

卫生保健

WEISHENG BAOJIAN

1

生 活 百 科
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

卫生保健

(一)

目 录

- 为什么睡觉要向右侧卧? (1)
- 为什么不要蒙头睡觉? (2)
- 为什么孩子会得佝偻病? (2)
- 为什么孩子愈小睡觉时间愈长? (3)
- 为什么都是一样年龄,个子不一样高? (4)
- 为什么孩子肚子疼不能随便吃止疼药? (5)
- 为什么吃饭前后不要做剧烈活动? (5)
- 为什么孩子晚上睡觉容易出汗? (6)
- 为什么孩子要常到户外活动? (7)
- 为什么孩子要常吃粗粮? (7)
- 为什么香烟烟雾有碍孩子的健康? (8)
- 为什么牙齿会烂掉? (9)
- 为什么吃肝能治疗贫血病? (9)
- 为什么说龋齿对人体有种种危害? (10)
- 为什么要重视孩子刷牙? (11)
- 为什么孩子要多吃点含钼食品? (11)
- 为什么有些食品对眼睛有益? (12)
- 为什么偏食会影响视力? (13)
- 为什么孩子的肛门会痒痒? (14)
- 为什么得了蛔虫病会肚子疼? (14)

- 为什么孩子会得肠虫病? (15)
- 为什么有的孩子没有肠虫病? (16)
- 为什么治疗肠虫病要用安乐士? (16)
- 为什么要重视孩子的眼外伤? (17)
- 为什么孩子喝水要选择 (18)
- 为什么牛奶不要单独饮用? (18)
- 为什么有些孩子会挑食和拒食? (19)
- 为什么人要睡觉? (20)
- 为什么有些孩子爱吃泥土、砖头、烂纸、墙皮等? (20)
- 为什么3岁以后的孩子显瘦了? (21)
- 为什么扁平足对孩子有影响? (22)
- 为什么3岁的孩子会突然口吃? (22)
- 为什么贫血的孩子多喝牛奶不好? (23)
- 为什么常吃芝麻酱有好处? (24)
- 为什么孩子和爸爸妈妈睡在一起不好? (24)
- 为什么常吃街上的爆米花不好? (25)
- 为什么说让婴儿多爬有许多好处? (26)
- 为什么不要轻易切除孩子的扁桃体? (26)
- 为什么说“黄豆赛瘦肉”? (27)
- 为什么孩子会烂嘴角? (28)
- 为什么要培养孩子良好的睡眠习惯? (28)
- 为什么医生要给病人试表? (29)
- 为什么人着凉就可能得病? (30)
- 为什么孩子挑食不好? (30)
- 为什么糖吃多了不好? (31)

- 为什么要给孩子打预防针? (32)
- 为什么吃了钙片、鱼肝油还得佝偻病? (33)
- 为什么接种卡介苗前要做试验? 种后有哪些反应? ... (34)
- 为什么有的孩子总是吃手或咬指甲? (34)
- 为什么有的孩子不停地眨眼、努嘴、耸肩? (35)
- 为什么有的孩子晚上总是尿床? (36)
- 为什么我们小朋友会长高,而老师却不长了呢? (36)
- 为什么不能随地吐痰? 痰从哪儿来? (37)
- 为什么鼻子会闻味? 而嘴却不能? (38)
- 为什么老师让我们用鼻呼吸? (39)
- 为什么吃饭时说话会呛着? (40)
- 为什么人一冷皮肤上就会起鸡皮疙瘩? (42)
- 为什么夏天很热,可是游泳时刚从水里出来会觉得很冷? ...
..... (43)
- 为什么夏天人的皮肤上容易长出小红点? (43)
- 为什么我们天天都要吃蔬菜? (44)
- 为什么早饭要吃好? (45)
- 为什么妈妈不让我多吃巧克力? (46)
- 为什么老师在我们吃东西时总让我们多嚼一会儿,不要着急
呢? (47)
- 为什么米饭不能用水泡着吃? (48)
- 为什么老师不让我们用手指挖鼻孔? (49)
- 为什么人的眼睛能辨别出各种颜色? (49)
- 为什么人刚走进正在放映电影的礼堂里什么也看不见,可是
过一会儿就能看见了昵? (50)

- 为什么人在不高兴时就不想吃饭? (51)
- 为什么早上刷牙了,晚上还要刷牙? (52)
- 为什么嗓子疼时,耳朵有时也跟着疼呢? (53)
- 为什么跑步后特别渴,老师却不让我马上喝个够? (54)
- 为什么有时大便特别费劲? (55)
- 为什么人在发烧时就不想吃饭呢? (56)
- 为什么小明得了水痘,我和他一起玩儿也得呢? (57)
- 为什么吃生鸡蛋不好? (58)
- 为什么小朋友特别容易患扁桃体炎? (59)
- 为什么人一哭就会流鼻涕? (59)
- 为什么洗手时必须要用肥皂? (60)
- 人的血是从哪儿来的? (61)
- 为什么有的小朋友容易患驼背? (61)
- 为什么小朋友的胳膊容易脱臼? (62)
- 为什么人在剧烈活动后不能马上停下来? (63)
- 为什么小朋友的心脏跳动比成人快? (64)
- 为什么小朋友从高处向下跳时,必须要用垫子? (65)
- 为什么要定时排尿? (65)
- 为什么有的小朋友会患弱视眼? (66)
- 为什么热天人就爱出汗? (67)
- 为什么人要不停地呼吸? (68)
- 为什么鼻子容易出血? (69)
- 为什么挖耳是个坏习惯? (70)
- 为什么小朋友容易烫伤? (71)
- 为什么肠炎、痢疾常在夏秋季发生? (71)

- 为什么胡萝卜炒着吃比生着吃好? (72)
- 为什么洗脸时肥皂水进入眼睛会引起刺痛? (73)
- 为什么舌头能尝出味道来? (74)
- 为什么小朋友不能多吃油炸的食物? (75)
- 为什么一般人右手的力气比左手大? (75)
- 为什么午睡前要散步 (76)
- 为什么运动前要做准备活动? (77)
- 为什么食物在热天容易变质? (77)
- 为什么儿童肥胖未必健康? (78)
- 为什么儿童不宜睡沙发床? (79)
- 为什么有的婴儿“偏头”? (80)
- 为什么对孩子不能罚站? (80)
- 为什么母乳是婴儿最好的食物? (81)
- 为什么婴儿断奶要选择好时间? (82)
- 为什么不要抛扔和颠摇婴儿? (83)
- 为什么婴儿腹泻时,要停止喂食? (83)
- 为什么婴儿夜间啼哭? (84)
- 为什么睡眠好,长得高? (85)
- 为什么成人不要搂着孩子睡觉? (85)
- 为什么常眨眼可能是病? (86)
- 为什么营养不良会影响儿童智力发展? (87)
- 为什么小女孩烫发不好? (87)
- 为什么吃饭前不要训斥孩子? (88)
- 为什么孩子的裤带不要系得过紧? (89)
- 为什么儿童不宜常喝酸奶? (90)

为什么不宜带幼儿到公共场所活动?	(90)
为什么吃零食无节制有损健康?	(91)
为什么脱下的衣服不要盖在被子上?	(92)
为什么冬天孩子的手和脸容易皴裂?	(93)
为什么患了感冒就闻不出味来?	(93)
为什么人人要有副整齐的牙齿?	(94)
为什么不能轻视沙眼?	(95)
为什么冷饮不可多吃?	(95)
为什么受了凉会泻肚子?	(96)
为什么人会生病?	(97)
为什么不能用果汁服药?	(97)
为什么要爱护眼睛?	(98)
为什么医生要使用听诊器?	(99)
为什么要理发?	(99)
为什么耳朵进了水不能掏?	(100)
什么是人的体质.....	(100)
体育锻炼为什么能增强体质.....	(102)
合理进行锻炼的几项原则.....	(104)
为什么锻炼前要做准备活动.....	(106)
怎样做准备活动.....	(107)
怎样进行自我监督.....	(108)
怎样偿还运动后的氧债.....	(112)
为什么刚睡醒不宜做剧烈运动.....	(113)
检查运动量是否适宜的两种方法.....	(114)
锻炼效果好坏与运动量有什么关系.....	(116)

- 人的体力有没有限度…………… (117)
- 为什么运动时间长了就会疲劳…………… (118)
- 为什么说没有疲劳就没有训练…………… (119)
- 为什么经常锻炼的人不易疲劳,而且疲劳后体力容易恢复…
…………… (120)
- 少年儿童解剖生理特点是什么…………… (121)
- 为什么少年儿童适于练短跑…………… (123)
- 少年儿童适合跑多长的距离…………… (123)
- 课间 10 分钟干什么 …………… (124)
- 小学生参加哪些体育活动好…………… (125)
- 小学生上体育课时要注意什么…………… (127)
- 为什么小学生要特别注意坐立姿势…………… (129)

为什么睡觉要向右侧卧？

常言说：“站如松，坐如钟，卧如弓。”这卧如弓就是说睡觉的姿势。一般主张正确的睡觉姿势应该向右侧卧位，双腿微微弯曲，全身很自然的放松。

为什么要向右侧躺着呢？

这是因为心脏在人的胸腔里的位置是在左侧，而向右侧卧位会使大部分血液流向右侧，而减轻心脏的负担，有利于心脏的休息。

而肝脏是在人体腹腔的右侧，它是人体的化工厂，生产各种人体需要的物质，向右侧卧位，会使较多的血液流向肝脏，增加化工厂的原料，让肝脏生产更多的人体所需要的物质。

胃通向肠子的开口也在右侧，向右侧卧位能使食物顺利的运到肠子里。

当然睡觉的姿势不会是一个样子，一夜之间可能会变换许多次，主要是达到舒服的位置。还有许多孩子会出现错误的睡觉姿势，如趴着睡，这样会压迫心肺，爸爸妈妈和老师应注意及时纠正。

为什么不要蒙头睡觉？

科学家们做了一个小实验，把两只小白鼠分别放在两个瓶子里，一个瓶子是盖着盖儿的，一个是敞开口的。第二天发现，盖着盖儿的瓶子里的小白鼠死了，而敞开口的瓶子里的小白鼠还好好的活着。

这个道理很简单，盖着盖儿的瓶子里的空气与外界隔绝了，小白鼠把里边的氧气消耗完了，所以小白鼠就死了。而敞口的瓶子与外界相通，氧气能得到不断的补充，所以里边的小白鼠不会因缺氧而死亡。

孩子睡觉用被子把头蒙住，和上边说的道理有点相似。棉被虽然不象玻璃那样一点不透气，但厚厚的棉被透气是很差的。我们人体吸进的是氧气，呼出的是二氧化碳。那么被窝里的氧气就会愈来愈少，二氧化碳会愈来愈多，再加上被窝里还有其它的气味，时间一长，不但睡的不踏实，醒后还会觉得昏昏沉沉，疲乏无力，头痛，头晕等。

所以，不要用被子蒙头睡觉，爸爸妈妈和老师发现后应给予及时纠正。

为什么孩子会得佝偻病？

佝偻病主要是 3 岁以下的孩子得的病，尤其是 1 岁以内

的孩子最多见。病因是因为缺乏维生素 D 而引起的。为什么会缺乏维生素 D 呢。原因之一是日光照射不足。人的皮肤通过晒太阳，可产生维生素 D，这是维生素 D 的主要来源。原因之二是维生素 D 食入不足。鱼、肉类和蛋类等含有丰富的维生素 D。那么，孩子越小，到外面晒太阳的机会就越少，而且食物也很单调，比如：在正常情况下，妈妈的奶中维生素 D 和钙的含量是足够 4 个月内的婴儿生长需要的。但是，到了 4 个月后没有给孩子加辅食，如菜汁、果泥、蛋黄等，饮食很单调，这就会使孩子缺乏维生素 D。或从出生起就是吃牛奶，由于牛奶里的维生素 D 含量低于母乳，牛奶里的钙又不容易吸收，如果也没有及时补充维生素 D，再加上婴儿时期缺少阳光照射等。以上多种因素都可以造成孩子维生素 D 缺乏而发生佝偻病。

为什么孩子愈小睡觉时间愈长？

因为刚出生不久的孩子是最不成熟的个体，各方面的功能都处于最幼稚的阶段，其中神经系统的发育最不成熟，主要的表现是容易疲劳，总是睡觉。还有则是孩子愈小，他的生长速度愈快，这是因为在小孩子体内有一种叫生长激素的物质在使幼小的孩子很快长大。而就是这种生长激素是在孩子睡眠时产生的最多，而在孩子醒了之后产生的就少。所以愈小的孩子，他愈需要更多的睡眠，产生更多的生长激素来使他长大，长成熟。

因此，出生后不久的孩子除了吃奶、排尿、排便的时间外，其它时间几乎都在睡觉。如：正常的新生儿每天要睡觉 20 到 22 个小时，而 7 岁的孩子每天只需要 12 小时的睡眠就可以了。

为什么都是一样年龄，个子不一样高？

小明和小刚都是 5 岁，可是个子却不一样高小明身高 100 厘米，小刚身高是 115 厘米。同年龄的孩子为什么有高有矮呢？有很多原因，如果孩子没有影响长个的疾病的话，那么主要原因是遗传、体格锻炼和营养等等。一般的说，爸爸妈妈个子高，孩子个子就高，爸爸妈妈个子矮，孩子个子就矮。但是小明和小刚则是例外。小明爸爸妈妈个子都高，孩子却个子矮，找医生看过，说这个孩子没有其它疾病，只是因为孩子的爸爸妈妈在孩子出生之后，没有重视孩子的营养，孩子得了营养缺乏病，使孩子没有得到正常的生长发育。而小刚的爸爸妈妈个子矮，小刚的个子却高，这是因为爸爸妈妈在孩子出生后重视了孩子的合理喂养，保证了孩子的足够的营养和睡眠，再加上经常的体育锻炼，所以孩子得到了健康的生长发育。

所以说孩子的身高取决于父母的身高的说法并不是绝对的。

为什么孩子肚子疼不能随便吃止疼药？

孩子肚子疼的原因很多，如胃受了凉、消化不良、肠炎、肠套叠、痢疾和肠虫等等。如果发现了孩子肚子疼，不能立即给孩子吃止疼药。因为在没有诊断清楚孩子得的是什么病前先给孩子吃了止疼药，可能当时肚子不疼了，但病情的继续进展却被掩盖了，这样一来家长和老师就不容易及早发现孩子的病仍然在发展，耽误了诊断，失掉了早期治疗的机会，会造成不良的后果。比如孩子得了阑尾炎，最早出现的症状就是肚子疼，要是先给孩子吃了止疼药的话，孩子可能暂时肚子不疼了，但阑尾炎却在继续发展而没能及时发现最后化脓、穿孔，引起腹膜炎、败血症等。如果早期治疗吃药打针可能就好了，但如果失掉了早期治疗的机会，有可能做手术都不能解决问题了。

因此，在孩子肚子疼时，绝对不能随便乱吃止疼药。

为什么吃饭前后不要做剧烈活动？

孩子在剧烈活动后要稍休息一下再吃饭，饭后一段时间内也不要做剧烈活动。

这是因为剧烈活动会使孩子全身的血液到四肢的增多，而到内脏的血液减少。如果吃饭前进行剧烈活动的话，那么

到胃肠的血液减少，胃液的产生就少，胃液中的消化酶产生的也少。人吃的食物都是靠消化酶消化后变成营养素才能使人体利用的。如果消化酶产生的少了，就会发生消化不良，时间长了也就可能发生营养不良。如饭后立即进行剧烈活动的话，不仅消化液和消化酶会减少，影响食物的消化和吸收，还容易造成胃下垂等胃病。

因此，爸爸妈妈和幼儿园的老师们嘱咐孩子们在吃饭前后要安静活动，不要剧烈活动，道理就在这里。

为什么孩子晚上睡觉容易出汗？

许多孩子往往在刚睡着或快醒时头部出汗。爸爸妈妈很着急，认为孩子有病。其实，大多数孩子夜间出汗是正常的现象。这是因为孩子的整个身体正处于新陈代谢的最旺盛阶段，身体内代谢所产生的能量和身体内代谢排除的废物比成人要多的多。因此小孩子比大人容易出汗。又因为小孩子的中枢神经系统发育还不太成熟，兴奋和抑制的平衡较差，常常是处于兴奋状态，不容易安静下来，所以容易出汗。

如果孩子不仅夜间过多出汗，还伴有睡着后一惊一吓的，或者是手足抽动，就应该请医生检查一下，如果是没有以上症状的出汗，胡乱吃药是没有好处的。

为什么孩子要常到户外活动？

孩子除了合理的调配饮食外，还要坚持经常性的户外活动，积极的利用阳光和空气进行锻炼。因为阳光中有一种东西叫紫外线，我们人体的皮肤能通过紫外线制造一种我们身体需要的营养素，它叫维生素 D。可是房屋的一层玻璃几乎能挡住阳光中的全部紫外线。这样就是屋里阳光充足，也是没有紫外线的阳光。如果孩子不到户外活动，接触的阳光就少，那么身体内所产生的维生素 D 就减少，就有可能得佝偻病。再有就是户外的空气新鲜，氧气含量比室内的氧气含量高，孩子的身体发育尤其是大脑的发育非常需要氧气，缺少氧气就会影响孩子的成长发育。

所以，孩子要经常到户外活动，接受阳光照射和呼吸新鲜的空气，这样既能使孩子长骨头，长牙齿防止发生佝偻病，孩子又能得到充足的氧气，紫外线还能杀菌消毒预防皮肤病。

为什么孩子要常吃粗粮？

从日常生活中观察，大部分孩子不爱吃粗粮，爸爸妈妈们甚至幼儿园的老师就想方设法给孩子买精米精面吃，这样可不好，因为精米精面在加工的过程中丢失了不少营养素，如果长期吃精米精面，就会造成某种营养素缺乏。如有一种物

质叫“铬”，它是人体所需要的微量元素之一，是人体不能缺少的。可是精米精面中的铬含量极少，而一般面粉中含铬量却很高。

科学家们发现，凡是动脉硬化而死于冠心病的病人动脉中查不出铬，而死于其它病的病人，动脉中可查出铬。这说明缺乏铬可造成动脉硬化，血压升高，甚至发展成冠心病。精米精面中还缺乏其它营养素，如维生素 B₁、维生素 B₂ 等。所以要让孩子常吃些粗粮，是为了使孩子们体内各种营养素都不缺乏，从儿童时期就防止这类疾病的发生。

为什么香烟烟雾有碍孩子的健康？

现在吸烟的人愈来愈多，这对空气的污染也愈来愈严重。烟能使人得许多病，是人类健康的大敌。因为每毫升香烟烟雾中含 50 亿个有害颗粒，约有 1200 多种有害成份，绝大部分对人体有害，如：一氧化硫，二氧化碳，毒性最大的是烟碱，又叫尼古丁。一支香烟含尼古丁 6 至 8 毫克，足可以杀死一只老鼠，20 支香烟中的尼古丁可以毒死一头牛，一滴纯尼古丁可以杀死三匹马。

