

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

二十一世纪中小生素质教育文库(53)

# 生活常识

 **eBOOK**  
网络资源 免费下载

二十一世纪中小学生素质教育文库

## 生活常识

主编 张金方  
四季如何养生

在我国最古老的医学经典著作——《内经》中，对一年四季春、夏、秋、冬的变化过程中如何养生就已有记述，如“春三月，夜卧早起，广步于庭。夏三月，夜卧早起，与鸡俱兴。冬三月，早卧晚起，必待日光”。这就提示给人们，身体要健康，益寿延年，需要追随大自然的规律，随着季节的变化而安排日常起居。

春季：祖国医学认为，从立春至立夏前一天为春三月，春天三个月是生发的季节，天气由寒转暖，东风解冷，春阳上升，自然界各种生物萌生发育，弃故从新。

人们应早些睡觉，早一点起床，在庭院散散步，适当锻炼，以发布“生”气，注意运动应暖和，以适应春气。并要让身心感到舒畅、活泼，以使身体与春气相适应。生活中应注意心情愉快，切忌恼怒，内存生而勿杀、予以勿夺、赏而勿罚的意念，从而使肝气保持正常的生发、调畅。如果违犯了这一自然规律，就会损伤肝气，夏季易患寒性疾病，从而导致人体难以适应夏季藩秀的“长”气。

祖国医学认为，养生的效果，不仅限于季节，还应为下一季节打下良好基础。换句话说，就是在这个季节里不能很好地养生，就会引起下一个季节的不健康状态，有不少疾病就容易产生。如春季能注意“生发之气”，本季节即不患病或少患病，而到夏季也就不得寒性病。若不注意调养“生发之气”，不仅近在当时，并且能遗患于后。《内经》指出：“逆春气则少阳不生肝气不变。”肝属木而主风，属于自然界的东方，旺于春季。所以春季养生不好，不注意调养，易伤肝，肝伤则不能生心火，到了夏季火就不足，火不足而寒水便来侮之，于是都容易发寒性疾病。

春回大地，万物复苏，阳春三月，气候渐暖，这是春的主要象征。然而春季又是气候多变的季节，尤其是初春，气候变化更大，常有寒流侵袭，气温急降。在日常生活中，人们常讲“春捂秋冻”，所谓“春捂”的意思，就是指春天不要过早地脱下棉衣，应晚脱一点，而且要一件件地减。这从春天的天气、气候特点与人体对外界环境的适应能力来说，是有其科学道理的。

由于春季气候变化多，忽冷忽热，风沙大，春雨少，再加肝木旺于春，恼怒等情志易刺激伤肝，一些冠心病人的病情易恶化。另外，由于由冬入春，人们的抗病能力、气候适应能力较弱，流行性传染病又较多，稍不注意就会感染疾病。特别是年老体弱和少年儿童应注意，春季易患感冒，若治疗不当，防护不周，常会导致肝炎。另外，麻疹猩红热、腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎等传染病都易传染。

祖国医学还认为，春天肝气旺、脾气衰，应少吃酸，多吃甜的食物，因酸味属肝，甘味属脾，故需注意调养。

在春季里，除注意以上几方面的调理外，还要针对春天的特点，加强体育锻炼，注意劳逸适度，增进营养，以增强体质的抗病能力。

夏季：祖国医学认为，夏天对人来说属心火旺，肺气衰的季节，应晚睡早起。苦味属心，辛味属肺，所以夏天应吃些辣味食物。虽然天气炎热，但不要贪凉，睡觉时腹部应盖上被子，以免受凉腹泻。雨季应避免湿气的侵袭，及时更换衣服。平时应经常按摩足底涌泉穴，不要光脚，以免湿气从脚底部侵入。

秋季：祖国医学认为，从立秋到立冬为秋三月，天地阳气日衰，阴寒日生，景物萧条，养生亦应随之。

秋天应早睡早起，这对健康十分有益。要少吃辣、多吃酸的食物。气温降低时应及时添加衣服，以免着凉。中医认为，当秋季阳气内敛，阴气转盛中，人应与秋气相和平，保持体内阴精，不让意志过分外驰，防止房劳伤肾。秋季万物凋谢，老人忧思过多，产生垂暮之感，表现为情绪不稳、烦躁不安、难以入眠等症状。金代医学家李东垣说：“凡怒悲生恐惧，皆损元气。”《医学类编》说：“若日逐攘扰烦，神不守舍，则易于衰老。”故应保持情绪稳定，心如秋月，少忧勿思使志安宁。现代医学研究表明，当精神系统受到刺激，会导致机体正常平衡紊乱，易患疾病。心情开朗，使精神处于常乐之境，才能有助于健康。

冬季：冬季要早睡，起床不妨稍迟。冬天为肾气旺、心气衰的季节。咸味属肾，应少吃。应尽量避免吃炙烤油腻难以消化的食物。腹部及足部应注意保暖。室内温度不宜过高，否则出门时易着凉。

实践说明，祖国医学中宝贵的四季养生法是有科学道理的，如能掌握好，对人们的健康长寿必定大有益处。

### 如何消除精神紧张

精神紧张是本世纪末的一种十分“流行”的文明病，它是人的机体对现代生活节奏加快及工作紧张等刺激所作出的反应。精神紧张会导致体内一些激素的分泌失去平衡，心跳速度加快、血压升高、新陈代谢等紊乱。

为了消除这些不良后果，让人们轻松地度过人生的困难时期，法国焦虑紧张防治研究所的专家提出若干条能够解除或减轻精神紧张的简易妙方如下。

坚持做放松运动，每天2~3次，每次5分钟。方法是：坐在椅子上，头和背保持正确姿势，然后从上到下将身体每一部分的肌肉依次放松。

按摩双腿放松法：坐在垫子上，先用大拇指在双脚脚板上做圆周运动，按摩整个脚板，然后轻轻拍打小腿和大腿的肌肉。

躺在床上，在眼睛上盖一条湿毛巾，然后全身放松，不想任何事情，如

此坚持 10 分钟后，会重新精神十足。

为了减轻职业造成的紧张感，不妨以自问自答的方式回答下面 4 个问题：“有什么问题在困扰着我？出现这个问题原因何在？有哪些可行的办法能帮助我解决这个问题？哪个是解决这个问题的最好方法？”通过这种简单而理智的分析方法，您很快就会摆脱紧张的情绪。

开怀大笑是消除精神紧张的最好办法，也是一种十分愉快的发泄方法。

高谈阔论血压会升高，沉默则可降压。在没有必要讲话的时候最好保持沉默。听别人谈话同样是一件很惬意的事情。

避免使用药物来使自己平静，效果再好的镇静剂也肯定有副作用。

在浴缸中洗个澡，对放松神经非常有益。没有浴缸，淋浴也可以达到同样的效果。

当您没有力量改变现实的时候，您必须学会从另一个角度去看待这个问题，心理学原理就是它的理论根据。请独自对困扰的问题进行分析，就一定会找出最恰当的解决办法。

日本学者研究证明：化妆对心理健康十分有益，它能够抑制紧张激素的分泌。因此，化妆不仅仅是一种美学和艺术行为，同时，它也能使您保持良好的精神状态。

做一种能够消除肌肉紧张的练习：挺身直立，两脚分开，双臂上举，向右做倾斜运动。一分钟后，再向左做倾斜运动。

准备一种您喜欢的植物香精，将它滴在您的鬓角、耳垂和眼脸上，这有助于使您摆脱紧张状态。

对于那些每天在电子计算机前度过许多时间的人，下面这个办法十分灵验：将两个手掌做成勺状，扣在睁开的双眼上，每次 5 分钟。半明半暗的光线环境和手掌的温度能够使眼球真正放松。

括胸肌的紧张会使您在一天工作之后遭受头痛和肩痛的折磨，因此请经常注意按摩括胸肌。

适当参加舞会。因为在放松肌肉和消除疲劳方面没有任何运动能和跳舞媲美。

养成这样的好习惯：当下班返回家的时候，一定要先坐下来“喘口气”，不要马上陷入家务中。

按照生物钟来安排日常生活。专家们的忠告是将智力活动和心理活动都安排在白天，而且尽量将日程排得满满的，睡意来临的时候立即上床睡觉。

当情绪激动、就要大发雷霆的时候，请记住：不断按摩位于腹腔部位的腹腔神经丛。

失眠是精神紧张的最大敌人。为此，专家们建议在每天的同一时间上床。只有这样，睡眠才会慢慢变得有规律。

常按摩面部并用手指按压眼角和太阳穴，每次坚持 3 分钟。

将私生活与职业生活严格区分开来，将两者混为一谈非常有损健康。

下班后，采购一些东西以后再回家。这样，心情会变得更加舒畅。

尽量避免仇恨和抱怨，以免陷入慢性紧张状态中，消耗精力。把仇恨和抱怨丢到脑后，排除内部紧张因素，会感到自己轻松了许多。

### 按摩保健 12 法

按摩是祖国医学的宝贵遗产，是一项健身与防病治病的疗法。科学研究表明，在人体内有一种“皮肤饥饿”，食物无法解其饥，它需要按摩来解除这种“皮肤饥饿”，这种天生的需要如得不到满足，便会引起食欲降低、智力下降及其他不正常的行为方式。

按摩可达到调节神经的作用，它改善大脑皮质的兴奋和抑制过程，降低大脑皮层对疼痛的感觉，起到镇静作用；它增强抵抗力，促进血液循环，改善消化吸收和营养代谢，提高体内防御疾病能力，它舒筋活络，消炎散瘀，使按摩部位的毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，达到消散瘀血、浮肿的功能。一般按摩的手法有推、擦、揉、捏、掐、点、拿、抓、揪、叩、搓。

这里介绍按摩健身 12 法，以供参考。

**抹额：**以手指掌贴紧前额左右来回抹动，使之发热，如坚持每天早晚各一次，则有利于治疗与预防头痛、失眠、神经衰弱、用脑过度引起的记忆力减退等症。

**转眼：**将双目从左至右，从右至左转动各 12 次，然后紧闭一下再睁开，用大拇指弯曲指尖揉抹眼和上眼皮 5~6 次，坚持此法，可改善眼球血液循环，增强视神经、动眼神经以及眼肌的功能，还可防止视力疲劳，预防近视或远视发生。

**抹耳：**以双手食指、拇指贴在耳轮上，再以食指中节按在耳前，用大拇指贴在耳根后部，上下搓动直至发热，坚持抹耳有助防耳聋、耳鸣、听力下降。

**扣齿：**口轻闭，然后上下牙齿互相轻轻叩击 30 次，坚持早晚各一次，可防齿松动或过早脱落。

**鼓漱：**闭口咬牙，口内如含物，用两腮和舌作漱口动作，约 30 次，口内可生唾液，等唾液满口时，分 3 次慢慢吞下，此功可助消化作用。

**搓脾：**两手对搓发热后，紧按腰眼，用力向下搓至臀部，然后再搓回原腰眼处，往返 30 次，对增强腰部血液循环、壮腰强肾、预防腰背酸痛有其功效。

**摩掌：**用手按摩掌中劳宫穴。每次 1~2 分钟，每日 2~3 次，具有清心安神、降逆和胃的功能，亦可用于胸肋痛、饮食不下、胃脘痛等症。

**揉腹：**将右手放在丹田部位，先顺时针方向按揉 15 次，再逆时针方向按揉 15 次，坚持此法可健脾胃，助消化。

**提肛：**在吸气时，有意用力提起并缩紧肛门，连同会阴上升，再放松并呼气，反复 6~7 次，坚持每天进行一二次，可防治便秘、痔漏、肛裂等。

浴胸：先用右手掌按在右乳上方，手指向下，用力推到左大腿根处，然后再用左手从左乳上方同样用力推到右大腿根处，如此交叉进行，各推十余次，可改善心血管机能与肺活力，长此坚持，必有成效。

旋膝：两手掌心按住两膝，先齐向外旋转十余次，后齐向内旋转十余次，再以两手同时揉左右膝几十次，提高膝部热度，以灵活筋骨，驱风逐寒，增强膝部关节功能，预防关节炎等症。

擦脚心：将两手搓热后，紧按脚心，交替进行，各擦 50~80 次，坚持此法可导引肾脏虚火，并使上身浊气下降，舒肝明目。

此外，还可利用每天梳头的机会，达到按摩，梳头所经过的穴位有百会、太阳、玉枕、风池、眉冲、曲差、通天、目窗、承炎、天冲、浮白、神庭、后顶、前顶、印堂等近 50 个穴位，可以起到平肝息风、开窍宁神、健脑、调节头部神经、促进大脑血液循环的作用，这对伏案工作者来说，确是一项健脑良方。

随着科学技术的发展，一些医学专家与厂家根据中医按摩原理制造了不少电按摩器，这就可以省力、省事，随时可进行按摩疗法，诸如电子健身按摩垫、电子按摩手、红外线背按摩器、沐浴气泡按摩器、发梳式按摩器、指振按摩器等，均可根据需要选择使用。

## 穿鞋的科学健身

鞋的穿着是否科学、卫生，对人体健康关系不小，应引起注意。

生理学研究表明，人脚在 28~30℃ 最感舒服，低于此就会影响血液循环，我国俗语中有“寒从足下起”之说。脚在鞋中的湿气散发量为 20~50 克/12 小时，为了使脚的温度调节适宜，要将鞋的湿气(汗)尽快透散出去，否则脚会变凉，易感风寒而引起种种脚病。

对青年妇女来说，鞋跟适度增高不仅可以给人以美感，且有保健作用。因为后跟适当垫起，改变了从下肢向上的冲力方向，缓冲于走路、跑步、跳跃等颅脑所产生的震荡。但是后跟垫得太高，也会使人体重心与下肢关节的稳定性不协调，易造成急性或慢性的关节损伤或腰痛。理想的鞋，后跟高度以不超过 3 厘米为宜。对中老年人来说，以穿旅游鞋、健身鞋为好，这些鞋具有轻、软的优点，走起路来稳健、腿轻、舒适。儿童脚的骨骼、皮肤娇嫩，脚型也未完全发育定型，适宜穿着布鞋，方不影响脚的发育与生长。同时，儿童活动多，需及时散发热量，防止脚汗淤积与闷、热、湿、滑等。因此，儿童不宜穿小皮鞋或质地坚硬的塑料鞋，也不宜久穿球鞋、旅游鞋。橡胶、塑料鞋、具有弹性好、柔软的优点，但长时间地穿着这些鞋，极易引起接触性皮炎。医学界称为“橡鞋过敏症”或“橡鞋性皮炎”。特别是对有过敏体质的人，轻者会发生皮肤发红瘙痒，重者局部同时伴有丘疹、水疱、搔抓后疱破、糜烂。有的还会使丘疹、水疱扩展到四肢、躯干以及全身。值得注意

的是，近些年来，布鞋已成为人们喜欢穿着的鞋子，人们仿佛在追求往昔令人怀念的纯朴时代。一些姑娘穿上素雅的小花布鞋，使人感到一种特有的韵味。的确，它有皮鞋所不能比的美感、舒适、方便，且给人亲近感、柔和感，一扫皮鞋华丽、艳俗的脂粉气，大方、自然、脱俗、价廉。

随着科学的发展，鞋的品种、花样在不断变化着，变得更适应时代，有利于人体健康了，人发明了药用鞋、磁热鞋、夜光鞋、避雷鞋、解臭鞋、音乐鞋、行水鞋、快速鞋等。药用鞋、磁热鞋，适宜野外行业与行夜路的人穿用；音乐鞋适宜少年儿童穿用。可使“小天使”们增加乐趣。快速鞋因装有小型发电机来带动装在鞋跟里的压气机，压气把人向前推进，使行速每小时可达 20 多公里，穿上它简直有点像哪吒脚下的“风火轮”。

对运动员来说，鞋的设计还关系到他们的竞赛成绩的优劣，据资料记载：打破短跑世界记录的刘易斯，他在奥运会 100 米、200 米、跳远与 400 米接力赛中所穿的鞋都是根据不同的场地专门设计的。这些鞋的主要特点便是“轻”，鞋钉是用轻陶瓷制成的，较轻，不像传统的铁钉那么重。同时，陶钉不怕磨损，钉子周围也不用任何附属物，是一次成型直接附属于鞋底的。因此，跑起来脚的重量便减轻，且加强了鞋底的弹性，有助于跑速。

### 梳头与健脑

梳头与健脑的关系非常密切，因为头发与智力依靠的是同种物质基础——“肾精”。中医认为肾藏精，精主神，而智力就是中医所说的“神”，我们平时常将“精神”二字连用，就是这个道理。“肾，其华在发，肾精有余则供养头发”。人老了，肾精不足，所以头发变白。因此，秀发往往是智力健全的标志。而梳头和头发的保健，反过来也能健脑，促进智力发育延缓智力衰退。

按中医的经络学说，头部为“诸阳所会，百脉相通”之处，头顶上中的穴位就叫“百会”。当我们紧张地学习、工作之后，大脑十分疲劳，这时用梳子或手指梳理一阵头发，会使人感到精神爽快，头脑清醒，疲劳消除。经观察和测试，发现有意识、有规律地梳头，实际上是在头部各穴位上进行按摩，给以刺激，通过这种刺激，不仅可兴奋中枢神经，扩张头部血管改善血液循环，增强营养代谢，促进腺体分泌，预防动脉硬化，有达到健脑醒脑的目的，还可少生或不生头屑，少脱发，不白发，收到使头发清秀乌黑之功效。按中医古书记载，即流通气血，散风明目，荣发固发，提神醒脑，改善睡眠。

梳头健脑的方法很简单，每天早晚各梳头一次，由前到后，再由后到前，如此来回，循环往复数十遍，直到头皮发热和有紧缩感为止，如能结合头部穴进行按摩，则效果更好。需要注意的是必须长期坚持，不能“一暴十寒”，只有长期坚持，才能达到满意效果。另外，青少年学生不宜烫发，更不能戴着卷发筒或发夹睡觉，以免损伤头皮或发根影响血液循环。



## 健脑新概念

如果你以为人的衰老，尤其是大脑的衰老仅仅是从那些“年纪一大把”的人开始的话，那你就大错特错了。

人体的脑细胞在 18 岁以后便以惊人的速度衰亡着。从 25 岁开始，每天约有 10 万个细胞走向死亡，如不及时调养，大脑便像生锈的机器般运转不灵。脑重虽然只占体重的 2%，却消耗着人体 20% 以上的养份，造成生理平衡失调。大脑功能衰退，还会加速整个身心的衰老。

