

XIAOXUESHENG
JIANKANG
YIBENTONG

小学生健康

一本通

陈会 蔡鸣 编 著

中国人口出版社



小学生健康一本通

陈会 蔡鸣 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生健康一本通 / 陈会, 蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80202-997-2

I. 小… II. ①陈…②蔡… III. 小学生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071710 号

小学生健康一本通

陈会 蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	保定市中国画美凯印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.75
字 数	90 千字
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-997-2
定 价	12.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

一、生活习惯与健康

- 为什么要站有站相，坐有坐相 /1
- 小学生课间室外活动有什么好处 /2
- 为什么保护视力要从小开始 /3
- 为什么说噪声是看不见的祸害 /4
- 为什么要保护好自己的嗓子 /5
- 为什么说早睡早起身体好 /6
- 为什么说蒙头睡觉不利健康 /7
- 为什么说趴着睡觉不好 /8
- 为什么说小学生不宜高枕 /9
- 为什么说紧身衣裤不利健康 /10
- 为什么说运动鞋不宜天天穿 /10
- 为什么说戴帽子有讲究 /11
- 为什么说裤带不宜勒紧 /12
- 为什么头要勤洗、发要勤理 /13
- 为什么要勤洗澡、勤换衣 /14
- 指甲为什么要勤剪 /15
- 为什么泡脚不可敷衍了事 /16
- 呼吸为什么不能口鼻并用 /17
- 小学生怎样保护好牙齿 /19
- 为什么饭前便后要洗手 /20
- 擦大便有什么学问 /21



- 为什么憋尿会成病 /22
- 为什么大便时不宜看书 /23
- 鼻孔为什么挖不得 /24
- 为什么说擤鼻涕方法不当可致病 /25
- 为什么不能经常揉眼睛 /25
- 为什么不能咬指甲 /26
- 为什么唇干不能用舌舔 /27
- 为什么不宜模仿口吃 /28
- 为什么随地吐痰危害大 /28
- 怎样保持性器官卫生 /29



二、饮食卫生

- 什么是平衡膳食 /31
- 小学生的营养有何特点 /33
- 课间加餐有何益处 /34
- 为何提倡学校午餐制 /35
- 如何安排好小学生的早餐 /36
- 安排好小学生的中餐有什么好处 /38
- 晚餐吃得太迟为何对小学生不利 /39
- 酸碱食品指的是什么 /40
- 如何养成良好的饮食习惯 /41
- 为什么要多吃粗粮 /41
- 为什么不能挑食、偏食 /43
- 为什么说贪食会伤身 /44
- 小学生饮水有哪些禁忌 /45
- 为什么不能迷信“洋食品” /46
- 为什么汽水可乐类食品不宜多吃 /47
- 为什么果汁不能代替水果 /48

- 为什么水果不能代替蔬菜 /49
- 为什么不要吃得太咸 /50
- 为什么烧烤类食物不能经常食用 /51
- 为什么要少吃零食 /52
- 为什么冷饮不能吃过头 /54
- 为什么不要边吃饭边学习 /54
- 为什么进食时不能哄闹逗笑 /55
- 为什么小学生不能只吃素不吃荤 /56
- 为什么要少吃油炸食品 /57
- 为什么不宜吃街头食品 /58
- 为什么小学生不能滥吃补品 /60
- 为什么“四条腿论”不适用于小学生 /61
- 为什么小学生不能吃损脑食物 /62
- 为什么小学生不能忽视补钙 /63
- 为什么进餐时看书看电视得不偿失 /65
- 为什么不宜多吃着色食品 /66
- 为什么要少吃糖葫芦 /67
- 为什么不宜早晨空腹喝牛奶 /68
- 为什么不宜食用未煮熟的豆浆 /68
- 为什么不宜多吃鱼松 /69
- 为什么不能把维生素当补养品 /69
- 为什么不宜多喝咖啡 /70
- 为什么要少吃话梅等蜜饯类食品 /71
- 为什么吃饭不能狼吞虎咽 /72
- 为什么饭后不宜跑 /73
- 为什么营养不宜过剩 /74
- 为什么要少吃汤泡饭 /75



