



中国关心下一代工作委员会
教育发展中心



最成长：
青少年
成长手册

健康篇

卞庆奎◎编著

关注青少年健康，成就青少年未来
健康是根基，成长是楼阁
缺少健康，怎谈成长



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



健康篇

卞庆奎◎编著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长手册·健康篇 / 卞庆奎编著. — 北京: 北京时代华文书局有限公司, 2013.9

(最成长)

ISBN 978-7-80769-043-6

I. ①青… II. ①卞… III. ①健康教育—青年读物 ②健康教育—少年读物
IV. ① Z228.2 ② G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184795 号

书 名: 最成长: 青少年成长手册·健康篇
编 著: 卞庆奎

出 版 人: 田海明 周殿富

选题策划: 王其芳

责任编辑: 杨迎会 姜富霞

装帧设计: 刘 煜

责任印制: 瞿 敬

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011

营销部电话: (010) 64267120, 64267397

印 制: 北京亚通印刷有限责任公司 (010) 60247102

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 12.5

字 数: 180 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80769-043-6

定 价: 20.80 元

版权所有, 侵权必究



目 录

C O N T E N T S

一、青少年的营养与保健

适宜青少年的健脑营养素	3
青春期女孩的饮食	7
饮食营养与眼睛健康	9
九大最佳补脑食物	11
科学补锌很重要	12
洋快餐与垃圾食品	15
四类危害学生健康的饮食问题	16
白菜食疗作用大	17
懂得如何吃蔬菜	18
改变不良的睡眠习惯	20
正确选购牙膏	22
不同饮食偏好可导致性格改变	23
别让卫生间吞噬你的健康	25
有关儿童食品的误区	28
远离电磁辐射	29
青少年如何健脑	31
营养盐比普通盐更有营养吗	33
限盐常见六误区	35
新学期早餐如何吃	37
别给孩子乱“贴膘”	39



目

录



青少年晚餐要适量	42
正确饮食与减肥	43
不吃早餐危害多	46
考试前的营养调配与补充	47
你有不良饮食行为吗	48
青春期女孩如何做好日常保健	50
青少年洗澡有学问	52
怎样洁面最彻底	54
隐形眼镜不要随便戴	55

二、青少年的运动与健康

户外运动与健康	59
男孩运动与生殖器保护	60
少女健身运动不可超负荷	61
运动增高有方法	63
练出你的窈窕细腰	65
脊柱运动与你的形体美	66
运动改变你的“排骨”体形	68
运动后为何会发生哮喘	70
千万不要“掰手腕”	71
交替运动更健身	72
饭前健身新概念	73
青少年简易美容操	74
有碍面部健美的不良习惯	76
上楼尽量爬楼梯	78
叩齿是一种传统养生术	79
游泳运动与防病	80
保护好你的双手	82
腰部健美有讲究	83
常骑赛车危害多	84

冬季锻炼与五官保护	86
游泳意外的自我解救	87
青少年运动与预防贫血	88
科学选择运动时间	90
运动别忘补水	92
选择适合自己的减肥运动	93

三、青少年的学习与健康

重视文具的安全隐患	97
如何保证考试时身体健康	99
科学用脑保健康	100
如何提高用脑效率	102
不要忽视你的右脑	103
用脑也要劳逸结合	105
环境因素影响学习效率	108
躺一躺，益智商	109
静坐放松你的大脑	111
重视课间休息	113
适度学习有益大脑健康	114
预防电脑病秘诀	116
坚果可以提高人脑的学习功能	118
学习期间注重保护视力	119
考前不要学习过度	120
考期饮食有讲究	121
考试期间要保持足够的睡眠	123
网络与青少年健康	125
精神好才能学习好	130
如何克服考前的心理紧张	132
考前保持适度焦虑	134
正确面对监考老师	135





别让其他考生影响你的情绪	136
考试走神怎么办	138
考场上千万别慌乱	139
考前减压有讲究	141

四、青少年常见病与防治

青少年的五大健康问题	147
青少年假性近视的治疗	150
巧吃水果治咳嗽	152
警惕糖尿病的年轻化	153
女孩的阴道卫生	154
少女贫血该怎么办	155
青少年也有胃溃疡	157
风寒感冒常用饮食疗法	158
考前感冒病的防治	159
阴茎的异常及其矫正	160
不要小看打呼噜	162
治疗口臭要对症下药	163
青春痘的饮食防治	165
少女脱发原因多	167
肛周瘙痒为什么	169
男孩也得前列腺病	171
青少年胃病不容忽视	172
“青春痘”是一种常见病	174
青少年的肥胖与治疗	176
青少年也要预防腰椎间盘突出症	177
青少年颈椎病的防治	178
青少年常见的心理疾病及治疗	179