吸烟的人吸入自己肺中的烟雾仅仅是一小部分，而绝大部分弥散在周围的空气中，毒害儿童。孩子经常受烟雾的刺激，就容易发生呼吸道感染，耳的感染，刺激眼睛造成视力减退，还能使孩子的活动力低下，到成人期还有得癌症的危险。

吸烟的父母们：为了您的和孩子的健康，赶快戒烟吧！

为什么牙齿会烂掉？

婴幼儿时期容易烂牙，医学上叫龋齿。龋齿又叫虫蚀牙。其实牙里并没有虫子，而是细菌在牙里作怪。我们吃东西以后，有一些食物残渣留在牙缝里或粘在牙面上。正常人的口腔里有大量细菌，如链球菌、乳酸杆菌等。由于没有养成早晚刷牙的习惯，使牙缝里常存有食物残渣，这就使细菌在里面繁殖发酵，产生一种破坏牙齿的酸，它使牙齿上出现窟窿，严重者牙齿就烂掉了。这就是得了龋齿。孩子的乳牙没有成人的牙结实，再加上孩子小不会刷牙，睡前再吃一些食物或糖等，孩子的牙齿就更容易得龋齿。

所以我们要教育孩子尽早的学会刷牙，养成早晚刷牙的好习惯，改掉睡前吃东西的坏习惯，还要经常锻炼身体，增强体质，这样就会减少龋齿的发生。

为什么吃肝能治疗贫血病？

孩子从出生到7岁缺铁性贫血的发病率较高。原因是这个年龄的孩子正处在生长发育阶段，生长的愈快，铁的需要量也就愈大。食物中供给的铁不能满足生长发育的需要，就会发生贫血。一般从出生到六个月时，孩子从母体得到的铁

已经用完。此时，由于孩子的消化能力弱，再加上饮食单调，从食物中得到的铁就可能不足，就会发生缺铁而导致贫血。

缺铁性贫血是因缺铁而发生，动物的肝脏中铁的含量较高，而且含的铁好吸收，好利用，所以吃一些动物肝脏能治疗缺铁性贫血病。

但是，如果孩子缺铁严重，光靠吃肝就不行了，还要靠药物来补充铁，而吃肝及增加其它辅食则为辅助治疗了。

为什么说龋齿对人体有种种危害？

龋洞浅，孩子并没有什么感觉。如龋洞深到一定程度，和牙齿中心的空腔相通，就会有细菌侵入，引起牙髓炎。此时，有剧烈的疼痛，就会影响孩子吃饭和睡眠，如治疗不及时，引起牙根发炎，牙床会肿胀，脸也会肿起来，严重的还会发烧。

龋齿能使牙齿破坏，甚至烂掉，直接影响咀嚼功能。如果食物嚼不碎，到了胃里会增加胃的负担，时间长了，胃也会出毛病。

有的孩子因为有龋齿常常用没有龋齿侧牙咀嚼，时间长了咀嚼食物侧肌肉发达，而龋齿一侧的肌肉因长期不嚼东西而造成废用性萎缩，使孩子的脸一边大一边小。

有的龋齿可能不造成以上危害，而是口腔里有龋齿，却引起身体其它部位出毛病，如眼睛发炎、肾炎等。龋齿造成的危害并不小，因此得了龋齿应早治，更重要的是积极预防龋齿。

为什么要重视孩子刷牙？

怎样预防龋齿是家长们所关心的事情。预防龋齿除了加强体育锻炼，增加体质外，最重要的预防方法就是注意口腔卫生，要做到早晚刷牙，饭后漱口，睡前不吃零食。

刷牙还要注意方法要正确，就是顺刷法。不要横刷，牙的各面均要刷到。这样不仅能清除牙面和牙缝里的食物残渣，减少细菌发酵产酸的机会，还可按摩牙床，促进牙龈组织的血液循环，增加牙齿的抵抗力。尤其要坚持晚间睡前刷牙。当孩子睡觉之后，口腔关闭，唾液腺分泌减少，对细菌的冲刷，抑制作用也就减小。细菌就可趁机繁殖起来，腐蚀牙齿，形成龋齿。如睡前刷刷牙，就可以预防龋齿。

孩子要从小养成良好的卫生习惯，乳牙出齐后就开始学习刷牙并采用含氟牙膏。还要定期检查，发现龋齿及时填补。

为什么孩子要多吃点含钼食品？

钙是组成骨头和牙齿的主要成份。它能维持肌肉、神经的正常兴奋性和心脏的正常搏动，促进血液凝结，维持毛细血管的正常渗透压和体内的酸碱平衡。

如果孩子从食物中得到的钙不足，可形成钙质缺乏症，使正在发育中的孩子骨头、牙齿发育不正常。除此之外还可以

使血液凝固不正常，易出血不止及肌肉抽动。

下列食物可以为您的孩子补充钙质：

鲜牛奶、酸奶、虾皮、芝麻酱、黄豆及豆制品，各种绿叶菜：如油菜、小白菜、雪里红、蒿子杆、茴香、芹菜、荠菜等。菠菜及苋菜虽含钙较高，但因含草酸较多，不能被身体利用。

为什么有些食品对眼睛有益？

眼睛是人的重要器官，过度用眼，如看书、写字、看电视，时间长了都可能使眼睛疲劳。全身疲乏，精神极度紧张，营养不良也可使眼睛疲劳。眼睛疲劳的表现是：头疼，头发胀，眼睛发干等。长时间眼睛疲劳可引起视力减退。

保护眼睛除平时注意不要长时间看书，看电视定时做眼保健操外，还要经常吃些有益于眼睛的食物，对保护眼睛亦能起很大的作用。

哪些食物对眼睛有益呢？

一、含丰富蛋白质的食物：如瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等。蛋白质是组成细胞的主要成份。

二、含丰富维生素 A 的食物：动物肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类。还有胡萝卜、油菜、菠菜、韭菜、青椒等均含胡萝卜素。胡萝卜素在体内能变为维生素 A。维生素 A 的主要功能是维持人的正常视力。如缺乏维生素 A，到了晚上就会看不见东西，这叫夜盲症。维生素 A 缺乏还可造成眼球结膜干燥，

甚至使人完全失掉视觉。

三、含丰富维生素 B₁ 的食物：大米、白面（但不是精米精面）、还有豆类、硬果、动物肝脏、肾脏等。如维生素 B₁ 缺乏，容易发生眼球内水晶体老化，造成白内障。

四、含丰富维生素 C 的食物：多种水果、蔬菜。维生素 C 是组成眼球水晶体的成分之一，缺乏就容易发生白内障。

五、含钙丰富的食物：奶类、豆类、虾皮、麻酱。炖排骨汤、酥鱼等烹调方法可以增加钙的含量。钙具有清除眼睛紧张的作用。

为什么偏食会影响视力？

学前儿童近视眼发病逐渐增加。引起近视的原因除疾病、看书、写字时光线不足或姿式不正确外，还与孩子偏食有一定的关系。

孩子偏食为什么会对视力有影响呢？哪些饮食习惯不利于儿童视力发育呢？

1、偏吃精制食品：在平时吃饭时候不注意粗细粮搭配，时间长了，体内需要的铬元素不足，就会使眼球变凸，而导致近视。铬元素主要存在于糙米、玉米、全麦片、瘦肉和蔬菜中。

2、偏吃甜食：吃甜食过多，身体内糖代谢过程就要消耗大量维生素 B₁，而使维生素 B₁ 不足，原有的近视加重。

3、缺钙时也会使眼球失去正常的弹性，造成近视恶化。

为什么孩子的肛门会痒痒？

孩子的肛门痒痒绝大多数是得了蛲虫症。

蛲虫又叫线虫，或叫“寸白虫”，是一种短而细的白色小虫，不到半寸长，它生长在人的大肠内，雄虫成熟交配后就死去，雌虫大多在晚上爬出肛门，在肛门周围产卵，在十几分钟内就可产卵 1 万个以上，产卵后雌虫也大多死亡。产出的卵在肛门周围经过 6 小时左右，就可以发育成成熟的虫卵，此时，如果用手去搔痒，手则沾上虫卵，如不洗手去拿东西吃或吃手，成熟的虫卵就被吃到肚子里，造成反复感染。还可以通过被污染的内衣，内裤及污染的被褥间接感染。

当然，孩子的肛门痒痒还可能是肛门周围湿疹，或肛门异物等其它原因。

为什么得了蛔虫病会肚子疼？

孩子得了蛔虫病会经常肚子疼，多数是在肚脐周围疼，用手按住揉一揉很快会缓解，如果用手揉一揉仍然肚子疼，并愈疼愈利害，这就可能是蛔虫引起了严重的并发症。就是虫子数量多，受到刺激，缠成一团，把肠子埂住了，孩子出现了剧烈的肚子疼，呕吐，甚至吐出大量蛔虫。这是得了蛔虫性肠梗阻。还有一种并发症是：蛔虫受到刺激，钻进胆道，孩

子会出现忍受不了的剧烈的肚子疼，能疼得满头大汗。这是因为蛔虫刺激了胆管，造成胆管收缩引起的痛疼。

怎样才能知道是蛔虫引起的肚子疼呢？首先要查大便，再加上以上的症状。就可以认为是蛔虫造成的。当然，吐蛔虫或者拉蛔虫就能肯定是得了蛔虫病，就要赶快治疗。

为什么孩子会得肠虫病？

肠虫的种类不同，孩子感染的途径也不同。

蛔虫，蛲虫和鞭虫都是通过吃了虫卵而得病的。

虫卵很小，肉眼一般看不到。它们飘在灰尖中，人们可能无意识地吸入口中并咽下，虫卵有时粘在衣服，床单上，污染了人们的双手。人们也有可能从猫和狗的毛发上，花园的土壤中，蔬菜，沙坑，运动场上或有肠虫病的人那里感染上虫卵。

绦虫，是通过吃了感染性幼虫而得病的。

生猪、牛肉中有时会含有绦虫包裹，里面有绦虫幼虫，吃了这样的肉，就可能感染绦虫。

钩虫，是钩虫的幼虫经人的皮肤进入体内而感染得病的。

当人们赤脚在污染的土壤中行走时，幼虫可能进入人的皮肤。

为什么有的孩子没有肠虫病？

每个孩子都可能受到肠虫的感染或再感染。但有的孩子注意了个人卫生就没有受到肠虫的感染。

他们主要是采取了以下措施：

首先搞好个人卫生：

1. 饭前便后和抱过小动物后要洗手。
 2. 经常剪指甲，并保持清洁，不舔手。
 3. 果瓜、蔬菜要仔细清洗干净。
 4. 不要吃没有煮熟的猪、牛肉。
 5. 经常换洗衣服，经常晒被褥和床垫。
 6. 玩具定期消毒，地毯和沙发定期除尘。
 7. 不要光脚接触污染的泥土。
 8. 感染了蛲虫病的孩子应睡在自己床上，不要穿别人的衣服。
 9. 孩子在沙坑、海滩玩耍后要立即洗澡。
- 其次，是给家里养的猫狗定期搞卫生，至少一年驱虫两次。

为什么治疗肠虫病要用安乐士？

安乐士是目前世界上应用最广泛的广谱驱虫药。世界销

量第一，对人体感染的蛔虫、蛲虫、鞭虫、十二指肠钩虫和美洲钩虫均有理想的效果。

用安乐士治疗既简单，安全又可靠，用药期间不需要注意饮食方面的任何问题，不需要空腹服药，也不需要加服泻药，也不一定排出死虫。因为它是把肠虫杀死，使肠虫虫体分解。因此，安乐士治疗肠虫不会影响孩子的日常活动。

安乐士的治疗，剂量简单，大人和孩子剂量相同均服一片即可。无任何毒副作用，可保证杀灭各种不同阶段的肠虫——成虫、虫卵、幼虫，是肠虫的大敌。（绦虫病例外，请听医生的意见。）

为什么要重视孩子的眼外伤？

孩子发生眼外伤的最多。这是因为孩子活动力强，户外活动多，又不太懂事，所以容易发生外伤。一旦发生眼外伤，如抢救不及时，方法不正确，就会使孩子视力受到影响甚至失明。

如果发生了眼球外伤，千万不要用手压。要用干净的软布轻轻盖住，以免由于压迫眼球，使眼里的组织从伤口挤出来。如果是石灰水、氨水等化学物质溅到眼里，一定要抓紧时间，立刻用大量清水冲洗眼睛，大限度的充分冲洗干净，再到医院去。因为石灰水、氨水等化学物质可造成眼球严重的化学烧伤，如能及时冲洗干净，对眼睛的损害要小的多。有时家长一着急，只顾抱着孩子往医院跑，忘记了及时冲洗，结

果耽误了时间，使烧伤加重。

为什么孩子喝水要选择

幼儿园的小朋友都是在两顿饭中间喝水的。但是在家里的小朋友可能就不是这样了。他一玩起来就忘了喝水，到该吃饭的时候就向爸爸妈妈要水喝。这样时间长了会生病的。

这是为什么呢？因为人的胃里有一种东西叫胃酸，它既能帮助我们杀死随着食物进入胃里的细菌，又能帮助我们消化吃进胃里的各种食物。如果在吃饭前喝了很多水，就把胃里消化液冲淡了，消化液的作用就变弱了。其中消化酶浓度低了，不能充分消化吃进胃里的食物；胃酸浓度低了，不能彻底杀死进入胃里的细菌，胃酸浓度降低，不能使食入的食物铁离子化，不易铁的吸收利用。长期这样的话，孩子就容易得胃炎和消化不良病，还可能得缺铁性贫血病呢。

为什么牛奶不要单独饮用？

牛奶是含蛋白质丰富的食品。给孩子喝牛奶是为了补充蛋白质。如果在饥饿时单独饮用的话，就不可能得到补充蛋白质的目的。因为牛奶里含糖很少，它只有和足够的粮食或糖一起吃才更能发挥其蛋白质的作用。孩子是依靠蛋白质来长身体，长头脑的。如果孩子是空肚子喝牛奶的话，那么牛

奶只能作为能量消耗掉，而不能将其蛋白质贮存起来，发挥蛋白质的作用。因为蛋白质只在充足能量的基础上才能发挥长骨头，长肌肉的作用，如果能量不足，它就只有作为能量消耗掉。这样虽然是喝了牛奶，却等于是吃了馒头，很不经济。

所以说牛奶最好不要单独饮用，如果是婴儿，那么牛奶里一定要加 5% 的糖，如果是大些的孩子，牛奶最好是和饼干，馒头等食物一起吃。这样，牛奶既能在胃里停留较长时间，得到充分消化，还能使蛋白质完全吸收和利用。

为什么有些孩子会挑食和拒食？

有的孩子由于身体瘦弱或爱生病，他的爸爸妈妈就想让孩子多吃些营养性食物，让他的身体壮起来。所以就采取用强迫命令或欺骗的方法让孩子吃东西，也有的父母看书上的喂养方法强制性给孩子喂食，结果造成孩子对这种生硬的喂食方法进行反抗，而产生了拒食和对食物挑挑拣拣的现象。他们进食很少，而且吃的很慢，边吃边玩，甚至故意拒食。

遇到这种情况，做父母的应该正确理解小儿的科学喂养方法，既有科学性又有灵活性。首先要看孩子是否有食欲和饥饿感，不要哄骗和强制孩子进食，孩子拒食和挑食严重时，可以只食一餐，使他们感到饥饿时再给他食物吃，也可让他和食欲好的孩子同桌吃饭，从正面引导和鼓励进餐。

对严重拒食和挑食的孩子，可以适当给些助消化药吃或

带孩子去医院详细检查。

为什么人要睡觉？

睡觉是对大脑的一种保护，也是对全身各个器官的一种保护。

睡觉主要是为了贮存能量，把白天一天的活动所消耗的能量补偿回来。同时，为第二天的活动储备新的能量。

能量就像汽车里的汽油，汽油燃烧产生热能，热能通过汽车里的气缸转化成机器转动，于是汽车便飞奔而去。

人也离不开能量，体温的维持需要热能，肌肉的收缩也需要能量等。这些能量都来自食物。食物中的营养素通过人体的新陈低谢转化成能量，供给身体需要。还有一部分能量储存起来备用。

白天，孩子们活动，学习，吃饭就把储存的能量消耗掉了，晚上睡觉后，则把白天食入的营养转化成能量更新机体的组织或储存起来。所以说无论对身体的生长发育，还是保障大脑的健康，还是保持旺盛的精力，充足的睡眠都是十分必要的。

为什么有些孩子爱吃 泥土、砖头、烂纸、墙皮等？

孩子们都是天真可爱的。孩子们有一些调皮淘气的行为

也是不奇怪的。但是有些孩子的行为非常奇怪，他们经常吃一些土块、石头、墙皮、炉渣、烂纸等不属于食物的东西，而且吃得津津有味，这种现象在医学上叫“异食癖”。有的孩子家长不让自己的孩子吃，他们就偷着吃。

为什么这些孩子要吃这些东西呢？不是这些孩子淘气，而是这些孩子得了一种病，叫营养性锌缺乏症。这些孩子的体内缺乏一种叫锌的微量元素，影响了孩子的正常生长发育，所以想吃这些东西。如果家长和老师发现孩子有以上表现，就要带孩子去医院检查治疗，还要调整孩子的饮食，给孩子增加一些含锌的食品，如：鸡肝、猪肝、瘦肉、黄鱼、海虾、江蟹、芝麻、花生、紫菜、蘑菇、豆类等。

为什么 3 岁以后的孩子显瘦了？

孩子在小的时候都很胖，但大多数的孩子在 3 岁以后没有什么疾病就逐渐显得瘦了，这是怎么回事呢？这与孩子的皮下脂肪发育规律有关系。

孩子在胎儿期 5 个月时，皮下脂肪就已开始发育，到出生时就已很丰满了。出生后的前半年，面部和四肢的脂肪迅速增长，腹部脂肪也在逐渐增多。在 6 个月至 3 岁这段时间，孩子的皮下脂肪丰满，胖乎乎的十分可爱。而 3 岁到 8 岁这段时间，皮下脂肪暂时停止增长，但是肌肉却在这里开始增长了，再加上孩子的活动量增加，活动范围扩大，所以孩子显得瘦了。

8岁以后的孩子皮下脂肪又开始发育，孩子又开始胖了。

为什么扁平足对孩子有影响？

扁平足在儿童时期常不被家长重视，有一些表现如：跳不高、跑不远、走不快、站不久也常被家长和老师忽视。被认为是发育晚、笨。为什么会这样呢？正常人的脚底不是一个平面，而是弓形的。而扁平足的孩子脚底却是一个平面。