于是人们都在寻求能让大脑灵活运转的良策。

现代医学界和营养学界极力推荐的一种健脑补脑的物质，是冷水海鱼鱼脑中富含的多烯脂肪酸和磷脂。由于它与大脑所需的营养物质最接近，所以被称作“脑黄金”，即 DHA。许多研究证明，DHA 可以有效地活化大脑细胞，增进智力，延缓大脑衰老。然而，我们获得的“脑黄金”的机会并不是很多，因为在一般食物中所含这类物质的量微乎其微，而深海冷水鱼的鱼脑中则含量较高。无怪乎英国有“鱼脑智慧食品”的说法，我国老百姓也信“鱼脑补脑”的传说。但“脑黄金”在高温条件下极易氧化，所以人们通过烹食海鲜所能得到的“脑黄金”非常有限。

## 大脑怕什么

懒散不用脑。脑子越用越灵。合理多用脑，不仅会推迟神经系统的衰老，而且通过神经系统对全身的调节与控制作用，达到养生延寿的目的。

胡思乱用脑。脑子越用越灵是建立在合理使用的基础上，并非胡思乱想、想入非非等可以健脑益寿。过于紧张、超过自己能力之非份之想，对大脑不利。

长久学一样。实践证明，交替学习内容可以延缓大脑疲劳，比长时间读一门功课的效率更高。

带病用大脑。在身体不佳或患各种急慢性疾病时，勉强坚持学习或工作，不仅效率低下，而且容易造成大脑的不良损害。

不吃早餐上班。有的人晚上入睡迟，次日就睡过头，或有睡懒觉的习惯，不到上班时间起不了床，于是乎，早餐免之。这样，使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久之对大脑有害。

睡眠时间不够。成年人一般需要 7 个小时以上的睡眠时间，并且要保证高质量的睡眠才行，即睡眠质量不高者应该适当加长睡眠时间。否则，大脑“带伤”工作，营养不足，自然易老。

蒙头睡觉。蒙头睡觉，随着棉被中二氧化碳浓度的升高，氧气浓度不断下降，长时间吸进污浊空气，对大脑危害极大。

睡前饮茶饮酒。睡前饮用茶酒等兴奋性饮料，会影响到睡眠的质量，不利于大脑的养息。

吸烟。吸烟提神只是习惯问题，长期吸烟会出现神经过敏、记忆力下降、注意力分散、精神恍惚等大脑受损的表现。

嗜酒。酒精使大脑皮层的抑制减弱，而使皮层下低级中枢兴奋，故酒后人觉得头重脚轻、举步不稳、反应迟钝等。酗酒及长期大量饮酒对大脑的损害尤其严重。

药物。药物虽能治疗疾病，但许多药物有各种毒副作用，从而给机体带来不利影响，常用药物中对大脑有害的药物有镇静类药、抗癫痫药、抗肿瘤药等，不宜常用久用。

饮水不足。国外学者通过研究发现，饮水不足是大脑衰老加快的一个重要因素，尤其是老年人，感觉迟钝，对口渴的反应不如年轻时灵敏，易发生大“缺水”现象。故多饮水，对大脑有利。

### 宝贵的课间十分钟

大脑是人类学习、记忆、思维活动的物质基础，它越用越发达，但在一定时间内，脑细胞用多了会疲劳，出现学习效率下降、思想不集中、头脑发胀、昏昏沉沉等现象。这是因为脑细胞在工作时需要消耗大量能量，工作一定时间，细胞内能量消耗太多，补充很少，这时就需要休息，否则不但学习效率下降，还会损伤脑细胞，引起神经衰弱及功能性紊乱等病理现象。因此，休息是为下一次学习作充分的物质准备。要使大脑保持高效率，一定要让工作与休息相互交替，做到科学用脑。

上课时，思想高度集中并保持一定的静坐姿势，肌肉处于紧张状态。同时教室里人比较多，空气渐渐变得不新鲜。这些因素，使机体出现不同程度的疲劳，大脑皮层功能下降，理解、记忆和想象力减弱，积极的思维活动越来越显得疲竭。为了能继续高效率地学习，我们要充分利用课间十分钟，好好休息。

下课了，不要利用这十分钟做家庭作业或看书，因为这样做实质上还在继续用脑，大脑还没有得到休息。而且继续用眼，长时间用眼会引起视力下降。也不要一下课就在操场上乱奔乱跑，玩得满头大汗，这样心脏一下子平静不下来，这种剧烈运动会妨碍下一堂课的学习。这都不是好的休息方法。

那么正确的休息方法是什么呢？

下课铃响后，可以把教室的门窗打开，进行充分换气，保持空气清新。也可走出教室到外面呼吸新鲜空气，或望远，与同学们谈谈聊聊，使大脑休息一下；还可以和同学们一起跳绳、拍球、打乒乓球 做一些小运动量的活动。活动能使全身血液加快循环，给疲劳的视觉器官和听觉器官补充养料，提高视听能力，改善大脑皮层的协调指挥能力。下一节课，就会更有精神，学得更好，记得更牢了。

### 怎样过好寒暑假

假期的目的是使学生经过一段紧张的学习之后，使身心适当地休整，消除疲劳，振奋精神，以迎接下一阶段的紧张学习生活。

首先要合理安排好假期的作息时间：学习、体育锻炼、家务劳动、户外活动、饮食、睡眠等。一般说，假期中学习的时间和量都相应地减少，以适当休息和体育活动为主。上午八时是学习的最佳时间，应充分利用一个小时抓紧做假期作业。有选择性地阅读书籍、报纸和杂志。但不应无节制地、甚至通宵达旦地手不释卷看小说或整日看电视，因这样会影响身体，特别是眼睛过度疲劳，易产生或加剧近视。

假期里应更多地坚持体育活动，以户外为好。寒假可参加长跑活动，暑假可参加游泳活动；可以根据自己的爱好参加各种夏令营和旅游活动。这样既开阔了眼界，增长许多书本上学不到的知识，又促进了生长发育和身心健康。

在假期中每天适当承担一些家务劳动，既能减轻父母的负担，又能把自己锻炼成为一个全面发展的人。

在假期中更应注意饮食卫生，预防肠道传染病的发生。寒假中欢度春节，亲友相聚举杯祝贺，切忌暴饮暴食。暑假中瓜果上市，吃前注意清洗、消毒。天气炎热，不能吃变质食品。夏天身体大量出汗，体内能量、水、盐丧失较大，应及时补充。夏日中午烈日当空时，要尽量避免外出活动，以防中暑。注意午睡，保证休息。

## 音乐健身的秘密

音乐对人体的积极作用已愈来愈引起保健医疗专家们的重视了，特别是现代生活日趋紧张，而紧张的生活往往会使机体处于应急状态，久而久之，即会导致身心疾病的发生。一些专家认为，繁忙的现代人，如能对音乐善于选择聆听，不仅是有医疗作用，且能有效地缓解躯体的应急状态，提高适应环境的能力，从而避免由于心理与社会等因素所导致的一些疾病。

实践证明，旋律优美、节奏平稳、速度徐缓的音乐，可使人轻松愉快，起到镇静、止痛、催眠、降压的作用；音调明朗、旋律流畅、节奏明快、气势激昂的音乐，能使人产生激奋、乐观、向上的感觉，可使血压升高、心跳加快、肌肉增加力量，对忧郁症反应迟钝与有自卑心理的人，大有益处，老年人经常听听年轻时所熟悉的乐曲，还可推迟大脑的衰老，防止记忆力减退。

音乐给人的精神的积极作用，早就为我国古代人所赏识。母亲口中哼的摇篮曲，能使孩子安静地入睡；而军乐的乐曲又能使人精神兴奋与激动。我国古典医籍《内经》中就有“乐，治也”以及“喜则气和志达”的记载。清代医学家吴尚先也有“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药”之说。

音乐治病在国外也曾有不少记载，如竖琴的悠扬声曾安抚过所罗门王的

郁忧不安的精神；巴赫的戈德堡变奏曲治愈了凯瑟林伯爵的失眠症；英国擅长于用音乐治疗偏执狂与分裂症；日本与欧洲、美洲的一些国家常用音乐来减轻产妇分娩的痛苦；瑞典牙科医生则喜欢让病人边听音乐边接受治疗。本世纪 50 年代，产生了一门“音乐理疗学”的新学科，60 年代在美国开始临床实践，70 年代在国际上得到广泛应用。近几年来，经临床证明，音乐在治疗儿童精神与智力方面有着特别好的效果。美国精神病医生通过让病孩听某些音乐而不是让他们服镇静药片的办法，成功地使他们顺利度过忧郁症的发作时刻。英国剑桥大学口腔治疗室用音乐取代麻醉药物，为牙病患者拔牙；一些手术室与产房用音乐来解除病人与产妇的不安与疼痛，防止各种心理紧张状态的出现。著名肥胖症治疗专家海姆博士还通过音乐疗法使病人体重每周减少 0.9 千克，日本则把催眠曲的录音装入枕套中用以治疗失眠症，获得很好效果。在我国，还在音乐疗法与电流疗法的基础上发展起了一种“音乐电疗法”，在治疗中病人边用耳机欣赏音乐，边接受经过滤波放大的音乐电信号的治疗，这种疗法在消炎、镇痛、改变局部血液循环、锻炼肌肉、增强内分泌与调整神经等方面有良好效果，它十分适合于治疗精神抑郁、神经衰弱、高血压、腰腿痛、四肢关节挫伤等症。广州一家音乐治疗特别诊所，每次门诊时间，求医者络绎不绝，其中许多患者在久病不愈之后，抱着试试看的心情前来治疗，不少患者很快领教了这“奇药”的美妙作用。我国一些医院、疗养院、精神病院，不仅采用乐疗来医治各种神经疾病、冠心病、高血压、脑血管栓塞后遗症等疾病，还把音乐与传统的中国气功融为一体，用来治疗癌症患者。

现代科学认为，音乐之所以能治疗疾病，是由于人体是许多有规律的振动系统构成的，人的脑电波运动、心脏搏动、肺的舒缩、肠胃的蠕动以及自律神经活动，都有一定的节奏，当一定频率的音乐节奏与人体内部各器官的振动节奏相一致时，就能使身体发生共振，产生心理的快感。当人生病时，体内节奏处于异常状态，选择相应的乐曲，借音乐产生的和谐音频，使人体各种振频活动更加谐调，从而有利于患者恢复健康。同时，优美的旋律、轻快的节奏作用于大脑，提高神经细胞的兴奋性，通过神经及神经体液的调节，使人体分泌一些有益健康的激素、酶、乙酰胆碱等物质，它们对调节血流量、改善血液循环、增强胃蠕动、促进唾液、加强新陈代谢等都有重要作用，从而使人的机体增强免疫力，精神愉快，心情舒畅，达到恢复健康的目的。

音乐与乐曲形式与内容丰富多彩，如何根据病情进行选用呢？这里介绍几则音乐处方：对失眠者，可选用《春思》《出水莲》《银河会》《二泉映月》《平湖秋月》《烛影摇红》《军港之夜》《仲夏夜之梦》等；解除忧郁症的乐曲与音乐，可选用《喜洋洋》《啊，莫愁》《春天来了》《悲痛圆舞曲》等；能起镇静作用的乐曲与音乐，可选用《塞上曲》《小桃红》《仙女牧羊》《平沙落雁》等；消除疲劳的乐曲与音乐，可选用《锦上花》《水上音乐》《矫健的步伐》《假日的海滩》等；能振奋精神的乐曲与音乐，可选

用《狂欢》《步步高》《娱乐升平》《金蛇狂舞曲》等；舒畅心情，增进食欲的乐曲与音乐，可选用《江南好》《春风得意》《花好月圆》《欢乐舞曲》等。

值得一提的是，有些，“现代派”音乐，音调怪诞，尖声刺耳，这些不谐调的嘈杂音响与噪音无益，由于它作用于人的中枢神经系统，使大脑皮层的兴奋与抑制的平衡失调，造成条件反射异常及脑血管张力的损伤，神经细胞边缘出现染色质溶，形成渗出性出血症。长期听这种嘈杂的音响，会出现牢固型兴奋症，累及植物神经系统，破坏人体心脏与血管系统的正常功能，令人心绪不安，呼吸、心率加速，血压上升，严重的带来心慌、乏力、失眠、多梦、头疼、昏晕等一系列临床症状，不可不慎。

### 如何保护和训练好嗓音

嗓音的保护是指保护好发音器官的健康。这对教师、演员及经常使用嗓音者尤为重要。初当教师，发音较高，时间较长，加以过度精神紧张；初学唱歌，使声音过高者嗓音也会嘶哑。尤其演员要取得艺术上的成功，除取决于天赋的好嗓子外，环境因素的影响也是举足轻重的。

有的演员外出和出国演出，长途旅行会引起疲劳，初到外地，有些演员水土不服，易发生上呼吸道感染或其他疾病，进而累及喉部器官，影响嗓音。此外，睡眠不足，饮食不当，像演出前吃冷饮、过多地饮茶和咖啡、就餐无规律、无节制都会影响嗓音，这是因为过饱时腹压大，腹部运气受限，演唱时暖气则会破坏音程；饥饿时全身虚软，发声无力，音色音量均会受损，尤其爱吸烟、饮酒对发声器官是个恶性刺激，危害很大。

有的演出在街头、广场、公园等露天场地交混回响系数极小，发音效果差，没有经验的演员常会陷入“声嘶力竭”的境地。而且风吹日晒，尘土飞扬，不仅发音费力，声带极易疲劳，常发生喉炎、声带小结、声带息肉、气管炎等症。演出地点有时在饭厅、普通礼堂、食堂等条件较差的场所，不仅交混回响系数变小，众声嘈杂，发音费力，场内又烟雾弥漫，易引起演员呛咳，也会损坏嗓音。此外，当引人入胜的演唱可博得观众热烈掌声与喝彩，倘若一曲终了，观众过分要求，演员欲罢不能，可导致声带疲劳，引起嘶哑。因此，环境与噪音是休戚相关的，每一个声乐工作者都应重视，保护自己的嗓音。

因过度使用嗓音，超限歌唱，大声大叫均可使喉、颈、胸部肌肉疲劳，协调不好而致病。那么应该如何保护呢？首先要了解青春期由于分泌腺的作用，会引起嗓音突变，在戏剧界称为“倒嗓”。在此期间如不注意保护嗓音便会影响发音，导致喉部发音异常，因此，必须注意喉部保健，懂得正确发音方法和训练技巧。诸如忌食辛辣食物，避免有害气体、粉尘的刺激，演出前后，应禁酒及冷饮。注意精神要舒畅，睡眠要充足，适当加强营养，一旦

感到不适要及时诊治，主要注意声带休息。有的药物可影响嗓音，如睾丸酮和蛋白合成激素类的药可使女性男音化；抗组（织）胺的药物可使咽喉部发干，并有嗜睡等副作用，故在演出前不宜服用。在月经期可发生水肿、充血和闭合不全，应该休息，减少说话、唱歌。孕期6个月后停止演唱，有条件应定期进行发音器官健康检查，做好嗓音的保护。训练好嗓音又是一个关键。嗓音好坏虽有天赋成份，如果训练不当，也不能发挥其良好效果。甚至会引起倒嗓、毁嗓。我国著名的京剧老前辈程砚秋、杨宝森、周信芳等，天赋条件原来并不好，可是他们根据自己特点，扬长避短，勤学苦练，最后自成一派，创立了人人皆知的程派、杨派、麒派唱腔艺术。由此可见嗓音训练甚为重要。

在嗓音训练中要受全身健康、发音器官功能和发音方法的影响。人体发音器官和乐器一样，由颤动体、共鸣器官和动力源三部分组成。颤动体主要是声带，短而白色的。一般宜唱高音者为粉红色，唱低音者或中音则介于其间。训练时，发音后声带能否闭拢，以及声带本身紧张程度不同，对音色影响极大。声带不同，共鸣的器官也不同。胸腔共鸣好的，在训练时则发声如洪钟，气势磅礴；头部共鸣好的发声曲终奏雅，余韵缭绕。尤其是鼻（窦）共鸣，如果这些器官先天发育不全或有慢性疾病，如鼻炎、鼻窦炎等则在训练过程中发音就差一些了。在发声中由于方法不当，不能掌握好科学技巧，使呼吸器官和喉部发声器官功能产生不协调的现象。导致声带和咽喉部的肌肉负担过重，这样就会引起声带充血、水肿、甚至长声带小结或声带息肉。训练方法不当还会嗓音嘶哑。错划声部也会对嗓音造成不良后果。比如，本来是低声部，却偏偏把自己当成高声部来训练，或者反之，都会使声带发生病变。

因为人的发声器官较娇嫩，尤其在变声期和妇女月经来潮时，对嗓音都会有影响。男孩大约在16~18岁，女孩子大约在13~16岁左右，嗓音会产生明显改变，特别是男孩子，嗓音变粗低沉，这是生理发育而引起的发声器官上的正常变化。这个阶段称为“变声期”。此期能促使病理过程发生，因此对于青年男女在这个黄金时代的变声期间，歌唱要适度，月经期声带充血，不宜放声歌唱，最好休息3~4天，但因人而异，也有例外。总之，使用自己的嗓子，原则上：不过度。用嗓后自己不感到太累，否则表示用嗓已超过负荷，或者说明发音方法不当。同时说明扁桃体与嗓音无直接关系。所以说，一旦扁桃体发生疾病是可以切除的。

### 当心听力早衰

为了预防听力早衰，使老年性耳聋延缓发生。在日常生活中能认真注意五个方面，将对保护好听力有莫大裨益。

长期过量的噪声，会使人烦躁不安、失眠及血压升高，心排血量减少，

从而影响内耳营养，使听觉感受器官功能减退；短时间的极强噪音（如近距离爆炸声）会直接损伤内耳，招致耳聋。长时间在噪音环境里工作的人，切实防护也十分重要，不要觉得无所谓。