三、疾病防治

- 营养不良如何防治 /76
- 缺铁性贫血如何防治 /78
- 维生素 A 缺乏症如何防治 /79
- 维生素 B₂ 缺乏症如何防治 /80
- 维生素 C 缺乏症如何防治 /81
- 维生素 D 缺乏症如何防治 /82
- 钙缺乏症如何防治 /83
- 小学生拉肚子时如何安排饮食 /84
- 如何防治小学生肥胖症 /85
- 如何防治流行性感冒 /86
- 如何防治流行性乙型脑炎 /87
- 如何防治流行性腮腺炎 /88
- 如何防治白喉 /89
- 如何防治流行性脑脊髓膜炎 /90
- 如何防治沙眼 /91
- 如何防治红眼病 /92
- 如何防治水痘 /94
- 如何防治支气管炎 /95
- 如何防治麦粒肿 /96
- 如何防治近视 /96
- 如何做好眼保健操 /98
- 如何防治龋齿 /99
- 如何防治中耳炎 /100
- 如何防治鼻炎 /101
- 如何防治扁桃体炎 /102
- 如何防治细菌性痢疾 /103



如何防治支气管肺炎 /104

如何防治腹泻 /105

如何防治哮喘 /107

如何防治蛔虫病 /108

四、心理健康

小学生心理健康的标志有哪些 /110

小学生心理障碍的预警信号有哪些 /111

小学生心理健康要注意哪些禁忌 /112

如何避免对孩子的心灵伤害 /113

如何避免伤害孩子的自尊心 /114

如何帮助小学生克服胆怯 /116

如何引导小学生克服自卑心理 /118

如何矫治小学生的嫉妒心理 /120

如何纠正小学生任性的坏脾气 /122

如何培养小学生的自信心 /124

如何培养小学生的独立性 /125

小学生说谎话如何应对 /127

如何帮助孤僻的小学生 /128

如何帮助性格内向的小学生 /130

如何教育小学生正确面对压力 /131

如何消除小学生的逆反心理 /133

如何消除厌学情绪 /134

如何应对小学生恐惧心理 /135

如何应对小学生退缩行为 /138

如何应对小学生攻击行为 /139

如何应对小学生多动症 /141

如何应对小学生抑郁症 /142

一、生活习惯与健康



为什么要站有站相，坐有坐相



有的同学站立时身体不直，不是扭腰就是耸肩，有的同学坐着看书写字时，不是歪着头读书，就是把身子趴在桌上写字。老师和家长常常批评他们“站没站相，坐没坐相”，这是一种要不得的不良卫生习惯。

一个人的体态和动作习惯，大多是从小养成的，人的正确姿势，依赖脊柱的正常发育和附着在脊柱上的肌肉受力的平衡。小学生的骨骼可塑性大，肌肉不发达；如果经常“站没站相，坐没坐相”，脊柱等骨骼很容易弯曲变形而造成畸形，等长大后再想矫正侧弯、强直等畸形就非常困难了。因此，从小身子歪曲，不但影响体形健美，

还会使心、肺等内脏器官受到压迫和损坏。长时间如此，会引起支气管扩张、肺气肿、肺源性心脏病等多种疾病，给日后的工作、学习、生活带来很多困难。

小学生在学习和生活中，应该保持什么样的姿势才算“站有站相，坐有坐相”呢？我国古代人民把正确的站、坐姿势概括为“站如松”、“坐如钟”两句话。

站如松：站立时，身体的重心应平均地放在两脚上，两足稍稍分开约两拳距离，两臂自然下垂，抬头平视，胸部略挺，腹部内收，身体正直，不要扭腰耸肩，要像挺拔的青松。站着休息时，可以两足交替着稍稍侧出前伸，两腿足轮流支撑身体，从而使另一侧得到休息，身体不易疲劳。

坐如钟：坐着听课时，颈和躯干要直，挺胸，收腹，两脚、两腿与肩等宽，头稍稍抬起，两眼看着老师或黑板，坐着阅读时，腰背要正直，两肩齐平，挺胸，两大腿平放椅面，脚底平放地面。可将课桌上书本的上端垫高，使阅读的书本与视线成直角，眼睛与书本的距离保持 33 厘米较适合。坐着写字时，两臂搁在桌面的位置要相同，颈和躯干稍向前倾，胸部不要紧挨桌边，应距离桌边一拳，更不能把身子趴在桌子上写字。写字时，屁股应坐在凳子正中或稍后，两腿稍微弯曲，两脚不要悬空，不能跷二郎腿。更不能只图舒服而经常在沙发上久坐。坐姿要正，不偏不倚，状如巨钟。

小学生课间室外活动有什么好处



小学生积极参加课间活动，对他们的身体有不少好处，主要表现为：

(1) 接受日光照射，增进血液循环：小学生在教室坐了 40 多分钟后到室外去接受一下日光中红外线的照射，可使周围血管扩张，增进血液循环，便于把体内的有害代谢产物及时排出体外，有利于