人是唯一有足弓的脊椎动物。这个足弓有什么用处呢？它可以缓冲因行动猛烈而产生的震荡。正如工人叔叔造的桥一样，是弓形的，而不是平的。弓形的桥上面有重东西经过时，它的重量会分散，而平的桥有重的东西经过时，重理不会分散，会死死的压在一个点上。扁平足也是这个道理。这样扁平足的孩子参加某些活动就受到限制，也是将来脚疼、腿疼和腰疼的重要原因之一。

因此，应该重视扁平足的孩子的营养和休息，避免站立时间过长和长途跋涉，注意体重的过度增加，穿鞋最好穿带后跟的鞋。要按医生的教导方法积极进行足部的肌肉锻炼，可以收到好的效果。

为什么3岁的孩子会突然口吃？

大部分孩子到1岁后就会说话了，而且逐渐变得口齿伶俐

俐，爸爸妈妈都很高兴。可是到了3岁以后，突然变得口吃，这是怎么回事呢？爸爸妈妈们不要着急，这一年龄阶段的孩子所以会出现口吃，是因为他们的思维能力的发展快于语言能力的发展，孩子想说的话，一时找不到适当的词语来表达，只好重复前面说的话，来拖延时间寻找词汇表达他的想法，这样就显得结结巴巴了。

这种口吃只有几个月的时间，他们中的大多数都能恢复正常。做爸爸妈妈的一定不要紧张，更不要总是批评孩子口吃。这样会使孩子产生心理上的紧张，以后这种紧张情绪也许很难消除或者根本不能消除。使孩子真正变成了口吃的孩子。

发现孩子口吃要平静的对待孩子，不必急于纠正他，他的口吃会自然消失。

为什么贫血的孩子多喝牛奶不好？

有些孩子得了贫血病，爸爸妈妈为了给他增加营养，每天给孩子喝两瓶牛奶，这样会使贫血加重，为什么呢？

因为孩子得的贫血病一般都属于缺铁性贫血，而牛奶里含铁量太少。维生素C能帮助铁的吸收，但牛奶里的维生素C含量也很少。胃酸能帮助铁的吸收，可是婴幼儿时期，孩子胃里的胃酸缺乏，牛奶中的钙、磷、钾含量很高，这些物质能使胃酸减少。以上这些原因都能影响铁的吸收，使贫血加重。

所以贫血的孩子不能单纯增加年奶，而要增加一些猪肝、鸡肝、瘦肉、蛋黄、菠菜、胡萝卜等。还要增加一些维生素C和胃酶等药物配合治疗，孩子的贫血病会很快痊愈的。

为什么常吃芝麻酱有好处？

芝麻酱是一种很好吃的食品，它的营养也非常丰富，尤其是含钙量很高，和虾米的含钙量不相上下，甚至比牛奶含钙都高。

钙是孩子生长发育不可缺少的长骨头的原料。如果孩子不缺钙，就能正常的生长发育，长得又高又结实。如果孩子缺钙，就会得佝偻病。此时，孩子感觉四肢无力，容易得病，而且孩子的智力低于同龄孩子。还会发展到骨骼畸形。如：“O”型腿和“X”型腿或鸡胸，严重的往往留下后遗症，造成终生的缺陷。

所以，孩子们常吃一些芝麻酱，是很有好处的。尤其是缺钙的孩子不仅要按医生的嘱咐吃药，还要在膳食中注意多吃些含钙丰富的食品。

为什么孩子和爸爸妈妈睡在一起不好？

孩子总是愿意和爸爸妈妈在一张床上，这样不好。原因是：

1. 孩子睡的时间长，大人睡的时间短，爸爸妈妈晚上床，早起床会影响孩子睡眠，孩子的睡眠不足，会影响孩子的生长发育。

2. 孩子和爸爸妈妈挤在一张床上，可能会被爸爸妈妈翻身时挤压而受伤。

3. 孩子和爸爸妈妈挤在一起，尤其是夹在中间，会因爸爸妈妈呼出的二氧化碳离孩子过近造成局部空气缺氧，影响孩子的摄氧。

4. 孩子总是和爸爸妈妈睡在一张床上，会使孩子变得胆小，生活自理能力得不到正确的培养。

因此，为了保证大人和孩子睡好，为了培养孩子好的生活习惯，孩子还是要尽早地自己独立的睡在一张床上。

为什么常吃街上的爆米花不好？

街上的爆米花味道是很香的，有许多的孩子都爱吃。但是要知道爆米花机的罐子盖内有一层用铅做的软垫，当温度升高时，铅会变成蒸汽不断的渗入米花中，使米花中含有了铅。

如果，孩子经常吃这种爆米花，铅会随米花进入孩子体内，量逐渐增多，就会使孩子发生铅中毒。出现头晕、头疼、失眠、无力、腹疼、四肢关节疼等。严重者出现幻觉，轻瘫。

所以，为了防止铅中毒，孩子们还是不要吃街上的爆米花。

为什么说让婴儿多爬有许多好处？

婴儿的各种动作都是由神经支配，通过骨骼和肌肉来完成。爬是一种全身性的活动，可以锻炼孩子的胸、腹、腰和上下肢的组织肌肉群，使肌肉长得结实丰满。

婴儿练爬时，头颈仰起，胸腰抬高，可锻炼腰部和下肢支撑上身的的能力，为今后站立打好基础。

爬又能促进婴儿的智力发育，因为学会了爬可以较自由的移动身体，并通过努力去接触感兴趣的东西。这样看的多了，生活也就丰富了，情绪就特别愉快。所以，婴儿在七八个月时就要练爬，在他面前放一些颜色鲜艳的玩具，提高他对爬的积极性，这对孩子的身心健康很有益。

为什么不要轻易切除孩子的扁桃体？

人的扁桃体长在嗓子的两侧壁上，因为它长得像扁桃，所以叫它扁桃体。有许多孩子经常得病，每次病都是扁桃体发炎，所以有的家长就认为它是孩子患病的祸根，甚至认为它是个没有用的东西，因而主张尽早的把它切掉。

近年来许多医学专家证实了扁桃体内有大量的淋巴细胞和免疫球蛋白，它们都是参加身体内的抗病活动的卫士。因此说扁桃体是一种抗病组织，是防病的岗哨，是不应该随便

切掉的。

但是，也有一种孩子因扁桃体炎而引起风湿热、风湿性心脏病、风湿性关节炎、急性肾炎等全身性疾病。所以，要是孩子因扁桃体发炎而引起全身其它器官反应的话，就应当找医生彻底根治，必要时把它切掉，以免引起以上所说的这些疾病。

为什么说“黄豆赛瘦肉”？

黄豆又叫大豆。大豆蛋白质里含有人体所需要的全部必需氨基酸。

必需氨基酸是组成人体各种细胞不可缺少的原料，是孩子生长发育的物质基础，必需氨基酸又是人体不能合成的，只有从食物中才能得到。

大豆不仅含有丰富的蛋白质，还含有丰富的脂肪酸，容易消化吸收。还含有丰富的钙、磷、铁和维生素，尤其是维生素 B₁ 和 B₂。常吃大豆还可以防止动脉硬化。

大豆可以制成各种食品：如豆腐、豆芽、豆浆、豆腐丝、豆腐干等。好吃又易消化吸收。尤其是豆浆最好消化吸收。所以都可以作为代乳品。豆芽脆嫩可口，并含大量维生素 C 和纤维素，孩子大便干燥，吃了又能通便、又补充了维生素 C。如能补充蛋氨酸的话，它就和肉类不相上下。所以说大豆蛋白可以代替动物性蛋白质。而且经济实惠。和粮食混合吃，则大豆蛋白对人体的好处就更大了。

为什么孩子会烂嘴角？

孩子们烂嘴角是由于身体里缺乏维生素 B₂，维生素 B₂ 又叫核黄素。它主要存在小米、黄玉米面、豆类、肉蛋类及动物肝脏，还有橙绿色蔬菜中。缺乏维生素 B₂，不仅孩子烂嘴角，有时还伴有以下一些症状：

1. 唇舌症状：一侧或两侧的嘴角先出现湿白，慢慢变成烂口角，张嘴时容易出血，嘴唇比正常人红，唇在张嘴或哭闹时发生裂缝而出血，舌面鲜红光滑，有时有裂纹，有时像地图样，有人叫它“地图舌”。

2. 眼症状：怕光、流泪、结膜充血，渐渐波及整个角膜，造成角膜混浊，甚至发生溃疡。

3. 皮肤症状：在鼻唇交界处，两眉间，耳周围，都可能发生皮脂溢出，年龄稍大的孩子在面部、肩部、臀部也都可能发生皮脂溢出。

为什么要培养孩子良好的睡眠习惯？

因为良好的睡眠习惯可以促进孩子健康的发育，也可以使孩子得到充分的休息，使其精力更加充沛。

早睡早起的习惯，能保证孩子得到充分的睡眠。还可以使孩子在清晨新鲜空气里进行锻炼活动，除了夜间睡眠外，还

应当养成睡午觉的习惯，这样就能保证下午的活动有充沛的精力，即使午睡睡不着，也应叫孩子在床上稍稍躺一会儿。

正确的睡眠姿势，可以使孩子全身各个部分得到充分的休息。身体强壮的孩子往往都是仰睡。但对于身体弱的孩子这种姿势就不适合，因为被子压在胸口上，会使呼吸，心跳受到一定的影响，而且也常常因此而爱作梦。还有不少孩子喜欢趴着睡，这种姿势最不好，必须收正。一般的孩子向右侧睡是比较好的，因为这种姿势有利于胃里的食物运到肠管去，心脏也不受压迫。

睡前安静，有利于孩子入睡而且睡着后也比较踏实。千万不要给孩子讲惊险可怕的故事，或看激动人心的电影，也不要睡前大声唱歌，因为这些活动都会影响孩子的睡眠。单独睡眠可以培养孩子的独立性，也可以使孩子得到充分的休息，也不会因爸爸妈妈翻身而挤伤孩子。

为什么医生要给病人试表？

每当小朋友得病去医院时，医生第一件事要给小朋友试表，医生试表的目的是了解病人是否发烧。这是因为身体有了病，身体的温度往往会升高，如果温度在 37.4~38 度之间，那是低烧；在 38.1~38.9 度之间，那是中等烧；在 39~40 度之间，就是高烧了。正常的身体温度应该在 36.5~37 度之间。不管是低烧还是高烧，都说明身体发生了疾病。如感冒、肺炎、扁桃体炎、猩红热、腮腺炎等。这些疾病都

会使身体温度升高，还有的病会引起长时间的低烧。

体温是医生诊断疾病时一个很重要的依据，所以病人去医院看病时，医生总是要先给病人试表。

为什么人着凉就可能得病？

当你从很热的屋子里出来到很冷的室外或者天气突然变得很冷，这时如果孩子穿得很单薄，身体的毛细血管受到冷的刺激就会突然收缩，身体表面因毛细血管的收缩使血流减少，那么血液中的“卫士”白血球也就会减少，使得人体抵抗力下降。这时生存在口腔咽部的一些病毒、细菌就会乘虚而入，身体就可能得病。如感冒、扁桃体炎、肺炎等。

所以，小朋友要注意天气和环境的变化，要根据变化随时增加衣服来保暖。更重要的是要锻炼身体，尤其是进行冷空气浴和冷水浴的锻炼。经过长期的锻炼后，你的身体就会很棒，遇到冷空气也不会得病。

为什么孩子挑食不好？

孩子要是挑食，体内的营养素就会失调，就会出现维生素和矿物质的摄入不足。而幼儿在生长发育时期是需要多种营养素的。一种食物通常只含有几种营养素，如肉食中主要含有蛋白质、脂肪；蔬菜和水果中主要含有维生素C；米面中

主要含有维生素 B 族和碳水化合物。只有将多种主副食品搭配食用，才能保证幼儿摄取到足够的丰富的营养素。

假如孩子挑食，不爱吃菜和水果，时间一长就会使体内营养素失调，出现维生素 C 摄取不足的表现，如齿龈肿胀，出血，牙齿松动等。如孩子不爱吃米、面或只吃精米精面，时间一长就会出现维生素 B 族缺乏的表现，如口炎、舌炎、神经根炎、严重的出现心脏病。

孩子长身体就象盖高楼一样，钢筋、水泥、沙、石和水都需要，缺哪一样高楼都不会结实。孩子的饮食也是一样，缺了哪一样营养素，孩子的身体都不会健康。

所以，孩子可千万不要挑食，要听家长和教师的话，每天除主食（米粥、面条、馒头、花卷等），最好吃一个鸡蛋，一斤牛奶，少量的鱼、肉，适量的蔬菜、水果和豆类。有条件的还要吃些海味（海带、紫菜类）。瓜果类（瓜子、核桃、花生、芝麻等）。另外，食物不宜过甜过咸。这样营养就能保持平衡，有益健康。

为什么糖吃多了不好？

随着生活水平的提高，糖在每个家庭的进入量也逐日增多，很多高级糖果、糕点已成了一般家庭的日常食品，其实过多吃糖对身体非但无益，反而有害。

一、糖吃多了可造成营养不平衡，因为糖吃多了会降低食欲，尤其是饭前吃糖更不好。因为没有食欲，就影响了吃

其它食物，那么就造成其它营养素摄取不足。

二、多吃糖口腔里的酸度增加，嗜酸杆菌增加，使牙齿易腐蚀，产生龋齿。

三、糖吃多后，产酸多可使胃受到刺激而引起发炎。

四、糖吃多后，糖产生热量过多，多余的热量可变成脂肪，并能使血中的脂肪增加，引起高血脂症，进一步形成动脉硬化和冠心病。

五、糖吃多后，糖在身体内代谢需要维生素 B₁ 参加。那么多吃糖，就会消耗大量维生素 B₁，使维生素 B₁ 不足，而发生神经炎、心脏病、脚气病等。

因此，无论是孩子还是大人，吃糖都应节制，对一些精制的糖果、糕点尤其不能吃得过多。

为什么要给孩子打预防针？

我们知道健康的成年人对疾病都有一定的抵抗力。所以有些人的口腔，咽部和鼻腔里，虽然常常有致病的细菌，而并不发病。但这些细菌一旦传染给儿童，儿童就容易得病了。这是因为，孩子的内脏器官都比较娇嫩，抵抗传染病的能力比较差。一旦得了传染病，对孩子的健康危害是很大的。有的传染病还会留下后遗症，甚至有生命危险。因此，我们必须想办法提高孩子对传染病的抵抗力，预防传染病的发生。合理的喂养和护理以及适当的体格锻炼，可以提高孩子的一般的抵抗力；而预防接种，可以提高孩子的特殊抵抗力。什么

是特殊抵抗力呢？比如说种牛痘，可以不得天花。打了“白百破”三联针，可以不得白喉，百日咳，破伤风。种了卡介苗，可以不得结核病。服了糖丸，不得小儿麻痹。身体的这种能力，叫特殊抵抗力。这种特殊抵抗力是因为给孩子打了预防针后，才在身体里产生的。所以如果我们要孩子不得传染病，就要给孩子定时按顺序打预防针。

为什么吃了钙片、鱼肝油还得佝偻病？

有的家长问医生，小孩子吃了钙片、鱼肝油为什么还得佝偻病呢？这可能有以下一些原因：

1. 用法不对：

只吃钙片没吃维生素 D，或断断续续吃药，或剂量不足均影响钙的吸收利用。

2. 吸收不良：

有的孩子吃了鱼肝油（特别是陈旧的）后引起的拉稀或小儿本身患有消化不良症，有的孩子有其它疾病，如黄疸、肾病时，都可影响维生素 D 和钙、磷的吸收。此外，服药后效果不好可能与鱼肝油中维生素 D 的含量、鱼肝油的质量有一定的关系。一般鱼肝油中维生素 D 的含量很少，但鱼肝油预防佝偻病还是有效的。唯一需要注意的就是服用的剂量和方法。

为什么接种卡介苗前要做试验？种后有哪些反应？

为了能预防孩子不得结核病，医生们常常要给孩子们注射卡介苗。在接种卡介苗前要做结核菌素试验，这种试验的目的主要是检验一下孩子体内对结核菌有没有抵抗力。如果这个试验的结果是强阳性，这说明已经有了抵抗力。就不需要再种卡介苗了。

接种卡介苗后 2~3 个星期，注射的地方形成小脓疱，如果小脓疱自己破了，排脓后涂些紫药水。少数孩子可见到腋下淋巴结肿大，若淋巴化脓变软，可请医生用注射器抽脓，同时注入链霉素，千万不要切开。

新生儿接种卡介苗前不需做试验。

为什么有的孩子总是吃手或咬指甲？

婴儿吃奶属于原始的本能反射，婴儿会吃任何碰到口唇的物体，这是生理性的吸吮反射。如婴儿常把自己的手放在口中吸吮。但随年龄增大，这种现象应逐渐消失。由于孩子经常处于饥饿，无奈将手或衣物做为乳汁吸吮，久而久之成为习惯。不管饿不饿都要吃手、衣物、指甲、嘴唇。尤其是家长不加管教，甚至随之附和，会使不良习惯变成恶习，后者其原因多数是由于孤独、缺少玩具、喂养时间不当等等造

成。

纠正这类习惯的方法是，要培养孩子有规律进食，要定时定量，饥饱有节。要给孩子一些有趣的玩具，创造条件让他与小朋友和成人多接触，分散注意力。对这种孩子千万不要嘲笑、恐吓、打骂，这样做会使孩子情绪紧张、不安、自卑、有孤独感。

为什么有的孩子不停地眨眼、努嘴、耸肩？

有的孩子经常发生不自主的反复的眨眼、努嘴、耸肩等，这种现象在医学上叫习惯性抽动。它是属于儿童的不良习惯，这类孩子无其它的精神异常。

这种不良习惯的主要表现是，一组肌肉（以头面部肌肉多见），加速、突然、频繁、不自主的、无目的的抽动，以眨眼最多见。这种动作单调，重复，不能控制，愈想控制则抽动愈厉害。注意力分散时减轻，入睡时完全消失。这组表现多发生在6~7岁儿童，4岁内少见。

原因多数是受到精神刺激，如惊吓，父母吵架，父母长期生病，母亲又生了孩子分散了对他的宠爱。上呼吸道感染，扁桃体切除，及其它疾病也可引起。

纠正的方法：做好思想工作，消除顾虑，减轻心理负担，分散注意力，治疗感染性疾病，轻者可逐渐好转，对严重者可采取支持性心理治疗和行为治疗，也可用些药和针灸治疗。

为什么有的孩子晚上总是尿床？

有的孩子经常尿床，一夜尿床1~2次，或数次。孩子尿床后并不惊醒。可持续数月数年。这种孩子没有排尿困难的症状，尿化验也正常。这种现象医学上叫遗尿症。多见于男孩子。它的原因有：

1. 精神因素：如突然受凉，过度疲劳，居住环境的突然变化等。
2. 缺乏训练，失去父母的照顾或父母有不正确的教养习惯。
3. 遗传。父母曾有过此病。
4. 大脑排尿功能问题。
5. 尿道或尿道附近有疾病，如炎症，蛲虫等。
6. 脊柱、脊髓有病。