一、青少年的 营养与保健





适宜青少年的健脑营养素

在日常生活中，营养可简单地理解为营养物质。对我们人类而言，营养是人类摄取食物满足自身生理需求的必要生物学过程。而我们青少年正处于身体发育旺盛、快速成长的时期，需要的营养物质就更多更丰富了。

生命由一系列复杂奇妙的化学过程维持着，食物为有机体的过程提供原料，同时也为生命自动提供能量，食物中的营养物质主要包括糖类、油脂蛋白质、维生素、无机盐和水。

据研究表明，合理的营养是增进健康、预防疾病的有效途径。营养不足会使人消瘦并会受感染，一些营养的缺乏还能直接致病。如营养性水肿，缺乏维生素 A 会造成夜盲症等。可见各种营养物质对我们的身体健康是很重要的，也是不可或缺的。

从营养的定义看来，可以说饮食是我们获得营养物质的主要途径，合理的饮食可以保障人体对各种营养素的需要，避免营养缺乏症和营养不良，又不因某些营养摄取过多而造成机体不必要的负担，甚至引起疾病。这对我们保持身体健康，充分投入到学习生活中是很有好处的。

实践证明，通过调整饮食可迅速改善大脑的疲劳状态，所谓健脑食物，不是指某一种食品，也不是指某一种营养成分，而是指一种平衡的营养状态。那种认为只吃某种食物便可增强脑力的想法是不正确的。而有效的健脑方法是摄入对大脑有益的含有不同营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的功能，使脑的灵敏度和记忆力增强，并能清除影响脑功能正常发挥的不良因素。



1. 脂肪

脂肪是脑细胞所必需的营养物质，在脑的成分中，50% ~ 60% 是由脂肪组成，脑需要的必需脂肪中，主要有亚油酸、亚麻酸，也就是不饱和脂肪酸是构成脑最主要的营养素。在日常饮食中，应注意脂肪量的供给，可多选植物脂肪。动物性脂肪对维持脑功能有一定作用，可定量吃一点肥肉，但数量不能太多，要防止因补了脑而损坏了血管和心脏，植物和动物脂肪的比例应为 7 : 3，即植物脂肪 7，动物脂肪 3。另外，磷脂也是脑细胞中重要的一个组成部分，是脂肪食物中不可缺少的部分，可促进脑细胞发育，并保证脑的功能良好，是健脑的理想食物。最好的脂肪健脑食物是：野猪、野兔、野鸟、麻雀、鹌鹑、非养殖的鱼类及水产品，如虾、蟹、乌贼鱼、鱿鱼、牡蛎、鲜贝、各种鱼，在自然条件下饲养的动物及产品，如猪、牛、鸡、鸭、鹅、鸽子及其蛋，核桃仁、芝麻、松子、榛子、香榧子、花生米、西瓜子、葵花子、南瓜子、腰果、杏仁、桃仁、毛栗子等。作为健脑脂肪，不论是动物脂肪或植物脂肪，只要是在自然状态下饲养的动物及其产品，土壤、水源、空气未被严重污染，没有过量施化肥及用农药种植的植物脂肪均为优质脂肪。目前，经速成手段喂养出来的鸡、鸭、鱼、猪、牛等食用肉动物，因这些动物既不活动，又强行喂入含大量生长激素的饲料，这就造成脂肪在动物体内大量积蓄，使能保证脑功能良好的优质不饱和脂肪酸减少了。多食入这种动物脂肪后，会使体内脂肪积蓄，给身体带来恶劣影响，使脑的功能下降，儿童由于脑正处于生长、发育期，不但影响脑的发育，而且会成为小胖子，有的还会性早熟，因而要注意尽量避免给孩子食用这些食物。为保证小儿头脑能健全发育，要选择不饱和脂肪酸食物。