对于爱用耳塞机听收音机、录音机的人，音量不可过大，收听时间也不宜过长；同样，佩戴助听器的老人，助听器的音调也要调控适当。老年耳聋常有重振现象，就是“轻点听不到，响点受不了”；又由于听觉分辨力减退，往往说话声听得到，但是意思不明了。可见对老年人说话，速度要慢，音节要分明，不要拖泥带水，高声喊叫不仅无济于事，反而增加了噪音，有害无益。有些音乐为追求强节奏刺激，声嘶力竭，大轰大嗡，噪音强度达到100分贝以上，超过了安全标准，这样的环境，老年人一般不要去。

烟草中尼古丁对身体有毒害。吸到血液中的尼古丁及一氧化碳，会使小血管痉挛、血流变慢、粘度增加，造成内耳供血不足，烟雾还会通过耳咽管进入中耳，被粘膜吸收后可直接损害邻近内耳听觉感受器。老年人喝点少量的低度酒，自得其乐，并无不可。但不要过量，长期饮用过量的烈性酒易引起胃炎，妨碍维生素B的吸收，也会对听神经功能有不良影响。

如长期处在紧张、焦虑、怨天尤人等不良心理状态下，久之会引起高血压，并影响内耳血液供应，最终殃及听力。再者听力衰退时，易怀疑别人在窃窃私语，产生不悦心情，可影响人际关系。故耳聋老人应有自知之明，善于制怒，既防聋又养生。

饮食避免高脂肪、高胆固醇饮食。因为这些食物可导致动脉硬化、高血压、冠心病。这些病也会影响听力。

药物致聋，也很重要。有些药物易损害听力，称为耳毒性药物。常用药中如链霉素、庆大霉素、卡那霉素、阿斯匹林、速尿等。因为老人和婴幼儿解毒和排泄功能相对较低，用上述药品易受到毒害。遗憾的是，一旦内耳听觉器官受到损害，便再没有什么药物能使它恢复了。对于已有听觉减退的人，再滥用这些药，无疑是雪上加霜。

## 应该怎样点眼药水

当眼睛患病时，最常用的是眼药水。在点眼药水时，正确的方法及注意些什么，这都很重要。因此，介绍一下点眼药的方法；

在滴药前，应先检查一下瓶签和药名是否符合，再检查药液是否透明。如发现混浊或絮状物时，就不要再用了。

滴药前，勿惊慌或用力闭眼。

病人取坐位时，头部后仰，让其下颏高举或取仰卧姿势。

滴药时让病人眼向上看，持药者用左手食指与拇指分开上下眼睑，在拇指下垫上一个棉花球或纸块（能吸水的），准备吸收外溢的药水，轻轻拉开下睑，将药水滴入结膜凹处，药液不宜太多，滴上1~2滴就可以了。

滴瓶与眼睛距离约 1 厘米左右，儿童要稍远些，以免活动碰到眼睑或睫毛上，注意勿误碰眼球。

眼药水应点在结膜上，不要直接点在角膜上。因角膜较敏感易引起病人突然闭眼，将药水挤出。

当使用剧毒药水如阿托品、毒扁豆碱时，应让患者用手指压迫内眼角泪囊处约 2~3 分钟，防止药液经鼻泪管进入鼻腔或咽喉部吸收而发生中毒现象。

### 谨防电视性近视

青少年长期持续近距离看电视，能引起一种特殊的近视，医学界称它为青少年电视性近视。

青少年电视性近视的特点是，不单纯有眼近视，还伴有眼弱视，即使佩戴近视眼镜，视力也不易矫正。

青少年电视性近视是怎样形成的呢？

由于习惯于近距离及强烈光线下看电视，或持续看的时间太长，青少年的眼睛会由临时性的视力下降变成永久性视力下降。据医学专家测定，彩电的辐射是每小时 12 毫拉姆以上，假若一位青少年的视力为 2.0，持续近距离看电视 2 小时，视力会临时性下降到 1.0。青少年处于生长发育阶段，眼晶状体就会逐渐定性为近视性晶状体。加上青少年眼肌的力量比成年人弱，长时间对视闪烁不定的电视荧光屏的结果是，起调节作用的眼睫状肌和眼内直肌长时间处于紧张收缩状态，时间久了，难以恢复到放松状态，难以起到调节作用，因而会形成永久性视力下降。

电视显像管的 X 射线，会严重消耗眼视网膜中的视紫红质而导致近视。青少年每看 20 分钟电视所消耗的视紫红质，需要休息 10 分钟才能弥补。长时间看电视，会使得视紫红质消耗过多，供不应求，形成近视。

预防青少年电视性近视，应该注意：

看电视的时间不宜过长。一般来讲，2~4 岁的儿童一次不要超过半小时，5~7 岁不要超过 1 小时，8~12 岁不要超过 1.5 小时。青年人看电视的时间应在 2 小时以内。最好间或休息片刻，或到室外走走，看看夜景，或做一遍眼保健操。

看电视的距离要适中。太远太近都会影响视力。一般认为，人与屏幕的距离应为屏面对角线的 6 倍。这样测算，12 英寸为 1.9 米，14 英寸为 2.2 米，16 英寸为 2.5 米，18 英寸为 2.8 米，20 英寸为 3.1 米，22 英寸为 3.4 米，25 英寸为 3.8 米，29 英寸为 4.5 米，33 英寸为 5.0 米。

荧光屏亮度要适宜。荧光屏亮度应以看起来舒适为宜，太亮太暗都易引起眼疲劳。

观察角不应小于 45 度，也不应达到 90 度。坐在荧光屏两侧斜着看太吃



力，易形成斜视；坐在荧光屏正对面即 90 度，眼会受到强光刺激。因此，观察角应为 45 至 80 多度为宜。

电视室的光线要适宜。白天看电视，应用深色窗帘遮住窗外强光。晚上看电视，可开一盏亮度为 5~8 瓦的小灯，以缩小荧屏与黑暗的强烈的对比。小灯应放在人的后一侧，不宜直接照在荧光屏上或照射人的眼睛。

## 氟 与 牙 齿

氟在微量元素的排列中，只能算一个小弟弟，但它毕竟是我们人体必需的微量元素。氟对青少年来说，又是至关重要的元素，因为它是形成强硬骨骼和预防龋齿所必需的。

正常人体骨骼中含氟 0.01%~0.03%，牙釉中含氟 0.01%~0.02%。在骨骼和牙齿中，氟均以氟化钙的形式存在。

人体所需的氟，主要来源于饮水，所以饮水里氟的含量多少，直接影响人体的健康，尤其青少年的骨骼发育离不开氟。在缺氟的地区，龋齿病很普遍。科学家测定饮水含氟量小于每升 0.5 毫克时，龋齿发病率可高达 70%~90%；而饮水含氟量每升为 1.5 毫克时，龋齿发病率可在 10% 以下。

在高温多雨的湿润地区，氟容易被流失，土壤和水体中的氟含量较低。从调查资料来看，我国南方多数地区的地表水和井水中含氟量都很低，达不到饮水卫生标准中氟的含量要求，因此，有关部门采取饮水中加氟和推广使用含氟牙膏，以补充人体对氟的需要。实践证明，这种简便的方法是有效的。

在饮用水中加入适量的氟化物，如氟化钠、氟硅酸钠、氢氟酸等，这就是我们常说的“饮水氟化”，使饮水里氟含量达到饮水标准，能有效地降低龋齿的发病率。我国广州地区自来水经过多年的加氟后，该地区的青少年龋齿发病率减少了 50% 左右。采用含氟化钠或氟化亚锡的牙膏刷牙，或用 2% 氟化钠溶液或氟化钠甘油膏定期涂擦牙齿表面，都可起到预防龋齿的作用。

现在，大多数人认为饮含氟水对人体全身健康无害。目前，全世界有 30 多个国家和地区的 1 亿多人在饮用加氟的水。

但是事物都是一分为二的，缺氟可以影响我们的健康，影响骨骼发育和牙齿，但是氟太多了也会危害我们的健康。在我国北方干旱、半干旱地区，以及南方的某些氟矿区、温泉区和氟污染区，情况恰恰相反。氟在这些地区大量富集，水中含氟量远远超过饮水卫生标准，使得氟骨病严重威胁这些地区居民和青少年们的健康。

当饮水含氟量为每升 2~4 毫克时，牙齿的斑釉齿发病率可达 10%~50%；如果每升水氟的含量超过 4 毫克时，几乎所有儿童与青少年都患斑釉病。斑釉病成为我国几种主要的地方病之一。当地的 5% 以上的居民还可患腰腿病和骨骼畸形等症（氟骨病）。

因此，饮水加氟和推广使用含氟牙膏，只适用于缺氟地区。高氟地区的青少年决不能使用含氟牙膏。当然饮水氟化要由当地政府的卫生部门来决

定。

茶叶中含氟较多，缺氟的南方地区青少年也可采取饮少量淡茶水，或用茶水漱口，对预防龋齿有一定好处。

### 拔牙要注意的问题

拔牙是有明确的适应症的。有人牙痛剧烈而迫切要求拔除，也有人在牙齿实在坏得非拔不可时还要求医生保留坏牙不拔。那么，牙齿坏到什么地步就应拔除呢？

龋齿损坏过大而无法充填修复者。龋齿的牙体损坏虽然不大，但根尖病变太大而无法治疗者，牙齿过分松动经治疗无效者，外伤性牙冠破裂致使牙根或牙根折断者，引起急性冠周炎的阻生智齿或引起邻牙龋齿损坏的阻生牙，可能引起肾炎、风湿病或某些眼病的病牙，不仅影响美观，而且容易引起食物嵌塞的排列的不齐的牙，都应该拔除。

有些人因为怕痛而不敢拔去该拔的牙。其实只要麻醉得当，拔牙是不痛的，不必害怕。

拔牙后少量出血是正常现象。医生已把止血纱布放在拔牙伤处，嘱咐病人咬紧。但半小时后应将纱布吐出。有人认为纱布咬的时间愈久愈好，实际上恰好相反，咬的时间过久反而会影响创口血液的凝固而引起出血或感染。吐出纱布后最好在拔牙部位的面部做冷敷。当天可吃流质或软的饮食，不可刷牙，也不要漱口，更不要用舌头去舐或用手触摸伤口。要避免剧烈运动和过度的精神紧张。

### 睡觉的学问

睡眠十分重要，有人用两只狗做过一个实验，那两只狗同样年龄，大小、肥瘦也没多大差别。一只狗只给水喝，不给东西吃，但是让它睡觉。另一只狗给水喝，给东西吃，就是不让休息和睡觉。结果，这只没法睡觉的狗只活了五天，而不吃东西的那只狗却活了20几天还没死掉。这说明睡觉比吃饭、喝水还重要。动物要睡觉，人也要睡觉。青少年正处在生长发育期，充分的睡眠是不可缺少的。那末我们应该怎样睡觉呢？这也有学问。

睡眠能使大脑充分休息，人在睡觉时，除了心、肺、肠、胃在活动外，身体各部分有的减少或停止了活动，肌肉得到了充分放松和休息。睡眠可使活动时积累的代谢废物，如二氧化碳、乳酸、尿素等继续分解排泄。睡眠也可使身体获得充分的能量用来修补和恢复人体活动时所造成的损害，神经系统高级部位大部分神经细胞也得到休息，从而使人体不断地获得新的精力和体力，为明天更好地学习活动做好准备。

要使睡眠睡得深而长，首先在睡前要做些必要的准备工作，临睡前不要吃得太饱，不要洗冷水澡，不要吸烟、喝浓茶、喝咖啡，不要看过分紧张的电影和电视。睡前要全身放松，用热水洗脚，会有助于睡眠，房间要保持黑

暗安静，青少年睡的床不宜过软，如席梦思软床。

按时上床后，不管冬天天气有多冷，都不该蒙头睡觉，因为人时时刻刻要吸进新鲜空气，排出二氧化碳，蒙头睡觉会使新鲜空气减少，二氧化碳增多，长时间蒙头睡觉会造成氧气供应不足。而夏天不管天气有多热，不该贪凉，不要睡在风口处，也不要赤膊睡觉。

睡眠的姿势有各种各样，有俯睡，易压迫心肺，影响呼吸和心脏活动；有仰卧，易把手压胸口，造成呼吸不畅，做恶梦；有侧卧，能使全身肌肉放松。俗话说“卧如弓”就是侧卧，特别是右侧卧位既不影响胃的消化功能，也不致使心脏受压。

睡眠的时间要充足，以保证第二天精神饱满，增强记忆力，睡眠时青少年身体内有一种生长激素分泌增多，有助于生长发育，因此，中学生睡眠时间应该保证每天9小时左右。

要养成定时睡眠习惯，每天按时睡，按时起床，这样久而久之可能形成条件反射，一到床上就能很快入睡，并且能按时睡醒。

### 为什么南北向睡觉好

床的放置，睡觉时身体顺什么方向是有讲究的。一般说来，南北方向睡觉效果好。

因为人体经络（中医指人体内气血运行通路的主干为“经”，旁支或小支为“络”）遍布全身，循行方向多是纵向。地球是个大磁场，磁力线贯通南北，掠过地壳，再返回地球内部。只有使经络循行方向与地球磁力线走向一致，这样才顺应自然，合乎生理，气血畅通，所以要取南北向睡。这样，人在睡眠中的新陈代谢低，能量消耗少，可以睡得踏实、深沉而香甜。

如果取东西向睡，人体的主要经络便于地球磁力线垂直，地球磁力线横向作用于经络通道，使人气血难免受阻碍，因而有导致功能失调的可能。

如何解决失眠的烦恼？下面的方法对大家也许有些帮助。

一是对失眠的正确认识。失眠除与某些疾病有关外，主要与精神紧张、兴奋、焦虑、忧郁和睡前准备及睡眠环境不良等因素有关，也可能与体力劳动或体育活动少，以及本身并不缺少睡眠有关。偶尔失眠不会对身心健康产生真正的损害，但是经常性失眠则可能造成对身心健康的危害。研究认为经常性失眠原因主要是对失眠本身的焦虑和担心，精神过度紧张而致。

失眠的自我预防处理。一是学会和应用自我放松，如“意守丹田”，让身心“自然入睡”，不要担心睡不着，不要强迫自己数“一、二、三”，更不要焦虑急躁，否则适得其反。二是自我调整睡眠节律：如失眠仅发生在晚上，而中午能睡，则可取消中午的睡眠，仅在晚上睡；如早睡时失眠而晚睡时不失眠，则可将睡眠时间后移或晚睡一会儿，待有睡意时再睡。三是做好失眠时的处理：如在床上实在睡不着，应起床做一些事，如散步，轻微活动

四肢，看报，写信等，一旦有事可做时疲倦感就会产生，睡意就可能来临。四是在医生指导下偶尔适当服些安眠药，但最好不用或不要常用，因为安眠药的副作用之一是“中止”“反常睡眠”，这将使大脑得不到休息，精神感情受到影响，导致长梦和恶梦，并且久服安眠药可使安眠疗效丧失或减弱。

## 贫血是怎么回事

贫血是少年儿童中很常见的慢性疾病，由于轻度的贫血往往没有什么明显的症状，所以很容易被忽略。据最近的调查，在中学生中还有不少人患贫血。

贫血原因很多，但在中学生中的贫血大部分是营养性贫血，即在我们平时的饮食中，缺乏造血时所必需的某些物质所致。例如，铁、蛋白质、维生素 B12 和叶酸等。

中学生处在青春期发育的最旺盛阶段，随着体格的生长，血容量也要增加，对造血“原料”的需求量也比一般成人多。尤其是女学生在月经来潮后，每次月经都要丧失不少的血液，需要通过造血过程来进行补充。如果在此阶段的饮食中缺乏铁、蛋白质等造血必需物质，就很容易患贫血。

近年来，随着人民生活水平的提高，营养状况确是有所改善，但由于家长与学生都缺乏有关营养的科学知识，尤其是部分有挑食、偏食习惯或爱吃糖果糕点等零食的学生，更易患营养性贫血。那么究竟哪些食物中含有较高的造血必需成分呢？一般说来，含铁较丰富的食物是动物的肝脏、鸡蛋及瘦肉等，而且这些食品中含蛋白质、维生素 B12 也较多，对造血大有好处。

## 家庭应备哪些常用药

随着医学科学知识的普及和人民生活水平的提高，人们的自我保健意识不断增强，家庭中备有常用药品，已经为数不少。

家庭备用常备药应当遵循这样的原则，不宜存放过多的种类和数量；不宜存放易变质失效的药物；不宜存放药效作用强、易引起中毒的药物；不宜存放久存不用的药物。家庭常备药可以按下列情况选择。

普通治疗、预防常用药：用于防治细菌感染的药物，如复方新诺明、红霉素、螺旋霉素、氟哌酸、土霉素等，这一类药物在呼吸道、消化道、泌尿道及有些外伤的细菌感染时可以选择使用；用于防治病毒感染、防治感冒的一类药物，如病毒灵、速效伤风胶囊、康泰克以及板兰根冲剂等一些中、西药；解热镇痛药，顾名思义，这类药物对发烧感冒、头疼脑热都有减轻症状的作用，常用的有去痛片、扑热息痛、阿司匹林等等，但这些药物不能从根本上治疗某些疾病，只能缓解症状，不宜滥用。

备有外用药：用于皮肤消毒的 75% 的酒精(乙醇)、2% 的碘酒(碘酊)、

0.05%的洗必泰溶液等，酒精和碘酒对创伤面刺激较大，所以有创伤面者不宜直接用于伤口，碘过敏者不宜用碘酒。1%紫药水（龙胆紫，甲紫），可用于皮肤粘膜的化脓感染及溃疡；用于口腔粘膜溃疡的药物，如桂林西瓜霜；眼药膏、眼药水、滴鼻液一类的常用外用药；外伤常用的绷带、胶布、无菌棉球等。

根据家庭成员健康状况，遵医嘱选择一些常用药物：有些老年人患有冠心病，小儿经常消化不良，胃、十二指肠溃疡，慢性支气管炎等慢性病的治疗药物很多，可按医生嘱咐备用一些常用药，但一定要按医嘱使用。

某些急救药品：根据家中情况选择一些急救用药，例如冠心病、心绞痛者选择急救盒、支气管哮喘的某些气雾剂等。

家庭常备药品要按着药品的存放要求存放，一般要避光装瓶保存。于阴凉干燥处，防止氧化、风化、变质，要经常检查药品有无变色、碎裂、潮湿情况及有效期，对变质性以及过期失效的药品要及时清理，以免误服发生意外。