治疗方法：消除精神负担，安排好孩子的生活，不要疲劳过度。家长不要打骂孩子。要积极的要求和鼓励孩子。要训练正常的排尿，晚餐少吃咸食，少喝水，要在遗尿的时间叫醒孩子排尿。还要治疗有关疾病。

为什么我们小朋友会长高，而老师却不长了呢？

我们小朋友随着年龄的增长，会不断地长高，而老师总

是不长。这是一个非常复杂的问题。简单地说，小朋友的长高主要是身上的骨骼不断加长的结果。就拿我们的大腿骨来说吧，在骨的两端有一层软骨组织叫骺软骨，小朋友们长高就是因为骺软骨不断长出，又不断地变硬，这样骨骼就一节一节地长长了，小朋友们的个子也就慢慢地长高了。一直长到 20 岁左右，当骺软骨变成硬的骨头了，人的个子也就不再长了。所以小朋友们会不断地长高，而老师就不再长了。等我们小朋友长大以后，，个子也就会不长了。

那么小朋友们要想长得高，骨骼发育得正常，可千万不要忘记多到外面晒太阳。这是因为人体骨骼长长就象盖大楼一样，需要建筑材料，而制造骨骼的重要材料维生素 D，如果只靠食物供给而缺乏太阳光照射，是远远满足不了人体需要的。如果小朋友身体中得不到充足的维生素 D，就会患上佝偻病。那样你们的胸就会凸出来，像鸡的胸一样，腿和脊柱也会弯曲不直，那多难看呀。因为小朋友们要多晒太阳，使骨骼能够得到充足的建筑材料，那样我们小朋友就会个个长得高，骨骼发育得好。

为什么不能随地吐痰？痰从哪儿来？

要想知道为什么不能随地吐痰，小朋友首先要知道痰是哪儿来的？

人的一切活动都离不开呼吸，人如果停止呼吸，哪怕只有很短时间，也会有生命危险。人一天呼吸的次数在三万次

左右，吸进去的空气可达 15 立方米，相当于普通屋子那么大的容积。这就难免会把空气中的有害物质，象灰尘和细菌等带进我们人体内。人体为了清除这些有害物质，常常象我们扫除屋里的脏东西一样，把它们扫出我们的体外。

那么痰是从哪儿来，它到底是什么东西呢？原来，在空气进出的管道内有许多肉眼看不见的细小的毛，这些毛不停的向我们的嗓子方向摆动，它们就象扫地的大扫帚一样，不断地把管道里的灰尘、细菌等对人体有害的物质送到我们嗓子的部位。为了把灰尘清除得更干净，管道壁上的粘膜还能分泌出粘液，这些粘液把灰尘、细菌牢牢粘住。当粘住灰尘、细菌多了，阻塞了管道，就会影响人的呼吸。这时人体就会用咳嗽或打喷嚏的方法，把这些有害的物质清除出去，这种咳出来的粘液就叫做痰。

为什么鼻子会闻味？而嘴却不能？

当把香扑扑的饭菜端到小朋友面前时，小朋友们会立刻闻到饭菜的香味，这是为什么呢？原来这都是我们鼻腔内嗅细胞的功劳。当空气中的各种气味进入我们的鼻腔后，刺激了嗅细胞，嗅细胞就会马上把气味传给嗅神经，嗅神经就像通讯卫星一样，迅速、准确地把信息传给大脑专管嗅觉的细胞，这些细胞会立刻行动起来，把传来的气味进行分析，这样我们就能知道各种不同的气味了。而嘴里没有这样的嗅细胞，自然就不会闻到气味了。

我们人类基本有四种嗅觉，那就是香、酸、焦气和腐臭。嗅觉对我们来说是很重要的。因为它与人的身体健康有很大关系。比如，用鼻子闻到饭菜的香味以后，就会刺激我们的食欲，这样小朋友们就会胃口大开，得到足够的营养，使身体更加健康。而要是嗅觉差了，就闻不到饭菜的香味了。如当我们感冒时，鼻子被鼻涕塞住，吃什么东西都觉得不好吃。其实这些东西味道还是好的，只是因为鼻子塞住了，闻不到饭菜的香味，食欲才会大减的。如果食欲总是不好，健康就会受到影响，所以说嗅觉对人的健康是十分重要的。

为什么老师让我们用鼻呼吸？

有的小朋友喜用口呼吸，觉得这样呼吸痛快，可是这样做是很不卫生的。

这是因为空气中飞扬着许多对人体有害的东西，象灰尘、细菌等，而我们的嘴就象一扇敞开的大门，让这些灰尘、细菌自由自在的进出，这样对我们的气管和肺是很不利的，尤其是我们小朋友的这些器官发育得还很不成熟，受到的伤害会更大。它不仅会使小朋友觉得口干舌燥很不舒服，而且还容易患上气管炎和肺炎。而用鼻子呼吸，就会减少甚至消除以上对小朋友们的伤害。这是因为鼻子是专管呼吸的，它有一套完善的“设备”来为呼吸服务，从而保证了我们人体不受细菌的侵害。

在我们每个人的鼻孔里都长着黑黑的鼻毛，这些鼻毛就

像卫兵一样阻挡着空气中的灰尘、细菌的进入。另外，鼻腔的粘膜能分泌出一种象胶水一样的粘液，就是我们常说的鼻涕，它可以将鼻毛挡住的灰尘和细菌牢牢地粘住，不让这些坏家伙进入我们的体内。当灰尘、细菌聚集多了，人就会感觉鼻子堵得难受，这时通过擤鼻涕就会把这些坏家伙驱逐出去了。

鼻孔内除了这些管清洁的设备外，还有一套加温的“设备”来保护我们的肺部。在鼻腔的粘膜上布满了很多的血管，当吸入的空气经过时，它们就可以使冷空气预热一下，然后再进入肺部，这样肺就受不到冷空气的刺激了。另外鼻粘膜还能分泌一些水份，干燥的空气吸进来后经水湿润，再进入肺部，同样可以保护肺部。所以我们用鼻子呼吸就不感觉干燥了。

正因为以上这些原因，所以小朋友们应该用鼻子呼吸，而不要用口呼吸。但是不用口呼吸也不是绝对的，如你在进行跑步、游泳等活动量比较大的运动时，身体需要的氧气就会增加，单靠鼻子呼吸就不够了，这时就需要用口来帮忙。当然你要记住，口是没有除尘、加温、加湿设备的。这样你就要注意应该在尘土少的地方运动，千万不要在尘土飞扬的地方乱跑，以免气管和肺受到尘土和细菌的侵害。

为什么吃饭时说话会呛着？

吃东西的时候，要安安静静地吃，如果边说边吃，或边

笑边吃，这样就可能把吃的东西呛入气管，使身体受到伤害，甚至出现生命危险。

那么吃的东西为什么会跑到气管里去呢？原来我们的咽是一条空气与食物的共同通道。这下面管辖着气管和食管，气管在前，食管在后。在气管的上方有一个象椭圆树叶样的软骨，叫会厌软骨，它就象一个喉口的盖子，掌管着喉口的开放与闭合。当我们吞咽食物时呼吸就暂时停止了，喉上升，会厌软骨就会遮住喉入口，食物便不会进入气管，而从咽顺利地进入食管。当我们咽下东西需要呼吸时，会厌软骨就会开放，使空气进入气管。因此，我们在吃东西时，不说笑打闹，不边哭边吃，吞咽和呼吸就会像小朋友排队洗手一样非常有秩序，不混乱。

但是，如果我们吃东西时，吃得太快，或边笑边吃，边哭边吃，就会造成吞咽和呼吸的混乱。当食物被吞咽下去时，会厌软骨来不及盖上喉口，食物就会走错路，进入气管。食物进入气管后，会立即引起一连串的咳嗽，也就是我们常说的呛着了。咳嗽是一种保护性的反射，通过咳嗽可以把误入气管的食物驱逐出来，每咳嗽一次就会把进入气管的食物向喉口推进一步，直至把它咳出来，咳嗽才会停止。如果食物进入太深时，往往驱逐不出来，那就会造成严重后果，需要进医院了。所以小朋友们吃东西时千万不要说笑打闹，也不要边哭边吃，要安安静静地吃。这样就不会被呛着了。

为什么人一冷皮肤上就会起鸡皮疙瘩？

在正常情况下，我们的皮肤是非常光滑的。可是在突然感觉寒冷或受凉时，如冬天你刚从温暖的房间走到外面，皮肤上就会出现一些小的疙瘩，象鸡的皮肤一样，我们常叫它“鸡皮疙瘩。”

为什么会出现这种情况呢？

原来，我们的皮肤对人体的作用可大了，它可以保护我们身体内的器官不受侵害。当天气特别热的时候，它可以通过出汗散发身体的热量，来调节人体的温度，还可以感受到冷、热、痒、痛、触等的刺激。

当皮肤突然受到冷的刺激时，皮肤下的感受器就会得到冷的信息。为了保持体内原有的温度，它会立刻把这个信息报告给大脑，大脑皮层立即发出命令，使皮肤上的汗毛孔收缩，汗毛下面的立毛肌也同时接到命令，收缩起来使汗毛竖起。这时皮肤上就出现了一个个小疙瘩，即“鸡皮疙瘩”它们像一堵防寒的墙一样，保护着身体的温度不下降或少下降。所以皮肤遇冷后出现鸡皮现象对人体实际上是一种保护措施，同时也告诉你一个信号“注意不要受冷”，否则就会生病。

为什么夏天很热，可是游泳时刚从水里出来会觉得很冷？

在炎热的盛夏，小朋友们都喜欢去游泳，这样既可以锻炼身体，又可以免遭热浪的袭击。可是凡游过泳的小朋友大概都会有这样的感觉，尽管外面的天气很热，可是刚从水里出来时会感到很冷，甚至要打一下寒战。

为什么会出现这种现象呢？这是因为我们刚从水里出来时，皮肤表面还带着许多水份，这些水份在蒸发时可以带走人体中的一部分热量，这样就会使身体的温度下降，人就会觉得冷了。一般来说，每毫升水份在皮肤表面蒸发时可带走0.58千卡热量。所以小朋友游泳从水里出来时，应马上把皮肤表面的水擦干，这样就不会因为水份的蒸发而带走体内的热量，从而使身体保持正常的温度。另外，还可以预防小朋友因着凉而生病。

为什么夏天人的皮肤上容易长出小红点？

每到闷热的夏委，如果不注意皮肤的清洁，人的皮肤上就会出现许多小丘疹，这就是痱子。出痱子的人可难受啦，又痛又痒，如果用手抓破还会引起细菌感染，使皮肤发生红、肿、疼，形成痱毒。

那么人在夏天为什么会长痱子呢？这是因为在炎热的夏

季，人体为了保持一定的温度，皮肤的汗腺就会分泌大量的汗液，以散发体内的热量。如果皮肤不清洁，汗水被阻塞在汗毛孔内出不来，这时汗腺口就被汗水泡肿，使汗水排泄不畅，在皮肤上就很容易生痱子。另外，由于突然的冷刺激，如用冷水洗澡，冷毛巾擦身，使汗腺孔突然收缩，汗不能及时排出，也容易生痱子。

是不是出汗过多就一定要生痱子呢？也不是，出汗只是生痱子的一个原因。如果我们在夏季天天洗澡，保持皮肤的清洁，不使脏东西阻塞汗毛孔，使汗水能够顺利地从小汗毛孔排出，再加上穿着柔软宽大、透气性好的布料衣服，注意在凉爽通风的地方玩，就不容易生痱子了。

如果小朋友不注意长了痱子，也不要着急，千万不要用手乱抓痱子，以免造成感染。另外，要注意勤洗澡，勤换内衣，随时保持皮肤的清洁。洗完澡后，最好撒上含薄荷、樟脑少的痱子粉，以免刺激皮肤。还要注意在通风凉爽的地方玩，不要哭闹，适当口服清凉饮料，不吃过热的食品，这样可以减少出汗的机会，使痱子容易治好，新痱子也不易发生。

为什么我们天天都要吃蔬菜？

有的小朋友不喜欢吃蔬菜，只喜欢吃肉，天天吃菜都要让老师或妈妈来催。那么为什么要天天吃蔬菜，到底对人有什么好处呢？

下面我给你们讲讲吃蔬菜的好处。蔬菜的好处可多了，它

能为我们提供丰富的维生素、矿物质和粗纤维，这些营养物质都是我们人体不可缺少的，尤其是小朋友正是长身体的时候，更不能缺少它。比如维生素 C 是人体也是小朋友们需要最多的一种维生素，如果这种维生素不能满足需要，就会影响小朋友牙齿和骨骼的发育，而患上龋齿或佝偻病。维生素 C 在蔬菜中含量是较高的，因此，多吃些蔬菜，骨骼就会长得好，牙齿也会长得整齐。

有的小朋友脸色总不好，很苍白，也常常感到浑身没劲。到医院一查，医生说是因为缺少铁而患上了贫血。铁是什么呢？原来铁是我们血液中红细胞的重要原料，身体内如果不得足够的铁，就会发生贫血。铁在一些蔬菜中含量也是很丰富的，如芹菜、油菜、菠菜、香菜、韭菜等。所以，如果小朋友天天都吃到足够的蔬菜，就可以减少发生贫血的机会了。

蔬菜的好处还很多，比如它可以促进肠的蠕动，帮助消化、防止便秘。还可以预防舌炎、唇炎、口角炎等的发生。因此小朋友多吃蔬菜，一定会给你们身体发育带来很多好处的。

为什么早饭要吃好？

有的小朋友早上爱睡觉，往往因为时间紧而不好好吃早饭，这是很不应该的。

在一日三餐中，吃好早饭是很重要的，特别是你们小朋友。这是因为你们正处在一个生长发育的时期，因此身体贮存养料的能力还比较低，这就更需要及时地被充营养物质。再

加上上午正是小朋友学习、游戏、锻炼身体的时间，脑力和体力的消耗都很大。如果不好好地吃早饭，只是随便吃点东西，就不能满足身体活动时所需要的营养物质。这样就会使小朋友学习时不能精力集中，游戏时没有力气。如果小朋友经常不很好地吃早饭，还会因为缺乏营养，而影响你们的身体健康呢。所以吃好早饭是非常重要的。

因此，希望小朋友们早上不要贪睡，按时起床吃好早饭。这样你们上午才会有充沛的精力来参加学习，进行各种游戏活动，才会有一个健康的身体。

为什么妈妈不让我多吃巧克力？

巧克力是非常受小朋友们欢迎的一种食品，有的小朋友吃起来就没够。但是过多地食用巧克力，对小朋友的身体健康是很不利的。

那么巧克力吃多了为什么不好呢？

凡是过多食用巧克力的小朋友，尤其是在吃饭前吃，大概都会有这样的感觉，看到饭菜不想吃，既使是自己平时比较喜欢吃的饭菜，吃起来也不觉得香。这是为什么呢？原来人的食欲是来自人的饥饿感，而巧克力是一种产热量较高的食品，吃过以后会给人以饱的感觉，所以，你在饭前吃巧克力，就不想吃饭了。如果经常这样还会使小朋友们发生营养不良呢。这是因为巧克力中含脂肪和糖较多，而蛋白质和人体所必需的其它营养物质含量较少。因此它的营养物质就比

较单纯，就不满足小朋友们生长发育所需的各种营养，从而影响小朋友们的身体健康。所以多吃巧克力是不好的，尤其是在饭前吃。当然小朋友们如果在饭后吃上一两块巧克力还是可以的。

为什么老师在我们吃东西时总让我们多嚼一会儿，不要着急呢？

有的小朋友吃饭时总是着急，饭菜在口里还没怎么嚼，就被吞进肚子里去了，这样就会影响食物的消化和吸收。

因为我们所吃的食物，如馒头、米饭、肉、蔬菜、豆腐等，都含有人体所需要的各种营养物质。口腔是食物进入人体的第一道关口，在这里食物要经过牙齿的咀嚼，才能被磨碎，这样就会减轻胃的负担；另外食物在咀嚼的过程中，通过舌的搅拌，还能与口腔中的唾液充分混合，使食物达到初步消化的作用。所以如果小朋友把馒头多嚼一会儿，就会感到馒头有甜味；再有，多嚼一会儿食物，对于小朋友来说还有利于颌骨的发育，增加牙齿和牙周的抵抗力。

如果小朋友在吃饭时着急，食物进入口腔后，牙齿不能把饭菜磨得很细碎，唾液也不能和食物混合得充分，就会给胃增加负担。尤其是小朋友们的胃发育得还很不完善，对食物的消化能力还比较弱，因此小朋友在吃饭时，更应多嚼一会儿，让牙齿和唾液把食物加工得更细更充分一些，这样就会减轻胃的负担，从而使食物中的营养物质能够更好地被小朋友的身体来利用。

一般说小朋友每餐的进食时间应为十五分至二十分钟，饭后要休息半小时到一小时左右，再开始学习和进行活动量较大的运动。

为什么米饭不能用水泡着吃？

俗话说：“汤泡饭，嚼不烂。”这是因为饭被泡在汤或水里，进入口腔后，牙齿还没来得及对饭菜咀嚼呢，就被汤水带着滑进胃里去了。所以小朋友有时用汤泡饭觉得吃起来很痛快，不用费劲食物就进肚子里去了。但是人的口腔是食物的第一道加工关口，若这道关口对食物不负责任，偷工减料，使食物不能得到充分的咀嚼和初步的消化，那样就会给第二道关口胃增加负担。尤其是小朋友的胃还在发育的过程中，各方面的能力还很不够，因此负担会更重一些。所以，吃汤泡饭往往容易引起胃疼，时间长了还会引起胃病呢。另外汤水随着饭菜被带进胃里，还会将胃液冲淡，从而降低胃液对食物的消化作用，使食物中的营养物质不能很好的被人体利用。所以小朋友吃饭不要用汤、水泡着吃，让食物在口腔中经过牙齿的充分咀嚼，再进入到胃中。这样就会减轻胃的负担，有利于小朋友的身体健康。

为什么老师不让我们用手指挖鼻孔？

老师经常提醒小朋友不要用手挖鼻孔，这是为什么呢？

用手指挖鼻是一种很不讲卫生的坏习惯。这是因为小朋友手指上沾有很多细菌，尤其是指甲缝中更是细菌藏身的好地方。如果用手挖鼻孔，坚硬的指甲很容易对鼻粘膜造成伤害。特别是小朋友们的鼻粘膜又薄又嫩，更容易受损伤。如果鼻粘膜受到伤害，手指的细菌，还有平时藏在鼻粘膜内的细菌都会趁虚而入，钻进伤口，引起鼻粘膜发炎、化脓、分泌物增多。这样小朋友的鼻孔就会被鼻涕塞住，使呼吸不痛快，可难受啦。