2. 蛋白质

蛋白质是脑细胞的主要成分之一，在脑的成分中，30% ~ 35% 是由蛋白质组成，脑中蛋白质的功能是控制脑神经细胞的兴奋与抑制，主宰脑的智能活动，帮助记忆与思考。在语言、运动、神经传导等方面也起着主要作用。最好的蛋白质健脑食物是：非养殖的鱼、虾、贝类，如各种海鱼、黄鱼、鳊鱼、带鱼、乌贼鱼、金枪鱼、鲜贝、蛤蜊、牡蛎、蛭



子、淡菜。在自然条件下饲养的动物如：猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑、禽蛋、牛奶、羊奶、核桃、花生米、芝麻、各种豆及其制品，如黄豆、豆浆、豆腐、豆腐脑、豆脑干、素鸡、千张、腐竹、豆芽、青豆、蚕豆、小豆、豌豆、荷兰豆、葵花子、西瓜子、榛子、莲子、杏仁、鸡头米、毛栗子。

3. 糖

糖又称碳水化合物，是热量的能源，也是脑活动的能源，是脑活动的燃料，人从食物中摄取的糖分，进入人体内先分解成葡萄糖、果糖、半乳糖，被身体吸收，葡萄糖由血液输送到身体各部位，成为活动时所需要的能源，脑是消耗量最多的器官，也就是消耗葡萄糖最多的器官，脑所消耗的葡萄糖量是全身能量消耗总数的 20%。糖的最好来源是以没被严重污染的土壤、水源、空气而施有机肥料种植的，又没有经过精加工的糙米、胚芽米及国家规定的八五面、九二米、小米、黄米、糯米、玉米、高粱、大麦、小麦、荞麦、燕麦、番薯、竹薯、木薯、蜂蜜、山薯、红糖等。每人每天食入的粮食中糖的分量已经足够了，不必要再另外补充糖分，如过多地补充糖分，特别是精制糖，会使脑进入过度疲劳状态，影响脑的功能，所以，在某种意义上说，应限制糖分的摄入。

4. 维生素 C

维生素 C 能促进脑细胞结构坚固，消除脑细胞结构的松弛或紧缩，起到润滑油的作用。维生素 C 在脑内能使脑细胞敏锐地发挥功能，使脑机敏灵活。如维生素 C 供应不足，会使脑细胞的结构松弛或紧缩，使脑神经细管发生堵塞、变细，导致脑细胞活动能力降低和脑功能低下，影响智商。如果少儿时期缺乏维生素 C，严重的会引起精神分裂症和自闭症。含维生素 C 高又能健脑的食物有：西红柿、土豆、山药、包心菜、芹菜、荠菜、蕨菜、马兰头、苋菜、野苋菜、野葱、菠菜、菊花菜、青菜、木耳、生菜、三叶青、大白菜、黄芽白、酸枣、青椒、鲜枣、草莓、柿子、金橘、苹果、梨、杨桃、荔枝、龙眼、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、水蜜桃、菠萝、杧果、枇杷、黄皮果等。因维生素 C 很容易氧化，遇高温也易被破坏，在烹调新鲜蔬菜时，一定要做到先洗后切，

切后再炒，炒熟就起锅，炒的时间不能太长，如炒的时间太长，维生素 C 就被破坏了。吃带皮水果时，也应洗后再削皮，皮削好马上吃，不能摆放，因去皮后摆放的维生素 C 见光就会被氧化，损失维生素 C。我们可以看到，苹果削皮后摆放不长时间就变黄，这就是维生素 C 被氧化了。有的人喜欢用开水烫水果，水果经开水一烫，维生素 C 就氧化，被破坏了。

5. 维生素 E

维生素 E 对脑的作用是防止不饱和脂肪酸的过氧化，防止脑陷入酸性状态。造成脑细胞的脂肪发生氧化状态以后，脑组织含有大量易于氧化的不饱和脂肪酸，会使脑开始慢慢衰老，维生素 E 有较强的抗氧化作用，能防止脑内产生过氧化脂质，预防脑疲劳，延缓脑的衰老。含维生素 E 高又能健脑的食物有：谷胚、麦胚、小麦、胚芽油、棉籽油、米糠油、植物油、黄油、禽蛋、粗米、粗面、高粱、玉米、花生、芝麻、大豆、青豆、菠菜、芹菜、青菜、荠菜。

