

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生成长百卷读本一

(33)强健的体魄

 **eBOOK**  
网络资料 免费下载

## 第一章 珍惜生命

生命是一道美丽的风景，珍惜生命，热爱生命，让自己拥有一片更加美丽，更加明朗的天空。

每个人来到这个世界上，都希望自己拥有一道更美丽的风景，但伴随着你的成长，总有许许多多的问题困惑着你。也许你为自己没有别人学习好而自弃；也许你为没有别人潇洒美丽而自卑……也许……于是你在茫茫人海中寻找自己的位置，你想为自己定位，总想着自己到底是怎样一个角色！但，你越发渺茫了，你找不到了自己，更没有了属于自己的风景了！其实，你大可不必这样，每个人来到这个世界上都有属于自己的风采、天空，这风景的主题就是我们自己，我们应当坚信，自己就是自己人生的主人，做自己的主人，你的生命就把握在你的手中。

人的生命从两个细胞，成长成为一个小小的躯体，在爸爸妈妈呵护下，慢慢地长大，他来到这个世界上时，是多么柔弱啊！但自从他来到这个世界上的那一刻开始，就注定要经受风雨，心理上的打击……一个小小的生命怎样去面对如此多的困难呢？！这样，生命的意义则显得更为重要了，健康也便成为了不容忽视的问题。

健康的生命，美丽的人生，拥有健康你才可能把握生命的风景，那么何为健康呢？随着时代的变迁，人们对健康有着不同的定义。在古代，人们认为健康就是强壮、结实、完整；医学界的学者则认为，健康就是没有疾病，而当代的人对健康定义则更为广泛，人们认为健康不只是健壮、没有病痛，健康，更是一种身躯上、精神上、社会上的良好的状态，一个健康人必须具有在其所在环境中自我调节，以适应环境，并进行有效的工作和活动的的能力。这样看来，健康实际上已成为一种状态，没有了普遍的标准，而在不同的群体，不同的个人，或不同的年龄阶段的人，健康有着不同程度的要求。

那么，对于青少年来说健康要求是怎样的呢？有什么标准给我们来依据吗？

世界卫生组织对健康有着如下的标准：

- 一、有充沛的精力担负日常生活和繁重的工作而不感到紧张和疲劳；
- 二、处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- 三、善于休息，睡眠好；
- 四、应变力强，能适应外界的各种变化；
- 五、能够抵抗一般性传染病；
- 六、体重适当，身体匀称；
- 七、眼睛明亮，敏锐；
- 八、牙齿清洁，正常，牙龈无出血现象；
- 九、头发有光泽；
- 十、肌肉丰满，皮肤富有弹性。

而以上的这 10 条标准只是概括性的，是很不全面的，对于一个青少年来说，对于一个健康的青少年来说，除了具备以上的十条标准外，他还应具备一点简单保健知识，应该具备健康的心理，他更要具备健康的美，仪表美、风度美、心灵美依据以上的标准，试问朋友，你健康吗？

在以后的介绍中，我们还要从运动，心理，爱眼，饮食，保健等几个方面，来具体介绍健康知识。使你真正了解自己。

珍惜生命，拥有一道美丽的人生风景吧！

## 一、身体结构 A、B、C

正如你所看到的，我们的身体由头部、躯干、四肢几部分组成。但它的内部又是什么样的呢？各个系统和器官的功能与联系又是怎样呢？下面的内容，将从肌肉，骨骼，内脏，神经等几个方面对我们的身体结构作一个简单的介绍。

### （一）肌肉

人体中的肌肉共分三类：骨骼肌、平滑肌、心肌。

骨骼肌在我们的皮肤和脂肪下面，约占体重的 40% ~ 45%。躯体运动就是由它实现的，肌肉的活动是通过肌肉收缩这一基本功能实现的。肌肉在收缩和舒张的过程中，产生力量和长度的变化，从而牵拉骨杠杆产生一定的位移运动或使之保持于一定的位置，以实现各种各样的运动。

平滑肌和心肌负责内脏的运动。平滑肌主要生长在胃肠道，心肌当然是生长在心脏了，它们的运动方式也是收缩。消化和心脏跳动离不开它们。

肌肉的收缩和舒张，使人体得以实现各种各样的运动和维持各种优美的姿势，肌肉的运动也是实现思想文化交流的工具，语言、文字和感情的表达，也都需要通过肌肉活动才能实现，强健的体魄需要发达的肌肉。

### （二）骨骼

骨骼在人体中起着支撑作用，并且保护我们的内脏少受外界的伤害，两块骨头由韧带连接的地方叫关节。

我们青少年，骨质柔软，骨骼短细，软骨较多，骨化尚未完成。因此我们的骨弹性和韧性都很好，不易骨折，但坚固性差，容易在过大的外力作用下发生弯曲和变形，比如长期用一个肩膀背沉重的书包，就容易使两肩长得一般高。

另外，我们关节活动灵活性和柔韧性都比成人好，但牢固性和稳定性不够，所以同学们要注意不做强烈、对抗性的游戏，容易使关节脱位。

在我们长大的过程中，骨骼在不断生长。当我们的骨骼停止生长完全闭合后，我们的身高就停止增长了。

### （三）内脏

人体主要的内脏有心脏、肺、肝脏、胃肠、胰脏、胆囊等。

心脏具有输血功能，保证血液循环正常进行，带给各部份新的能量，维持生命活力。

肺是呼吸系统的重要器官。肺有通气和换气两个基本功能，肺通气是靠肺与外界环境之间的气体交换过程。人体通过肺吸入氧气呼出二氧化碳。肺换气是肺泡与肺泡毛细血管之间的气体交换过程，它使人体各部分得到氧气维持正常的生理活动。

胃肠是消化系统主要器官，负责消化和吸收，胃肠功能的健全是一个好的身体所不可缺少的。

其他内脏的功能也很重要。内脏都长在人体的胸腹腔中，要注意保护。

### （四）神经

人的感觉和运动都是依靠神经系统来实现控制的。视神经使人们能看见世界，味觉神经使我们能品尝美食……我们的神经中枢在大脑，大脑指挥着我们的行动，它把信号通过遍布全身的神经网络传达到身体各个部位，我们

就可以感觉或活动了。

关于我们的身体结构就简单介绍到这里。我们青少年还处在长身体的阶段，成长过程中都有哪些特征呢？请读一读下个单元吧。

## 二、少年儿童身体发育特征

### (一) 少儿时期发育

6—12 周岁，叫做学龄期，在这个时期少儿的身高的增长，体重的增加都比较平稳，骨骼和肌肉发育较快，乳牙也已换为恒齿。10 岁左右，男女在骨盆形态上开始有了区别：男孩骨盆变得狭而长，女孩的宽而短。到学龄后期女孩进入青春期，身高、体重、体态、声音上都有了明显的变化。

这个时期，眼球的晶状体弹性逐渐减弱，眼球发育逐渐趋向正常。所以，这个时期必须注意眼部卫生，否则很易形成近视。

儿童的神经系统发育要经过一个复杂的过程。人全身的活动要由大脑支配。人的脊髓和脑干在出生后便已很完善了，这保证了人的呼吸、消化、血液循环等最基本的生命活动正常进行。而大脑皮层和小脑的发展，则是人出生后的事了。儿童在 4—7 岁时，大脑已基本健全了，这时儿童的语言、思维、情绪都渐渐丰富了。这个时期，为了儿童神经系统的良好发展最好制定一个合理的作息时间。规律的生活对少年儿童的神经系统正常发育关系很大。特别是吃饭、休息的定时，对儿童的健康特别的重要。

儿童还应特别注意牙齿的保护。儿童 6—7 岁时，乳齿便开始脱落，并慢慢的长出恒齿。在 12 岁左右，换牙结束，牙齿的好坏，很大程度上影响人身体的健康。牙好，消化便好，吸收也就随之好；牙不好，便增加了消化系统的负担，造成连锁的不良反映。要保护牙齿，最好的方法是保持口腔的清洁，要养成良好的口腔卫生习惯，如早晚刷牙、饭后漱口等。还要注意不要吃过热或过冷的食物。此外，最好定期（一年左右）去看牙医，及时防治牙病。

在少年儿童时期，除了要进行卫生教育外，还要进行人格教育，并让男女正常交往。这样，更有利于少年儿童的健康成长。

### (二) 青春期发育

由儿童发育到成人的过渡时期叫做青春期。青春期是人体发育过程中的第二个发育高峰期（第一个高峰时期是在胎儿期至出生后一周岁）。青春期的起始于第二次生长突增期的开始，结束于骨骼的完全闭合、身体停止生长，它是人生长发育的最后一个阶段，是人的体格、体质以及智力水平的决定性时期。

青春期可分为青春前期、青春中期和青春后期三个时期。

青春发育前期是女孩初次月经来潮、男孩初次遗精现象出现前的生长发育突增阶段，也称为青春初期。这个时期以身体形态发育的突增现象为主。进入这个时期男孩一般为 12—14 岁，女孩为 10—12 岁。这一时期一般要持续 2—3 年，然后逐渐进入第二时期。

青春期的第二个阶段青春发育中期，又称为性成熟期或性征发育期。顾名思义，这一时期以第二性征的发育为主要表现。第二性征发育开始后的 3 至 4 年（女孩 13—16 岁、男孩 14—17 岁），形态发育速度开始减慢，同时出现女性的月经来潮和男性的遗精现象。

青春发育后期是青春期的最后一个时期。这一时期女子为 17—23 岁，男子为 18—24 岁。这一时期的特点是身体发育到完全成熟，并相对稳定下来，身体增长接近停滞状态

整个青春期，少男少女的身体会发生很大变化，这种变化不只是形体上

的，而且是功能上的。

进入青春期后，在内分泌腺功能和神经系统的影响下，身体开始迅速的生长，身高和体重随年龄逐渐增大，并出现了男女生长发育的两次交叉。第一次交叉出现在9—10岁。10岁前女生一般指标低于男生，而10岁以后女生开始有她的突长指标高于男生；14—16岁会形成发育曲线上的第二次交叉。因为12岁左右男孩的突增开始。到14岁，男孩的身高和体重等指标便又超过了女孩。此后，男生的多数指标数值，高于女生。经过青春期后，男女生的体态最终形成男子身材较高、肩宽、肌肉发达而女子身体娇小、体态丰满、臀部较宽的不同特点。而青春期在身体形态发生变化的同时，还伴随着各器官系统功能的明显变化。生殖系统的变化是最大的：到了青春期，女孩乳房增大，并且有月经来潮；男孩这一时期声音变粗，有了遗精现象并长出胡须。除生殖系统的迅速发育外，呼吸、循环、消化、代谢、造血，免疫神经、内分泌系统和运动器官功能，也有不同程度的变化。

青春期的心理发展又有什么特点呢？步入青春期的孩子，都对自己美好的未来有着许多的憧憬。但往往在成长过程中，青少年会遇到这样或那样的问题的困惑。时时遇到困难和挫折则会产生徘徊、苦闷与失望的心态。并且存在着心理素质不稳定的现象。要解决这些问题，就必须培养一个健康的心态。孩子的爱国主义、集体主义情感在青春期形成。这个时期还是性成熟的重要时期，产生对异性朋友的亲近和好奇是正常的迹象，不要为此过多的焦虑。

青春期过后是成年期，我们就已经长大，不再是不懂事的小孩子了。

## 第二章 屁股扭扭

### ——运动篇

你听说过“生命在于运动”的说法吗？你知道它的出处吗？你理解其中的科学涵义吗？

19世纪的法国思想家伏尔泰提出：“生命在于运动”，这一说法。

其实，早在16世纪就有人说懒汉无长寿了。

我国古代的先哲们也给我们留下了许多例证，来让我们理解生命与运动的关系。

战国时的思想家荀子强调指出：坚持运动天亦不能使之病；不动，天亦不能使之康健。汉代的华佗说：人体欲得劳动。唐代孙思邈说；体康应常使小劳。唐代葛洪认为，体欲常劳。清代颜元提出：养生莫善于习功。

生命在于运动的实例是屡见不鲜的。

名医华佗早在东汉年间便已认识到运动对生命质量的重要性，并以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作为基础，创建了一套“五禽戏”。“五禽戏”实际上是一套健身体操，这套操在我国广泛流传，为我国人民的卫生、健康，做出了重要的贡献。

孔子是春秋战国时代的先哲，他在两千多年前的古代，竟活到了72岁的古稀之年，这当然是不简单的事了，这其中的奥秘就在于孔子重视养生，坚持运动。

清代的康熙帝是历代帝王中在位时间最长的，乾隆帝是历代封建帝王中最长寿的，这与古代帝王多短命的事实形成了鲜明的对比，这其中的原因就是在于这二位皇帝喜运动，他们都非常喜欢弯弓骑射，并经常的行围狩猎。

更有着许多的调查结果证实了生命在于运动这一道理：

美国的艾特蒙教授在搜集了大量的短命例证后指出：静滞少动，暴饮暴食，精神抑郁是导致早衰，夭折的重要原因。

日本对315名百岁老人进行调查，他们长寿的因素有9点；精神愉快，遇事不怒；不暴饮暴食；家庭和睦；量力活动；讲究清洁卫生；性格开朗，不急躁；注意饮食营养；饮酒适量；保持乐观，多想有趣的事。