## 怎样合理用药

合理用药就是在用药时必须选择药物正确，给药剂量恰当，给药途径适宜，共同用药合理，把药物对人体产生的毒性和副作用降到最低，达到治疗和预防疾病的目的。

在尚未明确诊断前，不要盲目用药。比如急性阑尾炎肚子疼痛，用了止痛药以后，疼痛止住了，但却掩盖了症状，延误了诊断，会加重病情。

药物选择要准确，对症下药。例如病毒感染引起的感冒，若用抗生素，不用抗病毒药，就是用药选择不当。有些疾病可以多种药物治疗，应当自低向高逐步选择。

用药一定要标本兼治。这是指对疾病的症状和引起疾病的根本原因，都要用药物治疗。例如呼吸道感染引起的咳嗽，用止咳药减轻了症状，同时必须用抗生素治疗炎症，从根本上治疗。

正确选择药物的合并应用。需用几种药物同时使用，应该询问医生哪些药物可以同时用，哪些不可以同时用，哪些药物先用，哪些药物后用，同时应当主动说明同时患有的其他疾病，避免一些不能使用的药物误用。例如红霉素不能与酸性药物同用，又如胃溃疡活动期内某些抗风湿药物不能用。

给药剂量恰当。用药剂量与疾病的治疗效果关系极为密切。有些药物为马上达到一定的血液浓度，首次要加倍使用，例如复方新诺明首次服用应当是双倍量。剂量过小有时不仅没有治疗效果，而且还会延误治疗，例如抗生素类药物剂量使用不足，可以产生耐药菌株，非但达不到治疗目的，还要重新选择别的药物。剂量过大则不一定能够增加疗效，而且还会造成浪费，更重要的是还可能对机体造成一定程度的损害。

用药疗程适当。根据病情选择用药的时间一定要够，例如抗生素药物的使用，在感染症状消失后应再用 2~3 日。有些药物不宜长期使用，如安眠药长期使用容易产生依赖性。还有些药物长期使用会造成蓄积中毒。

可见，家庭合理用药包含着许多内容，合理用药也是一个复杂的问题。因此，家庭用药一般应当以简单、小量、短时为宜，复杂的病情和较为严重的症状应当到医院，经医生诊治后，遵医嘱服药。

### 自己随便吃药有什么坏处

药物是人类用来同疾病作斗争的一种有力武器。药物种类多，药效各不相同，所以必须“对症下药”，才能药到病除。

有些人认为药价贵的药力就大，效果好，是好药；价钱便宜的药物肯定不会是好药。这种看法显然是不对的。比如得了疟疾病，发高热，即使用大量的青霉素、链霉素来治疗也是无济于事的。但是用药价便宜的奎宁来治疗，就能很快地治愈。另外，用药应有一定的剂量，剂量不足，就不能发挥它的药效；药量过大了，轻的可以引起药物中毒，重的还可能致死。比如有的人盲目使用维生素，吃大量维生素 A，结果引起厌食、腹泻、感觉过敏；服大量维生素 D，结果可发生软组织钙化、头痛、多尿等中毒症状。有人患伤风感冒就马上用抗生素，这是很不好的。因为伤风感冒大多以病毒感染开始，早期使用抗生素，反而有利于病毒的生长繁殖，有害无益，同时，有些抗生素长期使用后还有较强的毒副反应。例如，有的会损伤肝脏，有的会损伤肾脏，有的可造成细菌抗药性等。而这些药理知识很少为一般人所掌握。因此，自己随便吃药，很不妥，甚至有时是很危险的。

用药还要注意用足疗程，停停用用会降低药物在血液中的浓度，不能达到治疗的目的。像患了急性菌痢若由自己来治疗往往不正规，这就很容易变成慢性菌痢，这时治疗就困难了，危害也就更大了。

患了病一定要根据医生嘱咐用药，不能随便自我选择、随意加减药量或不按时用药。自己随便吃药害处多。

### 吸烟有害无益

科学家们对烟草进行了分析，证实烟草中有害物质竟达上千种。其中，最主要的有四种：尼古丁——能升高血压，增加心脏负担；一氧化碳——能促发心肌梗塞；烟焦油——是多种癌的致癌物质；烟雾——刺激呼吸道引起气管炎、支气管炎，还影响周围人的健康。这些科学结论已启迪了不少有烟瘾者对烟毒的认识，从而加入了戒烟的行列。目前吸烟与肺癌的发病关系已是比较公认了，吸烟者患肺癌的机会比不吸烟者高 10~20 倍，戒烟还是预防心血管病的一个重要措施。这些就是世界各国为什么每年进行一次禁烟日运

动的重要原因。

吸烟是一种慢性中毒的致病过程，不易为人们所重视，一旦形成嗜烟行为，一时还不易改变。因此，戒烟或不吸烟应从小时候做起，尤其在中学阶段，由于好奇心极浓，特别要注意切莫沾染上吸烟的不良行为。

青少年正处在青春发育期，各种器官的功能尚未完善，因而对有害物质的解毒功能也差，其毒性反应也比成人大。青少年吸烟后不仅危及肺与心脏，烟毒还会影响大脑供血。故烟吸多了会影响智力，使学习成绩下降。女同学吸烟会使月经紊乱，产生痛经等。除此之外，青少年对美的追求甚多，而吸烟有损容貌，影响仪表，可使脸色灰暗、干燥及苍老，牙齿和指甲泛黄等。另外，青少年是纯消费者，一包烟的代价对他们来说也是很昂贵的，依靠父母给的零花钱是维持不了几天的。如果吸烟成瘾，经济拮据，就会萌发不好的念头，甚至仅仅因为吸烟而一步步误入犯罪深渊，进行偷窃、诈骗等，这实在是太不应该了。

青少年吸烟不仅危害个人的身心健康，还会造成社会公害。例如，不慎因烟头未灭而酿成火灾，在公共场所因不慎烟头烫伤他人或烫坏衣物，引起口角纠纷及不必要的经济损失等，不胜枚举。总之，青少年决不该因单纯模仿所谓的男子汉潇洒，风度翩翩的外表，而加入吸烟的行列。

### 青少年不宜饮酒

随着物质生活水平的提高，在青少年中喝酒的人也多了起来，有人认为酒是一种营养物质。的确，喝适量的酒对身体也许有点好处，例如，加快血液循环，促进新陈代谢等。但青少年不宜饮酒，特别不宜饮过量的酒。

各种酒都含有一定浓度的酒精，其中白酒（如高粱酒、土烧）中含酒精达40~60%；黄酒和葡萄酒含酒精10~15%；啤酒和汽酒含酒精2~5%。酒精（乙醇）对人的中枢神经系统有兴奋和抑制作用。少量可兴奋，过量则形成抑制作用。如果饮酒过多，就会脸红，乱说胡话，以后站立不稳以至醉倒、呕吐等。随之昏睡，面色苍白，血压下降，最后陷入昏迷，严重的还可以引起呼吸困难，窒息，造成酒精中毒死亡。

东晋时代的陶渊明是一位大文豪，其代表作《桃花源记》写得酣畅淋漓，如行云流水，洒脱自然，可是这位大作家却嗜酒如命，结果他的三个儿子，不是白痴，就是呆子。这好像是不可思议的，其实这正是酒精的毒性作用。因为酒精可以改变生殖细胞中的脱氧核糖核酸上的碱基排列，引起基因突变，染色体异常，在形成配子时，这些不正常的基因被遗传给了下一代，从而造成下一代的畸形。

另外，酒精对脑细胞损害也相当大，对大脑发育不利。青少年正处于生长发育阶段，对新事物的接受能力很强，如果经常大量饮酒，那么，说得严重些，就会最终成为智力低下、反应迟钝的人，于己、于国家又有什么好处呢？

酒精还会损害肝功能，容易引起酒精性肝硬化；还刺激胃肠粘膜，日久可造成消化性溃疡和慢性胃肠炎等。

从上述酒精毒性作用之“一斑”，已不难得出科学的结论：为了健康地成长，为了将来具有强壮的体魄，青少年确实不宜喝酒。

### 寒冷对人体的影响及防护

人体在非常寒冷的气候条件下，会发生一些生理功能衰退。如周围温度太低，而衣着的保暖程度又不够，或睡眠不足，进食太少等，便会使身体在寒冷环境不能保持适当的热平衡，导致体温过低。当体温过低时，通常因心脏功能减弱，或因热量调节机能失效而死亡。远离人体中心的极端处，如脚部，容易发生局部组织冻伤。

在既湿又冷的气候条件下，即使没有发生冻伤，也往往发生脚痛。其症状和冻疮相似——肿胀、坏疽，还可能引起组织腐烂，国外有人称为“战壕脚痛”。若保持脚部温暖而干燥，此症便可缓解。在极寒冷的空气中呼吸，有伤害呼吸道的可能。

寒冷对人体的损伤普遍存在，近年的研究认为，寒冷防护主要包括局部防护和气候监测。

首先是局部防护。头颈部、手和脚的防寒具有特殊性。头颈部面积虽只占全身总面积的9%，但如在零下4℃环境中，着衣暖和者，头颈部散热量达到整个身体在安静状态下总产热量的一半。

手和脚面积的总和为全身表面积的12%。这些部位毛细血管表浅，血流量小，在环境气温低的情况下，血管收缩，热量供应不足，皮温降低，容易受冻。在零下5℃以下的低温环境中，一般就得有保温防护。

再谈一下气候监测。低气温和人体生理反应研究已积累的大量资料显示，两者之间的关系十分密切。这样，就可以像农业天气预报一样，进行医疗气象预报，以提醒人们气温降低变化将会给人体带来的伤害，便于提早采取预防措施。医疗气象防冻监测预报通常有三个步骤：用温度计实测或注意当地的天气预报；根据外环境低温及风速的大小计算温度，从而指示出对手指、脚趾的影响及其程度；由于冷环境对人体的冷却作用主要取决于气温和风速，因此，根据当时实测的两种指标值，用评价室外寒冷环境气温和风速综合指标风冷指数，来定量地表示冷环境对人体的综合致冷效应。实践证明，这种方法与所观察的生理现象大体上相符合。

### 中暑的预防

人类生存必须适应环境，人的死亡可由多种原因直接引起，其中不良的突发性的气候条件往往使人体不能又快又好地适应，特别是高温在较短时间内就能使人中暑甚至损坏人体器官功能而死亡。



人体皮肤的温度一般在 32℃ 左右，当气温高于这个温度时，空气对人体表面产生加热作用。在此情况下，人体主要通过汗液的蒸发来维持体温平衡。如果劳动强度大或气温太高，湿度太大，体内产生的热量多，即使大量出汗也来不及散热或体内热量无法散发，就能引起体温升高、呼吸和脉搏加快、头昏、恶心、眼花、耳鸣等症状发生，这就是中暑。

地处长江中游平原的武汉，每年夏季几乎都有一段炎热时期，在这段日子里，气温高、湿度大，从事露天作业的工人、农民与体育训练的人员中，中暑是十分常见的。7月中旬是武汉梅雨结束的时期，也是西太平洋副热带高压控制的时期，因而这个时期武汉的气温迅速升高，并较长时间持续，然而人们还不能很快适应这种高温天气，中暑的高峰就随之出现了。

高温天气对人死亡的影响更为明显，据上海的统计，在温暖的 5 月死亡人数最少，5 月以后随气温升高死亡人数增加，以气温最高的 7 月为最多。高温天气里日平均死亡人数 218 人，比夏季多 69 人，比晚春多 73 人。高温对肿瘤病患者死亡的影响最大，其次为对心血管、脑血管病患者的影响。为了预防中暑，保障人们的健康，我国工矿企业常把日最高气温 35℃ 作为防中暑的高温指标。

我国地域辽阔，每年的高温期除个别地区外，多集中在 7~8 月内，预防中暑在 7~8 月是野外工作、体育训练、活动或旅游者应引起高度重视的问题之一。

我国最高气温达 40℃ 以上的地区分布较广，主要集中在川南、川东至长江中下游，渭河平原至黄河下游（华北平原）以及新疆与东北平原的部分地区。这些地区不仅是我国农副产品的主产区，同时还是工业发达、科技密集型的产业区，由此可见，盛夏防中暑的意义就特别重要。

不论是到高温区去的外地人，还是本地人，都应采取相应的保健措施以防中暑。高温下因大量出汗损失了相当多的水与电解质，故应及时补充。原则上每天供水 4~5 升，食盐 20 克左右，一般情况下分次饮用 0.3% 的食盐冷水或冰冻盐汽水。由于高温工作时，人体产热多，随之代谢提高，大量水溶性维生素（特别是维生素 C）随汗排出，应根据情况组织供应保健膳食，并供应必要的防暑药品，如人丹、夏桑菊、玄麦甘桔、风油精、清凉油等。

只有当其中暑重症（如：循环衰竭、高热昏迷、热痉挛、日射病等）出现时才会导致死亡。在高温环境下突然发高烧及出现中枢神经系统的症状是本病的特点。因此必须重视早期症状，先兆中暑与轻症中暑的诊断和处理才更有预防意义。一旦发现此类情况，患者应立即离开高温环境到阴凉通风安静的地方休息并补充清凉含盐饮料或静滴葡萄糖盐水等来解除中暑。

## 旅行中的卫生保健常识

外出旅行是令人十分惬意的事情，也是令人感到很疲劳的事，还会使有

的人感到枯燥，还可能会因为意外事情的发生使人感到烦恼。做好旅行保健，适当安排旅行中的活动，可以杜绝某些意外事情的发生，减少疲劳，增加旅行中的乐趣。

旅行前，认真了解自己身体健康状况。患有慢性病患者或大病初愈及刚患有某种疾病者，应当征求医生意见。

较长时间的旅行应当适当准备一些应急用药。夏秋季节带一些预防治疗肠道传染病的药物如氟哌酸、黄连素，去野外旅游还应带一些防暑避蚊的药物：十滴水、清凉油、蚊香；冬季要带一些预防伤风感冒的药物：速效伤风胶囊、感冒通等。还有一些如防止晕车的晕海宁，外伤用红药水、绷带、75%乙醇、抗过敏的扑尔敏等。

旅行物品的准备一定要简单适用。如服装宜选择利于行动方便的，样式宽松的，面料结实易洗的，吸湿透气好的，重量轻便的，以减轻负担。根据所去地区特点选择适当的衣服如风衣、胶鞋、雨具和太阳帽等，以及简单的餐具、带盖的水杯（里面可以装一些酒精棉球）。在关键时刻这些小物品可能会起到意想不到的作用，比如，若就餐时因附近无水没有办法洗手就可以用酒精棉球擦一下。

旅行中的安全十分重要。如果乘车一定要遵守秩序，不要抢上抢下，不要将身体的部分伸出车外，防止出现意外伤害。同时要保管好自己的钱物，免遭不必要的经济损失。徒步旅行虽说比较安全，也要注意遵守交通规则；野外旅行要选择安全系数较高的路线。

吃和住是外出旅行的两件大事。若自己携带食品一定要选择不易腐败变质的，最好是脱水食品，如方便面、饼干；到饭店就餐一定要注意饮食卫生，特别是肠道传染病流行季节尤应注意；投宿要选择卫生、安全的旅店，找有卫生许可证的旅店，嘱咐服务员换上干净的床上用品；最好不用公用的毛巾、水杯、拖鞋等，贵重物品要委托寄存。

另外，旅行中的活动要安排适当，不可为抢时间过于劳累，过于疲劳会使人感到不适外，还会引发一些慢性疾病的复发或发作，适当地安排休息，对圆满的旅行是有保障意义的。

## 太阳活动与自我保健

太阳耀斑爆发时所抛射的大量“高能粒子和等离子体喷发”等，除了强烈影响日地空间环境，“短时改变地球磁场、大气压力场和大气能量场”以及温度场外，还会引起一系列地球物理效应，进而使人类生活在一种极不正常的磁能环境中。

80年代末崛起的“天文医学”认为：太阳爆发强耀斑后，最大的危害就在于很容易诱发一些与磁场、能量场的变化有关的疾病，如心血管病、血管栓塞并发症、脑血栓、脑溢血、心肌梗塞、心脏病、突发中风等。日前，我

国医学权威在北京宣称：“近年来，心脑血管病死亡率上升为诸病之首，受威胁最大的是知识分子。”基于这一观点。笔者以为必须积极加强知识分子的自我保健和防病治病意识。

首先要预防“阳亢之象”，即谨防各种内出血症。为此，有人主张严格遵从中医理论“凉、润、静”三要诀。其一，在高温季节多吃清凉食物，少食冰淇淋等奶油冷饮以及咖啡、可可、牛羊狗肉；其二，常居阴润通风之处，尽量避免高温下工作，严防中暑；其三，“精神内守，遇事制怒节忧”。为寻求“全方位”的保健，不妨再辅以一些反传统的衣食住行新格局，讲究并提倡新的现代自我保健内涵：

养生保健力求做到“八勤”，即勤梳头；勤搓、洗脚（强调早晨洗脚）；勤提肛；勤搓、甩手；勤搓脸、眼眶；勤吞唾液；勤叩齿；勤伸懒腰。

服色选择原则上首选红色，次选白色，尽量取缔黑色。

膳食选择原则上以素食为主，多摄食富含胡萝卜素和维生素A的食物和瓜果；尽可能做到生活有规律，少食多餐，烟酒不沾。

以上几点，无论立足宏观和微观，对人体精、气、神的综合保养都是大为有益的。时下，正值太阳活动22周“太阳爆发耀斑的强爆发高峰期”，自觉养成珍惜自身健康的良好习惯，显得特别重要和必不可少。

## 应激与人体健康

人的情感领域是自然界的“奥秘”之一。周围环境的不良作用会对机体产生影响，但是造成许多“文明疾病”的一个基本原因仍然是各种不同的情感波动。这些情感波动是由于神经过度紧张，长期应激作用的结果而产生的。这些情感波动不仅能破坏一个人的心理状态，也会影响内部器官的活动。

那么什么是应激呢？它在人的生活中的意义如何呢？应激理论的奠基人加恩斯·塞尔耶对这个概念所下的定义如下：“对各种影响，如寒冷、疲劳、快跑、恐怖、失血、屈辱、疼痛及其他刺激等，机体不仅会作出保护性反应，而且以一种共同的同一类型的生理过程对该影响作出回答，而这与当时究竟是什么刺激对机体产生影响并没有关系。机体借助这一作用来动员全身力量进行自我保护，以使自己对新情况产生适应性，最后适应新情况。”