6. B 族维生素

B 族维生素包括维生素 B₁、B₂、B₆、烟酸、泛酸、B₁₂ 等。它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢。例如，蛋白质代谢过程中，从 γ 氨酪酸制造阳性物质时，维生素 B₁ 和 B₁₂ 是必不可少的辅酶，而在从 γ 氨酪酸制造阴性物质时，维生素 B₆ 和泛酸又是不可缺少的。因此，为了使头脑能同时具有很多阳性物质和阴性物质，除了多吃富含谷氨酸的食物之外，还要注意同时摄入富含 B 族维生素的食物。

7. 矿物质

矿物质是构成人体组织和维持人体正常生理功能所必需的元素。矿物质作为人体不可缺少的物质，每天都需要有一定量的摄入，过高可引起机体中毒，过低可明显地使人的智力下降。

(1) 钙：钙是人体内含量最多的无机元素，总量超过 1000 克，其中 99% 存在于骨骼，仅 1% 分布在血液及其他软组织中。钙对人体有很多生理生化功能，它在神经冲动传递、心脏跳动、肌肉收缩、血液凝固、神经和肌肉的应激，以及某些酶活性等方面，有着重要作用。钙对大脑也有很多重要作用，其中最重要的一点是抑制脑神经细胞的异常兴

奋，使之保持在正常状态。许多实验证实，脑组织内钙含量的多少，将影响人一生的脑功能。若脑内有充足的钙，则可使脑细胞正常地行使其职能，这时即使遇到较为严重的精神刺激，也可泰然处之。若脑内缺钙，则往往会发生病态性异常兴奋，此时，即使很弱的刺激，也会引起严重的精神反应。近年来科学实验表明，脑内钙含量与孩子的注意力、记忆力有密切关系，缺钙的孩子多有注意力不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。

(2) 镁：镁与人的智力发育也有密切关系，镁可加速与人的精神活动有关的肾上腺皮质激素的生物合成。

(3) 磷：磷是大脑生理活动必不可少的无机盐，磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动，体内含磷正常则可使人反应灵活，记忆力强，思维敏捷。如缺少能使人的智力明显下降。

(4) 铁：铁是组成人体血红蛋白的主要成分，主要参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。如果缺铁，会引起贫血，还会使大脑的运转速度降低。

(5) 铜：铜在体内可促进铁的吸收，微量铜对中枢神经系统功能是有利的，如果缺铜，会使大脑变得反应迟钝，但过量后反而不好。

(6) 锌：人脑中锌含量占全身锌总量的 7.8%，如果食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，就会直接影响脑神经激素，使大脑记忆力、理解力下降。

青春期女孩的饮食

女生进入青春期后，生长发育的速度会达到一个高峰，而青春期发育的好坏，直接影响着以后的健康状况，那么为了使青春期的身体发育





良好，在饮食上应该多注意些。因为进入青春期的女孩子，月经开始来潮，身体变化较男孩子更明显，对营养的需求也有其特殊性。

1. 热量需求

青春期的女孩子，对热量的需求较大，她们每天需要的热量为2600~2700卡，要比成年人多。这些热量主要来源为糖、脂肪和蛋白质。而有些人不吃早饭或早饭不吃饱，热量的供应明显不足，必将会影响其生长发育，所以早饭一定要吃好。

2. 蛋白质、矿物质、水分的需要

青春期对于蛋白质、矿物质、水分的需要量相当大，而且还要求全面。女孩子对蛋白质的需要为80~90克/天。不同的食物中的蛋白质的组成即氨基酸的种类不尽相同，所以吃的食物应该多种多样，才可以使氨基酸的补充全面，不可挑食。

3. 避免饮食

青春期的女孩子要注意在经期应该避免食用一些食物，否则容易造成身体的损害。这些食物主要有三大类：（1）用的食物生冷类：既中医中所说的寒性食物，如：梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳。这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，在平时食用，都是有益于人体的，但在月经期却应尽量不吃或少吃这些食品，否则容易造成痛经，月经不调等症状。（2）辛辣类：如肉桂、花椒、丁香、胡椒等。这类食品都是作料，在平时，菜中放一些辣椒等可使菜的味道变得更好。可是，在月经期的却不宜食用这些辛辣刺激性食品，否则容易导致痛经、经血过多等症。（3）影响性功能的食品：菱角、茭白、冬瓜、芥蓝、蕨菜、兔肉、黑木耳、大麻仁。

