

少儿健康
指导丛书

顾刚臣 刘文娟等 编

孩子

防病

18法

北京体育大学出版社

G1805-
24

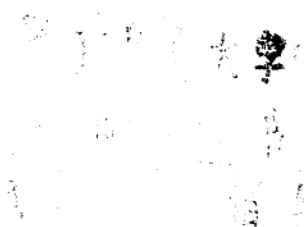
395142

《少儿健康指导丛书》

孩子防病18法

顾刚臣 刘文娟等 编

Ty21/13



北京体育大学出版社



北体大 B00073542

策划编辑:乐 天 责任编辑:张纯本

审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孩子防病 18 法/顾刚臣,刘文娟编. —北京:北京体育大学出版社,1997. 8

(少儿健康指导丛书)

ISBN 7-81051-167-X

I. 孩… II. ①顾… ②刘… III. 少年儿童-保健-方法
N. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00875 号

孩子防病 18 法

顾刚臣 刘文娟 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:3.875

定价:7.30 元

1997 年 8 月第 1 版

1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-167-X/G · 151

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《少儿健康指导丛书》包括：《孩子长高 18 法》、《孩子益智 18 法》、《孩子减肥 18 法》、《孩子防病 18 法》等 4 种图书。

该丛书所收编的 4 种图书“72 法”主要适于 6~17 岁的儿童少年，另外还选择了部分适合于学龄前儿童长高、益智、减肥、防病的方法。所有这些方法，都是经过长期临床实验证明行之有效的科学方法。

该书主编为高强，执行主编顾刚臣，执行副主编刘文娟。该书经顾刚臣、刘文娟、崔建强、常璞、徐燕、张美丽等同志收编撰写后，曾经高强教授、沈海琴副教授亲自审阅、修改，所以该丛书具有一定的权威性。

该丛书内容丰富，法法灵验，法法渗透着专家、学者们关心孩子成长，长期追踪研究的心血，在该丛书即将出版之际在此表示衷心的感谢！

该丛书具有实效性、趣味性的特点，将家长的心愿、孩子的心理融合为一体；将孩子长高、减肥、益智及防病等 72 法寓于娱乐之中，孩子们经过锻炼，可达

到预期的目的,收到预期的效果。

总之,您的孩子如何长高?

您的孩子如何益智?

您的孩子如何减肥?

您的孩子如何防病?

专家、学者们的智慧结晶——《少儿健康指导丛书》是您忠实的助手,会使您的孩子更加健康、茁壮地成长!

编 者

1997年6月18日

目 录

一、预防近视法	(1)
二、气功操预防近视法	(13)
三、体操治疗便秘法	(19)
四、预防感冒法	(21)
五、呼吸游戏防病法	(22)
六、晕动症体疗法	(30)
七、少儿消除疲劳法	(35)
八、脊椎畸形矫正法	(37)
九、两肩一高一低矫正法	(55)
十、两臂不一样粗矫正法	(58)
十一、“O”型腿和“X”型腿矫正法	(61)
十二、扁平脚矫正法	(67)
十三、运动损伤防治法	(75)
十四、五官保健法	(81)
十五、预防气管炎锻炼法	(83)
十六、心血管病预防锻炼法	(87)
十七、强体健身保健法	(91)
十八、三浴防病保健法	(112)

一、预防近视法

(一)眼睛健美法

孩子们都希望自己有一双水灵灵的大眼睛,它不仅体现出一个人的魅力,而且能给人一种健康活泼的快感。那么,怎样能使你具有这样一双美丽的眼睛呢?这里向你介绍一些日常保护眼睛的窍门,供你选用。

当你用眼时间过长,使得眼肌疲劳时,眼睛看东西就会觉得有些模糊,这时眼睛也就显得不够明亮了。为了使你的眼睛肌肉不会过分疲劳,你应该在学习过程中每隔1小时左右休息一下眼睛。方法是:站起来离开书桌,凭窗了望远方,凝视远处的一个目标。这个目标可以是蓝天上的一朵白云,可以是远处山顶上的一个尖端,也可以是远处一株绿树的树梢,还可以是远处高楼上的一角或高大烟囱的顶端一点。凝视