我们习惯认为，应激是一种不良现象，但并非总是如此。塞尔耶认为“没有应激，生命就是一潭死水”。

例如，科研人员曾做过这样一个试验。他们按下列方式饲养三组老鼠：第一组处于完全安静的条件下；第二组处于短时间应激情况下；第三组处于经常应激的状态下。结果第二组老鼠的寿命最长。因此一定量的应激是生物必不可少的。

科研人员还得出结论，认为肾上腺髓层分泌出的特殊激素，即肾上腺素和去甲肾上腺素是应激反应的基础。

一个人如果无缘无故地情绪不佳，有压抑感和不安感，这是机体中肾上腺素过剩所致。一个人不知为什么对别人充满敌意，易激动，好斗，原因是去甲肾上腺素偏高。

据史料记载，古罗马统帅恺撒选拔战士时，挑选的是那些面对突如其来的应激时，面孔发红而不是变白的人。原来人在恐怖时机体中分泌肾上腺素，这会引引起血管收缩，使面色苍白；而在发怒时则会分泌去甲肾上腺素，使血管扩张，面色发红。对应激作用产生哪种反应因人性格而异。

许多因素会影响人的情感，因为不论外部的冲动（通过感觉器官），或是内部的冲动（通过各种内部器官）都作用于大脑的情感中心。这就是说，破坏情绪的原因可能是睡眠不好、肚子不舒服、早餐不可口，也可能是一只破了的袜子。总之，破坏情绪是很容易的。

如甲破坏了乙的情绪，恼怒的乙便同丙争吵，凡此种种，产生了连锁反应，而这种连锁反应造成了不利于健康的生活和工作环境。

在所有应激中应该特别提出的是引起不良情绪的应激。早在18世纪，老年学奠基人之一古费朗就写道：“在缩短寿命的诸因素中，恐惧、悲伤、沮丧、忧郁、怯懦、嫉妒、仇恨占主要地位。”时至今日，这一点仍然没有改变，人们仍难免受不良情感的影响。如一些缺乏自制的表现：粗鲁话、不公正的批评和不礼貌的待遇等会给我们的神经系统带来巨大的危害。

缺乏信息也会产生应激现象，因为情况不明会使人不安，有了经验心里就踏实。因此习惯对阻止应激起着重大作用。例如，新战士很害怕枪声，而老战士却习以为常。

由于技术的发展产生了各种新的应激环境：如在担负责任重大的工作时的过度紧张，脑力的超负荷，单调乏味的工作所产生的疲劳等等。

神经过度紧张使人丧失了平静、欢乐，最终导致神经官能症的发生。

患神经官能症时，控制机体机能的能力便会变弱。例如，心血管系统的机能遭到破坏后甚至在不大的体力负荷条件下也会感到心区疼痛。

患神经官能症的人经常抱怨头痛、失眠、疲倦、软弱无力、内脏器官不适。他们易激动、生气、心不在焉、心胸狭窄、对自己不满、多疑。

机体的适应力是很强的。一般，在机体各系统中出现的一些小毛病在应激影响下很容易恢复正常，但如果神经紧张持续很久，就会发生高血压、胃溃疡、糖尿病等疾病。

预防这些疾病应从预防产生这些疾病的前驱病症——神经官能症开始。而预防神经官能症最好的方法是正确安排劳动，积极休息，进行体育活动和自我训练等。重要的是学会“训练”自己的情绪，友好地待人，“消除”冲突环境，不计较别人的微小过失，对自己的不足持批评态度。

### 气功的作用

“气功”是一种练气的功夫，是我国特有的健身术，也是防治疾病的有

效方法之一。

所谓“气”，主要是人们所呼吸的空气和人体内在“元气”。练气，就是指锻炼人体内在的元气，这个元气相当于人体对疾病的抵抗力、对外界环境的适应力和体内的修复能力。

气功一般包含有调身（姿势）、调息（呼吸）、调心（神经）等三方面，且这三方面是互相制约，互相影响的。学习气功就是掌握这三方面的要领，以达到健身或防治疾病的目的。

气功种类繁多，我国目前流传较广的有放松功、强壮功、内养功等。

气功可治疗慢性病，其治疗作用的原理主要有三方面。

第一，静养元气——即保养损耗了的元气，使身体抵抗力逐渐增加，使扰乱了的机能逐渐恢复正常。

第二，积聚精力——根据实验研究，练功过程中的生理反应属于所谓“储能性反应”，即积聚能量性质的反应，这突出地表现在身体的耗氧量减少（比练功前减少30.7%），能量代谢下降。这种“储能性反应”，有助于减少患者身体的消耗，重新积聚精力。

第三，“按摩”腹腔——通过呼吸运动的机械作用，对腹腔器官进行“按摩”。气功的腹式呼吸所引起的这种按摩作用，尤为显著。对腹腔器官施行有节律的“按摩”，可促进胃肠蠕动，减轻腹腔瘀血，增进消化和吸收功能。

因此，气功能治疗神经性衰弱、高血压病、胃和十二指肠溃疡等有明显的疗效。

## 怎样选择衣服的色彩

古今中外对衣着色彩的选择都有讲究，适宜的衣着色彩要根据年龄、地区、民族、肤色、季节、性别以及体型来决定。那么青少年如何来选择衣服的色彩呢？

据艺术家和心理学家的研究，认为红色表示活力、健康、热情和希望，因此，许多少女穿红色的衣服。黄色表示温和、光明、快活；橙色表示兴奋、喜悦、活泼、华美；蓝色表示秀丽、清新、宁静；绿色表示青春、和平、朝气；青色表示希望、坚强、庄重；紫色表示高贵、典雅、华丽；褐色表示严肃、浑厚、温暖；白色表示纯洁、神圣、清爽；灰色表示平静、稳重、朴素；黑色表示神秘、静寂、悲哀；金色表示光荣、华贵和辉煌。在各种颜色中，还可分为冷色、暖色和中间色。

年轻的姑娘，以选择颜色鲜艳、花纹明朗秀丽的衣料为好，这样会显得俊俏健美，引人注目，倘若穿着太素净，倒会使人感到沉闷不解。如果你是年轻的小伙子，那么就应该选择那些庄重、清新的衣料，以显示出潇洒、大方。但是上下装要避免对比度太强烈的颜色，例如红与绿、黑与白等，以不使人感到刺眼和不协调。

我国人虽属黄种，但肤色也有深浅之别，因此皮肤较白的人，衣着宜选择深一点的色彩，这样可以衬托出皮肤洁白的特点，并能增添秀丽感。皮肤较黑的人，则选择浅色淡雅较好，以显示出清秀、整洁、落落大方之美。衣着颜色与季节也攸攸相关。炎热季节，人们多选择白色的衣着，因为白色有反射热的作用，穿着后常给人以凉爽、舒适的感觉，相反，严寒季节，就以选择暖色调的衣着较适宜。

体型不同，适宜选择的衣着色彩也不同。例如，较胖的姑娘或小伙子，就不宜选择浅色、大花纹和横条纹的衣服，而如果穿上较深色、小花纹和竖条纹的服饰，就会显得苗条精神得多；相反，瘦的人选择浅色、大花、方格或横条纹的衣服，便能给人较丰满或健壮的感觉。

#### 穿化纤服装严防危害健康

化纤制成的服装有着挺括不皱、结实耐磨、蓬松耐晒、耐腐保温、易洗易干的优点，但不可忽视的是，如果穿着不当，对健康带来的危害也是严重的。化纤服装吸湿性能很差，其中丙纶和氯纶在标准状态下吸湿率近于零，晴纶的吸湿性也只有棉的 18%，稍好的锦纶吸湿性也不过是棉的 40%。穿化纤服装时，汗液无法通过织物排出体外，随汗液排出的各种物质也就逐渐积聚，刺激皮肤而产生过敏反应。此外，氯纶织物等还有微量的 a 射线和 γ 射线，对人体都有害。特别是利用化纤物制作的内衣、内裤，对人体就更不利。一些妇女长期穿着尼龙内裤（尼龙是锦纶的通称），尿道综合症、皮炎、湿疹等时有发生。涤纶内衣对健康同样不利，特别是发生烧伤时，若身着涤纶内衣，由于其熔点低，且熔化物易侵入肌体，致使肌体细胞炭化，也会带来抢救的困难。

#### 女士应慎穿高跟鞋

高跟鞋令女士们婀娜多姿，魅力倍增，因而 50 多年来在全世界盛行不衰，但是它对健康的危害却并不那么广为人知。

据德国《星期日图片报》报道，美国医生对妇女脚部的病痛进行了长达 15 年的观察，发现 75% 的病痛要归罪于高跟鞋，为此医生们奉劝妇女要慎穿高跟鞋。

一个人通常每天要行走 1.8 万步，这必须调动脚部 26 块骨头，115 根韧带，19 块肌肉以及一大片神经和血管网络协同作用。如果鞋跟高度不超过 5 厘米，人体的重量就均衡地分布在脚跟、大拇指和小拇指三点上，双脚可轻松地承担起行走的任务。

如果鞋跟过高就会导致重心前倾，双脚前半部分受压比平时增加一倍，久而久之就会产生鸡眼、大小拇指增大，脚趾呈鼓槌状，脚部关节磨损，并刺激神经。

人穿高跟鞋行走，膝盖关节不能伸直，骨盆前倾，导致脊椎弯曲，小腿

肚的肌肉则慢慢缩短，最多时可达 2 厘米。膝盖关节也会因长期弯曲，润滑减少而加速磨损。

所有这一切会导致行走时疼痛。由于脚部变形，以及小腿肚肌肉缩短，双脚就不再能赤脚或穿普通鞋行走，不得不动手术进行纠正。

医生们劝告爱穿高跟鞋的妇女，晚上尽可能做脚部体操，最好不要每天都穿高跟鞋，穿高跟鞋时间以数小时为宜。

## 怎样使用化妆品

化妆品的种类很多，作用也各有不同，过去我们把化妆品单纯作为美容或者护肤用品，现在已向护肤、护发、美容、治疗等多功能方向发展。据我国有关部门统计，目前，国产化妆品共有七大类 900 多个花色品种，可见其名目繁多。因此，我们首先要了解各种化妆品的功用。

保护作用。如常用的面友、防裂膏、防晒霜等，可以保护脸面和手足皮肤，防止开裂，可以抵御寒风、烈日、紫外线辐射。冬季在室外长时间活动，或夏天在烈日下旅游、参加夏令营活动等，可以分别选购防裂膏或防晒霜等。

清洁作用。如清洁霜、磨面膏、面膜、洗发精等可以对面部、皮肤、毛发等起到明显去污作用。

营养作用。如人参霜、蜂王霜、珍珠霜、胎盘霜等，主要营养面部皮肤以及毛发等，使组织活力增加，保持表皮角质层的足够含水量，以减少皮肤细小皱纹和促进毛发的生理机能。

美容化妆修饰作用。如粉底霜、粉饼、香粉、唇膏、胭脂、香水、发乳、染发剂、眼影膏、睫毛膏等，主要美化面部和皮肤毛发、增加色彩美观。

卫生治疗作用。如雀斑霜、粉刺霜、祛臭剂、痱子粉等药物化妆品，可以有效地祛除相应的皮肤疾患，达到美容健身的作用。

有人认为化妆品人人都可用，因此任意去购了一瓶，结果搽用后却出现了严重的副作用。原来人的皮肤有油性、中性和干性三种。青少年在发育阶段，新陈代谢旺盛，油脂分泌较多，应尽量不用油性较重的化妆品，以免阻塞毛孔，引起皮炎，尤其有痤疮（又叫青春蕾）的人更不宜使用油性化妆品。有些化妆品还含有有害物质，如铅等，要注意慎重选择。

选购化妆品，首先要了解化妆品的性质、用途以及是否经过卫生检查等。另外，除了个别的花露水以外，一律要选择新鲜的，高级化妆品常用含有蛋白质和脂类等高营养物质做原料，时间一长极易受细菌污染或起化学变化，因此，一般使用期不超过半年，过期就不宜再用。

## 应该如何保养自己的头发

我们每个人头皮上大约都有 10~15 万个毛囊，其中每天大约脱落 40~100 根头发，而每天又有不断更新的头发，所以，大约每五年全部头发更新

一遍。

身体健康状况往往可以从头发上反映出来，因此头发的变化可能是疾病的预兆。例如头发枯黄、严重脱落、头皮发痒，可能是贫血、妇科病、甲状腺机能失常、肝功能不正常或糖尿病等疾患的表现。

但是在青少年时期患上此疾病者较少，而引起头发失去常态的原因，常是对头发的忽视和护理不当。为了使头发浓密生辉，永葆青春，可从以下几方面着手保养。

饮食上要保持营养均衡，如果缺乏某些营养，就会使头发出现病变。青春期油脂分泌较多，一般的理想饮食，应着重丰富的维生素和矿物质，少吃饱和性脂肪类食品，但是一点肥肉不吃也不对。水果、青菜、鱼、禽类、瘦肉等食品对头发保养有益。

长时间的紧张情绪对头发保养是不利的，因此可以通过体育锻炼、文娱活动等来缓解渲泄七情。

洗头可以去掉头发上的尘土、污垢、汗液等，但不必天天洗头，而且不要用太烫的水冲洗。如使用洗发剂，要均匀地抹在湿头发上，用指尖在头上由前往后摩擦数分钟，可促进头皮的血液循环。

要保养好自己的头发，首先要了解自己头发的类型。头发一般分脂性发、干性发和中性发三种类型，在购买护发素时要注意选择，使用护发素时要遵照其使用说明，冲洗干净后用厚毛巾擦干水分，不宜搓头发。

染发、烫发、着色、脱色、卷发或烫直头发等，一般都会对头发产生或多或少的损害，所以中学时期女生一般不提倡烫发。若成年女青年烫发，三个月内不宜重复再烫。

洗头以后应该让头发自然晾干为佳，如用电风吹干，功率不宜过大，而且吹干某处头发不宜多停留，以免损害头发。

头发湿时不要立即梳理，否则易把头发弄断，梳理时要用宽齿梳子。

有些脂性发，头屑较多；而干性发，头屑较少。如果使用护发素治疗或用其他药物治疗头屑，要在洗净后头发尚潮湿时，用棉球蘸上药水涂在头皮上，一直保留到下一次洗头。使用肥皂洗头，尽可能使用中性肥皂，而不宜使用碱性洗衣皂。

## 怎样选择太阳镜

阳光中含有紫外线 A 和紫外线 B，这两种射线都是肉眼看不见的有害射线，人的眼睛经紫外线 A 照射几十年后，眼睛内视网膜中央细胞就会受到损害，这是老年人眼睛失明的主要原因。阳光中的紫外线 B 则是造成老年性白内障的主要原因。白内障使本来透明的眼球晶状体变得混浊和不透明 65 岁以上的人中约有 15% 因患白内障而视力减退。

人们戴太阳镜，是为了减少阳光中紫外线 A 和 B 对眼睛的伤害。



太阳镜是用吸收阳光中有害射线的颜料处理过的镜片制成的。这些镜片一般分为三等：一等为特别太阳镜片，能吸收 97% 的紫外线；二等太阳镜片能吸收紫外线 A 60% ~ 92%，紫外线 B 95%；三等太阳镜片所能吸收的紫外线 A 不到 60%，紫外线 B 不过 70%。

根据有关专家测定，普通着色墨镜只能减光，而不能吸收阳光中的有害射线。因此，他们认为戴这种眼镜，不如不戴。当人们不戴墨镜时，因怕强烈的阳光，而常要眯眼或眨眼，以减少阳光中紫外线的照射。如戴上墨镜后，因光亮度的减弱常使人睁大眼睛，因而受到紫外线的照射量更加增大，尽管人体一时还觉察不到，但日久后便会伤害你的眼睛，所以一定要选购能吸收紫外线的太阳镜。

### 怎样看化验单

到医院里看病或住院，医生为了及早对疾病作出诊断，常常开出一张张化验单，有的要化验血液，有的要化验粪便，有的要化验尿液，当标明结果的报告单出来后，怎样才能看懂化验报告单呢？

首先，要了解化验的正常值范围是怎么回事。比如红细胞的正常范围，男性是  $4.5 \sim 5.0 \times 10^{12}$  / 升（400 ~ 500 万 / 立方毫米），女性是  $3.5 \sim 4.5 \times 10^{12}$  / 升（350 ~ 450 万 / 立方毫米）；血红蛋白的正常范围，男性是 120 ~ 150 克 / 升（12 ~ 15 克 / 百毫升），女性是 105 ~ 135 克 / 升（10.5 ~ 13.5 克 / 百毫升）；白细胞的正常范围是  $4 \sim 10 \times 10^9$  / 升（4000 ~ 10000 / 立方毫米）；血糖的正常范围是 4.4 ~ 6.7 毫摩尔 / 升（80 ~ 120 毫克 / 百毫升）；尿中的糖和胆红素正常范围都是阴性（即不能查出来的）等。人体中的许许多多化验结果，经过统计学处理，根据健康人中 95% 的人化验结果的范围制定出来的，因此，中国人有中国人的化验正常值范围，外国人有外国人的化验正常值范围，有的化验项目还有地区、性别及化验方法方面的差别，不同的化验方法就有不同的正常值范围。总之，化验的正常值并不是千篇一律的，不同条件下可有不同的结果。

第二，要将化验的结果与化验的正常值范围（有专门书籍可供查阅）进行对照，注意化验方法要一致，看化验的结果是在正常值范围之内，还是在正常值范围之外。比如血糖化验结果是 8.3 毫摩尔 / 升（150 毫克 / 百毫升），超过了正常范围，就可以初步认为是异常或病理情况。

第三，如果化验结果超出正常范围，就要请临床医师根据病人的症状、检查身体时发现的异常情况和化验结果进行综合分析。必要时还可以重复化验检查，经过再三考虑才能作出疾病的正确诊断。千万不能单凭一次化验报告不正常，就轻率地诊断自己患了某种病。

### 中学生每天的营养标准是多少

营养素是肌体生长、代谢的物质之本。正处于生长发育高峰期的中学生应重视自己的每日营养。中学生每天的营养标准究竟是多少呢？

热能是为了满足人体生命活动、生长发育和修复病态的能量需要。由于中学生生长发育旺盛，各种活动频繁，热能的需要量大大超过了小学生，每日热量供给应为  $0.96 \sim 1.17 \times 10^7$  焦耳。热能并不是一种单纯的营养素，它是由食物中碳水化合物、蛋白质、脂肪等消化后所释放出来的生物化学能。