芬兰医生卡尔调查证实，经常滑雪的运动者的平均寿命比常人长7岁。

德国专家发现，坚持运动的老人其心肺功能要比他们的实际年龄年轻20—30年。

现代瑞典生理学家索尔廷让5名20—29岁的受试者安静卧床3个星期后，这些人最大摄氧量减少27%，最大的血输出量减少26%充分证明了，缺少运动，生命之火就逐渐暗淡了。

由上面事例，生命在于运动这一理论之科学性便足可见一斑了。

少年儿童时期，是人生长最旺盛的时期。正像小麦在成熟前要灌浆一样，在少年儿童时期，打下一个良好的身体基础，不仅对于当时体质的增强有着积极的作用，而且更对于一生的健康有着深远的影响。更有的人认为：每天进行运动比每天喝牛奶对身体健康更为重要。

青少年心脏生长发育有两个高峰期，第一个高峰期是从出生到5岁左右，青春发育期则是心脏生长发育的第二个高峰期。在这两个高峰期，心脏

的生长发育特别快，如果在这两个高峰期期间很注意科学锻炼身体的话，成年后心脏的机体功能及工作情况将会达到一个较高的水平。孩提时代注意锻炼对于日后的预防心血管疾病，保持心脏健康，会有积极的作用，有研究报告指出，成年人死亡率高的心血管系统疾病，很大程度上和从小运动不足有关。更有的学者提出：“动脉硬化最初的征候在 2 岁左右就有表现，在 19 岁之前可以改善，如果过了这个时期，改善就较为困难了。”可见，运动对强健心脏有多么重要。

从小坚持运动还有助于大脑的发育与功能的提高。大脑在人的个体出生之后，便处于了生长发育过程中，我们每天都大量的使用着我们的大脑，每天的锻炼，有助于放松大脑，有助于提高大小脑之间的协调性，更是提高智商的好办法。有一位美国教授在长期追踪观察一些天才儿童后发现，他们的体质比一般的孩子要好得多。

少年儿童时期亦是骨骼与肌肉的迅速生长阶段，你想拥有健美的体魄吗？如果想，那就必须坚持科学的锻炼。因为，科学的锻炼可以加速血液循环，增加对骨骼、肌肉的血液供应使之得到更加充足的氧。再加上运动过程中对骨骼和骨肉有一定的机械刺激作用，这样能够促使它们长得更加坚固。

少年儿童的消化吸收系统仍处在生长和完善的过程中，它们十分的脆弱，需要小心的呵护，从小坚持锻炼对孩子的消化吸收有着良好的影响，运动可以促进对食物的消化和吸收，为生长旺盛期的身体提供足够的原料。

运动更有利于调节情绪，在运动过程中，全身心的放松，心情会十分舒畅，再有，运动可以培养团体精神，互助精神，这样，运动就很大程度上有利于少年儿童的身心发育，有利于少年儿童的心理健康。

运动还有改善人体功能的作用，运动有利于改善中枢神经对全身的指挥和调节，有利增强人体的灵活性，有利于改善新陈代谢的功能。

运动更有防治疾病的作用，它能大大改善和增强病变器官的功能，有助于病变器官的恢复和痊愈，还有利于调节人的情绪，增强病人战胜疾病的信心。

反之，缺乏体育锻炼对人体的危害是巨大的，长期缺乏锻炼的人，会产生体力下降，储备降低，抵抗力下降等现象，并容易产生肥胖病，冠心病，糖尿病，高血压，高血脂，动脉硬化等相关疾病，这足见运动对于生命有多么重要了。

因此，生长发育旺盛的少年儿童，坚持科学的锻炼，是保持一生健康的前提。

亲爱的小读者，你是否已经接受了“生命在于运动”的观点？那你还等什么呢？

## 一、科学的锻炼

### （一）科学的选择项目

科学的选择项目是锻炼科学的前提。少年时期正是身体各个器官形成和功能全面增强的过程，这个时期也是锻炼习惯形成的时期，如果在这个时期培养了自己对体育锻炼的兴趣，并形成习惯，就会自始至终的投入这项运动并且兴味十足，这对人的一生健康都会有很好的影响。那么，应该如何选择适合自己的运动项目呢？

由于在广大同学中，健康水平、体质状况、性格特点、体态条件千差万别，所以对项目的选择应因人而异。

从健康角度来说，身体健康强壮，没有疾病的人，他们的选择面较广，他们可以依据自己的爱好自由选择。而对于体弱者，如某些慢性疾病者，则应选择那些运动量较小的，运动节奏较慢的项目。

从人的体质来说，有的人体质强壮，而有人体质较弱，体质强壮的人可以选择那些较为激烈的，运动负荷大的项目，如足球、篮球、长跑等，亦可选择自己爱好的其它项目，而对于那些体质较弱的人来说，激烈的大负荷运动则很不适合他们，他们应选择一些较为缓和的项目来练习。

不同性格特点的人在项目的选择上，也应有差异，选择适合的运动项目，可以改善我们性格上的不足，如比较孤僻的人，则可以有意识的选择一些集体项目，这样，科学的运动就又多了一项陶冶情操的功用。

体型条件对运动项目的选择也有一定的影响，如身体单薄的人应多进行一些肌肉的力量练习。身体较肥胖的人应多进行一些脂肪消耗练习（如游泳）等

青少年科学选择锻炼项目既是因人而异的，又是有章可循的。青少年运动项目的科学选择，从整体上我们应该注意以下几个问题。

首先，应选择有助于心肺功能发育的项目来锻炼。

因为青少年时期正处于心肺功能完善和加强时期，我们锻炼的目的之一就是帮助心肺的发育，心肺功能的强健，使得氧料的供应更加的顺畅，从而给青少年的成长带来极大的正面效应，并对体质增强起着积极的作用。

发展心肺功能最佳的练习是跑跳成份较多的练习。下面列出一些项目供同学们参考：跑步、游泳、跳绳，较激烈的球类活动（如足球、篮球、排球等）。

其次，科学的选择运动项目要从有利于发展身体各项基本运动能力的角度出发。

人体正常的运动能力和身体素质包括走、跑、跳、投、力度、灵敏度、速度、耐力、柔韧性等，这些素质在青少年时期是很重要的形成期，特别是灵敏度、快速反应能力、柔韧性等，在青春期前后是最佳的发展期，青少年朋友要有意的加强这方面的锻炼。选择球类活动，艺术体操、徒手操，旱冰，滑板等项目，都有益于这方面的锻炼。

再次，成长期中的少年还应特别注意肌肉力量练习，因为这一时期是肌肉力量发展定形时期。

还应注意的是，选择运动项目，还应与学习，工作和生活状况相适应，要顾及到保持充分的精力和体力来工作学习，还要顾及到运动在紧张的学习生活后的休息放松作用。

注意了我们以上所介绍的经验，我想少年朋友就可以较容易的为自己选择几项科学合理的运动项目，亦养成热爱运动，坚持锻炼的好习惯，为自己一生的健康，打下一个良好的基础。

## （二）科学的锻炼方法。

在选择了适合自己的运动项目后，就要谈一谈运动方法的科学性问题了，现在的运动项目五花八门，而且方法各异，要掌握科学的锻炼方法，我们应从何下手呢？于是我们就不得不从宏观上，总体上来把握，下面我们来具体介绍锻炼方法的科学性。

第一，运动应讲究适量性，所谓的适量性是从两个方面来说的，即不可过量，也不可太少，少年儿童正处于生长发育期，每天应保证有一个小时左右的锻炼时间，另外应积极的上好两操一课，这一点也是非常重要的。

第二，我们介绍一下“间歇训练法”。“间歇训练法”原来一般普遍运用于运动员的训练，近些年来，间歇训练法逐渐被用于一般的健体锻炼中，所谓的“间歇训练法”就是在一次强度较大的运动后（心律达到每分钟 180 次左右）进行休息，当心律到了每分钟 120 次左右时，再次进行锻炼，那这样做的科学依据是什么呢？人的心脏功能既具有一定的潜力，又有其最大的负荷。心率在每分钟 120—180 次的时候，心脏保持其最大的输出量，这是心脏工作的最佳状态。这种间歇训练法对提高心脏功能效益显著。

第三，我们讲一讲循环练习，循环练习法是由数个不同内容的练习点组成，练习者按规定的时间在各个点上完成一定的练习。循环练习法是在一般健身锻炼中，兴味盎然而又很易收到实效的锻炼方法，循环练习的内容，可选择负重练习，跑跳，球类运动等，这都是依训练所要达到的目的而定的。比如主要为发展肌肉的力量，各运动项目则可以以力量性练习为主。

第四，我们来谈谈有氧运动，所谓有氧运动即指为增强心肺功能而采取的促进机体大量摄取氧气的运动。心肺功能是人们重要健康的因素之一。加强心肺功能是人们重要健康因素之一，加强心肺功能的锻炼，就能够加强人体时氧气的摄取。

有氧运动最简单易行的就是步行或慢跑，从我国的一句“饭后百步走，活到九十九”的民谚便可见这一点了。

第五，我们讲一点目的性较强的针对性练习。

首先，我们谈谈力量练习，所谓力量练习就是指肌肉力量练习，是以增强肌肉力量为直接的目的，这种练习，可以借助器械进行，如哑铃、杠铃、沙袋、拉力器等，亦可以不用器械，徒手进行，如锻炼臂力我们做俯卧撑，练习腹肌我们可以做仰卧起坐等，力量练习，要考虑负重负荷的大小，这要因人而异，量力而行。

其次我们谈谈耐力练习，耐力项目有着另外一个名字叫作心脏功能的竞赛，游泳和登山是很好的耐力练习，长期练习可以打下良好的耐力的身体基础。

最后我们谈一谈灵敏协调性练习，一个人身手敏捷，动作灵活协调，有助于在体育锻炼中取得成绩，对人的日常工作，生活也会有很大的益处。灵敏协调是一项综合性的身体素质，它与多方面因素有关，又与对某一技能掌握的熟练有关，那么，怎样才能进行灵敏度，协调性的练习呢？其实很简单，只要积极的科学的参加体育运动，就可以达到这样的目的。

以上，我们从五方面介绍了一些科学的锻炼方法，青少年朋友在参加体

育锻炼过程中掌握了科学的锻炼方法后，还应特别的注意运动安全，这样，你就可以从运动中受益无穷。

## 二、运动要讲究卫生

体育锻炼可以增强人的体质，促进运动系统、循环系统的发育，但运动过程中必须讲究运动卫生，才能达到事半功倍的效果。那么运动过程中应注意一些什么问题呢？

第一，体育锻炼要根据自己的年龄、性别、体质状况来安排，选择了适合自己的锻炼项目就可以达到预期的效果，但如果选择超出了身体条件负荷的项目，则有可能会损害各器官系统的正常机能，就不利于身体的健康发育。

第二，在大运动量、或高速、高灵敏度的运动过程中，应做好卫生监督工作和安全保护工作，以预防劳损和外伤或不必要的伤害。

第三，在准备增加运动量时，要注意运动量的增加要循序渐进，最好不要陡然猛增，还要注意做好运动前的准备活动和运动后的整理工作。

第四，在剧烈运动后，不宜马上停止下来，最好的办法是慢步，这样有利于心肺的正常恢复，再有，在大运动量的运动后，不要马上喝水，最好等心率正常后，再饮水。

第五，饭后不宜做剧烈的运动。因为在运动时，交感神经会兴奋起来，而肠胃的消化活动，就受到了抑制，消化液分泌大量减少，再有，运动过程中，大量血液供给肌肉，造成内脏的供血不足，影响消化吸收，会造成慢性的消化不良，更有严重的，长期的饭后剧烈运动，还有可能使胃错位。

### 三、科学利用十分钟

对待短短的课间 10 分钟，每人有各自的态度，并且每人都有一套似乎很有道理的说辞。有的人抓紧课间的 10 分钟做习题，并喻之为“把握生命里的每 10 分钟”，有人是端坐在教室中看书聊天，并说这叫作优雅的放松，有人则利用这 10 分钟走出教室，走近自然，那么究竟哪种对待课间 10 分钟的态度才是正确和科学的呢？

我们说，课间 10 分钟走出教室活动是最科学的。表面看来，抓紧 10 分钟做习题，做作业是赢得了 10 分钟的时间，而到室外活动似乎损失了 10 分钟，其实从身体健康和学习效率看则正好相反。