4. 饭前饭后注意休息

进入青春期的女孩子在吃饭前后要注意休息：在进食的前后如果运动则胃肠道的血供应就会减少，必然导致胃肠功能的下降，而引起消化不良及一系列的胃肠毛病，所以进食前后要注意休息，以保证胃肠的供血。

饮食营养与眼睛健康

作为父母都希望自己的孩子有一双明亮的眼睛。临床研究证明，眼睛角膜的光洁度、明亮度以及视力状况，都与眼睛各种结构的营养状态密切相关。因此家长朋友务必要安排好孩子的饮食，补充必需的营养。

1. 提供充足的维生素 A

维生素 A 是构成眼感光物质的重要原料，有保护眼睛和其他上皮组织，间接抵抗感染的功能。维生素 A 充足，可增加眼睛角膜的光洁度，使眼睛明亮，看上去神采奕奕。反之，会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，使清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清。含有维生素 A 较多的食物有各种动物肝脏、水果、蔬菜和胡萝卜。水果、蔬菜和胡萝卜均含有丰富的胡萝卜素（即维生素 A），在体内可以转化为脂溶性，烹调食品以油炒为佳，有助于维生素 A 吸收。

2. 补充足够的蛋白质

眼球视网膜上的视紫质由蛋白质合成，缺乏时除肌肉柔弱、发育不良，易于感染、水肿、贫血外，还会出现视力障碍。因此，要给孩子多吃蛋白质含量较高的食物，如瘦肉、鱼、乳、蛋类和大豆制品等。

3. 不可缺少钙和磷

钙、磷可使虹膜坚韧，并参与高神经重量活动。钙、磷缺乏时，易发生视力疲劳，注意力分散，引起近视。含钙、磷丰富的食物有动物百骨、乳、肉、豆类及新鲜蔬菜，鱼、虾、蟹等水产品。进食这些食物的同时，可适量补充维生素 D。并多晒太阳，有利于钙、磷的吸收，促进骨化，增强视力。

4. 维生素 C、B₁、B₂ 不可少

维生素 C 是眼球晶状体的重要营养成分，摄入不足会使眼球晶状体



混浊，并且是导致白内障的重要原因之一。富含维生素 C 的食物有橘、柑、柚、番茄、各种水果和蔬菜等，鲜枣、猕猴桃的维生素 C 含量更为丰富。

维生素 B₁、B₂ 是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质，并有保护眼睑结膜、球结膜和角膜的作用，还可预防和延缓外眦及眼角尾纹的形成。维生素 B₁、B₂ 不足或缺乏时，易使眼睛干涩、结膜充血、眼睑发炎、畏光、视力模糊、视力疲劳，甚至发生视神经炎。维生素 B₁ 的来源是米糠、麦麸、粗粮、豆类和花生，因此主食选择不必过精，淘米不必过多。维生素 B₂ 的来源主要是肝、蛋、乳和蔬菜类食物。

5. 微量元素不可忽视

微量元素在人体内含量虽然不到体重的百分之一，但作用很大。没有它们，新陈代谢难以进行，孩子健康会受到影响。微量元素如锌、铬、钼、硒等，也参与眼睛内各种物质的合成，调节其生理功能，不可忽视。

锌 近年来国内对锌营养的研究甚多。锌为构成多种酶的主要成分，还能增强视神经的敏感度。缺锌儿童表现为生长发育迟缓、厌食、反复感染等，还同时影响维生素 A 的运转。引起视网膜视紫质合成障碍，暗适应力减弱。经补锌治疗后，症状元气明显改善。食物中牡蛎含锌量最高，蟹肉、肝、肉类、奶酪、花生及豌豆也是锌的丰富来源。

铬 铬不足时，影响胰岛素调节功能，会使血糖升高，造成眼球晶状体房水渗透压上升，屈光度增加而导致近视。含铬丰富的食物有糙米、全麦、牛肉、蘑菇、葡萄和蔬菜。

钼 钼是组成眼睛虹膜的重要营养成分。虹膜可调节瞳孔大小，保证视物清楚。含钼较多的食物有大豆、扁豆、萝卜缨等。

硒 参与眼球肌肉、瞳孔的活动，维持视力。含硒较多的食物有鱼、家禽、白菜、韭菜、蒜苗等。

特别提醒：在饮食上还须注意少吃葱、姜、辣椒等刺激性食物。吃糖不可过多，因为甜食过量，糖代谢消耗过多维生素 B₁，影响钙的含量，使近视概率增加。