碳水化合物是人体最主要的热量来源。中国人碳水化合物主要来自大米、小麦。膳食中每天摄取的碳水化合物应占总热能供给量的 60%。

蛋白质是生命的物质基础，也是青春发育的物质基础。蛋白质除了提供热能外，还有许多极其重要的功用。蛋白质缺乏会引起生长发育迟缓、消瘦、贫血、创伤不易愈合等，严重的还会影响智力。中学生每日蛋白质供给量是 80~90 克。其中最好有 1/2 或 1/3 来自动物性食物和豆类。

谈到脂肪，很多女学生相当敏感，视之为自己形体美的大敌。其实，脂肪吃得过多固然会引起肥胖病、心血管病和糖尿病，但若由此而不重视适量脂肪的必需摄入，结果也会影响一些脂溶性维生素的吸收，从而对生长发育造成不良影响。一般来说，脂肪占正常饮食总热量供给的 35%。日常的高脂肪食物有猪油、植物油、肉类、蛋类，以及花生和瓜子等硬果类。

维生素是维持生命、生长和活动所必需的微量有机物，主要种类有维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D 等，它们对青少年的生长发育具有重要作用。如缺乏这些维生素，会引起发育不良、夜盲症、皮肤干燥、脚气病、口腔溃疡、坏血病和佝偻病等。这些维生素都储存于各种不同的食物中，有偏食习惯的学生往往会因缺乏某种维生素而影响健康。

无机盐主要包括钙、磷、铁、锌、钠、钾、镁等。钙、镁是构成牙齿和骨骼的主要成分，钙供应不足会影响骨骼发育。常见含钙量较多的食品为蔬菜、五谷和豆类。磷在食物中分布广，一般不会缺少。铁是造血的原料，铁不足可以引起贫血，来月经的女学生失血过多，更需要补铁。膳食中铁的良好来源为动物肝脏、蛋黄、豆类和某些蔬菜等。

### 一天饮食如何分配才合理

按照一天营养素供给标准的要求，中学生平均每人每天吃主食 500 克、豆 15 克、肉 35 克、鱼 20 克、蛋 15 克、绿叶蔬菜 500 克、水果 80 克、蔗糖 10 克。

早餐，是一天中的第一餐。经过一夜的睡眠之后，胃内食物已基本消化，这时需要足量的食物补充消耗，才有充沛的精力去进行上午的活动。早餐不仅要吃得饱，而且要吃得好，因为这是一天中最能吸收的时候。某些中学生有不吃早餐的习惯，这是错误的，对自己身体不利。通常早餐应占全日总热

量的 30%，也就是说早餐应有  $2.93 \sim 3.76 \times 10^6$  焦耳的热量，它约合 150 克主食。食品的形式和种类，应干、稀相搭配，稀有牛奶、豆浆或粥 50 克，干的有面食点心（如包子、面包、馒头等）100 克，另外如鸡蛋、豆腐干、油余花生米、油余豆瓣、花生酱、酱黄豆等含优质蛋白质的小菜。

课间餐，在一些有条件的学校已开始试行，在上午第二节课后供给学生 50~100 克的面食，能够及时补充热能，以保证学生有更好的精力投入学习，同时也使早餐热能摄入不足的学生获得了弥补。

午餐，是一天中的主餐，起到补充上午的热能消耗、准备下午新的学习活动的作用。中餐应有  $3.76 \sim 5.02 \times 10^6$  焦耳，占全日总热量的 40%，合主食 200 克，可以米饭和面食轮换吃。对于生长发育迅猛的中学生来说，面食比米饭更好，这不仅是因为面粉中富含各种维生素，就其蛋白质、脂肪、钙、氨基酸来说也比大米多。肉 20~25 克，以瘦肉为主，适当吃些肥肉，不仅有益于维生素的吸收，还有耐饥的功效。绿叶蔬菜 25 克，鱼 10 克。饭后吃一些水果，可有利于消化吸收。

晚餐，不需吃得太饱，因为相比之下，晚上的活动消耗没有白天多，对于习惯早餐的学生来说，吃得过饱还有碍于睡眠。一般晚餐的主食为 150 克左右，占一天总热量的 30%。配菜以易消化为原则，肉 10~15 克，鱼 10 克，绿叶蔬菜 25 克，豆类食品 15 克。在临近考试期间，可多吃一些鸡蛋，鸡蛋有助于记忆。饭后可吃一些水果。

俗话说早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少，看来也不无道理。

## 维生素与健康

维生素是一种特殊的营养成分，它们的化学性质和结构不尽相同，但对人体却有类似的生理功能和营养意义。维生素，顾名思义是维持生命的要素。它存在于各类食物中，跟其他营养成分最大的差别是既不供给热能，也不构成人体组织，只需少量就能满足生理需要。人一旦缺乏维生素，就会发生各种各样的疾病。

目前已经发现的维生素有 20 多种，按溶解性质的不同，可把它分成两类。一类是脂溶性维生素，如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K；另一类是水溶性维生素，如维生素 B、维生素 C。

维生素 A，也称“抗干眼病维生素”。它的作用是：促进生长发育、维持上皮细胞正常代谢、参与视网膜内感光色素的形成等。缺乏维生素 A，容易得夜盲症，皮肤变得干燥，抗病能力降低，还容易患感冒、气管炎等疾病。在肝脏、牛乳、蛋黄等食物中，含有丰富的维生素 A。

维生素 D，也称“抗佝偻病维生素”。它有调节体内无机盐代谢的作用，能促进小肠对钙、磷的吸收，与骨的钙化、牙齿的正常发育有密切的关系。缺乏维生素 D，在儿童时期容易得佝偻病，在成年时期容易得骨软化症。在

肝脏、牛乳、蛋黄等食物中，含有丰富的维生素 D。

维生素 E，也称“生育酚”。它与生育有关。缺乏维生素 E，会引起肌肉萎缩、不育、流产等症。在麦胚油里，含有丰富的维生素 E。

维生素 K，也称“凝血维生素”。它对血液的凝结有重要作用。在绿色植物中含有维生素 K。

在 B 族维生素中，主要有维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub> 等。

维生素 B<sub>1</sub>，也称“硫胺素”。它与糖代谢、神经系统的正常生理功能有密切关系。缺乏维生素 B<sub>1</sub>，容易患神经炎、食欲不振、消化不良，严重时会引起脚气病等。在稻、麦等谷物的种皮里，含有丰富的维生素 B<sub>1</sub>。

维生素 B<sub>2</sub>，也称“核黄素”。它与生长关系密切。缺乏维生素 B<sub>2</sub>，会引起口角炎、阴囊炎等。在小麦、大豆、酵母等食物中，含有丰富的维生素 B<sub>2</sub>。

维生素 B<sub>6</sub>，与氨基酸代谢有密切关系。缺乏维生素 B<sub>6</sub>，会引起皮炎、神经炎、痉挛等。在酵母、肝脏、谷类等食物中，含有丰富的维生素 B<sub>6</sub>。

维生素 B<sub>12</sub>，也称“钴胺素”。它能促进红细胞的生成。缺乏维生素 B<sub>12</sub>，会引起恶性贫血。在肝脏、奶类、肉类、蛋类等食物中，含有丰富的维生素 B<sub>12</sub>。

维生素一般不能在体内合成。上述关于缺乏某种维生素会引起某些疾病的描述，都是较典型的例子。事实上，人体对某种维生素不足或缺乏是一个渐进过程。当进食中长期缺乏某种维生素，最初仅表现为组织中维生素的储备量下降，最多出现某些生化、生理功能异常，也不一定必然发生种种临床症状。但是长期轻度缺乏维生素，可使一个人脑力劳动效率低下，思想不易集中，主观感觉不适，对疾病的抵抗力明显下降。因此，合理搭配食物，确保维生素供给量，其意义不仅限于能预防维生素缺乏症的发生，更重要的是能不断提高身体的健康水平。

吃饭是一种生活享受，但主要目的还是为了摄取营养，满足身体生长发育和维持生命的需要。因此，讲究吃饭的学问主要是指怎样保护消化道健康和注意合理营养。而要做到这两点，就必须懂得吃饭要定量定时，并且合理搭配食物，使摄入食物多样化。

为什么吃饭应该定量定时呢？因为胃肠活动，不论是运动、蠕动或是分泌消化液，都是由人体内植物性神经管理，而不受主观意愿所控制。对一般混合食物来说，食物在胃中停留的时间约为 4~5 小时。人吃过饭后，胃就开始蠕动，并大量分泌胃液。当胃内食物全部排空进入小肠后，胃就恢复到空胃运动式的收缩，这种收缩叫做饥饿性收缩。饥饿性收缩是在提醒人们又该进食了，这就是在白天最好每隔 4~5 小时就要进食的道理。

胃有丰富的平滑肌，靠着它的舒张收缩胃才产生运动。虽然平滑肌具有一定的伸缩性，比较容易拉长，但不是没有限度的，吃得太多显然对胃是有害无益的。而且胃分泌胃液的多少和蠕动的快慢，通常是根据食物的数量和

质量而有所不同。多吃胃相应地得多蠕动，较长时间的一波未平，一波又起也会加重胃的负担。因此吃饭最好掌握在七八成饱为宜。

从上述胃肠生理活动规律看，我国传统的一日三餐饮食习惯，很合乎卫生的要求。一般说，一日三餐的食量分配是：早餐占全日摄入量的 30% ~ 40%，午餐占 40% ~ 50%，晚餐占 20% ~ 30%。

一般讲，只要我们不偏食、不挑食、定时定量进餐，就能保障消化道的健康，从而保障了身体的健康。

另一方面，食物所提供的营养成分主要有蛋白质、糖类、脂肪、水、无机盐和维生素。这 6 类营养成分各有各的功用，缺一不可。但是，各种食物中所含的营养成分参差不齐。比如鱼、肉、蛋、禽等食物中含蛋白质比较多，而蔬菜中含水分、糖类比较多，因此，我们在选择食物时，必须做到全面多样，才能从各种食物中获得我们人体生理所需要的多种营养。

早在 2000 多年前，我国医药经典著作《黄帝内经》中，就已经对食物的搭配原则作了精辟的论述。书中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气”。这就是说，每天的膳食必须包括谷类、果类、肉类和蔬菜；从营养成分的作用看，它们有“养”、“助”、“益”、“充”的差异。可见，只有合理搭配米面、水果、肉类和蔬菜等各种食物，做到摄取食物多样化，人体才能得到全面、充分的营养，才能促进健康，增强抗病能力。

一提起营养，有人就认为应该多吃鸡鸭鱼肉；也有人以为食品越纯越精越好，把富强粉和白米当作上乘佳品，从不进食粗粮糙米；也有人以为粗粮营养最好，顿顿粗茶淡饭，禁食鱼肉。显然，这些看法是不全面的，这样的膳食是不利于健康的。我们应该大力宣传和提倡，荤素搭配，粗细结合，不挑食，食物多样化，尽可能做到营养合理。

特别应该指出，合理搭配食物，对青少年尤为重要。青少年处在生长发育阶段，身体对营养需求量大大增加，而且对各种营养物质有特殊的要求。

例如人从 12 ~ 13 岁开始，进入青春期，这时应特别注意增加蛋白质的摄入量。因为我们的身体中，除水以外，蛋白质的含量最多，约占 17% 左右。蛋白质是组成身体细胞的基本物质，是人体生长发育、组织更新和修补的重要原料。根据资料介绍，13 ~ 16 岁的青少年，男性每日需要蛋白质的量为 85 克，女性为 80 克。如果饮食不注意摄入足够的蛋白质，将会影响健康。

同样，青春期也是人一生中钙的需要量达到最高数值的阶段，要知道，骨的生长一刻也离不开钙的供给，人体内的钙有 99% 存在于骨和牙齿内。根据资料介绍，14 ~ 16 岁的青少年，每日需钙量为 1200 毫克，这时如果钙的供给量明显不足，就会影响骨的生长。在冬天，由于日晒机会减少，由皮肤中的一种胆固醇转化为维生素 D 的量随之下降，而维生素 D 能调节钙代谢，促进身体对钙的吸收，因此，在冬季应该注意多补充含维生素 D 的食物，如鱼肝油、蛋黄，以满足身体对钙的需要。

此外，在青春期，身体对 B 族维生素和铁的需求量相应也有增加，对于前者，可以多食用一些糙米、杂粮等粗制食物，因为这类食物既能提供大量热能，又含有丰富的 B 族维生素，可以一举两得。

对于后者，可以在饮食中注意多吃猪肝、黄豆等含铁量多的食物，这样不仅能满足人体对铁的需要，还有助于预防缺铁性贫血。尤其是女孩，由于月经的来潮，每个月身体内要定期失去血液而容易缺铁，男性每日需铁量为 15 毫克，女性为 18 毫克。

当然，如有条件，两餐之间适当吃些点心、水果，使身体获得多种营养，不仅有利于青少年健康地生长发育，同时还能避免患皮肤病、便秘、体重过轻、贫血和龋齿等疾病。合理搭配食物，决不是一件可有可无的事，应该引起足够的重视。

### 人体摄入铁元素越多越好吗

铁元素有益于健康。大多数专家也相信铁元素摄入不存在过量问题。但是，最新研究揭示，身体中铁元素过量使心脏病的发病率增加。

人体需要铁来制造红血球，运送身体各部分必需的氧元素。摄铁量不足的人 would 感到浑身无力，容易生病。但是，铁一旦被人体吸收，除了血液损失（生小孩、外伤出血、献血等）之外，很少排出体外。制造红血球用的铁储存在一种叫铁蛋白的蛋白质中，随着人年龄的增加，它越积越多。长期以来人们大多以为这并没有什么坏处。

从 1979 年开始，美国一名病理学家杰罗姆·沙立文着手研究这个问题。他经常检查死于冠心病病人的血管和心脏，一个问题常困扰着他：为什么病人几乎都是男性？为什么年轻女性即使胆固醇很高，也很少得心脏病？其他专家认为是雌激素使女性免于此病。在大量的病例中，沙立文注意到一个十分奇怪的现象：切除子宫的妇女患心脏病的概率增大，即使卵巢（产生雌激素的器官）并未切除。保护妇女免于心脏病的似乎并不是雌激素而是子宫，是否是失血保护停经前的妇女免遭心脏病的侵扰？

沙立文绘制了男人和女人身体中铁元素积累的曲线，经期妇女血液中平均铁过量水平为 10~40 微克/升，几乎可以忽略不计。妇女 60 岁时，铁过量水平往往上升 3 倍。男人在身体停止生长后，铁就开始积累。在 45 岁时，男性的心脏病死亡率约为女性的 4 倍，而这个年龄男性血液中的铁蛋白含量也约为女性的 4 倍。但是到 70 岁时，由于妇女停经后血液中的铁迅速积累，这时的心脏病发病率就与男性相差无几了。

沙立文进一步研究后发现，一般经期妇女每年损失大约 500 毫克铁蛋白。一个人若一年两次捐献一品脱血，失铁量与此相当。若失血能保护妇女免于心脏病，可以推论，有规律地献血对男性和老年妇女也有同效。1981 年 6 月，沙立文把他的发现寄给英国的《手术刀》杂志，但英国人对此不屑一

顾，他们认为沙立文的理论不仅与数十年来的医学研究结果相冲突——心脏病与高血压、肥胖、高胆固醇、吸烟、活动少、年龄和性别有关，而且，在另一方面，沙立文的理论中所说的铁是血铁或肉铁。英国人认为引起心脏病的罪魁祸首，是过多地摄入饱和脂肪和胆固醇。但是沙立文不这样认为。尽管当时已经出现了一些降低胆固醇的药物，但也没有什么研究证明那些药物能延长人的寿命。

1990年，明尼苏达大学心脏病理学家约翰·马雷研究了非洲游牧部落。他注意到部落中50岁以上的人没有一个患过心脏病，即使他们的饮食主要是含大量饱和脂肪和胆固醇的牛奶，显然饱和脂肪和胆固醇并未对牧民产生不利影响。马雷了解到牛奶含铁量不高，鉴于沙立文认为饱和脂肪和胆固醇未与铁氧化时是有益的，马雷分别测量了补充铁前后人的血液中胆固醇的“粘性”后，他发现：补充铁60天后，随身体中铁的水平上升，氧化LDL胆固醇（有害胆固醇）也增加。别的研究也证实这种胆固醇与血栓的形成有关。

1992年，铁与心脏病、铁与胆固醇之间的联系被芬兰科学家证实，他们发现芬兰人均肉消费量和心脏病发病率是全世界最高的。科学家对1900名42~60岁的芬兰男性进行了5年跟踪研究，在研究期间有83%的男人有不同程度的心脏病发作，血液中铁含量较高的人心脏病的发病率是较低的2倍，铁含量和LDL胆固醇都高的人心脏病发病率则要高4倍。因此科学家们估计高铁含量对心脏的影响可能要比高胆固醇、高血压等还大。

尽管现在有些批评意见仍坚持饱和脂肪和胆固醇是心脏病的主要病因，但是沙立文等人的研究至少表明，铁与胆固醇的相互作用在心脏病的发病过程中起到一定的作用。铁含量越高，胆固醇氧化越多，人体积累过多的铁对健康没有好处。

铁的危害也可从下例中看出一些。威廉·萨托是一名42岁的电线维修工，经常活动身体。他第一次感到身体不适时血糖高，医生告诉他患了糖尿病。威廉并不喝酒，在其后的6年时间，威廉戒了烟并开始节食；两年后他又感到浑身疼，到医院就诊后，另一名医生诊断为关节炎，查血后发现他的转氨酶高，医生又让他戒酒，而威廉并不喝酒，在其后的6年里由于消化不良、吞咽困难等症状先后找过6个医生。医生让他服用治溃疡药和含铁维生素减轻他的疲劳感，但血液检查转氨酶仍高。他日见消瘦并且得了心脏病，1992年10月死于心力衰竭，尸体解剖发现，在他的胰腺和心脏有很多铁沉积，另外还有铁沉积引起的肝硬化。他的儿子血色病（身体中储存铁过多）也为阳性，需经常进行放血来减少身体中的铁沉积。