大脑每天所消耗的能量占人体每日所消耗能量的 16%—17%，心脏所输出的血液平均每分钟都要有 16% 供给大脑使用，大脑细胞对氧份的供应，反映是十分敏感的，一旦大脑出现缺氧现象，脑细胞的工作效率就会很明显的降低。思考，理解，记忆能力也会随之降低。在我们的课堂上，大脑连续工作数十分钟后，脑细胞的工作量最大，它所消耗的能量也最大，这就从客观上要求有充足的氧气及养料的供应，而长时间的静坐，心脏工作能力随之有所下降，这样就出现了氧份供不应求的现象，于是你的大脑就会出现拒绝工作的现象，影响你的学习工作的效率，课间 10 分钟如果再坐着看书，只会使你大脑的疲劳程度加重，要想改变这种状况，最好的办法就是在课间 10 分钟，走出教室稍稍活动一下，你可以做几下操，踢踢毽，甚至散散步都对大脑消除疲劳很有帮助。总之，你要通过肌肉的活动，使你的血液循环加快，以加大心脏对全身各部的供氧量，从而使细胞获得更充足的氧料，以达到消除大脑疲劳的目的，因此，运动一下是脑细胞休息和功能恢复的最好方法。

但是，课间 10 分钟进行的运动一定要适当，在课间，剧烈的运动是不宜进行的，最适合这 10 分钟的，是一些较为轻微的活动。

由此可见，这短短的课间 10 分钟还是十分重要的呢！科学利用课间 10 分钟，对提高学习效率起着举足轻重的作用。

#### 四、怎样安排考试期间的锻炼

在复习考试期间，有些青少年用占用体育锻炼时间的方法，来增加备考复习的时间，他们一般在书桌前一坐就是几个小时，而不肯离开座位活动，这样做到底会有多大的收益呢？

我们说，这样做是得不偿失的，为什么呢？

一方面，这样做，虽然只是短时间的停止了体育锻炼。但也会造成体力下降，脑力减退，大脑反应速度减慢，甚至考试后会生病，严重损害健康。

另一方面。复习考试期间停止锻炼，一般来说，对考试成绩也是没多大帮助的。由于脑力和体力的下降，大脑皮层反应减慢，所以，很大程度的影响了复习效果和考试成绩。

复习期间的时间是宝贵的，所以我们更要对它加以科学，充分，合理有效的利用，使我们保持身体健康，思维敏捷的状态。

我们要坚持一个“ $7+1>8$ ”的原则，何为“ $7+1>8$ ”呢？其实很简单，这个公式代表的意义就是7个小时的学习，加上1个小时的运动其学习效果大于8个小时的连续学习。

那么，应该如何具体操作，在操作时应注意哪些问题呢？我认为考试复习时间安排，应注意以下五点：

（一）制定一个作息时间表，把复习，运动，休息的时间统统的安排好，使每天的复习时间与考试的时间基本相同，以使得正式考试那天，你的大脑可以很快进入状态；

（二）必须要每天坚持锻炼，时间可以比平时稍短一些，但是不可以间断，最好的方法是把主要的锻炼安排在早上，这样有助于赶走睡意，趋散夜寒，使身体舒展，精神振作，给你一天的学习带来一个好的状态。

（三）在复习1至2个小时后，要离开座位活动10至20分钟，可以散散步，到室外呼吸一些新鲜的空气，也可以站在打开的窗前做几下操，总之以恢复大脑的反应和伸展四肢为目的。

（四）对于课外活动时间或体育时间要充分的利用。这时，你可以选择自己平时喜欢的项目来活动。但活动量不宜过大。要以心跳加快，出汗，但不累为标准，另外还要特别注意锻炼时的安全。

（五）复习期间，睡得最好不要太晚，而且，不宜放下书本就去睡觉，最好的方法是放下书本后散散步，然后用温水洗脸洗脚，然后去睡觉，这样可以达到较好的休息效果。

总之，复习备考期间，处理好运动、学习休息的关系，就可以得到事半功倍的效果。

## 五、不是超人

青少年参加球类运动对身体是非常有益处的，但必须记住的是，你不是超人，不应该连续的，不间断的打好几场球，因为这样做体力消耗过大，会弄得身体精疲力竭，这不但达不到锻炼的目的，而且会影响身体健康。

我们把我们的体力比做一根弹簧。弹簧是有其弹性范围的，我们一连打好几场球，实际上是一种超体能的运动方式。这就好比把一根弹簧拉过了它的弹性范围，弹簧无法复原一样，如此大负荷的运动，身体是承受不了的。运动后，体能很难恢复，从而使得身体受到了损害。

在发生这种“超负荷紧张”状况时，身体会出现一系列的不良现象，循环系统发生障碍，心脏急性扩大，出现期外收缩，脉搏微弱而频密，心口疼痛，肺活量减小，全身肌肉痛，抽搐，或全身衰弱无力等等，这些现象，有时好几天也恢复不过来，经常这样的话，就会产生过度疲劳。再有，球类运动，一般对关节的负荷要求很高，如果一连打好几场球，就会造成关节的过度疲劳，而引起损伤，例如髌骨劳损，腰肌劳损，肩肘炎，半月板及副韧带的损伤等。

那么，在运动过程中，则不能由着自己的性子，想玩多久就多久，而要视自己的体力，体质，量力而行。一定要科学的锻炼，以避免对身体健康的损伤。

记住，我们不是超人。

## 六、专时专用好

大家小学一年级的语文课上一定学习过那篇小猫钓鱼的故事。那篇故事讲的是一心一意的重要性，那么，在运动时是不是也要求我们一心一意，专时专用呢？答案是肯定的，我们说只有专时专用，专心锻炼，才能达到预期的效果和目的。

提出专心锻炼这个问题是有针对性的。有些同学边运动还边背书学习，认为这样是两不误，提高了效率，节省了时间，其实正好相反，一边背书学习一边锻炼不会有很好的效果。

体育运动是在大脑的指挥下，全身各有关的部位协调的活动。在运动过程中，指挥肌肉运动和心肺功能的这一中枢神经处于兴奋状态，其它的中枢神经则处于休息的状态。而在运动过后，其它的中枢系统兴奋起来了，运动中枢开始休息。而在运动的同时背书学习，就会使思考的中枢也兴奋起来，与运动中枢发生冲突，造成两个中枢同时兴奋，但兴奋度同时降低的现象。这样做会直接影响到学习的效率和运动的效果两个方面，可谓是得不偿失的了。

一边运动一边学习，注意力不集中，还会造成运动过程中的不必要的损伤。

如果把学习安排在锻炼之后，不失为一个一举两得的好办法，因为，在认真的锻炼之后，你得以增强了体质，而且，在运动过后，大脑神经处在一种愉快放松的状态下，这期间，大脑由于供氧充分而处于积极活动中，有良好的反应能力，记忆力，这样安排学习，可以发挥大脑较高的工作水平。

总之，我们提倡锻炼与学习专时专用，反对边锻炼边学习的错误做法。

## 七、适合少年儿童的锻炼项目

上面我们讲了许多科学锻炼常识，下面我们来介绍一些适合少年儿童进行的运动项目以供参考。

少年儿童身体正处于生长发育期，灵活性，柔韧性都很强，具有很大的可塑性，大部分运动项目都可以针对少年儿童来训练。并且，在训练中，可以提高少年儿童的各种基本的技术技能。

（一）跑跳类练习。这类练习可以较全面的影响少年儿童的各方面的机能，提高少年儿童的心肺功能，促进少儿骨骼及肌肉的生长发育。

（二）球类运动。这类运动比较活泼有趣，深受广大少儿的欢迎，球类运动可以发展少儿的协调性，灵敏度，还可以培养少儿与别人交往的能力，培养团结互助的精神，所以，是一种较为普遍的运动形式。

（三）体操。体操这种锻炼方式似乎不大受少儿欢迎，但我们应认识到，体操是一种运动量适中的，亦可全面提高身体素质的锻炼方式，从某种意义上说，体操是最适合于少儿生长发育的运动项目，所以应大力推广普及。

（四）滑冰和游泳，这类运动起到的锻炼效果类似于跑步，但更有趣味性，是很好的运动项目。不过，在从事这类运动时，一定要特别注意运动安全。

（五）柔韧性练习。少儿时期是发展柔韧性最好的时期，可以说，人的柔韧性的好坏与否，绝大部分取决于少儿时期的练习。所以，少年儿童应特别注意柔韧性的练习。

（六）力量练习。这类练习对少儿来说是必要的，但在练习过程中，必须要讲科学性，少儿由于还处在肌肉的发育期，所以这类练习的负荷不宜过大，最好以徒手练习为主。这样，即可以达到力量练习的目的，又可以保证少儿身体的健康发育。

以上列举的是一些较为抽象的运动项目，希望能给大家提供一个参考。

## 第三章 另一个世界的奥秘

### ——心理篇

心理健康这个词是到了近代才被提出的，它一被提出，便越来越受到人们的重视，可以看到，心理健康现在已经成为社会的一个热门话题，但心理学似乎是十分玄妙的，没有有形的东西让我们把握。心是何物呢？什么样的心理才是健康的呢？心理健康对我们的工作，学习，甚至对人生有怎样的具体的影响呢？要保持心理卫生，我们又应该注意哪些问题？这些问题都似乎没有明确的答案。但不容忽视的是，一个健康的心态可以为我们的成功提供一个可靠的前提。那就让我带你走进那神秘的另一个世界吧。

#### 一、心是何物

我静坐在台灯下，眼前是绿格的稿纸，欲下笔又无从下手，心具何物？我应该怎样向广大的少年朋友来解释“心”这个概念呢？

我依旧静静地坐着，我也依旧在一刻不停的思索，我的身体是静止的，而我的思绪却一刻也没有停下来，相反，它运动得是那样的积极，什么又是思绪呢？它从哪里来呢？它是心灵的产物吗？

这是一种由内向外的反思，这种内在活动无时无刻不在进行，即使是在睡眠状态下，他也在继续着，它的工作，直至人生命的最后一刻。这可以说就是生命活动的标志。但人们似乎是太习惯于这种活动，以至对于它的存在人们几乎没有觉察，而当人们的反思能力逐步成熟，人们就会发现这个早已熟悉的家园原来是这样的陌生。

那么，心究竟是何物呢？

现代心理学称之为“心理现象”，以便来突出强调心是一种现象，是与“本质”的“内在”相对立的，心理学的目的也是在于揭示出这种现象中所包含的内在本质规律。现代心理学中，把心理现象一般分为两大类，一类是心理过程，既感觉、知觉、记忆、思绪、想象、情绪、意志这七大步骤，这七大心理活动构成一个完整的过程体系，它们各自间相互独立，又彼此联系。结合心理过程的研究，主要是考察心理活动中共性的东西，对个体差异的研究亦是为了更好的阐明某一心理过程的基本作用机制。而另一类心理现象则是以研究个体差异为重点的，这种心理现象与个人的关系也比较的密切。这种生理现象就是我们常说的“个性”。我们应该注意的是能力、气质和性格是构成个性的三要素，个性每个人各不相同，没有必要刻意改变自己的个性，同时应该提到的是，我们所提的两种心理现象，并不是相互独立的，互不相关的，二者之间也联接成为一个完整的整体，心理过程是人对世界信息的摄取和加工，是第一层次，经过第一层次的加工使上升至第二层次，这就形成了独立的个性。另一方面，个性心理特征也会影响人的整个心理过程，并在心理过程中得到充分的体现。

心是何物呢？也许心就是你与外界沟通的媒介，是你认知世界改造世界的能与工具吧！

## 二、心理过程

我们在“心是何物”中已经简单的介绍过了心理过程，它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪及意志七大类，按照大的分类，心理过程又可以分为三大步，即认知过程，情感过程和意志过程。下面我们就按照这三大步来介绍一下心理过程。

第一、认知过程。认知过程是一种最初级的心理活动，它包括感觉、知觉、思绪、记忆、与想象等心理活动，它是人对世界的反映与理解加工，外界事物通过刺激人的耳、眼、鼻、舌、身而传入人的大脑，在大脑中形成对客观的反映，这是感觉与知觉，当大量的信息进入大脑后，大脑还要凭借以往的经验，对外界的事物进行再反映，这种再反映实际上就是信息的主观的加工了。思绪、记忆、想象等心理活动就属于这一类。

第二、情感过程。人们通过感知和思绪反映客观事物，认识由现象到本质逐步深入而在整个认识过程中，总是伴随着喜、怒、哀、乐、爱、憎、恐等不同的情感体验，这就是我们说的情感过程，是心理过程的另一个重要的方面。情感过程虽然也是对客观世界的反映过程，但这一反映过程却不像认识过程那么简单，情感过程反映的是人的现实需要与客观实际之间的关系，是人对客观世界依存的产物。当人的需要得到满足时，往往在情感上表现为喜、爱、而反之则用憎、哀、恐等等的一类情感来表现。一个简单的例子就可以说明这一切，当一个人又渴又饿时，他精神总是提不起来，而当他吃饱喝足了，他就是很有精神，情绪很好，这就是人的需要得到了满足。总之情感是人对客观事物的态度体验。

第三、意志过程。这一过程是一种较高层次的心理活动过程，是人在心理活动过程中主观能动性的最好的体现。那么，何为意志呢？人们开始从事实际活动之前，总要预先在大脑中提出目标，拟定计划，并下定决心去克服困难以实现目标，这一心理过程就是意志，在意志支配下的行动称之为意志行动。意志是一种超越式的心理活动，从某种意义上说是先于客观的主观的东西，但又非纯主观的。“谓意已决而卓有所立者曰志”这就是说经过认识，思考意念已经决定，确立了目标，计划了步骤这是“已决”阶段，接下来是立下决心毫不动摇实现既定目标，这是“卓有所立”。前者是意志，后者是意志的行动。由此可见，意志过程是进步性极强的一步，充分体现了人进步的源动力。