一分钟后,眨动眼睛 20 下,然后紧闭眼睛 10 秒钟,再眨眼睛 10 下。这不仅可以使你的眼肌得到放松和休息,还可以起到润滑眼睛的作用,使眼睛保持水灵明亮。

当眼睛疲劳时,你还可以采用一种用手掌遮盖的方法使眼睛放松。方法是:双眼半闭后,两手掌心相对连续搓摸,搓至掌心发热时,用两手手心分别遮盖在左右两眼上。此时,你的眼睛会感到温暖舒服,你眼前可能呈现出各种各样舒服的视觉记忆来:也许是一幅美丽的图画,也许是你与好友畅谈的一个情景,也许是你早已渴望得到的一本好书,等等。这些都有助于你眼肌的松弛和视觉记忆的改善,使你已经疲劳的眼睛得到及时的休息。

当你的眼睛有些刺痛或发红,或者由于心里不痛快而哭过使眼睛变得红肿时,可以用在热水中浸过的毛巾敷在眼睛上捂 10 分钟,或以沾了温水的药棉贴在眼睛上,过 20 分钟左右取下。这可以抑制充血,改变眼睛红肿的情况,尤其是在哭过以后眼睛红肿而不好意思在别人面前出现时,使用这两种方法,可收到立竿见影的功效。另外,用指压法也可消除刺痛和充血。方法是:闭上眼睛,用指腹在眼睛周围从眼内角到眼外角顺着按压,力量由小到大,上下各按压 5 次后放手,闭目 5 分钟,最后在头两侧太阳穴处按压 10 下。这时,头脑会变得清新,眼睛也会变得明亮而有

神。

有时早上起来洗脸后会发现你的眼皮有些浮肿，显得眼睛不够明亮，造成这种现象的原因可能有以下几种（身体生病除外）：一是晚上睡觉前喝水过多；二是睡眠不足；三是早上洗脸时用了对自己脸皮有刺激性的香皂或面霜。如果属于这几种原因，那只要注意晚上睡觉前不过多喝水、保证充足的睡眠和不用对自己皮肤有刺激性的香皂及化妆品，即可防止。睡眠不足，是保持眼睛健美的大忌，有了充足的睡眠，眼睛才会显得明亮有神。因此，一般情况下应该尽可能做到每天有8小时的睡眠。如果实在不得已而开了夜车造成眼睛混浊时，可用冷开水加2%硼酸冲洗眼睛，以缓解眼睛的混浊现象。

另外，要使眼睛明亮，还必须注意眼睛的营养，常吃些含维生素A、D、C、B₂、胡萝卜素较多的食物。缺乏这些营养素，会使眼睛视力减弱或眼睛晶状体变得混浊。含维生素A多的食物有肝、奶、蛋黄等，含维生素B₂多的有瘦肉、鸡蛋、牛奶等，含胡萝卜素多的有胡萝卜、南瓜、红心番薯、番茄、青豆、黄色和绿色蔬菜及水果等。

总之，只要注意用眼卫生，并做到以上几点，你的眼睛一定可以常葆水灵，使你更富有青春魅力。

(二)预防近视法

除少数近视眼与遗传因素有一定关系外,大多数的近视眼都是由不注意爱护眼睛和不会科学地使用眼睛所造成的。怎样保护眼睛呢?

1. 坐姿端正

学习时,身体姿势一定要坐正,头不歪,桌椅的高矮尽量合适,椅子要靠桌近些,眼睛正对放在桌上的书本。不要趴在桌上看书,更不要躺在床上看书。

2. 食、行不看书报

吃饭、走路、乘车时,不要看书报。

3. 看书写字,光线要充足

光线充足,但不要在耀眼的强电灯光或强烈阳光下看书;在光线太暗的地方看书也不好;也不要让光直射眼睛。照在书本上的亮度,一般以 50~100 勒克司(照明单位)为合适。光照强度见下表:

