再不注意，发展下去，就要配戴近视眼镜了！”小强听话地点点头。

假性近视是怎么回事

小明有一双黑溜溜的大眼睛，十分逗人。可是，最近他却常常揉眼睛，嚷着说：“朦查查。”小明的妈妈连忙带他到医院去检查。医生说是“假性近视”。

“假性近视？那我不是要戴眼镜，象舅舅那样变成‘四眼佬’吗？”小明急得连小脸都涨红了。

“不要太紧张！”黄医生和蔼地说，“近视眼有真性近视和假性近视两种。第一种是眼球已经变形，前后长度超过了正常标准，因此看不清远处的东西，这种近视眼叫做真性近视；另一种是由于用眼不注意卫生，眼睛过度疲劳，得不到应有的休息，使负责调节眼睛的睫状肌经常处于紧张状态，失去原有的调节作用，甚至发生痉挛，使视力减退，但是眼球还没有变形，这种近视叫做假性近视。”

“那么，假性近视要戴近视眼镜吗？”小明心急地问。

黄医生继续说：“假性近视可以不戴近视眼镜。但是要纠正不良的用眼习惯，并且及时请医生矫

治。可以用阿托品或后马托品眼药水放大瞳孔，或者滴‘夏天无’等治疗近视眼的眼药水，也可以在医生指导下，戴适度的老花眼镜，使睫状肌的



调节作用放松，消除紧张状态。这样，视力多数可以改善，甚至恢复正常。”

小明听了，松了一口气。黄医生又提醒他说：“假性近视，处理必须及时。如果继续不注意用眼卫生，时间久了，眼球就会发生变化，变成真性近视，那就非戴眼镜不可了！”

“啊，原来是这么一回事。谢谢您，医生伯伯！以前我喜欢躺在床上看电视，又爱在汽车上看小人书，今后我一定要改正这些不好的习惯。”小明当场表示了决心。黄医生高兴地笑了。

电 视 与 近 视

一天晚上，陈医生到李师傅家里作客，刚一进门，就听到一声“好球！”只见李师傅十岁的儿子小强，从椅子上欢跳起来，脑袋几乎撞着电视机的荧光屏。原来，小强正在看足球赛实况转播，越看越入迷，竟把坐椅拉到距电视机只有一尺的地方来了。

“啊！怪不得小强的近视眼加深得这么快，看电视太入迷了！”陈医生感慨地说。

“怎么，看电视也会得近视？”李师傅惊讶地望着陈医生。

“是呀！看电视的时候，如果不注意保护视力，是很可能得近视的。”

“那么，怎样看电视才能保护好视力呢！”小强迫切地问。

陈医生回答说：“首先，看电视不能坐得太近，眼睛和电视机的适当距离，大约是荧光屏高度的五至七倍。其次，看电视的时间不能过长，连续观看半小时至一小时以后，至少要休息十分钟。在更换

电视节目的时候，可以乘机闭目养神，让眼睛得到休息。此外，电视机不要放得太高，要使荧光屏稍低于眼睛的水平线。屏幕的亮度也要调节好，避免太亮或太暗。影像不要有跳动现象。为了使电视屏幕的明暗对比



和层次与眼睛相适应，可以在看电视的人身后安装一盏有灯罩的小日光灯，避免室内漆黑。这对保护视力、预防近视很有好处。”

“原来，看电视要这么讲究！我们以前太不注意了。可惜，小强现在已经近视了，知道这些知识已经太迟了！”李师傅后悔地说。

“不，现在知道，也有好处。小强已经近视了，我刚才说的几点就更要注意了，否则，近视会加深的。”陈医生吩咐说。

“哦！原来是这样。陈医生，谢谢您，我今后一定认真注意了！”小强一边送陈医生出门口，一边道谢。