总之，人的心理过程虽然各有不同，但是，心理过程中所蕴含的更多的是人类心理活动现象共性的东西。应该注意从宏观上理解。

### 三、个性心理特征

个性特征是心理现象的另一大类，它与心理过程共同构成心理现象，心理过程与个性特征之间的关系是共性与个性的关系。不同的个体有着不同的个性特征。个性的特征是因人而异的，但是我们应该看到，构成个性的要素却是相同的。无论是怎样的个性特征，它最终都要由能力、气质、性格三个要素来构成。

能力是指直接影响着人的活动效率，使人们的活动任务能够得以顺利完成的心理特征。能力又可以分为一般能力和特殊能力两大类。一般能力是人们有顺利完成活动任务所必备的基本能力，如观察力、记忆力、想象力、注意力等都属于一般能力，特殊能力则是在特殊的活动领域中应具备的并发挥作用的能力了，这种能力不要求所有人都具有，只是一些从事专业的人具备的能力，如空间想象力，艺术想象力等，都应属于这类能力。一般能力和特殊能力有着有机的联系，一般能力的发展为特殊能力的发展创造了必要条件，同样特殊能力的发展也保证了一般能力的提高。那么，能力是怎样形成的呢？先天的素质对于人的后天的能力的形成和发展有一定的影响，这一点是不容否认的，但是素质并不是能力的代名词，也就是说素质好不等于能力强，良好的能力不是与生俱来的，能力是后天的东西，只有通过受教育和自身不断的持之以恒的实践活动才能获得。

气质又是什么呢？气质是心理活动的重要特征，是高级神经活动的外部表现，包括速度与倾向性，但很难从数量上去把握，气质主要受到遗传因素影响，不同气质的人给人不同的感觉，他们的心理活动情绪也各不相同。安静型气质的人，安静沉稳，言语一般较少。善于克制情感，善于忍耐，大多比较实际，情感不易外露，动作少且慢；活泼型的人，活泼好动，善于交际，思维动作一般都比较敏捷，易于接受新事物，但情感不稳定，容易转移；不可抑制型气质的人则往往是直率热情，精力旺盛，思维敏捷，但一般脾气急躁且易冲动，感情外露，行动准确性差；弱型气质的人则又是另一种状态了，他们性本好静，体验方式少，但是一般体验深刻持久，他们一般情况，情感不易外露，动作迟缓，但日的性，准确性、稳定性极高，这类人就属于我们平时提及的那种非常有心的人。人与人的气质并没有什么优劣之分，只要是正确认识自己的气质是各不相同的，并注意克服自己的弱点就行了，没有必要也没有可能从根本上改变自己的气质。气质从另一个角度看，是个人的修养的体现，所以少年朋友在平时应注意学习，广泛涉猎，以提高自己的修养，使自己气质优雅。

性格，是个性心理特征的主要特征，是人与人区别的最重要的表现，性格与气质的关系最为密切，性格的形成亦以神经类型作为其先天的基础。但性格受遗传因素的影响并不大，而更多的受到后天环境因素的制约，后天的生活是性格真正的塑造者。性格亦不是一朝一夕形成的，所以一但形成，具有很高的稳定性，一个人的性格又会不断的通过人的言谈举止表现出来的。正如马克思所说的：“人的性格不仅表现为他做什么，而且表现为他怎么做”。

总而言之，性格是每个人特有的，性格的形成有先天的因素，其主要因素是后天的影响，而且这种影响是巨大的。从某种意义上说，性格是有好与不好之分的，又由于性格一旦形成，就具有极高的稳定性，所以，少年儿童必须注意对自己的性格的修养。

#### 四、心理与学习

学习刻苦努力学习成绩就一定会好吗？当然不。学习的好坏不是由这一个简单的因素造成的，影响学习成绩的因素很多，如学习习惯，学习方法，智力水平都是影响学习成绩的原因。

心理这个因素也是非常重要的，但它经常被人们所忽视，其实，健康的心理是学习好的一个重要的保证。

首先，我们在学习的过程中，最先要做的不是动手去学习具体的科学文化知识，而是要端正学习态度。正确且明确的学习态度是学习好的保证和前提，如果缺少这一点，学习往往就变成了盲目性的，无目的的了。

其次，我们要为自己的学习确定目标，有了明确的目标，学习才有方向，才有奔头儿。而目标的确定又是属于心理过程中意志过程这一高层次的心理活动过程的。

再有，在我们的学习中，我们必须保持一种积极参与的热情，有句话说得好“主动的学习才会有成效”，我们广大少年儿童，只有做了自己情感的主人，才能够真正做学习的主人，并自始至终的保持一份学习的热情与激情。

我们的学习过程不可能是一帆风顺的，在学习过程中，广大少年朋友总会遇到这样或那样的问题，有时还要面对挫折，面对失败，只有具备了一个健康的心理，才真正具备了承受挫折与失败的能力，才能让“失败是成功之母”的格言，成为我们生活中的现实。

总之，一个健康的心理，应该可以承受打击，让我们始终积极的去面对生活中的风浪。少年朋友在学习过程中，应该注意一下自己的心态，看看自己是否有一个端正的学习态度，是否有一个明确的奋斗目标，并在学习生活中不断培养自己的承受挫折的能力。

## 五、心理卫生

健康卫生的心理的含义是什么呢？有人认为，心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜力，有人认为心理健康是指人们对环境能够高效而快乐的适应，也有人认为健康的卫生的心理应是具有行动的热情，能良好的适应社会生活，并有创造的理想，还有人认为，心理健康应显示出有机体的效力，发动力和统一力，应表现出积极性，创造性、个性化和人格化等。

我们从以上的专家的看法中不难总结出什么是健康卫生的心理，我们看到健康的心理都应具备两性，这就是“适应性”和“创造性”。适应性是对瞬息万变的客观世界的适应，是以自然快乐为标准的，创造性我们亦可称之为“参与性”或“积极性”，它所反映的是一个人的人生态度积极与否，只有积极的人生才是健康的人生。

那么，评价心理是否健康，有什么具体的标准呢？通过对奥尔波特、严和、吴靖等中外学者观点的总结，我们提出以下标准，供青少年朋友们做一个参考：

- （一）积极向上，有自尊心、自信心、进取心，能正确认识现实；
- （二）有正确且明确的人生观，能正确的认识自己；
- （三）对变化着的环境有良好的适应力，能够较快的自然的接受进步的新事物；
- （四）力争自我成长；
- （五）有独立性、自觉性、能以旺盛的精力投入工作和学习；
- （六）能够将其精力转化为创造和建设性活动能力；
- （七）乐于交往，以积极态度与人相处，并在相处时能够保持发展融洽的互助关系；
- （八）面对失败与挫折，能够保持冷静的头脑，并做出下一步反映；
- （九）有正确健康的爱情观。

那么广大青少年朋友又该怎样判断自己的心理是否卫生呢？应该怎样利用上面那些标准呢？我们在这里提出一个心理健康判断七步法供大家参考使用：

- （一）检查智力水平是否正常；
- （二）情绪是否稳定健康；
- （三）意志是否健全且坚定；
- （四）行为是否协调；
- （五）人际关系是否和谐融洽；
- （六）行为反映是否适度；
- （七）行为特点是否与年龄相应。

通过我们上面的介绍，广大少年朋友是否已经掌握了一些心理卫生知识了呢？我们真正希望广大的青少年都有一个健康的心理。

## 第四章 保护好心灵的窗

### ——爱眼篇

我看到的，你的一双眼睛好美好明亮。明亮的眼睛不是近视才好吧。

我曾经觉得，戴上眼镜会很文气很可爱。便很羡慕那些有眼镜的同学，终于，随着学业的加紧，我要戴眼镜了，我才发现，我的鼻子如此辛苦，而且，外出的话，总得留心带上它，一旦忘了，就是满眼朦胧，耽误了好多美景与电影、展览。可是现在，就算再用心，最多也只能使度数不再加深，离开眼镜是不可能了。

好孩子，你可千万不要像我一样，你要好好爱惜你的双眼，下面的内容将告诉你近视眼的成因及眼睛的卫生保健。好好读读吧。

## 一、眼的成像原理

眼睛在人体中就好像是一架最精密的电子照相机，瞳孔就是它的光圈，瞳孔后面的晶状体就是它的镜头，眼底下的视网膜就是底片，由于睫状肌肉的松弛或收缩，使得晶状体变得扁平或凸起，从而使远近不同，物体清楚地 在视网膜上成像。这就是眼睛的调节。当我们看近时睫状肌收缩，晶状体变凸，物体就会在视网膜上清楚地成像了。人的眼眶是稍向外倾的。为了看清眼前的东西，眼球就要内转，眼球内转是靠内直肌收缩来完成的，医学上称之为眼的集合作用，所看物体越近。集合作用必然越强，集合与调节作用密切相关。

## 二、近视眼的成因

我们的眼睛正处于发育阶段，调节能力很强，球壁的伸展性也大，如果用眼不讲卫生，眼睛工作的距离过近，会造成睫状肌持续性地收缩而致调节上的痉挛，引起一时性的视力下降（假性近视）。如果继续发展，会逐渐成为真性近视。

### 三、爱眼行动

(一) 合理安排时间，每用眼一个小时要休息 10 分钟，眺望远方，看看绿色，在学校上课时，课间要让眼睛充分休息，不要再看书。

(二) 保持正确的读书写字姿势。眼睛与书本的距离基本保持一尺左右的距离，桌子与身体保持一拳头左右的距离，不要躺着或趴着看书。

(三) 注意光线，不要在太强或太弱的地方阅读。

(四) 每天做两遍眼保健操，保健操按穴要准，要认真用力。

(五) 多吃胡萝卜

(六) 经常检查视力，一旦患了假性近视，要去看医生，并用眼镜来矫正视力。

我不要看到你的双眼被镜片遮住，我要你看到清楚的我。亲爱的孩子，爱惜你的双眼吧，不要等它们失去了光亮才感到它的宝贵。

## 第五章 民以食为天

### ——饮食篇

“民以食为天”，吃得好是身体健康的另一个重要条件，它的重要性，一点也不亚于运动，而吃得好是一个简单的问题吗？你知道吃得好的标准吗？你听说过吃得科学的提法吗？你又知道多少营养的知识呢？

吃是我们每天接触，每天都要做的事，但细细想来，我们对它的了解真是太少了，你想知道一些饮食方面的小知识吗？你想改掉你的不良饮食习惯吗？那就继续读下去吧！

## 一、饮食习惯

我们每天学习、游戏、进行大量活动，耗费能量，要及时进行补充，一日三餐不可缺少。你也许觉得饿了就吃、渴了就喝，其实没有这么简单，饮食也要养成良好的习惯。只有这样，我们才能够吸收充分、均衡的营养，保持身体的健康。下面，让我们来看看都有哪些饮食方面的问题是我们应该注意的。

### （一）进餐情绪

你一定去过快餐店吧。店里橙黄或嫩粉的颜色总是让人很有食欲，我们会吃得很多很香，这是为什么呢？而在乱糟糟的食堂里你就吃不香，又是为什么？知道了进餐与情绪的关系，你就会了解。

研究表明，保持愉快的进餐，可兴奋机体神经系统，促使胃肠蠕动和胆囊收缩，消化腺分泌增加，使摄入的食物得到充分的消化和吸收。相反，在恶劣的情绪下进餐，各种消化液分泌明显减少，并且出现胃肠蠕动异常，消化食物的能力明显降低，食物不能被充分吸收和利用，重者还可能有吞咽不畅、食欲不振、暖气、腹胀等表现。

进餐的情绪，与饭菜的色、香、味、形和进餐环境有关。橙黄色是最能引起食欲的颜色，舒缓悠扬的音乐可以使我们愉悦轻松，也有利于开胃。嘈杂的声音和脏乱的环境会影响情绪，倒人胃口。如果你是在学校用午餐，就应该注意保持食堂的整洁，并且一定不要大声喧哗和追跑打闹，大家一起来创造一个美好的就餐环境。另外，在你烦躁恼怒或者刚在体育课上参加了激烈的运动后，最好不要马上吃东西，休息一下，等心情平静了再就餐才好。还有在吃饭的时候要避免讨论不愉快的话题，比如“这次考试考不好怎么办”或者“2分的卷子怎么拿给爸爸看”之类的问题都会干扰和影响进餐情绪，最好先放在一边。

进餐时的情绪对身体的影响不容忽视，我们应该注意保持愉快的进餐情绪。

### （二）进食姿势与束度

吃饭也要有一定的姿势。当然，不用像上课一样坐的那么直，但也应端坐，因为如果坐低凳或蹲着的姿势，会使胃部受压，食物在食管不能顺利通过贲门入胃。食道粘膜长期受到机械刺激，容易损伤，甚至发生癌变。正确的姿势是上体与大腿大于90度角，这样才能保证食物畅通入胃。