另外，在小朋友的鼻粘膜上还分布着许许多多的血管，有时用手指挖鼻孔还会把这些血管碰破，造成鼻出血呢。

因此，小朋友们要从小养成不挖鼻孔的好习惯，以免对鼻粘膜造成伤害，影响小朋友的身体健康。

为什么人的眼睛能辨别出各种颜色？

春天，当妈妈带你上公园玩儿时，那盛开的五颜六色的美丽花朵，立刻会把你吸引住，让你久久不肯离去，你的眼睛为什么会分辨出花和各种颜色呢？

大自然中的颜色可以说是五彩缤纷、千变万化的。但是，

尽管世上的颜色千差万别、变化无穷，却都离不开红、绿、蓝这三种基本色光。在我们人眼睛里的视网膜上，长有一种叫视锥的感光细胞，它对这三种基本色光的刺激有特殊的感觉能力。另外，由于世上各种颜色都是这三种颜色按不同比例混合而成的，因此，人的眼睛就能分辨出各种各样的颜色了。

有的小朋友可能要说了，我对有的颜色为什么分辨不出来呢？大多数小朋友对有些颜色分辨不清那是因为小朋友的生活经验还很少，很多颜色还从来没有见过，这样就自然分辨不出来了。只要小朋友们认真学习，一般都会逐渐分清各种颜色的。但也有个别小朋友经过学习仍然分不出颜色，那可能就是患有“色盲”病了。

为什么人刚走进正在放映电影的礼堂里 什么也看不见，可是过一会儿就能看见了昵？

小朋友看电影去晚时，一进到正在放映的电影院里，立刻会感到眼前漆黑一片，不敢迈进，可是稍等一会儿就能看见周围人都长得什么样了，这是为什么呢？

原来在我们人的眼睛里有一层非常薄的膜叫视网膜，在它的上面有许许多多的感光细胞。为了让人们在白天和夜晚都能看见东西，这些感光细胞进行了明确的分工。让样子长得比较短粗的视锥细胞负责在亮处看东西，并把辨别物体颜色的任务也交给了它。让样子比较细长的视杆细胞负责在暗处看东西。

因为分工明确，所以当小朋友从亮处走到暗处时，视锥

细胞因在暗处看不见物体，就把看东西的任务移交给视杆细胞来做。可是视杆细胞因为任务来的突然，思想上毫无准备，因此它还不能马上把任务承担下来。这是因为视杆细胞要担负起在暗光下看东西的任务，必须依靠一种叫视紫红质的物质来帮忙，而视紫红质在亮光下因没事做，而被暂时分解，待需要它时，重新恢复是需要一段时间的。因此，小朋友们从亮处到暗处时，就会出现暂时看不见东西的现象了。可是当人体内缺少维生素 A 时，视紫红质恢复起来就困难了。如果视紫红质不能合成，人在暗光下就看不见东西了。所以小朋友们平时要多吃含维生素 A 丰富的食物，如肝、牛奶、胡萝卜、西红柿、红薯、桔子、油菜等，这样才会使小朋友的眼睛在暗光下尽快地看见东西，使小朋友的眼睛更加亮。

为什么人在不高兴时就不想吃饭？

小朋友可能都会有这样的体会，如果吃饭前或正在吃饭时，遇到老师或爸爸妈妈的训斥，本来很香的饭菜，会马上觉得没有味道了，甚至不想再吃饭了，这是为什么呢？

原来人的食欲是与人的情绪有密切关系的。人在情绪好的时候，负责胃肠活动的副交感神经就会兴奋，这样就能促进胃肠道的活动及消化液的分泌，从而使食物很好地被消化和吸收，这样人才会产生良好的食欲。如果人的情绪不好，副交感神经的兴奋度就会降低，那么就会影响胃肠道的活动，使它们活动的节奏减慢，消化液分泌减少。这样，人就会产生

一种饱腹的感觉，所以人就不想吃饭了。

因此，小朋友在吃饭时一定要保持愉快的情绪。如果有条件的話，在吃饭时听听轻松愉快、悠扬悦耳的音乐，一定会使小朋友觉得饭菜的味道更香，胃口大开，使你的食欲处于最佳状态。

为什么早上刷牙了，晚上还要刷牙？

有的小朋友在睡觉前还吃饼干、糖果、吃完以后也不刷牙漱口就睡觉了，第二天早起觉得嘴里又酸、又腻、又臭、使人感到非常不舒服。刷完牙后，这些感觉立刻就没有了，这是什么原因呢？

原来，你晚上睡觉前吃饼干、糖果等食物不会全部进入你的胃中，有一些小的食物残渣会停留在你的牙齿缝中。当你睡觉后，由于口腔的活动减少，因此能够杀死口腔内细菌的唾液分泌也就减少了。这样口腔中的细菌，如乳酸杆菌和链球菌就会活跃起来。它们和这些食物的残渣相遇后，会让这些食物的残渣发酵，产生酸，所以当你早上醒来时嘴里就会有又酸又臭的感觉了。小朋友如果经常晚上不刷牙，这些酸东西就会慢慢地把小朋友的牙齿一点一点的吃掉，形成一个黑黑的洞，给小朋友带来牙疼的痛苦，时间长了还会影响小朋友的身体健康。所以小朋友们不但早上要刷牙，晚上睡觉前也千万不能忘记刷牙。

有的小朋友早晚都坚持刷牙，可是牙齿上还是出现了黑

黑的小洞，经常牙疼。这主要是小朋友的刷牙方法不正确或是刷牙不认真，没有使食物的残渣从牙齿缝中彻底地被清除干净所造成的。因此小朋友在刷牙时还应注意使用正确的刷牙方法。刷牙的正确方法是：顺着牙缝上下刷，刷上牙时从上向下刷，刷下牙时，从下向上刷，这样就可以刷干净牙齿缝里的食物残渣了。另外在选择牙刷时要注意选用刷头小，刷毛柔软的儿童保健牙刷，这样在刷牙时就不会损伤牙龈，使小朋友有一副健康的牙齿。

为什么嗓子疼时，耳朵有时也跟着疼呢？

小朋友嗓子疼时，耳朵也跟着疼起来，这很可能是得了中耳炎。

耳朵是负责我们听声音的器官。在人的耳朵里有一层膜叫鼓膜。外面的声音只有震动了这层鼓膜，人才会听到声音。因为这层鼓膜很薄，所以当外面声音过大时，就会将这层鼓膜震破，那样人的听力就会受到影响，甚至引起耳聋。为了保护这层鼓膜，耳朵就在鼓膜的内侧，中耳部开了一条叫耳咽管的管道，通向我们的嗓子。这样，当外面的声音过大时，人张开口后，声音不但能从耳朵进入，也能从嗓子沿着这条耳咽管进入，这样鼓膜就不会被震破了。

但是这条耳咽管也会给人们带来不利。由于它与嗓子相通，所以当感冒嗓子发炎时，细菌也会沿着这条管子进入你的中耳，尤其是小朋友的耳咽管又短，管道又较宽、平直，细

菌就更容易跑到中耳里去了，从而引起中耳的发炎。

因此，小朋友在感冒嗓子发炎时，一定要及时治疗。另外在擤鼻涕时要一个鼻孔一个鼻孔地擤，这样就会减少细菌进入中耳的机会。如果嗓子疼时，耳朵也跟着疼起来，要尽快地到医院检查，看看是否患了中耳炎。中耳炎严重时引起耳聋，所以得了中耳炎一定要及时请医生治疗。

为什么跑步后特别渴， 老师却不让我马上喝个够？

小朋友在院子里刚做完游戏，尤其是在夏天往往会出很多的汗，这时小朋友们一定会感到口非常渴，真想捧起碗来咕咚咕咚地喝个够。可是老师往往要求小朋友先少喝一些，而且还是淡盐水。这是为什么呢？

这是因为人在剧烈活动后，往往会出大量的汗水，这些汗水要带走血液中的一部分盐份。如果剧烈活动马上喝大量的白开水，小朋友虽然不觉得渴了，但是水份进入身体后却冲淡了血液中的盐份。另外，由于刚喝进水，会增加汗的排出，这样就会使身体内的盐份损失更多，再加上水份被吸入血液后，还会增加循环血量，从而加重了心脏的负担。因此人往往会出现脸色苍白，心脏衰弱，呼吸急促现象。尤其是小朋友们的的心脏发育得还很不完善。它的工作能力还比较低，就更应该注意了。

所以小朋友们在刚刚做完活动量较大的游戏时，尤其是大量出汗后，要先喝一些带盐份的水，稍休息一会儿后再喝

白开水，这样就会使血液中丢失的盐份及时地补充回来，同时也不会使心脏的负担过重，那么上面说的现象也就不会出现了。

为什么有时大便特别费劲？

我们人吃进的食物经过胃和小肠的消化吸收，其中大部分的营养物质就成为建造我们身体的重要材料了。而食物中的废物及一些对人体有害的物质则进入大肠，通过肛门被排出体外。如果食物残渣进入大肠后，停留时间过长，其中的水份被大肠吸收的过多，粪便就会变得干硬，那么小朋友大便时就会感到特别费劲了。有时由于用力过大，干硬的大便还会擦破血管，使大便带有鲜血，这对小朋友的身体是十分不利的。

那么什么原因使大便在大肠内停留时间过长呢？这一方面是由于小朋友大肠发育还不完善，因此肠的蠕动能力比较差，这样粪便就不容易被推向肛门。另一方面是由于有的小朋友挑食，不爱吃蔬菜，不爱吃粗粮所造成。因为蔬菜和粗粮中含有很多粗纤维，这些粗纤维可以帮助大肠蠕动，从而加快食物的残渣向肛门运动的速度，这样粪便就不会在大肠内停留时间长了，小朋友们在排便时也就不感到费劲了。

因此，小朋友们要想拉大便时不费劲，平时就要养成不挑食的好习惯。多吃蔬菜和水果，适当吃一些粗粮。另外还要注意多喝水，养成定时排便的好习惯，千万不要因为贪玩

有大便也不去拉。这样，小朋友们在排大便时就不会感到难受了，同时对小朋友的身体健康也是十分有利的。

为什么人在发烧时就不想吃饭呢？

小朋友在生病发烧的时候，恐怕都有不想吃饭的感觉，这是为什么呢？

这是因为我们人吃进去的食物，需要经过牙齿咀嚼和胃肠的蠕动将食物磨碎、磨细。另外，还需要消化酶来帮忙，这样食物才能逐渐地从胃肠道排空，成为建造我们人体的营养物质。只有在食物从胃肠道排空后，人才会产生食欲，才会想吃饭。而胃肠道内的消化酶必需在人的体温 $36.5^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$ 时，才能很好地将食物进行分解，使食物从胃肠内排空，成为建造人体的营养物质。所以当人生病时，由于体温的增高，使胃肠道及消化酶不能正常的工作，这样就会造成食物排空的速度减慢，使食物较长时间地停留在胃肠道内，人就会产生腹胀的感觉，所以人发烧时就不想吃饭了。因此，小朋友在生病发烧时一定要注意多喝水，多吃一些脂肪少，易消化的清淡食物，这样就会减轻胃肠的负担，使食物的排空速度快一些。如果实在不想吃饭，千万不要勉强，因为这样会加重胃肠的负担，容易发生消化不良，同时也会推迟正常食欲的时间。待体温正常，胃肠道的工作恢复后，食欲是会随之而来的。

为什么小明得了水痘， 我和他一起玩儿也得呢？

这是因为水痘是一种传染性很强的呼吸道的疾病。这种病在病人发病前的潜伏期就有传染性了，如果这时你与病人在一起玩，通过空气中的飞沫就很容易被感染上了。

这种病在发病初期，病症并不十分明显，只是有一些低热，有的小朋友则无任何症状，首先就出现皮疹。皮疹一般都是先从脸上开始出，逐渐发展到胸部、背部，最后扩展到四肢。开始时疹子是一个个的小红点，一天左右就变成小水疱了。水疱开始是透明的，以后慢慢地变为混浊，3—4天后，水疱就逐渐地干燥结痂。在得病的一个星期内，由于新的疹子会不断出现，而先出的疹子已经结痂，所以在病人的皮肤上可同进看到红色小点、水疱、结痂三种类型的皮疹。

小朋友如果得了水痘，就暂时不要和没得过水痘的小朋友在一起玩了，以免把病传染给别人。待你身上的水疱全部干燥结痂后，再与小伙伴们一起玩耍，因那时你的病就没有传染性了。

在生病期间，小朋友一定要注意休息，多喝水，吃些容易消化的食物。另外还要注意皮肤的清洁，衣被要经常换晒，指甲要剪短，手要干净。在出疹子期间，皮肤有时是很痒的，但是小朋友千万不要用手去抓，如果把疹子抓破，不但容易感染发炎，病好以后还会留下一个个小的疤痕呢。如在脸上留下疤痕，那多难看呀！如果小朋友万一不小心把疹子抓破，

可涂些紫药水或消炎药膏，以免引起皮肤感染。

为什么吃生鸡蛋不好？

鸡蛋是一种营养价值较高的食物，它含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质及维生素。这些营养物质是小朋友们生长发育不可缺少的。

那么鸡蛋怎样吃，它的营养物质才能被人体充分利用呢？有人认为，鸡蛋生吃比熟吃营养价值高，这实际上是一种错误的看法。

这是因为生鸡蛋不如熟鸡蛋好消化。生鸡蛋是胶状的液体，吃下去后会成为一大团，不易分离，经过肠道的发酵后还会产生一些对人体有害的物质。如果这种物质多了，就会影响人的身体健康。另外在生鸡蛋中避免不了存在一些细菌，所以鸡蛋放久了就容易坏。如在食用时不经加热处理，这些细菌就很容易使人感染上肠道疾病。因此，鸡蛋宜熟吃不宜生吃。

鸡蛋最符合卫生的吃法是煮的不嫩也不老。因为鸡蛋煮得太老了不易消化，而太嫩了有些细菌未被杀死也不能保证卫生。

为什么小朋友特别容易患扁桃体炎？

扁桃体长在我们嗓子眼的两边，它就像哨兵一样，时刻警惕着外面的病菌侵入我们体内，所以它对人体有防御和保护的作用。尤其是4—10岁小朋友的扁桃体，防御和保护的作用更大。因为它是人一生中发育的高峰时期，所以它的警惕性更高。一旦有病菌侵入体内，它就会马上与这些病菌作战。但是，小朋友们的扁桃体与病菌作战的能力是有一定限度的，如果病菌的力量过强，在作战过程中，扁桃体本身也会受到病菌的感染而发炎，这就是小朋友容易患扁桃体炎的重要原因。

因此，小朋友要预防扁桃体炎，平时就要注意锻炼身体，增强身体对病菌的抵抗力。另外，还应注意口腔卫生，减少病菌的感染机会，这样小朋友们就不容易患扁桃体炎了。

为什么人一哭就会流鼻涕？

小朋友如遇到不顺心的事或大人的训斥时，常常会流眼泪。不知你们注意到没有，随着眼泪的流出，鼻涕也会随之而来，这是为什么呢？

原来，在我们人类眼球外上方的小窝内有一泪腺，它分泌的泪液经泪小管流入泪囊，泪囊有一条通往鼻腔的管道，叫

鼻泪管。在正常情况下，泪腺分泌的泪液很少，主要用来湿润和冲洗眼球，所以我们不会感到鼻腔内有泪液的存在。但当人哭泣时，泪腺分泌的泪液就会急剧增加。由于泪液过多，使它来不及从眼眶中涌出来，于是泪水就顺着鼻泪管流入鼻腔形成我们常说的“鼻涕”，这种鼻涕实际上大部分都是眼泪。

人的鼻泪管如果被阻塞，泪水就不能再流入鼻腔，而从眼眶中淌出来，这就是人们常说的“迎风泪”。因此，小朋友如出现“迎风泪”的现象要及时就医。

为什么洗手时必须要用肥皂？

有的小朋友洗手常图快，只是用水打湿一下就算洗手了。孰不知，如果只是用水冲洗一下，而不用肥皂搓洗，手是达不到消毒目的的。那样细菌照样会滞留在手上，成为传染疾病的途径。

有人曾做过这样的实验，用与不用肥皂洗手，其清洁度可相差 7—8 倍，可见用肥皂洗手是十分重要的。

小朋友要想手洗得干净，真正达到杀菌消毒的目的，还应注意采用正确的洗手方法。正确的洗手方法是：在洗手时首先要将袖口卷上，然后接水把手打湿，再擦肥皂。擦上肥皂后要反复搓洗手指、手心、手背，直至搓出泡沫来，最后再接水冲干净。擦手时，把毛巾摘下，摊在一只手上，擦另一只手，左右手互相换着擦直到把手擦干，然后把毛巾挂好。要在冬季，千万不要忘记擦点手油，以免引起手背皴裂。

人的血是从哪儿来的？

小朋友有时不小心碰破了皮，血就会流出来。那么人的血是从哪儿来的呢？

大家知道，我们身体之所以能够站立，能够自如地进行各种运动，骨骼在其中可是立了大功的。可是骨骼的功劳不仅仅如此，它还能为我们制造出血液呢？

在我们长骨的中央有一空腔，叫骨髓腔。骨髓就填充在这一骨髓腔内。我们人的血主要是由骨髓制造出来的。婴幼儿的骨髓全部都是红骨髓，所以他们的骨髓都能造血。当小朋友长到5—7岁时，骨髓内由于脂肪的增加，红骨髓就变成黄骨髓了。变成黄骨髓后，就失去造血的能力了。但是在我们长骨的两端，短的和扁的骨骼内还有很多红骨髓，它们终生都是能造血的。如果小朋友由于一些意外事故大量失血或贫血时，黄骨髓还能恢复造血功能，帮助我们恢复身体的健康。

为什么有的小朋友容易患驼背？

有的小朋友常因坐、立、走的姿势不正确，而被师老提醒说：“你再不注意，以后就会驼背了。”这是为什么呢？

这要从我们骨骼的成份说起。我们骨骼的成份是由有机

物和无机盐两种物质构成的。有机物能使骨骼变得柔软而具有弹性，而无机盐能使骨骼变硬。这样两种成份结合起来，就使我们的骨骼既坚硬又具有一定的弹性，从而很好地承担起支持、保护及运动的任务。

小朋友骨骼中两种成份的多少是和大人不一样的。大人的骨骼中有机物少一些，无机盐多一些，因此大人的骨骼比较坚硬，但是弹性小，这样的骨骼是不易变形的。而小朋友们的骨骼就不同了，两种成份在骨骼中各占一半，也就是一样多。这样小朋友们的骨骼就变得较软、弹性大、坚硬度比较小，这种骨骼如不注意坐、立、走的正确姿势，就很容易弯曲变形，使小朋友不但容易驼背，还会引起脊柱的侧弯。这样小朋友的肩膀就会一高一低，那多难看呀！