小学生的身体健康。

(2) 呼吸新鲜空气，加快新陈代谢：四五十个同学坐在一间教室里上一节课，会排出大量的二氧化碳及其他有害物质。如果教室通风不佳或冬季门窗紧闭的时候，教室里空气混浊的程度更是可想而知。因此小学生下课后到室外呼吸一下新鲜空气，便可加快新陈代谢，消除身心疲劳，增强抗病能力。

(3) 活动关节肌肉，促进生长发育：小学阶段是一个人生长发育的重要阶段，年龄越小的孩子生长发育得越快。如果连续几节课坐在教室里容易疲劳，长期如此会造成骨骼畸形，课间活动一下关节肌肉，可促进小学生的生长发育。

(4) 调节大脑功能，提高学习效率：小学生在上课时，与学习有关的大脑皮质细胞一直处于兴奋状态，大脑皮质兴奋的时间一长，就会疲劳，学习效率就会降低，下一节课的学习将受到影响。消除大脑疲劳的积极休息方法就是室外活动。实验证明，哪怕5分钟的游戏或活动，也能让大脑的兴奋区和抑制区经常轮换，使小学生疲劳的大脑细胞恢复功能。所以，课间10分钟的室外活动，可使学生精神愉快，脑力充沛地投入下一节课的学习，提高学习效率。

(5) 消除眼睛疲劳，防止发生近视：小学生过久地看书学习，尤其是在采光不好、黑板反光等情况下，眼睛会过度疲劳，极易造成眼睛近视。如果上完一堂课之后，到室外往远处眺望一会儿，看看绿色的花草树木和蔚蓝色的天空，让视线得到调节，眼睛得到休息，便可预防近视眼的发生，有些假性近视便可消失。

为什么保护视力要从小开始



近视眼给小学生的危害以及给长大后工作、生活带来的困难已众所周知。全社会都要为保护少儿的视力尽责尽力，尤其是学校和

家长应密切配合，减少小学生的学习负担，改善采光照明条件，为小学生创造一个良好的学习环境。作为小学生自身，要从小养成良好的用眼习惯，及时纠正自己的不良用眼习惯，应做到以下几点：

(1) 看书、写字的姿势要正确，讲究用眼卫生。不要歪着头看书、写字，不要趴在桌子上写字，看书时眼睛与书本的距离应保持在 33 厘米左右，距离不要过远或过近。

(2) 学习时光线要合适，不要在阳光下看书，不要在黎明、黄昏或路灯下看书，不要在行进的车中看书，不要边走边看书，不要躺着看书。特别是躺着看书对学生近视的发生有明显影响。

(3) 看书时间不可过长，小学生连续看书最多不能超过 1 小时，注意看书、写字中途的眼睛休息，课间 10 分钟应走出教室，让视线得到调节，视觉疲劳得到恢复，并认真做好眼保健操。

(4) 看电视、玩电子游戏机的时间不宜过长，应防止电视光波对眼睛的损害。眼睛与电视机的距离应是电视机屏幕对角线的 5 ~ 7 倍，不可过近（起码 1.5 米）。

(5) 平时应注意营养的合理、全面。尤其应注意补充含有维生素 A 和钙的食物（如鸡蛋、动物肝脏、胡萝卜和水果等）。

(6) 对发生假性近视的小学生应积极进行治疗，平时也要注意眼保健。

为什么说噪声是看不见的祸害



使人感到不愉快的声音称为噪声，它是一种无形的公害，对小学生危害不小。噪声的大小用分贝表示，轻声说话的音量约为 40 分贝，普通说话音量为 60 ~ 70 分贝。长期受 80 分贝以上强噪声的干扰，可使人精神紧张，心烦意乱，听力减退，记忆力下降，还可能引起心动过速、高血压病、失眠等心血管、神经、内分泌系统的疾病。

小学生需要一个安静舒适的环境，对噪声危害比较敏感。美国科学家对 700 名小学生进行了 8 年的追访调查，发现在那些受车辆噪声干扰学校的小学生精力不集中，学习成绩明显差于噪声干扰少的学校，足见噪声对小学生的危害是相当大的。

和谐悦耳的音乐可陶冶性情、促使智力发育、增加食欲、帮助消化、消除疲劳，有利于小学生的身心健康。可有的同学在家里喜欢把收音机、录音机、电视机的音响开得震耳欲聋，在教室里喜欢大声喧哗、相互哄闹、吵吵嚷嚷，这样便破坏了学校和四邻的安静，对他人、对自己的身心健康都不利。