吃饭速度不宜过快，每顿饭不应少于20分钟。因为进餐速度太快的话，超过胃部饱满信息向饱腹中反馈的速度，饮食就易过量。吃饭时狼吞虎咽，不仅食物嚼不烂，而且食物在口腔里停留时间短，来不及起化学变化，吞下去后必然加重胃肠的负担，有时还会引起打呃。

细嚼慢咽对健康很有好处，人对食物的消化过程，是从口腔开始的，食物进入口腔后，首先牙齿把它们嚼碎，使大块的东西变成碎小的容易吞咽和消化的食糜。咀嚼时产生的唾液中含有淀粉酶，可以促进食物中的淀粉分解，使之变成麦芽糖。唾液还具有很强的消毒能力，食物进入口中细嚼30秒以上，唾液能杀死当中的致癌物质，使毒性消失。了解了食物在口腔中的消化过程，就可以懂得细嚼慢咽的重要。

另外，在咀嚼时，不要单侧咀嚼，因为天长日久，会造成下颌骨单侧肥大，对侧的牙床也会萎缩。因此，要养成双侧咀嚼的习惯。

### （三）吃饭时要专心

吃饭时不可分心。吃饭不说话，是我们中国人提倡的美德。若吃饭时喋喋不休，既不卫生，又妨碍自己和他人的进食。《马琬食经》主张：“凡食，欲得安神静气，呼吸迟缓。”所谓安神，是指进食时，需将头脑中各种琐事尽量抛开，把注意力转移到饮食上来，倘若进食时，头脑中思绪万千，心不在“食”，就不会激起食欲，纳食不香，自然影响消化吸收，我们在前面讲就餐情绪时曾提到过不要大声喧哗和谈论不愉快的话题，也是为了可以专心的进食。

### （四）关于甜食

小孩子都喜欢吃甜的东西，糖果、雪糕、点心都是那么的好吃，糖还可以补充体力。但是，吃甜食也要选择适合的时间。

疲劳饥饿时吃，因为体力过量消耗，体内能量不足，甜食中的糖比其他食物更快的被吸收入血液，提高体内热能，迅速补充体力。头晕恶心时吃，此时体质较衰弱，吃些甜食可提高血糖，增强抗病能力，利于健康。呕吐或腹泻时，病人胃肠功能紊乱，有脱水症状，此时适于吃些流质食物，饮一些加盐糖水，有利于恢复正常，饱餐后再吃甜食，会因能量摄入过多，使体重增加，而且这样还有可能会诱发糖尿病。还有，千万不要过多的吃甜的东西，吃完后要及时漱口。不然的话，就可能长龋齿。

### （五）餐后运动

我们养成了良好的就餐习惯：专心进食、细嚼慢咽。在饭后，要把吃进的营养充分吸收，还应注意饭后的运动。

首先说说漱口。饭后要注意口腔卫生。因为食后口腔内易残留一些食物残渣，若不及时清除，会发生龋齿、口臭、牙周炎等病。一日三餐后，或平时吃甜食皆须漱口。

再说说散步。饭后散步是一种良好习惯。大家知道，饭后胃里盛满了食物，既不适合剧烈运动，又不适合躺倒睡觉，而适宜做一些从容和缓的活动。如在院子里散散步，轻微活动一下，对消化是大有帮助的。这是因为，散步的轻微震动，对内脏器官有良好影响。再加上走路时腹肌前后收缩，膈肌上下运动，对胃肠和肝脾能起到很好的按摩作用，不仅使胃肠蠕动加快，粘膜充血，而且能使消化液分泌旺盛，更好地对食物进行消化，防止发生“积食”。若吃饭后即卧会使饮食停滞，食后急行又会使血液流于四肢，影响消化吸收功能。在学校吃午饭的同学，饭后最好在院子里走一走，有助于消化又可以呼吸到新鲜空气。就算作业多，也要在饭后半小时再开始做。因为大量的用脑会影响消化。

下面给你介绍一下午饭后的活动程度：吃完饭，我们要先清洗餐具，漱口洗手。然后到院子里去走走，最好找花草多些的地方，可以几个同学边走边谈，但千万不要互相追赶。散步 10 分钟左右就可以。回到教室，大家应尽量保持安静，在自己的座位上休息一下，让胃肠有一个工作的时间，趴在桌子上闭目歇会儿，一刻钟以后，你就可以看书或者到操场上去打球了，如果在饭后一小时吃一个水果，像苹果、香蕉之类的，可以增加免疫力，要注意的是，果皮必须洗净，吃完的皮核不要乱丢。

试试这样做，你会发现你的身体更健康，下午的学习进行得更顺利。真的，只要你尝试一个月，就能看到效果。希望你能坚持，养成好习惯。

### （六）饮料

说了这么多关于吃的问题，下面来谈谈“喝”。

### 1. 水

水是日常生活中的必需品，水和食物、阳光一样，都是维持生命的重要条件。人体内水的含量约占体重的 2/3。身体内的水对维持人体生命活动具有极大意义。体内的血液、淋巴液、组织液昼夜不息地循环于全身各处，渗透于组织细胞之间，水是体内一切水溶性物质的溶剂，无机盐可以在水中电离，形成一定的渗透压，维持正常的酸碱平衡，保证肌体新陈代谢的正常进行。水在体内还起着调节体温的作用。水是生命的摇篮，人不能离开水。

水对我们这么重要，我们每天的活动要耗费大量的水份，需要及时补充。但是喝水的方法不对，也会生病，影响健康。那么，应该怎样喝水才算科学呢？

第一，不要喝生水。有的同学只图痛快，喜欢对着水龙头灌一气儿生水，这是不对的。因为生水里有各种各样的细菌、对人体有害的微生物和矿物质，喝了会使人生病。把水煮开可以杀死细菌，使有害物质沉淀或失去毒性。

第二，感觉口渴时才去喝水，已有些迟了。因为这时，人体内水份已失去平衡，部分细胞已处于脱水状态。一个人一天应该喝 6—8 杯水，才能够补足一天消耗的水分。正确的方法是这样的：

清晨起床后饮水一杯。由于夜间长时间不补充水，加上生理性失水，使机体相对缺水，其影响是导致血液浓度增高，血流减慢，引起体内代谢废物堆积。此时饮水，有助于消除这种现象。

睡前一小时饮水一杯。在我们入睡后，我们的皮肤要呼吸、喝水，睡前一小时的一杯水，可以为皮肤准备充足的水分，使皮肤在夜里可以正常生长，变得健康。但是在睡前的一小时以内就不要再喝水和吃东西了，因为肠胃的强烈运动会影响入睡，食物和水过多的停滞在体内不利于健康。睡前喝水不能过多，夜里上厕所会影响睡眠。

在饭前、饭后半小时和吃饭时不要大量喝水。在这个时间大量喝水会冲淡唾液、胃液，大大削弱它们的作用，最后造成消化不良症，影响身体健康。

另外的 4—6 杯水，要在白天分次喝掉，不可以暴饮。若一口气喝大量的水，血容量就会突然的增加，加重心脏的负担，引起不适。在夏天，我们常会出很多汗，感到口渴，这时绝不可以狂饮，立即狂饮只能使体内的盐分不平衡的现象达到极端，使人体的组织发生突变，轻则肠胃剧痛，严重的还有生命危险。

### 2. 汤

你喜欢喝汤吗？一份美味的汤食，不仅可以饱人口福，而且对人的健康还大有益处呢。汤是人们所吃的食物中最富营养又最易消化的品种之一。

经常喝汤的人的饮食当中，甜食和饮料占的比重很小，而乳制品和汤的比重却大于一般人。这样的人通常都营养良好。

要讲究合理的配餐，吃过很多鱼呀肉呀之后喝一碗清淡的菜汤，或者几盘蔬菜配上鲜美的鸡汤、吃完饺子后来一点饺子汤，都是又美味又有好处的。

### 3. 粥

喝粥是我国传统的饮食习惯。粥一般以五谷杂粮为原料，合水熬制而成，谷类多含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物盐等营养物质，以慢火熬煮之后，质地糜烂稀软，甘淡适口，很容易被消化吸收，是一种理想

而方便的食品。

早上起来，喝一碗大米粥或小米粥，吃一个鸡蛋加两片馒头，配点咸菜，就是一份很好的早餐，足够使你一上午的学习生活都活力充沛。

夏天的时候喝绿豆粥，清凉降暑；冬天时喝热腾腾的八宝粥，营养美味。

跟妈妈学学怎样煮粥。想象一下，当全家人都围在桌旁品尝你熬的好喝的粥时，是多么幸福的一个时刻。

#### 4. 牛奶

有些孩子不太爱喝牛奶，其实牛奶营养价值很高。找一个你最喜欢的玻璃杯来装牛奶，看着好看的颜色，你会有食欲的。喝牛奶不要加太多的糖。空腹时不要喝牛奶。最好是每晚睡前一小时喝一杯牛奶，补充营养，还可以使你睡得更香甜。

#### 5. 咖啡和茶

咖啡和茶都可以提神，但咖啡和茶都对大脑有刺激性，不宜过多饮用，尤其是睡前，可不要再喝咖啡或茶，在精力不佳时，最好及时休息，尽量不要依赖咖啡和茶。

#### 6. 汽水和果汁

我相信你一定爱喝汽水。甜甜的凉凉的，补充水分和糖分，还可以凉快一下。不过，得注意几个问题：

不要用汽水果汁代替每天饮水。前面不是说每天要喝 6—8 杯水吗？汽水果汁糖分较高，不能完全依靠它来补充水分，凉开水才是最好的饮料。

吃饭时不要喝汽水和果汁。汽水和果汁很占地方，使你吃的东西减少，容易营养不良。

大运动后和渴极了的时候，不要喝凉汽水，汽水里的二氧化碳气一下子进到你的肚子里，会不好受的。

说了这么多，你也许会觉得每天吃饭喝水还要想这么多的事，真够累的。其实，只要你在平时稍加注意，养成了良好的习惯后都忘不了，好的饮食习惯可以带给你健康的体魄，使你受益，同学们，试试按上面说的那样体会，祝你早日养成良好的饮食习惯！

## 二、饮食卫生

不用我说你也知道，吃东西要注意卫生，防止病从口入。那么究竟有哪些问题是我们应该注意的呢？让我们来总结一下。

### （一）洗手、漱口

吃饭之前要洗净双手，我看有些小同学。也知道饭前洗手，把手用水冲一下就算洗过，这可不行。我们每天进行大量活动，手上沾了许多细菌，光用水是无法冲掉的，想把细菌也吃到肚子里去吗？所以要用香皂认真洗手，清洗干净，千万不可以怕麻烦。

饭后要漱口。吃完饭，许多食物的残渣还留在牙缝里，这些残渣是细菌的天然培养基地，为细菌的生长繁殖提供了营养，时间一长，就会导致龋齿的生成。所以要及时漱口。如果有条件的话，最好用温一点的水，因为过冷的水会刺激牙龈，使你感到不适。

### （二）不挑食偏食，不吃零食

我们正处在生长发育的阶段，需要多种多样的营养素，这些营养素来自各种各样的食物，挑食的话，就可能会缺少某种营养的摄入，影响健康，比如说缺碘会影响你的智力，缺钙会影响你的骨骼发育等等。虽然现在有许多保健补品，但都不如食物中天然的营养来得好，所以要尽可能吃各种食物。

吃零食往往会扰乱消化液的正常分泌，吃饭时就会食欲减退。而零食中一般糖份较高，其它营养较少，用零食代替正餐容易造成营养不良，影响我们的生长发育。

有些同学喜欢在做作业时手边放一盘零食边吃边写，这习惯可要不得。第一是不卫生。手又要摸书本又要摸吃的，书也弄油了，食物也弄脏了；第二是不消化。做功课时要大量用脑，这时候肠胃功能减弱，吃进的食物停滞在胃里得不到及时消化，对健康不利；第三是精力不集中。边吃边写，影响学习的专心程度，不能聚精会神，效率和质量都会降低。

### （三）瓜果蔬菜要洗净

买来的果蔬上都洒有农药，如果不洗掉吃进去，就很可能要闹肚子。下面我来介绍几种清除农药残毒的方法：

1. 焯水：如青椒、菜花、芹菜等在下锅烧炒之前，先在开水锅中速焯片刻，然后将所焯过的汤水弃去。这样可消除蔬菜中90%以上的农药残毒。

2. 浸泡：对不宜焯水的韭菜、菠菜、香菜采用浸泡的方法除毒，即将蔬菜放入有少量漂白粉或洗洁精的水中浸泡30—60分钟，然后再用清水洗净。

3. 冲洗：对那些食用花的蔬菜，如金针菜、韭菜花等可放入水槽中冲洗。一边冲洗，一边排水，然后再将蔬菜泡到盐水中清洗一次，以彻底清除其残留的农药。

4. 削皮：对茎类蔬菜如胡萝卜、马铃薯，莴苣和瓜果类的黄瓜、冬瓜、南瓜等最好先削下皮然后再用清水漂洗一下。

### （四）不能滥用食品佐料

做菜时适当的加些调味料，可以使菜肴更香更鲜更好吃，但有些佐料如桂皮、茴香、丁香、和生姜等，均含有一定的诱发性和毒性。这些天然调味料作为诱发物能改变人体正常组织细胞中的基因密码，诱发人体细菌中毒和畸形变化。出现全身无力，食欲减退、恶心、呕吐、腹泻、头痛、记忆力减退、腹部有时出现阵发性疼痛等症状，还可能诱发痔疮、高血压或癌。所以