知道以上道理后，可采取以下的措施：了解自己铁蛋白水平。经期妇女铁蛋白水平通常为12~40毫克/升，男人和绝经后妇女约为70~150毫克/升。根据芬兰人的研究，达200毫克/升以上时，往往有心脏病危险。一些专家认为，在达到150毫克/升以上时就应限制铁的摄入。

少吃红色肉。肉类是铁和胆固醇的主要来源，少吃肉对心脏具有双重好

处。

限制服用补铁剂。若早餐吃加强铁的维生素片，晚上又吃一顿加强铁的谷类食物，摄入的铁大约为 36 毫克，两倍于推荐量。虽然科学家还有争论：补充非肉铁有无害处，但反正过量的铁摄入对人体无好处，最好只吃未加强铁的食物。

献血。芬兰最近的一份研究报告指出，有规律地献血可提高 LDL 胆固醇抗氧化能力，而氧化 LDL 胆固醇水平与血栓形成有十分密切的关系。一年献血 4 次，男性可将铁蛋白水平降至 50 毫克 / 升；妇女降至 25 毫克 / 升。意大利的一份报告也指出，在 65 ~ 69 岁人群中，献血者死亡率要比不献血者低一半。

最后需说明的一点是，贫血需补充铁剂的患者应遵医嘱。

### 对大脑最具保健作用的食物

人们复习功课迎接考试必须要注意维护和加强记忆力，如果一旦记忆力明显减退或丧失，考试复习就无法进行下去。那么如何维护和减缓记忆力的衰退呢？科学研究证明，饮食与记忆力的关系极为密切。因为大脑中的神经系统信息传递，主要化学物质是乙酰胆碱，这种化学物质可以使衰退的记忆力迅速恢复，食物中的亚油酸是合成卵磷脂的主要成分，而卵磷脂使大脑产生大量的乙酰胆碱，因此多食富含亚油酸的食物，便可减缓记忆力的衰退。下面谈谈几种与大脑保健有关的食物：

大豆和大豆制品。大豆中含有丰富的蛋白质和脂肪，大豆脂肪主要是由人体所必须的亚油酸组成。此外，大豆及其制品中含有较丰富的维生素 B<sub>2</sub>、钙、磷、铁等，这对增加考生的记忆力大为有益。

小米。小米含有较多的蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素 B 等营养成分，被人们称为健脑食品。从医疗角度看，小米还有防治神经衰弱的作用。所以，平时常吃小米饭、小米粥，有益于考生记忆力增强和智力发育。

蛋类。蛋类含有丰富的优良蛋白质，最常食用的有鸡蛋、鸭蛋等，蛋类的蛋黄中脂肪和类脂质约 30% ~ 33%，其中脂肪约占 62.3%，其成分主要由液体脂肪酸组成，易于被人体消化吸收。蛋黄中还含有钙、磷、铁等矿物质和多种维生素。蛋黄中含有一定量的胆固醇，适量的胆固醇对大脑有良好的作用。

鱼虾和贝类。鱼虾和贝类，除含有丰富的优质蛋白质外，还含有多种维生素和矿物质及不饱和脂肪酸，均有健脑作用，不仅味道鲜美，而且消化吸收率也很高，可达 95%。值得一提的是鱼鳞中所含的健脑成分往往高于鱼肉，尤其是无机元素，如钙磷的含量更高。最近美国马萨诸塞州理工学院的阿尔曼博士研究发现鱼鳞含有较多的卵磷脂，在一定程度上，可增强记忆力，并可控制脑细胞的衰退，此外，还含有多种不饱和脂肪酸，是构成神经膜的



重要物质。

鸡。鸡肉有温中益气，补精添髓，补虚益智的作用。《神农本草经》上说，常食鸡肉能“通神”，后世医家大多认为“食之令人聪慧”。据科学分析，每100g鸡肉中含有蛋白质23.3g，脂肪1.2g，钙13mg，磷190mg，铁1.5mg，以及维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、A、C、E、PP等，是考生的理想营养保健食品，对于益智健脑来说，山鸡（即野鸡）最好，草鸡（即家养的土产鸡）次之，机械化养鸡场喂养的“洋鸡”尽管体大肉嫩，但生长期短，对智力的促进作用不如山鸡和草鸡。

牛肉。牛肉是使人强壮的食品，凡身体虚弱而智力衰退者，吃牛肉最为相宜。每100g牛肉中含有蛋白质20.1g，脂肪10.2g、钙7mg、磷70mg、铁0.9mg、维生素B<sub>1</sub>0.07mg、维生素B<sub>2</sub>0.15mg、烟酸6mg。其中蛋白质是牛肉的主要滋补成分，组成牛肉蛋白质的氨基酸种类多，结构合理，为完全性蛋白质食品。牛心是传统益智食品，古人认为黄牛心作用最好。

动物肝脏和肾脏。动物肝脏和肾脏含有丰富的铁质，铁质是组成红细胞的成分，铁质供应充足，红细胞运输氧的能力就强，大脑就会得到充足的氧，使思想敏捷，记忆力增强。

金针菇。新鲜金针菇具有高蛋白，低脂肪，多糖的特点，据测定100g干金针菇含有蛋白质26.8g，脂肪1.56g，糖类58.43g。此外，还含有18种氨基酸和钙、铁、磷等矿物质和微量元素、维生素等。其中氨基酸中的赖氨酸和精氨酸有加强记忆，开发智力的作用，因此是考生的重要保健食品之一。

木耳。木耳有白木耳和黑木耳之分。木耳对大脑的保健作用早在《神农本草经》中就有记载，称它能“益气不饥，轻身强智”。木耳中所含的营养成分主要有：蛋白质、脂类、糖类、钙、磷、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、烟酸、卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂和甾醇等。其中卵磷脂等不饱和脂肪酸、维生素、无机元素是主要的健脑益智成分。白木耳比黑木耳的健脑作用更佳。

芝麻。《神农本草经》写道：“芝麻伤中虚羸、补五内，益气力，长肌肉、填髓脑”。据测定，每100g芝麻中，含蛋白质21.9g，脂肪61.7g，铁50mg，此外还含有钙、磷、维生素A、D、E等。芝麻中所含的脂肪主要是由不饱和脂肪酸——亚油酸构成，故有益于精髓。芝麻中含有丰富的铁，铁质是血红蛋白不可缺少的成分，故有滋补之功。古人有服食芝麻返老还童和长生不老之说。常食芝麻有减缓记忆力衰退的作用。

核桃。祖国医学认为核桃有强肾补脑之功。这与核桃所含成分有关，核桃仁含脂肪丰富，可达40%~50%，且主要是亚油酸，优质蛋白质达15%左右，糖类10%，还含有钙、磷，铁和维生素A、B<sub>2</sub>、E等。

花生。花生的蛋白质含量比牛奶高8倍，比瘦猪肉、牛肉也高1~2倍，且易被人体吸收。花生中的蛋白质、赖氨酸含量高达98.94%，比大豆中的蛋白质、赖氨酸含量还要高。还含有丰富的谷氨酸和天门冬氨酸，具有促进脑细胞发育和加强记忆贮存的作用。

蜂蜜。蜂蜜所含成分众多，因蜂种蜜源和环境不同而蜂蜜的成分会有所差异。主要的成分是果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、蛋白质和氨基酸转化酶、还原酶、氧化酶、过氧化酶、淀粉酶等酶类。还有有机酸类、乙酰胆碱、维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C、D、K、尼克酸、泛酸、叶酸，生物素及铜、铁等微量元素。从智力饮食的五大营养素来看，蜂蜜是一种天然的健脑益智佳品。但对于少年儿童最好不要食用蜂乳、蜂王浆及其制剂，因为它们所含的激素类成分较多。其中促进性腺激素会导致儿童性早熟，故不宜食用。

蔬菜和水果。蔬菜水果中含有丰富的矿物质和维生素及叶酸等。对健脑均有益。

### 考试前能不能吃补品

现在生活水平提高了，家长们望子成龙，不惜在子女身上花费，除了穿得时髦之外，还想给子女们买些补品或补药之类补补身体，以应付即将到来的紧张考试，而考生们也不管自己身体是否需要，买来就吃，这种作法究竟好不好呢？

首先要弄清什么是补品和补药？它们的作用是什么？补品一般是指有营养的食品，如人们常说的，鱼翅、燕窝、银耳及海参等。补药一般是指有补益的药物，如人参、黄芪、鹿茸、阿胶等。但要严格区分它们却很难，例如一些药酒如人参酒、黄芪酒、或人参麦乳精、蜂王浆和各种维生素制剂等，就很难说是补品还是补药，它们的营养价值究竟如何呢？

先说补品，从蛋白质的含量来看，它们比鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆制品所含的量要多，但像鱼翅、燕窝中的蛋白质都是不完全蛋白质，蛋白质的质较差，所以它们的营养价值并不高。其他营养素如糖类、脂类、无机盐类也和普通食物差不多。那么，为什么一直到现在人们都把它们视为最高贵的滋补品呢？造成这种原因一是由于物以稀为贵，这些东西在旧社会长期为达官贵人所独享；二是由一些“吹客”吹捧起来的。因此，考生们绝不要盲目迷信它们，花很多的钱去买价值并不高的食品，不如食些物美价廉的牛奶、鸡蛋等食品。

再说补药，如人参、黄芪、鹿茸、阿胶和各种药酒等，它们是药物，如能对症下药，则可起到药到病除的效果，如果不问病情随便滥用，不仅无益反而有害。例如，有人吃了鹿茸后引起流鼻血、牙龈出血、发生内热；有人吃了人参后出现胸闷、胃胀、食欲减退；有人吃了含有性激素的“补药”后出现肥胖或内分泌功能异常；有的儿童食了蜂乳、蜂王浆及其制剂后导致了性早熟等。其原因就是药不对症，因此任何药物，包括补药在内，使用不当均可产生一定的副作用。难怪人们常说：“人参可以补人，也可杀人”。“大黄治病无功，人参杀人无过”呢？

身心健康的考生，只要营养合理，吃平衡膳食，身体所需要的营养素都

可以从普通食物中得到，完全可以满足人体需要。不必要吃什么补品或补药。例如很多在高考中成绩优秀而被录取到全国重点大学的农村学生，他们不仅没钱吃什么高级补品和补药，而且还节衣缩食，生活非常简朴。古今中外的许多著名科学家，一心扑在工作上，常废寝忘食，无暇顾及自己，更没有时间去考虑吃什么补品或补药。但他们的工作却十分出色，为人类社会作出了重大的贡献。如果说考生的身体很虚弱需要吃补品的话，也应该到医院去作详细检查，在医生的指导下，作到缺什么补什么，才是妙策。

### 怎样养成良好的饮食卫生习惯

考生大多是生长发育旺盛时期，各种组织器官不断增大趋向成熟，体内的内分泌活跃，新陈代谢旺盛，身高体重也有较大变化，思想活跃，记忆力强，要适应和满足这种生长发育的需要，除各种营养素供给充足外，还要养成良好的饮食卫生习惯。

饭前便后要洗手，接触食物时要先洗手后拿取。要防止食物在运输、加工、贮存过程中受到污染。

不要偏食、挑食，食物要多样化，注意合理营养与平衡膳食。防止营养素的摄入不足，有时各种不同的食物还有互相促进消化吸收及利用的效果。

饮食要适量。吃得太少营养素不足，会使体重减轻、消瘦、耐力下降，对疾病的抵抗力降低，严重者可导致贫血、血糖过低、营养不良和维生素缺乏症。相反，如摄入营养过多，不仅造成食物浪费，而且给机体加重负担，同时可以引起肥胖、高脂血症、糖尿病等，因此饮食要适量，不宜过多，也不宜过少。

进食要有规律性，定时定量，少吃零食，早、中、晚三餐进食时间尽量固定，临考前应选择热量高、营养丰富和易消化的食物。

避免空腹或饱餐后立即进行紧张学习或考试；不暴饮暴食，暴饮暴食不仅可引起消化不良、胰腺炎等消化系统疾病，而且大量血液集中于胃肠道，容易引起脑供血不足，影响学习效果和考试成绩。空腹挨饿容易引起血糖过低，对学习考试亦不利。

进餐时要专心。有些考生边吃饭边看书，现代家庭多置有电视机、录音机、录像机，进餐时听广播，看电视成了常事，造成了声、光、景、情，一起刺激大脑神经，引起感情急剧变化，精力分散，势必食欲减退，消化不良，久而久之，消化功能减退，引起胃肠道疾患，使学习受到影响。如果进食时心境平和，思想专一，吃起来对食物的色、香、味、形的明显感受会增加食欲，消化液分泌和胃肠蠕动都会随之增强。

进餐时要少喝水。俗话说“汤泡饭，嚼不烂”，水和食物混在一起吃，是不好的习惯，人在咀嚼固体食物时需要充分地咀嚼，使唾液与食物充分混合，以利于滑润和吞咽，而汤泡饭或进食时边吃边喝水，囫囵吞咽，咀嚼时

间短，造成食物在口腔“消化”不完全，加重胃肠负担，水分冲淡胃酸，使消化液稀释，进而使食物不能很好消化与吸收，久而久之，必然会引起胃病。因此就餐时宜少饮或不饮水，应细嚼慢咽，但在饭前少喝点汤，可刺激食欲，有助于进食和消化。

进餐温度要适宜。少喝冷饮，胃喜暖而恶寒，食物温度以 20~45 为宜，如果超过 60，食管壁和口腔粘膜就会被烫伤，在致癌物质的诱导下引起食管癌变。如果吃过量的冷饮、冷食，可使胃部血管收缩，减少血液供应而致消化不良及胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等。

不饮酒，不吃霉烂变质食物。选购食品应新鲜卫生无毒，不购已死的鸡、鸭、甲鱼、黄鳝、蟹虾、河豚鱼、发芽的土豆、毒蕈等食物。不吃未腌制好的咸菜、未炒熟的豆荚类食物。餐具应注意清洁卫生，每餐后洗净消毒。

每餐食用适量的植物纤维食物，如蔬菜等，最好荤素搭配。养成每天排便的习惯。

## 大鱼大肉来点菜

节假日，合家团聚，鱼肉禽蛋之类成为席上“家常菜”。菜肴已经够丰盛了，为什么还要“加菜”呢？

因为我们摄取的食物，就生物化学性质而言，可分为两大类：一类是成酸食物，如肉类、鱼类、蛋类、豆类、谷类等，由于其中所含硫、磷等矿物质较多，在人体内的最终代谢产物呈酸性。如米饭、面食和副食中的荤菜，都属于成酸食物。

另一类是成碱食物。这类食物含钾、钠、钙、镁等矿物质较多，在人体内代谢最终产物呈碱性，如蔬菜、水果、乳类以及茶、咖啡等。健康人体的血液应当呈微碱性（PH 值 7.3~7.5），这样有利于人体对蛋白质的吸收和利用。如果动物性食物（肉、禽、蛋等）吃得太多，就易于使血液变酸，血液的粘度提高，不利于循环。血液愈酸，人体就愈容易疲劳，胆固醇就愈容易瘀积，各种致病微生物容易繁殖，人体就容易生病。食物的味觉与其生物化学性质并无直接联系，有的甚至相反，味道很酸的水果（如柠檬）消化后却呈碱性，属于成碱食物；作为调味品的食醋，味道虽很酸，但也属于成碱食物。

食物中的生物化学性质，强碱性食物有：青菜、大白菜、菠菜、莴笋、生菜、毛豆、黄瓜、芹菜、萝卜、番茄、芋艿、山芋、香菇、海带、柑桔、苹果等。弱碱性食物有：土豆、甘蔗等。强酸性食物有：肉、禽、鱼、砂糖、饼干、巧克力等。弱酸性食物有：奶油、鸡蛋、花生等。

人们在饱餐肥鸡大肉之后，所以想多喝些浓茶、多吃点水果，在连续几天荤菜吃多了以后，就想吃些青菜、萝卜之类的蔬菜的原因，决不仅仅是为了调胃口，而是生理上的需要。请君在膳食中注意保持酸碱食物的平衡。

## 不宜生食的蔬菜

蔬菜的生食被认为是一种先进的食用方法，正在越来越多地为人们所接受。因为这种食用方法，免去了烹、炒、煨、煮等加热处理，使蔬菜原有的营养物质得以很好地保存。

但是，必须指出，有些蔬菜不仅不宜生食，甚至烹炒不透也是有害的。其中豆类蔬菜就是一个突出的例子。在毛豆、蚕豆、菜豆、扁豆等豆类蔬菜的豆粒中和马铃薯的块茎中，含有一种能使血液的红血球凝集的有毒蛋白质，叫做血球凝集素。当食用烹炒不透的这些蔬菜时，常会引起恶心、呕吐等症状，严重时可致死。在上述蔬菜中，还含有一种毒蛋白性质的抗胰蛋白酶，其毒性表现为抑制蛋白酶的活性，引起胰腺肿大。这些有毒物质在加热后便失去活性。在蚕豆的籽粒（以及花粉）中含有一种被称为蚕豆毒素的巢苷，能破坏红血球，当食用烹炒不透的蚕豆时，会诱发溶血性贫血，这就是著名的“蚕豆病”。所以上述蔬菜一定要炒熟、煮透后方可食用。

鲜黄花菜中含有一种秋水仙碱，秋水仙碱本身是无毒的，经胃肠道吸收后会氧化形成毒性很强的二秋水仙碱，能刺激肠胃，出现嗓子发干、烧心、干渴、腹痛、腹泻等症状。由于秋水仙碱是水溶性的，在鲜黄花菜蒸煮、干制过程中，这种植物碱已被破坏，加上食用黄花菜干制品时必然要经过清水浸泡，当然无中毒之虞了。

有些蔬菜不宜生食的原因是由于含有有毒的苷类物质。淀粉含量很高的木薯块根中含有生氰苷类，不经浸泡煮熟，食后会发生氰氢酸中毒。至于马铃薯块茎中所含的茄碱（龙葵碱），在见光发绿的皮层中含量极高（可比正常块茎高10倍），即便煮熟后也不会破坏，根本不能食用。

也有一些蔬菜，如菠菜、芥菜等，极易富集硝酸盐。硝酸盐本身对人体毒性很低，但在人体内微生物作用下，会转变为亚硝酸盐，并与胃肠道中的含氮化合物（如仲胺、叔胺、酰胺等）结合成强致癌物质亚硝胺，存在诱发消化系统癌变的危险。这类蔬菜不仅不能生食，而且必须烧透煮熟后才宜食用。显然，汤漂一下就吃的“涮羊肉式”的食法是不可取的。