另外，小学生经常戴立体声耳机听音乐也是一种噪声刺激，会损害听觉。这是因为小学生的听觉器官正处在发育阶段，鼓膜、中耳腔和内耳听觉细胞比较娇嫩，对声波的敏感度较强，对声音的辨别能力较差，容易产生听觉疲劳。收听立体声耳机时，耳机听头封闭了外耳道的外口，声音从外耳道直接传入鼓膜，声压没有缓冲的余地。长期或长时间的强刺激，听觉细胞和听觉神经能转入抑制状态，久而久之，听觉敏感度会下降，听觉器官会受损。听觉受到损害的严重程度与收听耳机时的音响强度、音调高低和连续收听的时间长短成正比，与年龄成反比。年龄越小、音量越大、音调越高、收听时间越长，听觉损害的程度就越严重。所以，小学生，尤其是低年级的小学生及幼儿园的小学生不能常戴立体声耳机听音乐、听广播。

为什么要保护好嗓子



每个小学生都希望自己有一副好嗓子，说起话来清亮动听，唱起歌来圆润悦耳。

可有的同学常突然声音嘶哑，仔细追查原因，除因为急性喉炎、支气管炎、感冒等疾病引起喉部充血、水肿以外，大多数声音嘶哑是

因为自己不注意保护嗓子，滥用嗓音造成的。如有的同学较长时间的连续朗读或唱歌；有的唱歌时音调太高，嗓门太大；有的性情急躁，爱发小脾气，喜欢大声争吵或哭闹；还有的同学喜欢吃生葱，生蒜、辣椒等辛辣刺激性食物。使脆嫩的声带受到损伤或发炎，以致嗓音沙哑。

要保护好嗓子，必须科学地朗读和唱歌，读书时要高、中、低声交替使用，唱歌时主要是喉头肌肉、声带和肺部紧张活动，这时是张口呼吸，吸气快，所以应注意保护声带和预防呼吸道疾病。唱歌的地点要空气新鲜，冬天应避免在户外迎风处唱歌，以免吸入污浊和过冷的空气而引起感冒，咳嗽等呼吸道疾病。

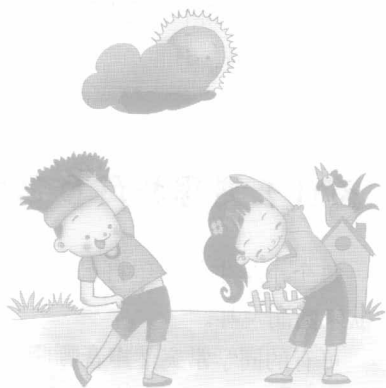
此外，还应注意遇事不急不躁，说话要心平气和，不吃刺激性及生冷食物、不吸烟、不喝酒、生活要有规律、保证充足的睡眠、加强体育锻炼、不断提高抗病能力，女同学在月经期应适当减少发音练习，音调不宜过高，声音不宜过大。

为什么说早睡早起身体好



俗语说：“早睡早起身体好。”小学生正处在生长发育的旺盛时期，充足的睡眠，尤其是早睡早起，早锻炼，对小学生神经系统的成熟、对吃好早餐、对学习和正常的发育都有好处。正如一句谚语所说：“早睡早起，使您健康、富裕，聪明。”

早睡一般是指在晚上10点左右休息，因为，进入晚上11点，人体各个器官就开始修护排毒，比如肝脏在晚上11点就开始排



毒，如果晚睡，那么肝脏就容易出问题，另外，人体由内至外的器官组织都要休息了，如果延长其工作时间，就容易疲劳、亚健康、生病。通常晚睡的人没有早睡的人有精神。

因为人体是有固定的生理周期和规律的，比如大脑，经过一个晚上的休息，它会在固定的时候开始恢复它的运动，而人这个时候强制它处在休眠状态，违反规律，就会越睡越想睡，而且睡醒起来后人的精神似乎不是特别好，感觉全身疲乏。如果每天晚上 11 点前睡觉，早上 7 点左右起床，中午再休息 15 ~ 30 分钟，长期这样会使身体健康，当然饮食和运动也很关键。

由于小学生年龄小，大脑神经细胞发育得尚不完善，比成年人容易产生疲劳，需要较长时间的休息才能消除疲劳，同时，小学生正处在长身体时期，各种器官比较幼嫩，只有充足的睡眠才能保证身体的正常发育。睡多长时间才算充足呢？一般认为，小学 1 ~ 4 年级每天应睡足 10 小时，高年级学生应每天睡足 9 小时。