食品佐料一定要用适量，不可过多。

另外还有一些像“牛奶不能冷冻和煮时间太长”和“鲜黄花菜与生扁豆有毒”之类的饮食卫生方面的小常识，你的爸爸妈妈一定知道很多，向他们学点经验，增加自己的阅历。

### 三、营养就餐

我们身体是由有机物、无机物等构成的，组成人体的物质有蛋白质、碳水化合物、脂肪、水和矿物质，这类物质叫做维生素。它们虽不是构成人体的物质，但是，只供给人体这五种物质还不能维持正常的生命活动，在食物中还必须包含另一类重要的物质。但却是生理活动所不可缺少的。

我们正处在生长发育时期，生长发育迅速代谢旺盛，每天还要进行大量的学习和运动，必须特别注意补充无机盐、蛋白质、矿物质、维生素、脂肪、糖和水。这些营养物质是生命活动和生长发育的物质基础，也是增加对疾病的抵抗力和提高工作效率的根本保证。我们的消化器官和代谢又与成人有一定的区别，只有保证就餐时特别注意营养的搭配和均衡，才能保证体力，智力等各个方面的充分发育，并为成年以后身体素质打下良好的基础。

这一专题就是要和你一起来学习一下有关营养就餐的一些问题，我们赶快开始吧。

#### （一）合理搭配

我们吃饭的时候，不能只想着好吃，还要合理搭配不同的食物，充分发挥不同食物营养素之间的互补和互相促进作用，才能产生最大限度的组合效应值。合理的搭配包括四方面的组合。

##### 1. 发挥蛋白质互补作用

搭配不同的食物相互弥补各种氨基酸，是高蛋白质的营养价值。植物性原料与动物性原料混合的食品如包子、饺子、馄饨等等可以提高食物原料中的蛋白质的营养价值。

##### 2. 动物性原料与植物性原料搭配。

脂肪酸：动物性原料所含的动物脂肪中含饱和脂肪酸较多，而植物性原料中的植物油含不饱和脂肪酸较多。动植物油混合食用，有利于保证人体需要的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的应有比例。

维生素：动物性原料多含脂溶性维生素，如 A、D、E 等，而植物性原料多含水溶性维生素，许多果蔬中都含有丰富的  $V_C$ 、 $V_{B1}$ 、 $V_{B2}$  和胡萝卜素，动植物性原料合理搭配，可以弥补维生素种类的不足。

无机盐：动物性原料在体内代谢中大多呈酸性物质，而植物性原料在体内代谢的终产物为碱性，动植物原料的搭配可以保持人体内的酸碱平衡。

膳食纤维：植物性的食品含有丰富的膳食纤维，能补充动物性食品纤维的不足

##### 3. 含脂溶性维生素多的原料与含脂肪多的原料相配合。

比如含 一胡萝卜素的黄绿色蔬菜与肉类混合烹调，鱼类鸡蛋等富含维生素  $B_1$  的原料与蒜、荤配合，有利于脂溶性维生素的吸收。

##### 4. 高脂肪原料与含维生素 $B_2$ 较多原料搭配

这样的搭配有利于脂肪的吸收，还能防止因多食脂肪引起的消化不良。

#### （二）成长的元素

##### 1. 锌

锌在人体中的含量只有 2—3 克，却是我们生长发育不可缺少的关键微量元素。

人体中约有 70 多种酶都含有锌，锌使这些酶具有活性，它通过酶广泛

的参与体内蛋白质、脂肪和糖的代谢，从而促进人体的生长和发育。

所以说，千万不可以缺少这种微量元素。要保证体内有足够的锌，就要多吃一些含锌较多的动物蛋白、各种肉类、蛋类、肝类、核桃、花生、土豆、胡萝卜、粗麦面包等。

## 2. 碘

碘是人类发现的第二个必需微量元素。碘通过甲状腺素发生作用，它可以加速生长发育，保持正常的精神状态、身体形态及新陈代谢。

我国缺碘地区较多，而我们青少年如果缺碘的话，会直接影响生长发育和智力发育。我们应该特别注意摄入碘：平时要食用含碘的盐，还要多吃鱼、虾、海带等含碘丰富的海产品。

## 3. 钙

我们的骨骼发育离不了钙，钙可以使我们的骨骼生长得快而坚固。处于生长期的我们不能忽视钙的吸收。每天喝一杯牛奶，是增加钙的好办法。鲜桔汁和沙丁鱼的小骨头含钙也很丰富。当然，如果你想长大个儿的话，光补钙是不够的，还得积极参加各种体育锻炼，你才会长得又高又结实。

## 4. 铁

缺铁可能导致贫血，让人觉得没有力气。谷类食物和牛肉可以增加铁质。

## 5. 硼

是不是觉得硼这个元素挺陌生的？它有助于保持头脑的正常活动能力，使你机警活跃。苹果、梨、葡萄、胡萝卜都是含硼丰富的食物。

以上介绍的几种元素，都是我们生长发育和日常活动不可缺少的，在我们进行营养搭配时，还要注意对这些元素进行补充。

### （三）两个学生们关注的问题

——促进智力的营养调配和考试之前的营养补充 1. 怎样饮食可以促进智力的发育呢？

三餐定时定量，保证脑血糖的供给。小孩子的脑忍受力低，在饥饿的状态下，注意力分散，思维变得迟钝，记忆力也会下降。所以我们应该养成按时吃饭，不吃零食的好习惯。

多吃蔬菜和水果，补充胡萝卜素和  $V_B$ 、 $V_C$  等维生素，促进脑的发育。

多吃含优质蛋白质的食品，例如瘦肉，鸡蛋、鱼虾，牛奶、豆类和豆制品等。

多吃豆类和豆制品。大豆中含有大量的卵磷脂。以卵磷脂为原料合成的乙酰胆碱，是人脑中的记忆素，有兴奋大脑、改善记忆的作用。

吃一些干果。花生、核桃、瓜子之类对大脑的营养很有好处。但要注意不能一边写作业一边吃这些东西，也不要吃的太多，以免上火。

### 2. 在复习考试期间应怎样补充营养呢？

考前的强化复习，进度紧凑，脑力劳动量大，必须注意补充营养物质，才能克服疲劳，提高学习效率，使大脑保持最佳的应试状态。

多吃鱼、瘦肉、鸡蛋、黄豆制品和蔬菜水果，保证优质蛋白质和维生素的供给量，减少纯糖、纯油质食物。蛋白质的摄入数量和质量可影响大脑皮层的兴奋和抑制过程，各种维生素是构成酶的重要成份，与中枢神经功能有关。

晚上复习，记忆东西，演算试题，用脑量大，到 8、9 点钟的时候可

能就会觉得饿了，这时千万不要吃零食，零食虽然可以使饥饿感消失，但不能提供大脑足够的养料。好的方法是放下书本坐到饭桌边来一份简单与精致的加餐。一小碗米粥加一点豆腐干或一杯牛奶配上一个煮鸡蛋，都是不错的选择。不可以挑选太油太甜的东西，也不能吃太多，还有一点要提醒你，不要趁着加餐的机会看电视。看书多了眼睛和大脑都很疲劳，应该利用这个时间好好休息一下。而且，专心进食，细嚼慢咽，可以减少肠胃的负担，效果才会好，加餐后最好在室内慢走几分钟再回到座位上，这之后的一两个小时的学习将是高效率和高质量的。

饭后不要立即投入学习。饭后运动在前面《饮食卫生》单元中已经介绍过了，这里再强调一下。考前的时间就是生命，要尽可能的抓紧一切可以利用的时间来学习。但用饭后的这一小段时间学习，不可能学出效率，还会带来肠胃的不适，实在不值。

初考、中考、高考都安排在夏季，天气炎热，还有繁重的学习任务，同学们真的很辛苦，怎样保证充沛的精力？在高考之前，我是这样做的。

首先，要注意补充足够的盐。早上起床后喝一杯淡盐水，补充盐份还有利于肠胃健康。

第二，多吃清淡易消化的食物，少吃油腻和油炸食物。因为夏天饮水较多，消化液稀释使消化力降低，油多的食物会增加肠胃负担。

第三，最好每天吃一个西红柿。西红柿营养价值很高，每天生吃一个西红柿，可以增加免疫力，使你在复习考试期间保持健康。

第四，酸梅汤和绿豆汤都是夏天很好的饮料。需要注意的是，刚从冰箱里取出的饮料不要喝得太猛；绿豆汤不要加太多糖。

关于营养就餐的专题就说到这里了，我们一起学习的这些关于营养搭配均衡的小常识，你都记住了吗？

亲爱的小同学，这个单元的内容你感兴趣吗？也许你每天的饮食还是靠妈妈来料理吧？但是，我们应该从现在开始接触一些常识，学着过一种高质量的生活。当然，光是吃好喝好营养充分，不一定就会有健康的身体，还要配合积极的锻炼和日常保健。下一单元我们就来看看我们青少年在日常生活中应注意些什么才能使身体更加强健、结实。让我们进入《保健篇》吧。

## 第六章 爱自己

### ——保健篇

身体是我们最最宝贵的财富，健康的身体是每一个人都渴求的，所以我们在平时要参加锻炼，注意饮食，但这样做就足以使我们健康了吗？不！当然不行。我们的身体就好比一部高精尖的仪器，它的正常运作除了要求我们注意锻炼，保证科学健康的饮食外，还需要我们精心的维护，这就是“保健”，从某种意义上说：运动与饮食都属保健范畴，但保健有着更为广阔的涵义。掌握了保健知识，是一件受益终身的事情。

## 一、日常生活保健

我们每天都在学习，做运动、游戏、劳动、进行大量的活动，活动的强度大了，我们就会觉得累，或者由于不好的生活习惯引起一些不适，这并不是病，但却有碍健康。如果你想精力充沛，保持活跃机警，请读读下面这个单元。

### （一）消除疲劳

如果我们高强度又长时间的学习或工作，精神长期兴奋，体力和脑力上的过劳，导致体内代谢产物堆积，我们就会感到疲劳，身体酸痛，精神不振，如果没有足够的时间休息，就会马上投入到后面的学习或工作中去，用什么方法能较快的恢复精力、消除疲劳呢？

#### 1. 眼疲劳的消除

沉重的学习负担，长时间的伏案作业，带来眼睛的疲劳，过度用眼可能导致近视的发生。要选择一些方法来使疲劳迅速消失。

坚持认真做眼保健操。当你眼睛疲劳的时候，做一遍眼保健操，穴位点按需要准确（有酸胀感）你马上就会觉得眼前的东西都更清晰了。

#### 按摩法

有两个办法：第一是抹前额，用双手 2—5 指指腹从中央向两侧擦抹，有时擦抹会有酸胀感，但过后可有神清目明之感；第二是刮眉弓，双手食指屈曲的中节桡侧 刮眉弓，同样是在酸胀感后消除眼睛疲劳。

#### 2. 脑疲劳的消除

背书或做题的时间一长，就会头晕脑胀的需要赶快恢复大脑的精力。

#### 音乐醒脑法

乐曲可以调节情绪，节奏明快、乐感强的曲子可以消除疲劳，振奋精神，听音乐时最好不要用耳塞机，音量也不宜开得太大，以免损伤耳朵，你可以随着音乐翩翩起舞的话，会有更好的效果。

#### 指尖刺激法。”

两手握拳，然后从食指向小指逐渐打开，打开时要迅速用力，打开后要用力伸展手，再从食指握进去，重复 3~5 遍。可很快消除疲劳。

这种方法不需要借助工具，在学校很适用。

电吹风醒脑法。用电吹风向手掌吹送暖风，电吹风与手掌之间的距离由远及近。再由近及远，反复几次，使手的各个部位都受到刺激，持续了 3~5 分钟，这种方法效果很好。在家学习时可以使用，

#### 3. 运动疲劳的消除。

在运动间隙，对疲劳和承受大运动量的部位进行按摩。点穴和局部拿揉共用 10 分钟，可迅速恢复体力。

第二，运动后疲劳的消除，先对全身进行一次轻柔按摩，再重点对身体负重部位进行点揉，改善血液循环，改善肌肉营养，加速乳酸代谢的处理，使运动者消除疲劳。

操作方法：（同学之间互相帮助或请家长帮忙）

采取俯卧位，通过对运动者颈肩部捏放松颈肩，再用搓法由上而下推腰背部 10 次。推腰背部脊柱两侧 10 次，最后双手拿捏双下肢后侧肌肉 10 次，以空掌叩击腰背以下往返 5 次收尾。