还有一些蔬菜，如生菜、香菜等，本来是属于适当生食的蔬菜，但由于栽培技术落后，泼浇人畜粪尿，致使附着型生物污染（如病原微生物、寄生虫卵等）相当严重，即使清水浸泡清洗，也很难清除附着的病毒等污染物，也应以避免生食为好。

## 你会正确饮水吗

水，占人体组成的65%以上，是机体最重要的组成部分与营养成分。经过科学论证，人与动物在断水与断粮的情况下，断水者生存的时间更为短些，

充分说明了水对人体的重要性与必要性。那么，有关水与人体健康的知识你懂吗？

喝凉开水与健康。记得 80 年代曾兴起过一阵子凉开水防病治病的热潮，至于其效果如何，没有人具体统计过，也没有多少人发表文章讲自己是靠喝凉水而身体健康百岁无病。不过，近来的科学研究对这种方法加以肯定。国内外的医学研究发现，补充体液和解渴的理想饮品是凉开水。美国学者研究后认为，煮沸后自然冷却的凉开水，具有特殊的生物活性，很容易透过细胞膜，因而能促进新陈代谢，并能增加血液中血红蛋白含量，改善免疫功能。经常喝凉开水的人，体内乳酸脱氢酶的活性较高，肌肉组织中乳酸积累减少，所以不容易感到疲劳。日本学者的研究也发现，清晨喝凉开水，能很快被排空了的胃肠道吸收，使血液稀释，血管扩张，血液循环加快，增加血管弹性，降低血压，防止心脑血管疾病的发生与发展。此外，经过喝凉开水能产生类似于“内洗涤”的作用，有助于心、肝、肾和内分泌腺生理功能的改善，提高免疫功能，预防感冒、咽喉炎、关节炎和某些皮肤病。不过，饮用的开水要尽量新鲜，不能久放，否则易失去活性作用，或遭细菌污染，对人体的保健作用减弱甚至产生副作用。事实上，晨起根据自己的体质，适当饮用凉开水，对于防止便秘的作用也较为明显。

不当饮水与中毒。国外曾有这样的病例，有位妇女因误服少量稀释的家用漂白剂，惊恐不已，打电话到医院急救室请求帮助，医生让他们自己饮水解救。于是患者连续饮下十几升水。谁知 2 小时后，病人因呼吸与心跳骤停而死亡。经过反复检查，是因为过量饮水而死亡。原因如下：人体细胞膜是个半透明的膜，水可以自由渗透，如果人体内进入大量的水，开始时身体可以做适量的调节以适应，而当饮用超过身体的承受能力时，水就会渗入细胞内，使细胞发生肿胀甚至破裂，尤其是脑细胞对这种“水害”最为敏感，因为脑组织是固定在坚硬的颅骨内，调节能力差。一旦脑细胞发生肿胀，就会使颅内压升高，会发生头痛、呕吐、疲劳、视力模糊、嗜睡、呼吸与心律减慢，最后昏迷、死亡。这虽是个别现象，但是，也要引起人们的重视，尤其是在发生类似于那位外国妇女食物中毒时，记住用水解毒之时，也不要忘记“水可载舟，也可覆舟”，最好到医院请医生处理。

水烧百遍也有毒。某工厂近年来癌症发病率增高，引起职工的不安与领导的关注。后来，请来卫生防疫部门，多方查找原因，最终在烧开水的锅炉中发现病源——开水含有超量的亚硝酸盐，这是一种公认的强致癌物。而超标的原因就是陈开水重新煮沸造成的。经过指导，放掉陈开水再烧开水，亚硝酸含量马上恢复正常，事实上，类似于这家工厂的情况是普遍存在的，只是一向不为人们重视而已。都是头天烧开水没有用完，第二天又烧开水接着喝，天长日久，水中的亚硝酸由少到多，由多到超标，由超标几十倍到几百倍，也就易于引起各种病症。水中的亚硝酸过量或超标，可不同程度地引起倦怠、乏力、嗜睡、血压下降、腹痛、腹泻、呕吐。长期以往，会使人群

中的恶性病与癌症的发病率明显上升。防止开水受亚硝酸污染的方法很简单，就是坚决杜绝开水的重复利用，即不得重新煮沸使用，尤其是各个单位的小茶炉、大锅炉，更是“藏污纳垢”之处，更要注意清理，保持卫生，以利健康。同样的道理，为了节约，蒸饭、蒸馒头的锅底水再来做饭或当作开水饮用，或把热水瓶中几天的旧水再煮沸后饮用，或让水开沸时间久了再饮用，也都会使水中的硝酸盐、亚硝酸盐等物质被蒸煮浓缩，经常饮用这些水，十分有害，无形中增加了患癌的危险性。

温泉水勿饮。据资料，国内某医科大学对一长期饮用温泉水的村庄进行调查，发现村民们普遍有氟斑牙，一部分人有氟骨病。研究人员对其中几十名患者进行观察，发现都有手指、足趾骨痛、畸形及氟斑牙等氟骨病的临床表现，血清氟高于正常值。该村地处温泉水出口处，水温很高。大部分村民为了节省燃料，用温泉水煮饭、烧开水或直接饮用。经测定，该温泉水中含氟量严重超出国家标准。医学实验表明，长期饮用高氟水，可造成骨硬化，使韧带、关节囊钙化，椎管及椎间孔变窄，可压迫脊髓神经而导致麻痹、瘫痪等。不但温泉水不能饮用，同样道理，对于矿泉水，在未作出准确的测试之前，未知其是否含矿物质过多的情况下，最好莫当生活饮用水，最好能烧开后再用。有关专家认为，深井水的矿物质含量一般较低，比较安全。

不必等到口渴再饮水。水在维持人的生命方面起着举足轻重的作用，科学地补充水分才能使人体的代谢处于最佳状态。有关专家研究后指出，不要等到口渴了再饮用水，而是有意识、有时间、有节奏地饮水。例如，饭前饮用一些水，可以保证在进餐时消化腺细胞能及时分泌足够的唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液等消化液以增加食欲及帮助消化与吸收；夏季出汗较多，每天除了要多吃些水外，还要注意补充一些盐分，因为出汗时会带出盐分，使人们血钠降低，感到疲倦。经过一晚的休息，人体水分丢失较多（呼吸道排出及小便等），血液相对浓缩，血液运行缓慢，此时人的血压又处于最高时期，如果不饮水就去跑步等，更加速了水分的消耗，增加血栓形成的机会，易引起缺血性脑中风、心肌梗塞等。科学家认为，人每天的饮水量最好达到5杯以上。

### 水的营养

水是人类生活的要素之一，人的体内水约占70%（新生婴儿占80%以上，老年人占60%），只要失掉15%的水，就有死亡的危险。

然而人们往往以为白水一杯没有什么营养，其实不然，水中含有各种营养成分。

首先是钙，若血液中的钙减少，就会分泌出甲状腺激素，那末就要从骨中溶解出钙来补充血液中钙的不足，以保持一定浓度。结果骨中钙流出，骨质变得疏松，其间血液中的钙不停地溢出到组织内，就会发生各种疾病，如肩膀发酸、头痛、肥胖、动脉硬化、高血压、糖尿病等。当然单是水中的钙

是不够的，还必须吃牛奶、小鱼等含钙多的食品。

其次，水中还有鲜被人认识的镁，它对促进体内新陈代谢有一定的作用，也有助于消除某些紧张的现代病。

一般来说肾脏病、膀胱炎等尿排泄不良的人，宜吃西瓜，因为西瓜的大部分是水，而西瓜中含大量钾，具有与饮含大量钾的水同样的效果。有利尿，有对浮肿病的除钠作用。铁存在于红血球中，饮料水中的铁离子对人体内的氧化还原起着重要作用。饮用水中若含氟太少，会发生龋齿病，我们爱好饮茶又爱吃海产物，它们都含有氟。饮用含氟高的水又会减弱钙在体内的有效作用，产生氟骨病。

### 饮料能代替白开水吗

盛夏酷暑，高温多汗，造成机体失水，使血容量减少，血液循环受影响。这时喝饮料不仅能消暑解渴，还能补充人体因出汗而失去的水分。但不宜喝得太多，否则会冲淡胃液，导致消化功能障碍，加重心、肾脏负担，一些含糖饮料还会减缓人体对水分的吸收过程，而一些含有咖啡因的可乐型饮料对人的记忆还有干扰作用。儿童过多食入咖啡因可引起儿童多动症。由于咖啡因可抑制脱氧核糖核酸的修复，增加细胞的突变率，也与胰腺癌的形成有密切关系。

水是维持生命的重要成分之一。许多营养学家认为补充体力最好的物质是白开水，根据美国约翰博士研究，煮沸后自然冷却的白开水（20~25℃），能促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，改善免疫功能。白开水像饮料一样可以消暑解渴而不像饮料那样给人带来危害。运动员在激烈比赛中极需要补充的主要是水分——白开水，而不少饮料却因其成分太浓，渗透压较高，饮用多了反而会加剧脱水，甚至造成不良后果。

所以，为了健康，应该放弃多喝饮料不喝开水的错误观点。

### 测体温的方法

先把体温计的汞柱甩到35℃以下，然后用蘸消毒液的棉球从水银端开始朝另一端擦拭。体温测量的方法有三种，试口表、试腋下表和试肛表。试口表时，将水银端放在舌下，闭唇含住3分钟后看结果。试口表前5分钟内不可饮热水或冰水，否则结果不准确。正常口腔温度为36.3~37.2℃。试腋下表前，先把腋下擦干，然后把水银端放在腋下夹紧，5分钟后看结果。腋下温度比口腔低0.2~0.4℃。试腋下表前10分钟若有洗澡、擦身或有浑身大汗，结果也不易准确。儿童可试肛表，先在水银端涂上油或油膏，轻轻插入肛门约3厘米，捏紧另一端以防体温计滑出或折断。5分钟后取出看结果。直肠内温度一般比口腔高0.3~0.5℃。

体温升高（发热）见于各种传染病、全身与局部的感染。此外还有非感染性疾病所致的发热，如白血病、癌、外伤、大手术、烧伤、梗死、内出血



等由于组织分解而引起的发热。

体温降低（低于正常范围）是由于中枢神经抑制，此时机体对各种刺激的反应和组织的代谢都明显降低，耗氧量大大减少。发生于重病重伤时，体温降低表明情况危重。

### 测血压的方法

被测者可仰卧床上，臂部靠近体测。手掌朝上；也可以坐下，抬臂放在桌面，掌面朝上，手臂与心脏位于同一高度。嘱被测者不要紧张，手臂完全放松。卷起其袖管，露出上臂。若衣服过多，应脱去外面的衣服，将血压计袖带内的空气完全排尽（此时血压计的读数应为“0”）。把袖带均匀妥贴地缠在上臂，袖带下缘至少距肘弯横纹2~3厘米。戴好听诊器。注意听诊器的耳塞略有方向性。正确的戴法是使两侧耳塞朝向前方。用食指在肘弯横纹处摸到肱动脉搏动，然后把听诊器的胸件（即带膜的集音端）轻轻地按在搏动处。捻紧气阀以后反复捏橡皮球，使袖带充气。此时可以听到肱动脉搏动声。继续充气，至搏动声消失后再充气少许，使汞柱再升高20~30毫米。这时将气阀螺丝略微松开，使袖带内压力缓慢地下降。初学者切勿使压力下降过快，如每秒钟下降2~3毫米汞柱。此时要注意听诊并注视汞柱读数。当听到第一次搏动声，立即读出汞柱高度（以毫米计）。这就是收缩压。继续缓慢地放气，这时搏动音渐强，然后又逐渐减弱。汞柱下降到搏动声突然消失时所示的高度即为舒张压。

将袖带内空气完全排空，静候数分钟，再依上法测量一次。切勿立即再次测量，而且切勿在同一手臂上测量三次以上。若有多次测量的必要，就应换另一手臂。

要准确测量血压，就要注意以下事项：袖带松紧合宜，其下缘距肘弯横纹至少2厘米；肘部要与心脏处同一平面；测压者的眼睛与汞柱平面处同一高度；汞柱必须同地面垂直。

常见的错误是：被测者的上臂与其心脏未在同一平面（对血压计的位置不必有此要求）；开始测量或重复测量伊始，袖带内的空气没有排尽；汞柱下降过速，读数不准确；被测者心情紧张、焦躁或刚有体力活动后不久，使测量时的读数高于其平时血压；袖带裹缠不当，如橡皮囊鼓出布带之外，袖带过紧或过松或袖带裹缠的位置太低；立即再次测量或在再次测量前未将袖带内空气排尽；使用已损坏的血压计，如气阀漏气，橡皮球漏气或汞柱的读数（在未充气前）不是“0”；未遵守前述的注意事项。

正常成人动脉收缩压为90~140毫米汞柱，舒张压为60~90毫米汞柱。收缩压在140~160毫米汞柱或舒张压在90~100毫米汞柱，为临界血压。收缩压超过160或舒张压超过100毫米汞柱，为高血压。

血压低于90/60毫米汞柱为低血压。低血压分为急性低血压和慢性低血压两类。急性低血压主要发生于休克和昏厥。慢性低血压的原因较多。在大

学生中多为原发性低血压（或称体质性低血压），女性和瘦弱者多见，一般没有不适而仅在体检时发现，有的伴有头晕、健忘、精神萎靡等神经衰弱症状，而进一步检查未能发现任何病变。

### 测呼吸的方法

由于自己能随意控制其呼吸的频率和深度，呼吸的自我测定往往难以准确，而需别人进行“他测”但若觉察别人正对自己的呼吸进行他测时，又会感到不自在，而使自己呼吸的频率和深度都有所改变。所以，测定呼吸率多在被测者不在意时进行。注意对方的胸部在1分钟内起伏多少次，即为对方的呼吸率。

正常的呼吸率为16~20次/分。老年人较慢，婴幼儿较快。呼吸率一般随体温升高而增加。呼吸率、呼吸量和呼吸节律都可能发生变化，表现为呼吸过缓、呼吸过速、呼吸过深、呼吸过度、呼吸困难、潮式呼吸等。呼吸困难发生在剧烈体力活动和处于高海拔地区时，也发生在肺炎、哮喘、左心衰竭等病理状况。呼吸过速多见于体温升高（发热）。情绪激动时呼吸又快又深。安眠药中毒时，呼吸中枢受到抑制，出现呼吸过缓。酸中毒、尿毒症、糖尿病昏迷、脑瘤、颅内压增高时，呼吸慢而深。潮式呼吸是指呼吸逐渐加深，达到顶峰后又变浅，渐至呼吸停止，然后又出现浅呼吸并逐渐加深，呈有规则的节律改变。这是中枢性呼吸衰竭的凶兆。发展到下颌呼吸（实际是没有气体进出的下颌动作），已是临终的征象。

### 家庭消毒法

在医院进行的消毒灭菌，基本上采用物理和化学两种方法。在许多物理方法中，以高热来灭菌最为方便、实用。家庭消毒也是这样。

最简单的是煮沸法，自水沸后维持15分钟。水中加入小苏打，使成2%的溶液，效果更加可靠。消毒肝炎污染的物品，时间要加倍。要注意的是：煮沸灭菌时物品应放在水面以下；锅盖应关严；若在煮沸中途加入物品，应重新计算消毒时间。

蒸笼法适用于敷料和布类的消毒。蒸笼要密盖，待水沸上气后维持40~60分钟。熄火后立即取出消毒物品凉干。

压力锅法效果可靠。水沸上气后盖阀，自开始喷气后计算15分钟熄火。盒装物品应开盖消毒（盖子也留压力锅内），消毒后取出时立即盖好。此法适用于各种物品。

烤箱法适用于磁器和玻璃器皿，需加热至160~170℃，并维持30分钟。使用没有温度指示的烤箱不甚安全、可靠。

熨斗法可用于布类和纸类，有助于表面灭菌。

火焰法有好几种。锅铲、菜刀、不锈钢勺等可直接在火焰上烧灼灭菌。搪瓷和不锈钢碟盆，可倒入少许95%酒精，点燃至自己熄灭为止，用此法须

注意防火，并小心不要烫伤手指。

暴晒法有助于表面灭菌。需在阳光直接照射下曝晒 4~6 小时，各面都要翻晒。

化学消毒法，一般来说不如物理法彻底，因此仅用于不能耐热和无法加热的物体。化学消毒剂的种类繁多，性质各异，在选择时一般以杀菌力强、无腐蚀性、对皮肤粘膜刺激性小、能长期储存为宜。另一方面，要根据不同的消毒对象来作选择。

家庭隔离法，家有传染病人时，应按传染源排出的方式和传染的途径，采取不同方式隔离，并将患者的排泄物和可能污染的物品和废物进行消毒灭菌。同时采取各种避免直接接触的措施。若有接触，要用肥皂洗手三遍，每遍都要充分冲洗。

呼吸道隔离法，适用于感冒、流感、流行性腮腺炎、开放性肺结核等通过飞沫传播的传染病。要分室居住，若还有别人同患此病，可共住一室；注意开窗通风换气，但通向他室的窗户应关闭，并应随手关门；室内地板、家具，尤其是门把，要用 2% 来苏经常擦洗消毒；被褥和餐具等要单用，并在洗涤时按化学消毒法处理；痰、唾液更要消毒；进居室护理病人时应戴口罩；不要吃病人接触过的食物；离开病人居室后应该用肥皂洗手三遍。

胃肠道隔离法，适用于“病从口入”的菌痢、甲肝等肠道传染病。最好分室居住，若无条件分住，应划出患者的活动区域，并把一切用物均分开；健康人接触污染区物品以及患者接触非污染区物品，都应使用避污纸；便池应经常消毒：患者大小便后要用肥皂洗手三遍；室内蚊蝇、蟑螂等要设法消灭；食物要加盖；接触患者后也要洗手三遍。

避免直接接触法，适合于肠道传染病和接触传染病。将较厚的手纸剪裁后挂在墙上，作为避污纸，用以取物而避免用手直接接触；也可用塑料袋或一次性塑料手套代替；用蘸湿化学消毒剂的纱布或手帕开关水龙头和房门门把。