	日光管灯	普通钨丝灯泡
台 灯	8 瓦	25 瓦
吊 灯	15 瓦	40 瓦(最好加用灯罩)
(距离书本不要超出 60~70 厘米,若用 30 瓦的日光管灯,相距约 1~1.3 米为宜)		

光线要从书本或纸的左前方照来。

4. 适当休息

阅读或书写半小时到一小时,应休息几分钟,看看远景,闭眼休息或做广播操等。

做眼保健操,能消除眼睛的疲劳,预防近视的发生和发展。眼保健操能使紧缩的眼肌放松,眼部的血液循环加强。但取穴要准确,要天天认真坚持,才能有效果。

(三)防止近视加重法

重近视与轻度、中度近视不同,已成为一种器质性的眼病。有这种病的人,眼球的前后经已经变长,眼球里的各种组织也随之被拉长,眼内的玻璃体、视网膜、脉络膜等,也常发生一些病态的改变,比如玻璃体混浊、视网膜变薄变性等。受到冲撞打击或剧烈震动

时还会引起视网膜脱离,如不及时治疗,往往会造成失明。因此,一旦得了高度近视病,应该好好保护眼睛,防止近视再加重。

高度近视的人,应该采取哪些措施来保护视力呢?除了注意一般的用眼卫生外,还应做到以下几点:

1. 配戴合适的眼镜

高度近视后如果不戴眼镜,看东西就很吃力,必须把眼睛凑得很近才能看清,这时眼外肌收缩压迫眼球,使眼球前后径变得更长,近视的度数也就更加发展。这样会变成恶性循环,愈看不清楚就凑得愈近,近视也就愈重,近视加重后看东西就愈不清,给学习和生活带来严重不便。而经过验光配戴上合适的眼镜后,就可以有效地矫正视力,看东西时不需过度调节,从而防止近视的发展,也有助于消除视力疲劳和头晕等症状。

如果近视度数太深,超过 1000 度以上,配戴普通近视眼镜矫正效果不显著时,可以考虑配戴角膜接触镜,它可以直接贴在角膜表面,能较好地矫正视力。

2. 忌看、写小字

平时尽量少看用眼特别费力的小字书,不要写太小的字,也不要做刺绣或用细笔描的图画。因为,长时间这样用眼,眼内外肌肉需要不断地过度调节,会使

眼球拉得更长,度数加重;还易使脉络膜小血管受到牵引而引起破裂,造成黄斑出血,使视力继续下降。

3. 要避免冲击性、剧烈性的震动

如跳高、跳远、跳水等剧烈运动,以及负重较大的重体力劳动和从高处跳下的体力运动等,都应避免。由于视网膜变薄,变得很不结实,受到外力冲击或震动就容易破裂产生孔洞,玻璃体会从孔洞进到网膜下面,而造成视网膜脱离这样的合并症,使视力极度下降。

4. 不要用手揉眼睛

因为,用手揉时会引起物理性刺激,容易把眼结膜或眼角膜的上皮磨破,使手上沾染的和结膜上附着的病毒乘虚而入,引起结膜炎或角膜溃疡以致使视力下降。如果遇到沙尘刮进眼里或眼睛发痒及流泪时,应该用清洁的手绢或毛巾轻轻擦试,或用温开水冲洗;眼睛发炎变红时,应及时请医生治疗,在医生的指导下滴些眼药水。

5. 及时治疗

如眼前出现黑影,看东西变形或看不完全,眼前有闪光的感觉时,应及时到医院检查治疗。

(四)保护视力法

随着人民生活水平的提高,电视机愈来愈普遍,看电视的中小学生也愈来愈多了。不少学生每天放学回家后,放下书包就去打开电视机,吃饭时也边吃边看,已成为每天的习惯。有些学生几乎成了电视迷,一看就是连续几个小时。由于看电视过多或看的方法不得当,有些学生的视力明显减退,变成了近视或弱视。这种由过度看电视引起的电视性近视,比一般近视更难治愈,即使配戴近视镜,视力也矫正不好。因此,看电视时一定要讲究方式方法,合理收看,以保护视力。

中小学生看电视,注意哪些问题,采取哪些方法,才能保护眼睛,防止视力减退呢?