所以小朋友平时一定要保持坐、立、走的正确姿势。否则的话，就会成为小驼背了。

为什么小朋友的胳膊容易脱臼？

有的小朋友和妈妈拉着手走路时，被妈妈猛一拽胳膊，立刻感到疼痛难忍，胳膊也抬不起来了，这是怎么回事呢？

这是由小朋友的肘部关节脱臼所造成的，也就是我们常说的脱环了。那么小朋友们为什么容易发生这种现象，而大人却很少发生呢？这要从我们关节的构造说起。我们的关节是由关节面、关节囊和关节腔构成的，关节面被包容在关节囊和关节腔内。关节面分别在两骨相接触的部位，其中一个

略凸呈球形叫关节头；另一个略凹叫关节窝，关节头就坐落在关节窝内，十分吻合。在关节囊外面有坚韧的韧带，把关节头和关节窝牢牢地联系起来，这样就使我们的关节既牢固又灵活。但是关节的活动范围是有一定限度的，如果超过了它的活动的范围，关节头就会从关节窝中脱出来，发生脱臼。大人的关节窝比较深，附近的韧带又比较紧，所以关节头不太容易从关节窝内脱出来。而小朋友的关节就不同了，你们的关节窝比较浅，关节附近的韧带又较松，这样关节的活动范围比较大，但牢固性较差，所以如果用力过猛，尤其是在胳膊伸直的情况下，关节头就很容易从关节窝中脱出来。

因此，小朋友在和老师或爸爸妈妈拉着手走时，一定要跟上大人，不要东张西望或赖着不走。同时大人们也要注意在拉小朋友的胳膊或穿脱衣服时，不要用力过猛，这样小朋友的胳膊就不容易脱臼了。

为什么人在剧烈活动后不能马上停下来？

小朋友都知道一年一度在北京举行的国际马拉松比赛吧。我们从电视屏幕上看到参赛的运动员在跑到体育馆终点时，已经很累了，可是他们不是马上停下来休息，而是由人搀扶着再走一段后才坐下来休息。为什么要这样做呢？

这是因为人在剧烈活动时，为了满足肌肉的需要，通过神经系统的调节，使心脏输出的血量急剧增加，这样身体中很多的血液就会涌向肌肉，以供给肌肉足够的能量，如果

突然停止运动，肌肉的活动也就停止了。这样就会影响血液重新流回心脏。此时较多的血液还滞留在肌肉中，致使心脏输出的血量减少。由于重力的原因，使血液不容易被送到头部，出现暂时的脑贫血现象，如头昏、恶心、面色苍白等，严重的还会失去知觉，发生休克。

因此，小朋友在进行活动量较大的游戏后，不要马上坐下来休息，而要继续做一些运动量较小的活动，这样就会使肌肉中过多的血液逐渐流回心脏，使心脏能够输出足够的血液来满足人体的需要。

为什么小朋友的心脏跳动比成人快？

心脏在我们人体胸部偏左的地方，它是我们人体中一个十分重要的器官。这就像抽水机一样，日夜不停地把新鲜血液输进血管里，然后由血管送到我们全身，使我们得到充足的营养。

如果小朋友摸下手腕内侧的血管，就会发现有跳动的感觉。这血管每分钟跳动的次数是和心脏每分钟跳动的次数相同的，一般来说小朋友们心脏每分钟跳动的次数比大人们的要多。这主要是因为小朋友的心脏正在发育过程中，因此它的收缩能力较差，这样每次收缩时向血管输出的血液量就较少。而小朋友正是长身体的时候，需要的血量相对较多，怎么办呢？只有请神经系统来帮忙。通过神经系统的调节，使心跳的次数增加，从而增加心脏输出的血量，来满足小朋友

生长发育的需要。所以小朋友每分钟心跳的次数要比成人多。

为什么小朋友从高处 向下跳时，必须要用垫子？

为了培养小朋友跳的能力，老师常让你们做从高处向下跳的动作。但是每次向下跳时，老师总要在下面放上一个垫子，让小朋友跳到垫子上，这是为什么呢？

原来这是预防小朋友骨盆错位采取的一项措施。

正常大人的骨盆是由髌骨、骶骨和尾骨共同围起来的。而小朋友的身体正在发育过程当中，因此你们骨盆中的髌骨还没有愈合成一块骨，而是由耻骨、髌骨和坐骨依靠软骨连结而成的，因此很不牢固。髌骨的愈合一般要在人长到 19—25 岁才能完成。所以小朋友的骨盆在活动中如不注意保护，象从高处向硬地面上跳，被石头绊倒，摔一屁股蹲等，都容易引起骨盆的错位变形。

因此，小朋友在平时活动时，一定要注意不要从高处往低处跳到坚硬的地面上。以免小朋友的骨盆受到伤害，尤其是女孩子的骨盆要特别注意加以保护。

为什么要定时排尿？

小朋友在集体活动及睡觉前都要进行排尿。这是为什么呢？

这要从我们贮存尿液的膀胱说起。我们人体的尿液是在肾脏内形成的，生成的尿液接连不断地流入膀胱内，暂时贮存起来。膀胱贮存尿液的能力是有一定限度的，所以当膀胱被尿液充满后，人就会产生尿意，这时小朋友就应上厕所把尿排出去。如果小朋友因为贪玩或睡在热被窝里懒得去排尿，这样就会使膀胱内的尿液积过多，使膀胱过度的膨胀，那么就会影响膀胱的收缩能力，从而造成排尿困难，尿不出来。也有的小朋友失去对膀胱的控制，发生尿裤子、尿床的现象。

因此，小朋友要养成定时排尿的习惯，另外在有了尿意时，要及时上厕所将尿液排出去，千万不能长时间的憋尿，否则尿了裤子该多难看呀。

为什么有的小朋友会患弱视眼？

小朋友弱视的发病率是较高的。据统计全国学龄前儿童患弱视者占3—4%。什么样的眼是弱视眼呢？患弱视眼的小朋友眼睛本身没有器质性的疾病，但视力达不到正常视力的标准，就是验光配戴上眼镜，视力也只能达到0.8或低于0.9。这种眼睛就叫弱视。

为什么有的小朋友会患弱视眼呢？引起弱视眼的原因很多，譬如小朋友一只眼因外伤或得不到应有的视觉刺激，发育就会落后，这样就会造成两只眼视力的不平衡，从而形成弱视。再如，有的小朋友眼睛斜视，这种眼在看东西时是“双”的，从而造成人视觉上的混乱，使人在看东西时很不舒

服，为了消除这种干扰，大脑抑制了偏斜的眼，只用另一只眼看东西从而引起弱视。

患弱视眼的小朋友，没有很好的双眼视功能，看物体缺乏立体感，或根本没有立体感，另外对物体的明暗、三维空间、前后判断力都较差。因此，将来会妨碍小朋友从事一些精细的工作。

所以，弱视一经发现，要及早地治疗。因为这种眼病是小朋友发育性的疾病，如果错过发育阶段，就很难治愈了。经临床经验证明，3—5岁弱视的治愈率可达82%；12岁的治愈仅达50%；13岁以后治疗，提高视力的希望很小，更不能建立完善的立体视觉了。因此小朋友若患了弱视眼，可千万不要错过治疗的最佳期。

为什么热天人就爱出汗？

在热天，小朋友即使坐在屋里不活动，也会出汗。而在冷天，就感觉不到出汗了。

在热天，人为什么容易出汗呢？这是因为我们人体的温度是恒定的，也就是要保持在摄氏37度左右，否则就会使人产生不舒服的感觉，同时也会影响体内各器官正常的生理活动。在热天，气温经常在摄氏30度以上，有时甚至达到摄氏35度以上。由于气温的增高，人体的体温也会高起来，为保持人体原有的恒定温度，身体就要及时地采取措施。使人体过高的温度降下来。出汗是人体主要的降温散热方式。因为

每毫升水在皮肤表面蒸发时，可带走 0.58 千卡的热量。因此热天汗出的特别多。

热天，由于出汗较多，人体会丧失很多的水份和盐份，使身体出现缺水、缺盐的现象。因此，在热天小朋友出汗多的时候，就要多喝一些淡盐水，及时补上身体丢失的水份和盐份。

为什么人要不停地呼吸？

小朋友都听过老师给你们讲红军长征时的故事吧。在长征的路上，因为条件艰苦，红军叔叔常常是几天都吃不到一粒米。但是他们中的许多人仍然顽强地到达了革命根据地延安。人几天不吃饭为什么还会活着呢“这是因为人体需要的一些营养物质在体内能够贮存，当人饥饿时，就会动用体内贮存的这些营养物质，来供给人体的需要。因此人几天不吃饭也不至于饿死。而人体中的气体则不同了。如果五分钟不换气，人就会出现生命危险。这是因为气体在体内是不能贮存的，所以人需要不停地呼吸。

人体为什么离不开氧气呢？要知道人的一切活动，包括小朋友游戏、学习等活动，都需要“热能”。热能来自小朋友吃进去的食物，它们可以说是人体中的燃料。要让这些“燃料”燃烧起来，供给人体活动的热能，必须要有足够氧气参与才能实现。但是我们体内不能自制氧气，也没有贮存大量氧气的地方，因此就要不断地从外界吸入氧气。再有食物燃

烧后，会产生二氧化碳，这种气体如在体内聚集多了，对身体是不利的，所以要把它们及时排到体外。基于以上这些原因，我们当然要不停地呼吸了。

为什么鼻子容易出血？

在春夏之交或冬季屋子里有暖气时，有些小朋友鼻子总爱出血。有的在夜里睡觉时出血，自己还不知道，醒来时才发现血弄脏了衣被，那么小朋友为什么爱出鼻血呢？

这是因为在我们鼻中隔的前下方，也就是人们常说的鼻梁子的前下方血管非常丰富，而且这些血管的位置又非常浅，几乎处于半暴状态，所以血管很易破损而引起出血。人们常常把这一区域叫“易出血区”，医学上叫做“黎氏区”，小朋友鼻子出血大多数都是发生在鼻中隔前下方的易出血区。

小朋友鼻子出血的原因很多，最常见的鼻子出血原因有三种，一是鼻外伤引起的，如小朋友用手挖鼻孔、摔伤、碰伤等都可以引起鼻出血。二是因缺少维生素C或A引起的。三是患急性传染病时如流感、麻疹、由于高热，毛细血管膨胀，弹性差，加上鼻腔干燥而引起出血。

小朋友在鼻出血不严重时，只需用手指压迫两侧鼻翼，大约10分钟左右就可以止血。止血2—3小时内不要急于活动，以免再度出血。如经压迫止血处理后仍不断出血，应立即上医院请医生治疗，如果鼻出血过多就会引起贫血，甚至“休克”过去。

为什么挖耳是个坏习惯？

耳朵是我们听声音的器官，美妙的音乐都是由耳朵传入我们的大脑的，因此保护好小朋友的耳朵是十分重要的。

在我们人体中的外耳道里有耵聍腺，它的分泌液叫耵聍，也就是我们常说的“耳屎”，耳屎多了常使人产生痒的感觉。于是一些小朋友总爱让爸爸妈妈挖耳朵，这种习惯好不好呢？

很不好。因为“耳屎”是一种粘稠的液体，在正常情况下，它可以在外耳内形成一层薄膜，把灰尘粘住。另外，“耳屎”的味道很苦，又是油乎乎的，当小虫钻进耳朵，尝到苦味时就会退出来。所以“耳屎”对人体能起到很重要的保护作用，如果我们把“耳屎”挖干净，灰尘、小虫就会很顺利地进入我们耳内，给身体造成伤害。

在一般情况下，“耳屎”干燥后会随着身体的活动，如侧身睡觉、打喷嚏等自行脱落的。如果“耳屎”太多，痒得难受，可千万不要用锐利的工具来挖，要是不小心刺破了鼓膜，就会发生中耳炎，引起听力减退甚至耳聋。可用比较细的棉花棍，把耳屎轻轻地扫出来，这样做不但可以清除耳屎，而且还可以保护好我们的耳朵。

为什么小朋友容易烫伤？

小朋友们的烫伤常常是由于好奇心或大人照顾不周引起的。

小朋友们正是长知识的年龄，对外界的事物都感到新奇，所以什么都想去摸一摸，亲自去尝试一下。因为你们初到这个世界上来，还不知什么东西能动，什么东西危险。因此，大人如果把热粥放在地上，你们也会不知深浅地用手去抓，从而引起烫伤。所以热锅要放到小孩子拿不到的地方。

另外，小朋友们对水也特别感兴趣，玩起水来非常开心，因此，烫伤也常发生在小朋友洗澡、洗脸、洗脚时。当妈妈把热水倒入盆里，还没有倒凉水时，小朋友就迫不及待地把手伸进热水盆中，结果被烫伤。因此，妈妈在准备水时要先准备好凉水后，再倒热水，这样小朋友们就不会被烫伤了。

为什么肠炎、痢疾常在夏秋季发生？

有些小朋友在夏秋季节因不注意食物的卫生，很容易被染上肠炎和痢疾。这是为什么呢？

这是因为病菌生长、繁殖的一个重要条件是温度，温度越适合于它们，它们的繁殖力及生存力就会越高。而夏秋季节就为它们提供了适合繁殖生长的温度，所以使这些病菌异

常活跃。再加上夏秋季是瓜果、蔬菜上市最多的季节，在这个季节里，我们吃的瓜果、蔬菜要比其它季节多，而且大部分瓜果是生吃的，蔬菜很多也是凉拌着吃。所以，当病菌污染了这些食物，我们吃的时候又没有洗干净或者消毒，瓜果、蔬菜中的病菌就很容易进入人体，而使我们发病。

此外，在肠炎、痢疾病人的粪便中带有大量的病菌，夏季又是苍蝇繁殖的旺季，粪便又是苍蝇总喜欢去的地方，这样苍蝇也成了传播病菌的媒介。由它们把病菌带到食物上，若吃了这种食物也会使我们得病。

因此，在夏秋季节我们要特别注意饮食卫生，生吃瓜果、蔬菜要洗烫，腐烂变质的食物不要吃，这样就会防止肠炎、痢疾的发生。

为什么胡萝卜炒着吃比生着吃好？

胡萝卜是一种含胡萝卜素非常丰富的食物，胡萝卜素在人体的小肠内，经过酶的作用，可转变成维生素 A，我们小朋友要想在弱光下也能看清东西，少了维生素 A 可不行。另外，维生素 A 还能增强身体的抵抗力，促进小朋友的生长发育。

要想使胡萝卜转变成维生素 A 不是只要吃进胡萝卜就能得到的。因为胡萝卜素是一种脂溶性维生素，所以，胡萝卜必须和脂肪一起吃才能被人体吸收。这里所说的脂肪就是我们平常食用的动物脂肪和植物脂肪，像猪油、豆油、花生

油等。因而胡萝卜用油炒着吃或与肉一起炖着吃、做馅吃是比较好吸收的。如果要凉拌吃，应多放一些香油或其它熟油，总之要为胡萝卜素提供能使它溶解的脂肪，否则我们吃进去的胡萝卜素就不易被人体吸收而白白地浪费掉。

正因为以上原因，生吃胡萝卜人体是得不到维生素 A 的。

为什么洗脸时肥皂水进入眼睛会引起刺痛？

小朋友每天晚上睡前都要洗脸，为了把脸洗得更干净，就要往脸上擦一些肥皂。可是在用肥皂的时候，如果稍不小心，肥皂水就会进入眼睛。这时眼睛就会发生刺痛，非常难受，这是什么原因造成的呢？

这是因为肥皂中有碱的缘故，碱在我们生活中用途十分多，如在发面蒸馒头时，就要用碱，如果碱用少了，馒头蒸出来就会发酸。再如我们使用过的餐具如果粘上了油，用碱水洗就能去掉上面的油污。碱对人的皮肤是有刺激性的。如果手经常泡在碱水里就会使手发白，同时还会发生疼痛。

肥皂中一般都含有碱，我们洗脸用的香皂虽然碱性较小，但是我们的眼睛也不能适应，所以肥皂水进入眼睛后就会发生刺疼。

肥皂水对眼睛并没有什么损害，但会使人感到非常不舒服，因此在洗脸上的肥皂沫时，要闭上眼睛，这样就会减少肥皂水进入眼睛的机会。如果肥皂水进入眼睛，立即用清水

冲洗干净，这样就不会刺痛了。

为什么舌头能尝出味道来？

当小朋友吃到各种食物时，就会说出食物的味道来，是甜、是酸、是苦、是咸还是辣。小朋友之所以能够辨别出食物各种味道来，那都是舌头的功劳。

舌头为什么能够尝出味道来呢？这是因为在我们舌头上有“味蕾”。味蕾是味觉的感受器，在它感觉到食物中味道的刺激后，就会把这个信息通过神经传入大脑，使人产生味觉。人的味觉是人一出生就有的，而且是辨别味道最灵敏的时候，随着年龄的增长，逐渐减弱。所以小朋友们吃药就比较困难，而大人吃药就不觉得太苦。

我们的舌头能分辨出甜、酸、苦、咸四种基本味道，至于其它味道，象涩、辣等都是四种基本味道融合而成的。人对甜味食品最敏感的地方是舌尖，对苦味最敏感的是舌根，对酸味最敏感的是舌两侧的后半部分，对咸味最敏感的舌两侧的前半部分和舌尖。小朋友们知道感觉甜、酸、苦、咸的位置，不妨在吃东西时试一试，这四种味道是不是来自这些部位。

为什么小朋友不能多吃油炸的食物？

有的小朋友特别喜欢吃油炸的食物，觉得油炸的食物特别香，但是小朋友们若过多地吃这种东西对健康是很不利的。

因为食物中脂肪的消化是要我们肝脏分泌的胆汁来帮忙的，而小朋友们的肝脏还处在发育的过程中，因此分泌的胆汁较少，所以对脂肪的消化能力就远远不如成人。如果经常吃油炸的或油性较大的食物，就会造成消化不良，影响小朋友的身体健康。

平时小朋友们应多吃一些容易消化的食物，不要过多地食用油炸或油性较大的食物。如果小朋友吃油炸的食物最好是在中午饭时吃，不要在晚饭时吃，因晚上人的活动减少，食物中的脂肪就更不容易消化了。

为什么一般人右手的力气比左手大？

不知小朋友发现没有，大多数人写字、吃饭拿筷子、提东西或小朋友们拍皮球、投飞镖等都习惯用右手来做。左手只是在右手不能单独完成所做的事情时才能用上，如端盆、系鞋带等。这种习惯用右手的现象，在生理学上叫做“右利”现象。

正因为我们日常生活中做事常喜欢用右手，就使右手得

到锻炼的机会比左手多，时间长了，右手的力气就逐渐地比左手大了。当然有些小朋友养成了左手做事的习惯，那么他左手的力气也自然要大过右手了。

这下小朋友们明白了吧，右手比左手的力气大是人们长期使用右手劳动的结果。

为什么午睡前要散步

小朋友们每天在吃过午饭后，都要到院子里散散步，然后老师才让上床睡午觉，这是为什么呢？

俗话说：饭后百步走，能活九十九。意思是说吃完饭后稍活动一下，再躺下休息，是有利于人们健康的。

一般来说，我们的午饭吃得都是挺多的，因为小朋友们一上午作业和游戏，活动量较大，身体的消耗也就大，所以肚子早就饿了。看到香喷喷的的饭菜端上饭桌。胃口就大开，吃得很饱，有的小朋友把肚皮都撑得圆圆的。如果这时马上上床睡觉，就会影响胃肠的蠕动，胃会感到很不舒服，如果枕头再低些，胃会更难受。时间长了，还会引起消化不良，使小朋友以为肚子痛呢。