仰卧位：分推胸部 10 次，再捏拿大腿前股四头肌 10 次，从脚掌尖

向心性推动，促进血液回流，点搓涌泉穴一分钟。

坐位：擦揉两臂，由肩至腕 10 次，再摇肩 10 次，牵抖上肢，最后再推搓前额，太阳穴面部各 5 次。

另外，保证充足的睡眠营养，睡前用温水洗澡和泡脚，都有助于消除运动带来的疲劳。

## （二）调节情绪

在青少年学生当中，神经衰弱患者很多。

下面给出神经衰弱的一些表现，看看紧张学习中的你，是不是也有类似的症状；

1. 晚上睡不着觉，白天觉得很困记忆力减退，头痛，但到了夜里仍无法入睡。

2. 焦虑，常有紧迫和惶恐的感觉，总觉得有许多事情要干，忙也忙不完。其实也没忙出个所以然来。读书时爱不停的翻动书页，一本书拿到手上刚看开头就想换另一本了。

3. 总感到忧郁，容易触景生情，这不是指一般的小孩子的多愁善感，是一种长时间无法解脱的病态的心理。

希望这些症状你都没有。其实，神经衰弱的病因主要有四种：紧张、冲突、挫折、猜疑。为了防止神经衰弱，让我们来学习几种调节情绪的方法：

### 深呼吸

平躺在床上，两个膝盖稍微弯曲，两脚分开 20CM，把背躺直，一只手放在腹部，另一只手放在胸部，全身逐一放松。用鼻子缓缓深呼吸气，放在腹部的手随之升起。然后做一个微笑，继续用鼻子吸气，吸到不能再吸入的时候用嘴呼出，松弛的像打呵欠一样发出“呵”声，使嘴、舌、脸感到轻松。每天做 1—2 次，每次 5—10 分钟，时间可逐渐增长到 20 分钟，练习时要用体会呼吸时的声音和肌体逐渐松弛的感觉。

### 交替呼吸法

如果因为紧张而头痛，可试试这个办法。

坐在比较舒服的椅子上，把右手的食指与中指放在额上，用拇指堵住右侧鼻孔，让空气慢慢从右鼻孔吸入，用无名指堵住左鼻孔，同时松开拇指，让空气慢慢从右鼻孔呼出，反复 10—30 次。

在考试中若有紧张性头痛发作，请放下笔做一下这个练习，几分钟后再继续答卷。

不知你注意没有注意过，在你打呵欠的时候，你并不一定是觉得困了，在早上起床后反而比睡前更容易打呵欠。而且，呵欠会“传染”，你和几个同学一块儿走路，一个人打个呵欠，过一会儿可能每个人都要打起呵欠来。这是因为打呵欠是我们的机体应付缺氧的一种本能。也就是说，打哈欠（包括叹气）可以补充给身体氧气，充氧可以减少一定程度的紧张。下面介绍一种叹气放松法

深深的吸一口气，使空气经过肺部呼出，尽量放松你的身体，不要去刻意的想自己在叹气，让空气自然进入肺部。重复几次体验一下松弛、舒畅的感觉。

### 自我催眠法

这是一个治疗失眠的方法：平躺在床上，让全身都感到很舒适，闭上眼睛想象自己是充满了气正浮在床上，全身都轻飘飘的，过几分钟后，再想像自

己非常重，沉重极了，手脚都抬不起来……再过 5 分钟，又想象自己成了浮在床上的汽球，突然一下气全从脚底下跑光了，自己就成了摊在床上的一层皮。这样的想象以使你身心放松，放松了就容易入睡。

还有一个办法就是专心，尽量不去想白天发生的事情，如果无法控制自己可以用数数的办法来集中精神。不要太在意你都数到了多少，很快你就睡着了。

### （三）增强记忆

我们每天要记忆很多东西——语文背诗词，数学要背公式，英语要背单词，历史要背年代，还有地理、政治、生物……如果记忆不良，将严重影响学习。

记忆不良的一个重要原因是过劳。生活没有规律，又不劳逸结合，就容易过劳。如果发现记忆力减退的情况，要抓紧治疗，首先要制定好生活计划，有规律的作息，不要使大脑过于疲劳，改掉熬夜的坏习惯，及时的补充营养，大豆中的卵磷脂可以增强记忆力，应该适当多吃些豆制品，做做干洗脸，可增加面部供血，清醒头脑，保持精力的集中。

如果记忆力突然下降得很厉害，并伴随视力下降，可能就是得了某种疾病，最好去医院检查一下。

## 二、疾病的防治

人的身体是脆弱的，自然界中各种意想不到的灾害和疾病时时刻刻威胁着我们的健康，除了锻炼身体，补足营养来使我们的身体更加强健之外，我们还有必要对一些常见疾病的防治有常识性的了解。

这一个专题，我们将一起学习 6 种青少年常见病的防治办法，另外，还将简单介绍一下有关世界上最可怕的疾病——艾滋病的一些常识

### （一）痤疮

痤疮又叫青春痘，是青春期常见的生理现象，在我们进入青春期之后，性腺和肾上腺皮质活动增强，体内雄性激素分泌量增多，使皮脂腺的分泌大大增加，皮脂无法完全从皮脂腺排出，就聚积在毛囊中，形成一个乳白色的小点，叫做粉刺，粉刺护理不当，引起面部发炎，就会形成脓疮，长成一个个红红的小痘痘。

小痤疮长在脸上会影响美观，男孩子女孩子都不喜欢它，其实，长了小痘痘也不用着急，有一些方法可以治愈它。

#### 1. 情绪

痤疮只是一种暂时的生理现象，即使不做特别的治疗，大约到 25 岁后就可以慢慢痊愈没有必要焦虑和紧张。保持一种乐观愉快的情绪会更有利于小痤疮的消失。

#### 2. 清洁

不使用多油脂和刺激性强的化妆品，以免进一步堵塞毛囊。有些小孩子嫌痤疮长在脸部上不好看，总爱用厚厚的粉底霜去遮盖它，使皮肤无法呼吸，结果只能是痘痘越长越多，为要用头发去遮掩脸上的痤疮，头发上有很多细菌会污染皮肤，应该把头发全梳在脑后，让脸部的皮肤露出来，不要把衣服领子竖起来总与脸颊发生摩擦。睡觉的枕头，如果有条件的的话应每天更换清洗。痤疮不能用手挤，手上的细菌会使皮肤感染留下疤痕。每天早晚用温水和水性的比较柔和的洗面奶洗脸，用软毛巾轻轻擦脸部清洁皮肤。

#### 3. 药物

如果症状比较严重，可服用一些药物：

口服  $V_{B6}$  和  $V_A$  减轻皮脂的分泌和抑制毛囊皮脂导管氧化

小量口服消炎药，抑制细菌生长；

外用硫酸锌软膏或 5% 硫磺洗剂；

口服牛黄解毒丸，牛黄上清丸或连翘败毒丸等。

服用药物要在医生指导下，不要自己随便选用。

#### 4. 饮食

少吃刺激性和油腻性的食物，不要喝酒，多吃水果蔬菜，多吃粗粮，少吃太甜太辣的东西，饮食保持清淡。

祝你永远拥有一张纯净，亮丽的脸庞。

### （二）感冒

感冒可是常见病，每年到秋天天气一下子变冷，很多同学就感冒了。感冒是小病，有些同学带病上课，很刻苦。但如果感冒不及时治疗可引起肺炎、肾炎等多种严重疾病甚至危及生命，所以不可轻视。

感冒的预防；

1. 养成良好的个人卫生习惯，不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用手帕捂住

口鼻。

2. 保持居室的空气流通。即使在寒冷的冬天，早晨起床后也要打开窗透透气。在学校里，每个课间应开窗通风，请值日的同学不要忘记。

3. 勤洗衣服，经常曝晒被褥。太阳中的紫外线有很强的杀菌力，可以杀死衣服和被褥上的病毒和细菌。

4. 用冷水擦身或洗冷水澡，要从夏秋时开始锻炼。持之以恒，如果身体软弱，每天早上坚持用冷水洗脸也有一定效果。

### （三）中暑

在炎热的夏天，人们经常在气温很高的环境下工作，如果此时空气不流通，再加上穿的衣服过紧、疲劳、饥渴等原因，就容易发生中暑。

中暑的病人，轻度会有头昏，眼花、出汗、四肢无力，呼吸急促等症状，重度的病人面色潮红或苍白，呕吐，抽筋，还可能失去知觉，突然晕倒。

如果你见到中暑的人，可以这样进行救护：

1. 立即将病人抬到阴凉的地方，如果你一个人力量弱小，赶快叫旁人帮忙。

2. 让病人仰卧，解开衣扣，用扇子或衣服等扇风。

3. 给病人的头部捂上冷毛巾，用凉毛巾轻擦全身皮肤，促进血液循环，

4. 如果病人的心跳、呼吸已停止，要进行人工呼吸，有可能的话尽快送往最近的医院。

### （四）擦伤、扭伤、骨折

同学们在体育锻炼和日常工作中，由于不小心可能会擦伤，扭伤甚至骨折，需要学习一些治疗的方法，让身体早日康复。

#### 1. 擦伤

擦伤是指受伤面积不大，出血不多，只伤及浅层皮肤的伤害。用消过毒1%的盐水冲洗创面，再用消毒棉球拭干，而后用碘酒涂擦创面，再用酒精棉球涂擦，伤口受到刺激会有些疼痛，但勇敢的孩子们不害怕的，伤势较轻的话不用包扎，若伤势较重，要用消毒纱布包扎。

#### 2. 扭伤

在不平的道路上行走跳跃，踝部常会发生扭伤，有时还会皮下淤血，轻度的扭伤可以冷敷、按摩，贴伤湿止痛膏，一两天就能好，不要用热毛巾贴敷，会使肿胀的地方更严重。较重的扭伤要固定，并卧床休息，必要的话送医院治疗。

#### 3. 骨折

骨骼因外伤，发生完全或不完全断裂，叫骨折，有时会把骨折误认为扭伤，耽误了治疗，影响身体健康，所以，我们要先来看一下骨折的症状；

疼痛，活动时疼痛加重；

软组织损伤错位使骨折部位出现肿胀；

骨折断端错位产生畸形；

肢体支持和活动功能障碍；

可能伴有高热

对于骨折的患者，切不可随便挪动，要先进行止血，然后加垫，包扎，并进行固定。用绷带固定，松紧度要适当。用夹板固定，要把骨折断端的关节固定好，然后抓紧时间送往医院。

目前的科学技术发达，对骨折通常采用手术的方法，术后3天就可活动，

要坚持锻炼注意安全，使骨骼尽快痊愈。

只要在活动时多加小心，就可以减少擦伤，扭伤、骨折等外部损伤的发生次数。

### （五）痢疾

在夏秋季节，痢疾杆菌大量繁殖。当人体受凉，劳动过度或暴饮暴食造成机体抵抗力降低时，病毒进入消化道大量繁殖，就会使人生病，得了痢疾可不好受，发烧、拉稀、全身没劲儿，还会肚子痛和呕吐。得了痢疾吃些抗菌类的药物，如果得了中毒性痢疾要赶紧送往医院进行抢救。

痢疾是可以预防的：

1. 注意环境卫生，消灭蚊蝇；
2. 养成良好的卫生习惯，饭前便后用香皂认真洗手。
3. 生吃瓜果要洗净。在前面的单元中有洗涤蔬果的方法介绍。
4. 不吃腐败变质的食物。有些发霉的食物虽然绿毛长在表面，但实际上菌丝已深入食物内应立即全部丢掉。买来的熟食品要注意生产日期，并按要求贮存。开封后立即食用。
5. 吃一些大蒜。大蒜有很强的杀菌力，尤其在夏天，要多吃一点。

### （六）甲肝

我们青少年的免疫力较差，容易得肝炎。尤其是甲型肝炎，常在学校中流行。

甲型肝炎潜伏期 2—6 周，病程一般 3 个月，在学校体检中会抽血对其进行检查。患甲肝的同学需要回家去休养恢复。

甲肝主要通过消化道传染。与甲肝病人共用食具、水杯或吃了染上甲肝病毒的食品和水都有被传染的危险。

得了甲肝的同学需要休学，会耽误学业。所以一定要注意预防。

1. 打预防针。
2. 外出回家及时洗手，不与他人共用餐具和水杯，毛巾等，生吃瓜果要洗净，在外面买的熟肉和小吃回家后重新加热再食用。不在路边小摊买东西边走边吃。
3. 发现了甲肝病人立即隔离，衣物餐具都要消毒分开。

### （七）艾滋病的传播与预防

1988 年 1 月 26 日至 28 日，世界卫生组织在伦敦召开了“全球预防艾滋病规划卫生部长高级会议”。会议决定将今后每年的 12 月 1 日改为“世界艾滋病日”目的是为了打开交流渠道，增加信息和经验的交流。从此，这一天成了全世界共同对付艾滋病的国际日。

艾滋病是一种可怕的疾病，它严重威胁着人们的生命和健康。据一项权威性研究报告的数字，到 2000 年，全球将有 1.1 亿成年人和数百万儿童患有艾滋病。艾滋病的主要侵犯对象是青年，因此必须要重视青年人在预防和控制艾滋病中的作用。