为什么说蒙头睡觉不利健康



睡觉时，人体的大脑皮质及各个神经中枢处于抑制、休息状态。但呼吸系统和循环系统的各个组织器官一刻也没有停止工作，肺脏仍在任劳任怨地扩张——吸进新鲜氧气；收缩——排出二氧化碳。所以，大多数人习惯把头放在被窝外面睡觉，以便吸进新鲜空气，使自己迅速入睡，睡得深沉，缓解白天的疲劳。但有些小朋友在冬天怕冷，喜欢把头蒙在被窝里睡觉，也有些年轻的父母怕孩子冬天受凉，也让孩子蒙头睡觉，认为这样暖和。久而久之，就养成了蒙头睡觉的习惯。这种习惯不利于小学生的身体健康。

蒙头睡觉，外界的空气基本上被棉被隔绝，外面的氧气难以进入，被窝里的氧气越来越少，但呼出的二氧化碳在被窝里却越积越

多，再加上皮肤表面和汗腺毛孔分泌排泄的其他废物、臭气，以及肛门放的屁，被窝里的空气真是够污浊了，把头埋在这样污浊的环境中睡觉，一夜之中，一直呼吸着这些缺氧的污浊空气，即使睡眠的时间很长，第二天也难免头昏脑涨，精神萎靡，全身无力，影响学习。

长期蒙头睡觉的小学生，身体的抗病能力会减弱，容易产生感冒、咽炎、鼻炎、支气管炎等呼吸道疾病，长期蒙头睡觉还会影响神经调节功能，出现昏睡、噩梦等症状。长期缺氧，会影响大脑的智力功能和心脏功能，造成终生的遗憾。

为什么说趴着睡觉不好



人的一生，有 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的。如果一个人能活到 80 岁的话，那么有 26 年多的时间要花在睡觉上。不要小看睡觉的姿势，其中大有奥妙，与身体健康的关系可大啦！

睡觉的姿势不外乎侧卧、仰卧、俯卧三种。有一部分小学生喜欢俯卧睡势，也就是习惯于趴在床上，把脸贴在枕头上睡觉，有的同学还喜欢把手或拳头放在脸下趴着睡，这些姿势最不利于小学生的生长发育。因为趴着睡会压迫胸部，压迫心脏，堵塞呼吸道而缺氧，影响肺的正常呼吸功能，增加心肺工作量。还会使面部受压，妨碍面部的血液循环，起床后面颊雍肿，眼皮浮肿。不少偏头、扁头、脸颊变形、牙齿排列歪歪斜斜的小学生，与婴幼儿时期的睡觉姿势有一定的关系。

那么，什么样的睡觉姿势才符合睡眠卫生要求呢？

一般认为，应采取双腿弯曲，两侧轮换的侧卧位睡觉姿势为好。古代中医就提倡“卧如弓”。这种睡姿能使内脏处于自然位置，能使呼吸道畅通，有利于肌肉筋骨松弛，可使劳累一天的各器官及负

重一天的脊柱和腿骨得到良好的休息，促使疲劳的消除，促进小学生的生长发育。侧卧位中以右侧卧位的睡姿最为理想，因为人体心脏偏于胸腔的左侧，右侧卧可避免心脏受压；由于胃开口的方向是朝右侧的，右侧卧可帮助胃中食物朝十二指肠方向推进，有利于消化吸收，同时，右侧卧还有利于居于腹腔右侧的肝脏的血液回流。仰卧睡姿也有利于血液循环和呼吸功能，同样符合睡眠的卫生要求，也可采用。每个人在一夜的睡眠之中，都会有自觉或不自觉的翻身动作。有人观察过，少的有10~20次，多的人可达50~60次，朝一侧不动，一觉睡到天亮的人几乎没有。翻身的目的是消除睡姿引起的肌肉疲劳。所以，提倡小学生可采取以右侧卧睡姿为主，与左侧卧、仰卧相结合的睡觉姿势。

喜欢趴着睡觉的小学生，要尽快改变这种不符合睡觉卫生要求的姿势。

为什么说小学生不宜高枕



睡觉离不开枕头，怎样选择枕头，用好枕头，是一个值得探讨的问题。

有的小学生使用的枕头过低，有的干脆不用枕头，从生理卫生角度看不可取。因为头部位置过低，会使流入头部的血液偏多，引起头部充血和血管压力增大，虽然一觉睡到大天亮，但醒来后仍感到头昏脑涨，有时还会肿眼泡。枕头过低或不用枕头，会使颈项部无依靠，颈椎稳定性减弱或颈部有空隙而受凉，均可引起颈肩部肌肉痉挛，一侧软组织肿胀而在第二天醒来时发现头颈部活动受限，这便是“落枕”。

但是，小学生更不宜高枕。枕头过高，容易使颈椎关节囊和韧带处于紧张状态，造成颈椎内外平衡失调，易引起颈部的动脉和静脉弯曲，使血液循环受阻，不利于大脑的血液供应。同时，枕头过高，还会造