所以，为了促进胃肠的蠕动，使食物能很好的消化，小朋友们午睡时一定要到院子里散步，然后再上床，这样小朋友们一定会睡得更香甜、更舒服。

为什么运动前要做准备活动？

小朋友在上体育课时，老师总是要先带你们走走步，做做操或玩一些活动量小的游戏，这一阶段的活动就被称为准备活动。

为什么要做准备活动呢？这是因为人在不活动时，身体各组织器官的机能活动都比较缓慢，一旦运动量加大时，各种机能活动都要加强，如肌肉在迅速收缩，心脏跳动的次数增加，血流加快，呼吸加深加快。就要使这些器官克服生理上的惰性，使它们兴奋起来。但要做到这一点是需要一个过程的，运动前做准备活动就为这些器官克服惰性提供了一个条件，使它们能够迅速提高生理机能，来适应运动的需要。

如果运动前不做准备，身体各组织器官不能满足运动的需要，那就容易发生肌肉的拉伤、扭伤、使身体受到伤害。因此小朋友们在运动前一定要做一些准备活动，以免使身体受到不必要的伤害。

为什么食物在热天容易变质？

在炎热的夏季，我们如果不把剩下的饭菜放入冰箱内，就容易出现馊味，这就是我们常说的食物变质了。

为什么食物不放入冰箱就容易变质呢？这要从食物变质

的原因说起。原来食物变质是由于微生物在食物中繁殖、发酵的结果。微生物繁殖得越快，食物变质的速度也就越快。但是微生物繁殖也是需要一定条件的，这就是要有一个适合于它生长繁殖的温度，而这一温度在夏季到处都是。所以微生物在夏季繁殖是很快的。

据实验结果证明，在适合的温度下，微生物每半小时繁殖一次。例如早晨 9 点烧好的饭菜里有一个使食物变质的细菌，到晚上 9 点就成 1700 万个，到第二天早晨就变成 142 万亿个了，何况一般食物中的变质细菌不止一个。这么多的变质菌，食物当然就会很快地变质了。

因此，在炎热的夏季，一定要注意食物的保存，腐烂变质的食物一定不要吃，否则就会容易引起食物中毒了。

为什么儿童肥胖未必健康？

有些父母过于宠爱孩子，认为给孩子吃得好，吃得多就会长得好。因此，什么东西营养好就给孩子吃什么，而且多多益善，唯恐孩子饿着、受委屈。结果，孩子由于长时间过食，摄取的热量超过了消耗量，形成了肥胖症。肥胖症是指贮存于人体内的脂肪过多，超过同年龄儿童的正常量，通常以超过同年龄同身高的儿童正常体重的 20% 者称为肥胖症。这种儿童由于体胖，心脏和呼吸都增加了负担，稍做激烈活动就会气喘、心跳加快。由于体胖，活动费力，常不好动，缺乏日常的活动和锻炼。所以不能适应外界环境的变化，抵抗

疾病的能力较低，容易生病。

由此可见，儿童肥胖未必健康。

为什么儿童不宜睡沙发床？

有关资料表明：儿童长期睡在凹陷的软床上，发生脊柱畸形的占60%以上；而睡在硬木板床上的，脊柱畸形的只占5%左右。因此，最好不要让儿童睡软床。

为什么儿童不宜睡软床呢？这是由儿童生长发育的特点决定的。儿童出生后，骨骼生长很快，这时的骨骼中含有比较多的胶原和骨粘蛋白，具有柔软的特点；同时韧带和脊柱周围的肌肉很弱，很容易引起脊柱和肢体骨骼变形。而软床又恰恰不能保持儿童正常的平卧姿势，会阻碍儿童身体的正常发育，使肌肉生长不匀称，造成弓腰、驼背、瘸腿等疾患，而这一缺陷一旦形成，就很难医治和矫正，将会给儿童今后的生活带来很大痛苦。

最适合儿童的床是棕棚床，棕棚床柔软且富有一定的弹性，使儿童在睡眠时肌肉和神经都能得到充分的硬板床质地坚硬，也不利于儿童全身肌肉的松弛和休息，容易产生疲劳，影响儿童睡眠。因此，成人要在床上多铺些被褥和床垫，以使儿童感到柔软、舒适。

为什么有的婴儿“偏头”？

人们常常发现有的婴儿的头部左右圆形不等，睡成一个“偏头”。这是为什么呢？

婴儿头部在出生后一个月比人生任何时候都长得快。从出生到一个月，头的周长大了3厘米，而且婴儿快到一个月时就会出现睡觉时脸总是朝向一个方向。这样就会出现婴儿“偏头”。父母亲要想自己的小宝宝头部长得匀称，必须在出生后这一个月中经常变换婴儿睡觉时头部的朝向，当发现头部哪一侧稍有凹陷时，就把这一侧垫起来，不让其再承受重量，慢慢就会矫正过来。

为什么对孩子不能罚站？

孩子天真、幼稚、活泼、好动，常常出现有意或无意的淘气，这是难免的。有的家长或教师往往不能正确对待孩子淘气，常因一点小事就让孩子罚站，有时甚至罚孩子站很长时间。这种做法对孩子身心健康是有害的。

孩子骨骼发育还不成熟，脊椎、腰椎还很脆嫩。孩子带着恐怖的心情站立时间长了，势必要加重腿部肌肉的紧张度，加重脊椎和腰椎的负担，其表现是两腿发胀、发麻、无控制地打弯和腰酸。

另外，让孩子罚站，虽然孩子感到腰酸腿疼，但并不知道自己犯了什么错？犯错的原因是什么？也不知道今后应该怎样改正。这不仅剥夺了孩子承认错误和改正错误的机会，而且加剧孩子的抵触情绪，加深了孩子与成人之间的隔阂，起不到良好的教育效果。因此这种做法是不可取的。

为什么母乳是婴儿最好的食物？

新生儿离开母体以后，要靠自己吃东西来维持生命及生长发育。母乳是1岁以内，特别是出生1~6个月婴儿最好的食物。比其他奶食品和代乳食品更适合婴儿生长发育的需要。

母乳中各种营养成分的比例比较恰当，能适应婴儿生长发育的需要。母乳中所含的蛋白质三分之二是乳白蛋白，比较容易为婴儿消化吸收。母乳中的脂肪球较小，婴儿吸收率可达96%。母乳所含的糖是乳糖，能完全溶解于乳汁中，也比较容易消化吸收。

母乳所含的营养成份和浓度可以随婴儿生长发育的需要而变化。如婴儿出生1周左右，母乳所含脂肪较少，蛋白质较多，乳汁较稀，正好适应新生儿消化能力弱，需要能量少的特点。以后乳汁逐渐变浓，脂肪含量也增多了，正好适合婴儿活动日渐增多，以及生长发育需要热量增加的特点。

母乳中还含有各种免疫物质和多种抗体，这些能提高婴儿的抗病能力，减少感染性疾病的发病率和变态性反应的发

生。此外，母乳新鲜无菌、温度适宜。

给婴儿喂母乳，可以使婴儿得到母亲更多的照料和爱抚，在心理上有利于婴儿情感和智力的发展。实践证明，母乳是婴儿最好的食物。

为什么婴儿断奶要选择好时间？

母乳比其他食物更适合婴儿生长发育的需要，是婴儿最好的食物。但是，随着婴儿年龄的增长和生长发育的需要，在一定的时间内要给婴儿断奶。那么，选择什么时间断奶好呢？这要根据婴儿母亲的奶水量、婴儿的年龄、健康状况及季节进行选择。

母亲的奶水量不多，不能满足婴儿的需要，可以在婴儿6个月后断奶；如果母亲的奶水充足，可以到10个月后断奶。断奶最理想的季节是春、秋两季，因为这两个季节温度适宜，不会影响婴儿断奶后的食欲。夏季天气炎热，婴儿食欲本来不佳，由于断奶要更换食物，婴儿因留恋母乳，对新食物不适应，容易引起腹泻，影响健康和发育。如果在选择断奶的时间中婴儿身体不适或患病，要推迟断奶时间，待身体恢复正常后再进行断奶。

为什么不要抛扔和颠摇婴儿？

常常看到有些成人出于对婴儿的喜爱，喜欢抱着孩子用力摇晃或向上抛扔。也有的成人为了使婴儿入睡，把婴儿仰卧地放在自己的双腿上或放在摇篮里用力颠或摇晃。这些做法对婴儿的健康都是有害的。

婴儿大脑的发育较早。抛扔比较重，但颈部的肌肉却很松软无力。抛扔或颠摇容易使婴儿脑部受到较强的震动，不仅对其智力发展不利，甚至会使脑部受到伤害，致死。

正确抚爱婴儿的方法是轻轻抚摸婴儿的全身。为使婴儿入睡，可将光线变暗，保持安静的环境，把婴儿放在床上躺下，成人伴以温柔的摇篮曲，必要时可轻轻拍婴儿，婴儿接受单调的刺激自然就睡着了。

为什么婴儿腹泻时，要停止喂食？

婴儿由于消化不良、受凉或食用不清洁的食物等常引起肠胃系统发生炎症，造成腹泻。腹泻时肠胃消化功能减弱。因此，婴儿发生腹泻时应减少喂食或停止喂食。成人往往以为婴儿把食物泻出去了。肚里空空的，孩子会感觉饥饿，吃不消的。实际上，腹泻患儿并无饥饿感，短时间禁食可以使肠胃得到适当的休息，以利于恢复肠胃消化功能。实践证明，只

要让患儿喝足水，补充一些必要的葡萄糖，停喂一、两次食物就会痊愈。

为什么婴儿夜间啼哭？

婴儿饮食得当，活动适度，身体清洁健康，环境舒适，一般较少发生夜间啼哭现象。如果婴儿夜间常常啼哭，时间长了，不仅会影响健康，也会影响家长的休息，应寻找原因，给予治疗矫正。

婴儿夜啼一般有几种情况：①不分白天与黑夜啼哭。多发生在新生儿，可能是因为胎儿时期在母体内无日夜之分，出生后尚未适应变化了的环境所致。改变这一情况，可适当给新生儿增多些刺激，使他白天少睡些，多醒些时间，晚上睡前喂足奶，养成夜间睡长觉的好习惯。②饥饿啼哭。有的婴儿夜啼是因为睡前没有吃饱，饥饿而哭，除及时喂奶外，应调整好婴儿的饮食量和时间，使夜间不发生空肚的现象。③梦惊啼哭。有的婴儿白天过度兴奋，影响了夜晚安静睡眠，出现梦惊啼哭现象。这就需要调整婴儿的白天活动，尤其是在婴儿睡前1小时不应使其兴奋，使婴儿平静地进入睡眠。④焦躁不安啼哭。由于室温过度，蚊虫叮咬等使婴儿情绪焦躁不安，也会引起啼哭。要及时排除干扰因素。⑤突发性或经常性啼哭。要从疾病上找原因，应及时的医生治疗。

为什么睡眠好，长得高？

睡眠的好坏对人体生长发育有重要影响，尤其能够促使儿童长的高。人在睡眠时，脑中的生长激素分泌较多，这些生长激素起着促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏增长的作用。儿童只有在睡眠时才分泌生长激素，清醒时并不分泌。科学家曾测定，儿童在熟睡时的生长速度是清醒时生长速度的3倍。因此，睡眠对儿童来说具有更重要的意义。同时，睡眠对儿童大脑的发育、脑功能的恢复、记忆力的增强和巩固，也都有良好的作用。

因此，成人要为儿童创造一个良好的睡眠环境，如室内空气要新鲜，保持清洁、安静、光线略暗，白天睡觉时要挂窗帘，晚上要关灯，床上的被褥要清洁、干燥、柔软、舒适等。这些对于保证儿童睡眠的质量是非常重要的。

为什么成人不要搂着孩子睡觉？

有些孩子常常要钻进妈妈被窝中，让妈妈搂着睡，这对孩子的健康是十分有害的。

人在睡眠中，呼吸仍然正常进行，呼出二氧化碳，吸入氧气。母亲搂着孩子睡，大人与孩子的呼吸交融在一起，使空气污浊，为孩子增添了传染病菌的机会，无论对孩子还是

对父母的健康都是不利的。母亲搂着孩子睡时由于孩子身体短小，常常缩进被窝，这样，呼出的二氧化碳不容易散发出去，氧气进入也少，时间长了，就会因为不能吸入足够的氧气而出现头晕、食欲不振、精神不佳等现象。母亲搂着孩子睡，夜间孩子一醒，母亲也要醒了，有时母亲一动，孩子也被惊醒，彼此都休息不好。有的母亲在睡觉时搂着孩子喂奶，让孩子含着奶头边吃边睡，这样做是很危险的。如果母亲睡着了，乳头堵压在孩子的口和鼻，影响呼吸，严重的还会引起窒息。母亲搂着孩子睡，也不利于培养孩子良好的睡眠习惯和独立性。因此，为了孩子的健康成长，让孩子独睡吧！

为什么常眨眼可能是病？

强强最近常眨眼睛，老师让妈妈还他到医院检查。强强说：“小朋友都眨眼，为什么我眨眼就说是有病了呢？”妈妈带强强看医生，医生说：“每个人都眨眼，眨眼是一种正常现象，而眨眼过频就是一种疾病，医学上叫做眼睑痉挛。这种病是因为眼睛里有异物、倒睫毛、沙眼、结膜炎、角膜炎等疾病，使眼部感觉神经受到刺激，经过反射作用传到眼睑引起的。”这种病在儿童少年中经常见到。一些家长错误的认为是孩子的坏习惯而加以训斥责难，而不给以检查，耽误了治疗。

为什么营养不良会影响儿童智力发展？

营养是脑发育的物质条件，而脑又是智力发展的物质基础。胎儿期和 2 岁左右是人脑发育最快的时期，脑的重量出生时约 390 克，1 岁左右约 925 克，到了 3 岁达 1100 克，为成人脑重有三分之二。可见儿童期脑发育是十分迅速的。这一时期儿童脑的发育为日后的智力活动的发展打下良好的基础。而这一时期儿童的营养状况又是构建一个完好健全的大脑的物质保证。

生长中的脑对营养特别敏感，在脑发育最快的关键时期，人脑的发育，脑细胞数量的增加，必须有蛋白质等营养素的充分供应，如果营养不良，会影响甚至造成脑的发育障碍。如 1 岁左右的孩子，因营养不良而患贫血，会造成智力迟钝，并终生难以弥补。因此，成人务必保证儿童大脑发育所必需的含糖类、蛋白质以及含钙和铜的食物的供应，重视儿童的饮食营养，这样不仅儿童体格健壮，智力也得到迅速发展，使儿童健康而又聪明。

为什么小女孩烫发不好？

小丽看见妈妈新烫的头发，高兴地直夸妈妈真漂亮，缠着妈妈与要带她去烫发。

妈妈对她说：“小女孩烫发不好。”小丽不解的问：“为什么大人能烫发，小孩子烫发就不好呢？”妈妈告诉小丽：头发是由角质层、皮质及髓质三部分组成，小孩子头发细而且柔软，烫发时加热以后头发的角质就受到损伤，会使乌黑发亮的头发变脆，油脂分泌物减少，头发就会失去光泽。烫过的头发容易粘连在一起，不容易梳洗，影响汗液的正常蒸发，妨碍头皮的新陈代谢，容易繁殖大量的细菌。特别是夏天，容易长痱子，患皮炎，使头皮痒的难以忍受，如果小朋友再用手搔痒，容易感染，影响小朋友身心健康，所以，小朋友烫发不好。

为什么吃饭前不要训斥孩子？

有的成人喜欢在吃饭前训斥孩子，误认为这是教育孩子的好机会。其实，在这时候训斥孩子，对孩子的身心发展是有害的。

人的情绪、食欲、消化吸收三者有着密切的联系。安静舒适的进餐环境，轻松愉快的进餐气氛，能引起孩子的食欲，使消化道的活动增强，消化液分泌增多，这样就使食物中的营养成分得到充分的消化和吸收。如果成人在吃饭前训斥孩子，势必会引起孩子精神紧张、食欲下降，不想吃东西，分泌消化液受到抑制，影响食物的消化和吸收，造成孩子消化不良，甚至有可能引起肠胃疾病。

孩子在吃饭时突然受到成人的训斥，一般都会伤心落泪

的，孩子边哭边吃，很容易在抽泣时将食物吞咽到气管里去，引起强烈的呛咳，甚至使孩子呼吸受阻，造成生命危险。

成人经常在吃饭时训斥孩子，不但会造成孩子心理压抑，情绪低落，精神紧张，使孩子马虎进食，长此下去，会损害孩子的身心健康。

孩子年龄小，情绪易波动，又缺乏自制力，吃饭时，成人要为孩子创造一个安静进餐的环境，使他们保持愉快而稳定的情绪进餐。

为什么孩子的裤带不要系得过紧？

孩子活泼好动，在活动中常常看见孩子“掉”裤子的现象。因此，成人常把孩子的裤带系得很紧。岂不知，裤带系的太紧会影响孩子的健康。儿童的裤带系得过紧，会使腹腔下部的肠子受到挤压，不能正常蠕动，影响食物消化。而且由于下腹部一部分肠子挤到上腹的部位，压迫胃部、肝脏和脾脏、妨碍这些内脏的血液循环，会影响整个腹腔器官功能。

儿童正处在长身体的时候，裤带系得过紧，还会限制孩子肌肉、骨骼的正常发育，时间长了，使肌肉弹性减弱，造成肌肉松弛无力，最后形成上腹隆起，损害体形健美，危害身体健康。因此儿童的裤带不要系得太紧。

为什么儿童不宜常喝酸奶？

近年来，市场上风行一种果酸奶，果酸奶不仅营养丰富，而且助消化，不少年轻父母天天买给孩子吃。其实，对于生长发育正常儿童来说，经常吃酸奶是不适宜。

酸奶是以新鲜全脂生奶为原料，含乳酸菌发酵制成的乳制品，富含维生素 A，含脂肪和钙极少，仅适宜于对脂肪消化不良的患儿临时饮用，而对发育正常又需要脂肪及大量钙无素的儿童来说，是极为不利的。酸奶中含较多的乳酸菌，乳酸菌在生长发育过程中生成的抗生素，虽然能抑制和消灭很多病原菌的生长，但同时也破坏了对人体有益菌群的生长条件，使之不能为机体合成一些有益的维生素。同时，经常吃酸奶还会影响幼儿正常的消化功能。