艾滋病的传播力很强。途径有三条：性传播，血液传播和母婴传播。

艾滋病毒离开人体后的耐变力较差，不久就会失去生命力。针对它的致命弱点。可以在以下方面进行预防：

1. 洁身自爱！
2. 输血和手术，医疗器械严格消毒，注射器采用一次性抛弃型；
3. 家庭内也不要共用牙刷；

4.不去消毒不严的理发，美容场所。

学习一些常见疾病的防治，不仅可以使自己少受疾病的侵害，还可以在别人生病时伸出援助之手。生命是宝贵的，应该加倍爱护，不论是自己的还是他人的，你说呢？

### 三、离开不好的习惯

你的身上有没有坏毛病？也许有一些习惯你还没有认识到它的危害性。这一个专题，会告诉你一些习惯的害处，也会给出一些纠正的办法。希望你能认真读一读。

#### （一）熬夜和睡懒觉

每个人的脑子里都有一个生物钟，如果你的起居很有规律，你的大脑就会定时活跃，定时疲劳。应根据需要调整生物钟，白天上学时让大脑活跃，等晚上让大脑疲倦，及时入睡。如果睡觉没有规律，生物钟就被破坏，如果形成颠倒的生物钟就更糟了。

有的同学喜欢在假日熬夜和睡懒觉。头天晚上看书或看电视到很晚。第二天早上很晚才起床。其实，缺的觉是补不回来的。在晚上，活动了一天的大脑多么需要休息，继续的用脑会使大脑过于疲劳，时间长了会神经衰弱。而睡懒觉会浪费掉早上宝贵的时光，要知道“一天之计在于晨”，在早上进行算题的思考或身体锻炼效果都是极好的。在假日改变睡眠的时间会打乱生物钟，是个不好的习惯。

在考试前复习阶段，很多同学为了拿到好成绩，挑灯夜战，这也是不好的，晚上复习功课，由于大脑已经很疲劳，学习的效率不可能高，却占了宝贵的休息时间。到第二天早上，大脑的疲劳还没有消除，昏昏沉沉的去上课，就可能在课上打瞌睡，影响听课效率。老师讲的课比我们自己的复习更重要和有用的多，不可耽误的。而且，长此以往，大脑的兴奋点会调整在夜晚，但是考试都是在白天进行，到时候大脑无法兴奋，发挥不出应有的水平。可见，熬夜实在是没有好处的。

顺便讲讲正确的睡觉姿势。正确的姿势是向右仰卧，微曲双腿，身体成弓状，全身自然，放松。不要蒙着头睡。睡前用温水洗脚，可以睡得更香甜。

我们青少年每天要保证9—10小时的睡眠时间，平时要养成早起的好习惯，有规律的起居。若如是，你的精力会更充沛，健康的状况也更良好。

#### （二）吸烟

我想你一定不会有吸烟的坏习惯的，你也一定知道吸烟有害健康，那么，烟草中到底含有哪些有害物质。会对人体造成怎样的危害呢？让我们具体的了解一下，然后劝劝身边的吸烟的人戒掉这个坏习惯。

##### 1. 纸烟烟雾中对人体有害的主要化学物质。

尼古丁。干烟草中含有0.6%—6%的尼古丁。尼古丁有剧毒，一支烟中的尼古丁可能毒死一只小白鼠。一滴尼古丁可毒死三匹马！只要40—60毫克的尼古丁就可致人死亡。长期吸烟的人发生慢性气管炎、心悸、冠心病等都与尼古丁有关系，尼古丁还是一个促癌剂，它与烟雾中的致癌物一起能促进癌的发生。

烟焦油。烟焦油不存在于烟草中，而是烟草燃烧生成的。焦油中含有数种致癌物。

有毒有害气体。纸烟的烟雾里含有一氧化碳、二氧化碳、氧氢酸、丙烯醛等有毒有害气体损害人体健康。

##### 2. 吸烟对青少年的危害。

青少年正处于生长发育期，身体的各种组织和器官没有发育完全。对外界的不利因素抵抗力较差，对疾病的易感性较强。容易患病。青少年吸烟比

成人所受伤害更大。

青少年大支气管比较直，烟雾容易进入肺泡，支气管的纤毛容易受到焦油的刺激，引起呼吸道疾病。

开始吸烟的年龄越小，患肺癌的机率越高。20—26岁开始吸烟的，肺癌发病率是不吸烟人的10倍。而15岁以前就开始吸烟的，肺癌发病率是不吸烟的17倍。

吸烟损害青少年中枢神经系统。吸烟可使学生的记忆力和嗅觉灵敏性降低，课堂听讲注意力不能持久，理解力减弱。

吸烟对人直接影响是缩短寿命，增加死亡率，它有百害而无一利，是人类最危险的敌人。为了我们的健康，让我们远离烟草。

### （三）饮酒

同吸烟一样，饮酒对人体的危害也很大。尤其是青少年，若染上酗酒的恶习，不论是对当前还是他的未来都毒害极大。

酒的主要成分是乙醇（酒精）。乙醇对人体不仅是一种毒性，而且还有强的麻醉作用。除酒精外，酒里还含有其他一些有害成份，如甲醇、杂醇油、酯类、铅等等，大量饮酒的坏处有：

1. 对神经系统的危害：酒到了胃中很快被吸收，然后随血液循环到各个器官，产生麻醉作用，使大脑失去对全身各组织器官的控制和指挥全身活动的的能力。长期饮酒会成瘾，导致神经衰弱，智力减退，记忆力下降，注意力不能集中，手脚发麻。

2. 对心脏的影响：酒精可以使体内胆固醇增加和去脂物质降低，胆固醇沉积在心血管壁上，会引起血管硬化和心脏功能减退。

3. 酒精可以使脂肪在肝脏中蓄积，诱发脂肪肝，进一步会引起肝硬化。

4. 酒精对精子有毒害作用，长期大量饮酒可引起生精障碍和精子的发育不成熟，影响性生活和生育。

在一些宴会的场合，家长和大人会让孩子喝点酒，或者同学聚会中有的同学为了显示自己喝些酒，或者有的同学真的觉得酒好喝。不管怎样，看了酒的这么多危害，你不会去碰酒了对吗？

### （四）长时间看电视或打电子游戏

电视里有些好节目值得一看：新闻联播，动物世界、体育比赛……电视使你足不出户就可以得到各种知识。但是长时间的看电视是有损健康的。

1. 荧光屏上一亮一暗的图像、闪烁、抖动，刺眼、影响视力。

2. 少年儿童迷恋电视可引起心理或生理上的症候群，即迷恋综合症。这种病表现为性格孤僻，除了看电视什么也不想做，爱模仿电视中的人物的表现。因为少年儿童的大脑功能还不健全，缺乏思维分析识别能力，容易患此病。

3. 一边吃饭一边看电视或吃完饭马上就看电视，会影响唾液、胃液的分泌，有损消化功能。

4. 躺在床上或斜靠在沙发上看电视，坐姿不正也影响骨骼的正常生长。

另外，长时间看电视浪费时间，有些节目也不适合青少年观看。

再说说电子游戏。同电视屏幕一样电子游戏可影响视力，还有，电子游戏的声音嘈杂且大，尤其是游戏厅中简直是混乱一团。置身其中极易引起大脑疲劳，时间长了会使人兴奋过度影响学习和睡眠。

还有逐渐走进各个家庭的电脑。电脑是好东西，能帮助你做很多事情。

但若长期坐在电脑前，同样影响视力，还容易使人腰酸背疼。

不管是电视、电子游戏还是电脑操作，1 小时左右一定要休息片刻，看看远处的绿树，来回走走活动一下。

#### （五）长时间用耳塞机听音乐

一套仔服穿在身，一个 WALKMAN 别在腰，两个耳塞机戴在耳朵上——这是现在许多学生的装扮。你喜欢用耳塞听音乐吗？耳塞机用着方便，不影响他人，只是要注意不能时间过长。

如果在人多的地方听音乐，你会不自觉的开大音量，时间一长，会使听力下降。若是戴着耳塞机听极高频率的疯狂的动感十足的音乐。听久了还会引起永久性听力减退。所以男孩子们女孩子们切不可长期戴耳机听音乐。

还有要提醒你，骑车的时候不要戴着耳机听音乐，那是很危险的。

但愿这些不好的习惯你不曾有，但愿这些不好的习惯你永远不会有！

## 第七章 减肥减肥减肥

“啊！！太可怕了，我又长了2两！”“呀！怎么办？！我的腰又粗了1公分”……不行！我要减肥！——“我也要！！！”

在一片吵闹声中，我们开始了对于减肥这个问题的探讨。

现在在不少青少年中，有一股减肥风在吹，特别是在女生中间，这股风吹得还挺凶。那么青少年应该怎样正确认识、正确对待减肥这个问题呢？减肥这个问题有什么科学依据吗？我们说肥胖是有尺度的，减肥也要讲科学性的。爱美之心人皆有之，但不讲究健康科学，单纯为爱美而减肥，则是大错特错的。

现在随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，饮食结构也在不断的发生着变化，但是，人们的劳动和锻炼却在减少，因此，肥胖的人群在不断的壮大，根据调查表明，现在我国女性青年（14—16岁）中肥胖发生率为4.58%，男青年（17-18岁）肥胖症发病率为5%—6%。共和国的小太阳们在父母的溺爱中长大，其肥胖发生率更是高得可怕。那么什么是肥胖呢？

当进食热量多于人体消耗量而以脂肪的形式储存于体内，其数量超过标准体重的20%或体重指数大于24时称为肥胖症，简单言之。过多的脂肪累积于体内就形成肥胖。它是营养失调的疾病，导致机体发生一系列病理及生理变化，脂肪过多就会引起体重的增加，故肥胖主要表现为超重。

那么，何为标准体重，又何为体重指数呢？标准体重有一个简单而且方便的计算公式，这个计算公式我们称之为标准体重的阿部正和计算法：

身高 160公分者[身高(厘米)-100]×0.9

身高 150公分者：身高厘米-100

身高介于150—160厘米之间者，身高每增加1公斤其体重应在50公斤基础上增加0.4Kg。

体重指数是什么呢？体重指数就是

体重(Kg) / (身高)<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)

那么，问题又出现了，我们将怎样来确定肥胖呢？是不是超重就意味着肥胖呢？

不！我们说超重绝不是肥胖的代名词，超重并不等于肥胖。

正常生理情况下，一般超过标准体重的10%至20%就是超重或肥胖，那么我们又为什么说超重不是肥胖的代名词呢？这里的原因很多，体重受许许多多的因素的影响而变化，如骨架大的人就比相同高度的人重一点，肌肉发达的人也比相同高度的人体重要大，因此，青少年朋友不要一味的追求体重这个指标，大多数情况下，胖子一眼就可以确定为肥胖，只是对于那些稍有些超指标的人才需要对照标准体重来确立是否肥胖的必要。可见，超重的人不一定肥胖，而肥胖的一定超重。

那么，是不是瘦就是好呢？当然不是。肥胖是一种病，太瘦也是不健康的，青少年应当胖瘦适中，保持匀称的体型，这样才算健康。

肥胖其实是走入了一个误区，一个不良生活习惯的误区，摄取热量过多，运动过少，脂肪沉积，这就很容易形成肥胖，肥胖形成是很容易的，而减肥却是十分困难的，所以，最好是在出现肥胖状况前预防肥胖，那么，已经出现了肥胖的朋友，应怎么办呢？如何是好呢？不用急，总有解决的办法的。

我们已经分析了肥胖形成的原因，从其形成原因下手，我们可以从两方面着手进行自然的科学的减肥。

第一、由于肥胖的产生与不良的饮食习惯有关，所以我们首先以科学饮食疗法来进行减肥，改变饮食结构是这一方法的关键，所谓改变饮食结构，并不象有些人理解的那样只是不吃肉，其实，改变饮食结构，完全可以放心吃肉的，只是，要保证人体热量摄取的平衡，具体应如何做呢？应适量的减少高脂肪，高蛋白质、高糖的食品供给量，适量的减少饮食中主食所占比重，提高蔬菜比重，适量的增加一些粗纤维食品，有助于改善消化功能，特别值得一提的是，鸡肉是一种很好的减肥食品。

第二、从运动角度出发，加强体育锻炼也是减肥的好办法之一，从肥胖形成的原因来看，运动量不足亦是肥胖形成的一个重要的原因。体育锻炼可以加大热量的消耗，单独采取饮食控制法，只可起到控制肥胖的作用，要想真正的减掉多余的脂肪，只有运动才可以得到这样的效果，而且，运动还可以避免因肥胖而引起的其他疾病，特别是心血管疾病。

当然还有别的减肥方法，如外科手术法，按摩法，药物疗法等，但这些减肥方法都是非自然的，一般不太适合少儿减肥，我们提倡少儿使用调整饮食和加强运动结合的方法，来自己战胜肥胖，我们最反对的一种减肥方法是节食，这种减肥方法是不科学的。这种方法不但减肥效果不会很好，而且严重的影响身体健康。

我们相信，所有肥胖的少儿，都有信心、有能力自己战胜肥胖的。  
祝愿大家面对镜子，不再彷徨。