1. 距离不能过近

电视的图象,是由电子枪发射出电子束射到显象管的荧光屏上而显示出的影象。这与荧光灯的发光原理极为相似。如果看电视时所坐的位置与电视机的距离过近,眼睛就被迫地接受象荧光灯那样强的亮度,看到显象管上一条条扫描线,或杂乱的一闪一闪的亮点,不仅看起来图象不清楚,而且象在摇摇晃晃的车中看书似的,眼睛极易疲劳,日久就容易引起电视性

近视。所以,看电视时,必须注意人与电视机应保持较远的距离,不能过近。一般看 50.8 厘米(20 英寸)大电视,应距 3 米左右。最好的距离应是荧光屏对角线长度的 4~6 倍。也可以用横举手掌的方法来选择距离,将一只手向前伸直,手掌横举在眼与电视机之间,如果手掌正好把电视机遮住,这个距离就较合适。

2. 时间不能太长

长时间持续看电视,最易导致视力减退。据调查,视力为 2.0 的人,如果持续看 4 小时电视,视力会减退到 1.0。中小学生的眼睛尚处于生长发育阶段,尤其不宜长时间看电视。一般看 1~2 小时后就应该休息,让眼睛看看远处的东西,以防止眼睛过度疲劳。利用播放广告节目的时间做做眼保健操、电视操或在室内来回走动走动,对保护视力也有帮助。

3. 高度要合适

电视机放得过高,眼睛就得向上看,很容易疲劳,颈部也特别累。有些家庭把电视机放在办公桌或酒柜上,人却坐在较低的沙发上看电视,这就不妥当。一般认为,荧光屏中心与人的眼睛差不多高较合适。有的学生看书累了,看电视时喜欢躺在沙发上边看边休息,这样等于把电视机放高了,对视力也不利。应该是正对着电视坐着看,坐在旁侧看时角度也不宜小于

45 度。

4. 亮度应合适

把屋里的灯光开得很亮,或把所有的电灯关掉,都不合适。因为,屋子里很亮时,屏幕上的图象会显得暗,图象看不清楚,容易引起眼睛疲劳;若把屋子弄得漆黑,屏幕的亮度和周围黑暗的环境形成强烈对比,使视力更为集中,也容易引起眼睛疲劳。白天看电视最好拉上窗帘,晚上最好保留一盏瓦度低、光线柔和的小灯,使环境中微弱的射线,这样眼睛就不易疲劳了。

5. 利用电视做远方凝视训练

眼睛近视的人,可以利用看电视的机会进行训练。日本有的眼科专家主张,在看电视时,从清楚可见的位置向后退 50 厘米左右,凝视荧光屏上那些模模糊糊的图象,每次 10~15 分钟。这样的远方凝视训练,有助于恢复视力,不妨一试。

(五)眼睛保健法

眼睛是人体的一個最寶貴的器官，如果視力不好，看不清東西，對學習及生活都會有很大的影響，更不用說若眼睛瞎了會給人帶來多大的痛苦。由於人們對眼睛的重要性越來越認識得深刻，先輩們已摸索出很多保護眼睛和鍛煉視力的好方法。下面介紹幾種民間流傳並行之有效的鍛煉視力的簡易方法，供選練和參考。

1. 眼部保健按摩

(1)旋眼睛：端坐凝神，頭正腰直，兩眼先由右向左旋轉8次，然後向前注視片刻，再由左向右旋轉8次，向前注視片刻。早晚認真做兩遍。堅持日久，即可收到增強視力的效果。

(2)眼 浴：兩手輕握拳，兩手拇指彎曲，用拇指背分別擦摩兩上眼皮各十幾次。然後用兩手拇指和食指分按兩側太陽穴旋轉揉動10次。最後，用右手拇指和食指捏住兩眉頭中間部位，輕輕揪十幾次。換另一手做最後的動作十幾次。此法常練，可使眼部氣血暢通，眼部肌肉保持丰满，到老年也不發生眼瞼下垂現象，對預防近視和遠視都有一定作用。