为什么不宜带幼儿到公共场所活动？

年轻的父母为了自己的娱乐，常常带孩子到公共场所活动，这对孩子的健康和教育都是不利的。

公共场所是人们密集的地方，人们来自不同的地方，有着不同的健康状况，有患病者、带菌者，他们通过痰液、飞沫、呼吸，皮肤、衣服等，把病毒及细菌带到空气中，极易传播疾病。孩子抗病能力很差，在这种环境中就更容易染上

疾病，尤其是影剧院，长时间门、窗紧闭，空气污浊、缺氧，对孩子的呼吸系统、血液循环系统、大脑发育都有直接影响。

公共场所的椅子、门把手等经无数摸过，很脏，上面可能还有各种病菌，孩子手摸了椅子，再摸嘴或拿东西吃，就会“病从口入。”

公共场所人声嘈杂，极易使孩子神经系统过于疲劳，影响大脑发育。

影剧院上演的节目或电影，一般都面向成人，很少有适合幼儿的内容，孩子看不懂，引起不了兴趣，还有可能造成一些不良影响。因此，为了孩子的健康和教育，成人最好不要带孩子到公共场所活动。

为什么吃零食无节制有损健康？

菲菲几乎天天零食不断，一天要吃好几包虾条、鱼片，一到夏天冰激淋、汽水更是不断。菲菲喜欢吃什么，妈妈就给买什么，于是菲菲从小养成好吃零食不爱吃饭的坏习惯。妈妈常为她不正经吃饭而发愁。妈妈问医生：“菲菲为什么不想吃饭？”医生告诉妈妈说：“这是和菲菲零食吃的太多有关系。”零食吃多了为什么不好呢？

几乎所有的孩子都爱吃零食，零食一般都有一定的营养成分，偶尔吃一些还可以，如果毫无节制，而影响一日三餐，就会影响孩子的健康，必须纠正。

孩子胃的容量小，零食吃多了，尤其在饭前吃零食、特

别是吃甜食，就会影响孩子对正餐的食欲和进食量，影响对所需要营养的全面摄取，天长日久，便会造成孩子营养失调或营养不良，从而影响其生长发育和健康。孩子所需的营养，主要是从一日三餐的食物中摄取的，如果使孩子三餐吃饱吃好，基本营养素就能得到保证，无须再加零食。另一面孩子从零食中也不可能全面摄取所需的营养素。

如果孩子平日总吃零食，就会破坏三餐进食的规律，不但加重了胃肠的负担，还会引起消化功能的紊乱，对于消化能力较弱的孩子，必然会引起食欲下降，消化不良而导致消化系统的疾病。所以，孩子要少吃零食。

为什么脱下的衣服不要盖在被子上？

在冬天，兰兰喜欢把脱下的衣服盖在被子上，认为这样睡觉暖和，早晨穿衣服命取也方便，衣服还不凉。妈妈告诉兰兰脱下的衣服盖在被子上不卫生。这是为什么呢？

小朋友白天穿着衣服到处活动，衣服上就会沾满灰尘和其他污物。把脱下的衣服盖在被子上会把灰尘、细菌、污物带到被子上，被子容易脏。孩子睡觉又常踢开被子，污物容易进入被子里，直接接触皮肤，弄脏手，再去揉眼、摸嘴、抠鼻子，容易感染疾病。

把脱下的衣服盖在被子上，加重了身体的负担，睡觉时不舒服，还会使血液循环不通畅，影响呼吸。所以把脱下的衣服盖在被子上是很不卫生的。

为什么冬天孩子的手和脸容易皴裂？

冬天，常常看见有的孩子的手和脸皴裂，孩子疼痛，成人着急。这是为什么呢？

冬天天气寒冷，空气干燥，孩子的皮肤娇嫩，露在外面的手和脸被冷风一吹，容易皴裂。加上孩子又易哭泣，泪水也会对脸部引起刺激。孩子手脸常洗不净，擦不干，经冷风一吹，也容易皴裂。

人的皮肤附有皮脂腺，皮脂腺分泌出皮脂，有很好的润肤、护肤、抑菌的作用。但是孩子的皮脂分泌比较少，经不起冷风的侵袭，容易发生皴裂。因此，在冬季，为了避免孩子手脸皴裂，除了注意孩子手脸的保暖，经常保持手脸的清洁外，在每次给孩子洗净擦干手脸时，涂抹一些儿童防皴护肤霜，对孩子的皮肤保湿，补充油份，能起到防皴裂的作用。

为什么患了感冒就闻不出味来？

玲玲患感冒流鼻涕，还头疼发烧，妈妈看他不想吃东西，煮了一碗香喷喷的挂面让她吃。玲玲看着碗直摇头，对妈妈说：“我鼻子不通气，闻不出香味来，一口也不想吃。”为什么患感冒了，就闻不出香味来呢？

气味是靠鼻子里面管嗅觉的细胞闻到的，这些细胞在鼻

腔顶端的鼻粘膜上。正常情况下，气味进到鼻腔里，刺激了管嗅觉的细胞，人就知道是什么味了。当人患感冒时，细菌在鼻腔内大量繁殖，鼻粘膜就会充血肿胀，有时把鼻子堵住出不来气，鼻子就闻不出味来。而且，鼻粘膜充血肿胀以后，鼻涕也会增加，鼻涕盖在鼻粘膜上，挡住了气味对嗅觉细胞的刺激，所以，人患了感冒就闻不出味来了。

为什么人人要有副整齐的牙齿？

人人都有两副牙齿。一副从出生后六个月开始长出到六岁开始脱落，这副牙齿叫乳牙。乳牙有二十颗，一般都长得比较整齐。乳牙脱落后，牙床里又会逐渐长出一副供人终生使用的牙，这叫恒牙，共有三十二颗。恒牙容易受外界的影响而长得歪歪扭扭，甚至畸形怪状。牙齿长得横七竖八，一是影响外貌的端正；二是畸形牙容易积存食物残渣，时间长了易患龋齿，甚至会引起牙龈炎、牙周病；三是牙不整齐，上下牙合得不好，影响咀嚼的准确性，还不容易把食物嚼碎，影响消化。恒牙长得整齐不整齐，全看你牙齿保护得好不好。假如你有吸吮手指、咬指甲或用舌头舐嘴唇的坏习惯，就会把前面的牙齿推得凸出来；假如你习惯于趴着睡觉，把下巴压在枕头上，下巴骨就发育不好，下巴骨小了，排不下那么多牙齿，牙齿就挤在一起长得七扭八歪；要是你偏食，营养就不全面，也会影响牙齿的生长。

为了使你能有一副整齐的牙齿，要尽快纠正坏习惯，保

持容颜端正、健美。

为什么不能轻视沙眼？

沙眼是由一种比细菌还小的沙眼病毒引起的。病毒侵入眼睛后，在眼皮里的结膜上形成许多小泡和乳头。因为外形象沙粒，所以叫沙眼。这些沙粒不断地磨擦着角膜，年复一年，原来透明的角膜就被渐渐地磨毛了，象是罩上一层薄纱，使视力大减退。据统计，沙眼患者，55.8%的人有视力减退现象。眼结膜上的这些“沙粒”还会引起眼睛经常充血，引起发炎。沙眼严重后还会引起睫毛倒生，这些倒生的睫毛就象毛刷似的刺刷角膜。眼皮每开闭一次，睫毛就刺刷一次，一天就要刺刷近万次，天长日久，角膜就会受损发炎，甚至使人失明。

为什么冷饮不可多吃？

每当盛夏酷暑，你可能会连着吃上好几根冰棒和其他冷饮，这对健康是有害的。

胃的“习性”是喜欢温暖的。它遇到热的食物时，蠕动得就起劲，消化得也快。如果遇到冰冷的食物，那么胃就会剧烈收缩，胃液分泌也随之减少，吃进去的食物就积压在胃里不容易消化了。科学家曾作过实验，把一只活蹦乱跳的青

蛙放进狗的胃里，六小时后青蛙便被消化掉了。可是当胃受凉时又怎么样呢？科学家又把一只活青蛙放进狗胃里，然后用凉水灌洗狗胃，把狗胃的温度降到十摄氏度左右，过了三十六小时，再把小青蛙取出来，那只小青蛙照样活蹦乱跳。这表明，当胃受凉时，它就象机器失灵似的，消化能力大大降低了。

小朋友的消化器官很娇嫩，对冷饮的适应能力较差，要是你大量吃冷饮，就会消化不良，食欲下降，肚子疼痛、腹胀。有大量吃冷饮习惯的小朋友，往往会变得面黄肌瘦。另外，夏天气候炎热，全身各部分的血管都处于扩张状态，这时，若大量冷饮从咽部通过，那里血管突然遇冷收缩、血量减少，抵抗力就会减弱，潜伏在鼻、口、咽喉和气管里的细菌就会兴风作浪，引起嗓子疼哑、咳嗽、感冒和扁桃体炎等疾病。因此，夏天吃冷饮一定要适时适量。

为什么受了凉会泻肚子？

不论在夏天或冬天，肚子受了凉，就有可能泻肚子。受了凉以后的泻肚子和一般食物中毒、肠炎、细菌性痢疾、阿米巴性痢疾等都不同。受凉导致的腹泻有两个特点：一是腹部咕噜咕噜地响个不停，还拌有一阵阵疼痛；二是排泄出来的不是成形的、结团的大便，却是稀烂的水便和未经完全消化的食物渣滓。

寒冷是种强烈的刺激。当受了凉，特别是小肚子受了凉

时，肠蠕动就会增加，迫使在肠子里还没有很好地被消化和吸收的食物渣，以及大量的水份提早排泄出来。所以肚子里咕噜噜地响，一阵阵作痛，以致排泄出来的不是干便。因此，我们平时要注意保暖，即使在夏天睡觉时也不要贪凉，否则会因肚子受凉而引起泻肚子。

为什么人会生病？

人生病的原因是多种多样的。比如：有小朋友没有养成讲卫生的好习惯，常用脏手拿食物吃，把手上的细菌吃进肚子里，就会拉肚子，有的小朋友着凉了或与感冒病人接触后会引起伤风感冒，还有的小朋友怕冷、怕热、不锻炼身体，吃饭偏食，喜欢吃零食，造成身体的抵抗力降低，容易得病。

所以，小朋友平时要经常参加体育活动，积极进行身体锻炼，要养成不偏食的好习惯，饭前便后要洗手。这样，抵抗力增强了，就不容易生病了。小朋友们只要不断地改正自己的缺点和坏习惯，就能成为健康的好孩子。

为什么不能用果汁服药？

有的小朋友吃药时怕苦，总喜欢用果汁等饮料送服，也就是说边吃药边喝果汁，这种习惯是不好的。

在果汁中含有有机酸，而有些药偏碱性。如果边喝果汁

边吃药，酸碱碰到一起，会使药物的疗效降低，甚至发生化学反应，变成对身体有害的一些物质。

另外，有的药对人的胃有刺激性，如果用酸味的果汁吃药，就会加重胃的刺激，损伤胃粘膜。所以，吃药时不要用果汁，而应当用温开水送服。在平常的情况下，小朋友也要适当饮用果汁，虽然各种果汁中含有大量的营养成份，多喝果汁也会损坏身体的。

为什么要爱护眼睛？

人们都说，眼睛是心灵的“窗户”，每时每刻人都在用眼睛去看世界，发现许多有趣的事物，发现没有眼睛，就什么也看不见，就不能进行正常的工作和学习。

有的小朋友戴上眼镜是因为远视或近视、斜视等原因。都是平时不爱护眼睛而造成的。要想有一双明亮的眼睛，小朋友应该注意：

1. 不要用脏手揉眼睛。
2. 不要在太暗、太亮的地方看书。
3. 不要边看电视、边吃饭。

小朋友，为了今后的工作和学习，要特别注意爱护自己的眼睛。

为什么医生要使用听诊器？

有的小朋友生了病，妈妈就要带他去医院看病。看病的时候，医生阿姨总是要用听诊器。听诊器的用处可大啦，医生把它放到病人的胸脯上或者后背上，就能听到病人心脏跳动的声音和肺部的杂音，如果你咳嗽医生就能听出肺部的杂音。要是把听诊器放到病人的肚子上，就可以听到肠子“咕噜咕噜”的响声。这些声音的变化，可以帮助医生判断病人患的是什么病和病情是轻还是重。

除此之外，医生给病人量血压时也会用到听诊器。而中医科的医生常常要摸脉、摸脉同样也能帮助医生来判断病情，不是所有的医生都使用听诊器。

为什么要理发？

我们每一个都长着头发。头发随着毛囊底部的细胞能分裂、繁殖、头发会不断更新、不断生长。

头发长长了怎么办呢？那就要到理发馆去理一理。如果不理发，头发丝的间隙中很容易残留细菌，引发各种疾病。头发长得很长，也会显得人没有精神，甚至有时还影响工作、学习。

所以小朋友要做个讲卫生的好孩子，勤洗澡、勤理发。理

发员叔叔、阿姨也非常的辛苦，他们每天都要为许多顾客理发，一站就站一天，所以，小朋友理完发不要忘记和理发员叔叔、阿姨说：“谢谢”！他们一定很高兴。

为什么耳朵进了水不能掏？

人的两只耳朵是用来听声音的，声音从耳廓传到鼓膜，鼓膜一震动，就会将刺激传入大脑，人就能够听到声音了。

小朋友在洗头，洗澡时如果耳朵流进了水，千万不能去掏耳朵，要不然，万一把耳朵里的鼓膜掏破了，小朋友就听不到声音了。可以用两种办法除去耳朵里的水。

1. 让有水的一只耳朵朝下，再让耳朵朝下这边的腿站着，另一条腿抬起来，轻轻单腿向上跳，反复做几次，耳朵里的水就会自然地流出来了。

2. 请大人们用小棍儿裹上一层棉花，伸进耳朵里，让耳朵里的水吸附在棉花上。

另外，小朋友还要爱清洁，每天都要把耳朵洗干净，这样，还可以避免一些耳朵的疾病。如：中耳炎等。

什么是人的体质

对于“体质”这个概念，提法众多，有的叫体力、体能，也有称适能的。但其内容不外乎包括以下几方面：形态方面

—身高、胸围等；机能方面—脉搏、血压、肺活量等，主要是心肺的机能；运动素质方面—力量、速度和耐力等；运动能力方面—跑、跳、投、攀登、支撑、平衡等；适能方面—适应自然变化条件和社会环境的能力。这几方面总称为体质。通俗地说，体质就是人体强弱的标志。

为了使读者能加深理解，我们举几个例子进行说明。

首先我们看人体各器官、系统的发育情况。

人体的构造是非常复杂的。它的最小单位是“细胞”，只有在显微镜下才能看清细胞的各种面貌。每个细胞都是一个小的生命体，有着独特的生存能力。由无数细胞集成各种各样的“组织”，这些组织、细胞又像盖房一样地在人体建筑成许多“器官”。我们根据器官的不同形态与功能，将人体分为八大系统，即：运动系统、神经系统、内分泌系统和生殖系统。这些器官系统发育得是否正常，它们的工作情况是不是良好，这些对一个人的体质都有很大的影响。

第二，要看人体对外界的适应性和抵抗力怎样。

比如：人体遇到寒冷的刺激，往往打个“冷颤”，这实质是一种反射性的肌肉收缩，使机体加快新陈代谢，提高产热量；同时身上也会出现“鸡皮疙瘩”，这是皮肤血管收缩的结果，以减少体表热量的散发，使人体能维持正常的体温。为什么有人突然遇冷会患感冒，而有些人却不怕呢？这是因为人的体质不同，对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力也不一样。

第三，再看身体素质。

身体素质，就是我们常讲的力量、速度、耐力、灵巧、柔

韧等，这些都是通过肌肉活动而表现出来的，反映着内脏器官（特别是心脏、肺脏）的功能，因此它在客观上可以衡量人体机能发挥的情况。肌肉活动是受神经系统特别是大脑皮层支配的，对这些“素质”的发挥，起着很重要的作用。可以这样讲，身体素质是人体素质是一个综合概念，各方面都是相互联系的。我们在评价一个人的体质时，一定要对多方面的因素加以分析，才能得出比较正确的结论。

那么，一个人体质的好坏是先天的还是后天的？我们说，既有先天条件，又有后天条件，而后天因素起决定作用。比如：一个人先天畸形或有某种隐患，体质当然会受到影响；但如果一个正常的人经常缺乏锻炼，体质也不会好。体质状况不是一生下来就固定不变的，强与弱在一定条件下可以互相转化，而正确的体育锻炼就是增强体质最有效的手段。

体育锻炼为什么能增强体质

体育锻炼为什么能增强体质呢？这是个大题目。为了让同学能有概括的了解，我们还是用运动实例来加以说明。

夏天，大家都喜欢到江河湖海里去游泳，在游泳时人体的运动器官同时相互发生作用。要推动人体在水中前进，肌肉必须发挥出很大的力量。肌肉力量的来源，是肌肉内部物质变化的结果，这一变化需要大量的氧气和营养物，同时排出大量的二氧化碳和其他废弃物。这些“任务”，只靠肌肉本身是不能完成的，需要在神经系统的统一指挥下，动员身体

各个有关的器官和系统一致行动，才能实现。

人体的呼吸系统（主要是肺），是专管吸收氧气和排除二氧化碳的。由于肌肉活动的需要，肺的工作量大大增加了，呼吸的深度和次数比平常安静时都要增加。肺从外界吸进这么多的氧，怎样才能送给肌肉呢？这就需要人体的运输线——血液循环来沟通。这时，血液在血管中就像一列列满载的“车厢”，在“车头”——心脏的推动下，向四面八方前进。心脏承受这样大的任务，就要加大它的“马力”，于是心脏跳动的次数和每次排出的血量也都增加了。

肌肉收缩时所消耗的能量物质，除肌肉本身具有的一部分外，还需要从人体的“仓库”——肝脏中来提取，而血液从肝脏中运出的养料，又是由消化系统不断从外界摄取、吸收而积存的。与此同时，肌肉活动所产生的其他废弃物，要由排泄系统消除，使人体内部环境保持经常的清洁。内分泌系统呢？这时也积极发挥作用，配合着神经系统参与对全身的指挥和调节。

一句话，体育锻炼虽然由肌肉参与，但其他各器官、系统都会随着发生各种变化，比安静时发挥出更大的机能能力，从而使人体得到锻炼。此外，在游泳过程中，我们同大自然斗争，自然界的各种因素也就作用于人体。像日光的照射，水的刺激，空气的变化等，都使人不仅提高了对外界环境的适应能力，还从大自然中吸取了许多营养（日光中的紫外线，空气中的阴离子，水中的矿物质等等），使人体机能得到改善。

通过体育锻炼，人体内部发生了变化，机能不断提高，体质也就增强了。我们无论采用哪种锻炼的形式，上述的各种

变化基本上是相同的。只是由于运动项目的不同，对身体的要求和锻炼的效果各有不同的特点罢了。我们主张锻炼的形式要多种多样，以使身体得到全面发展。然而，无论进行哪种体育锻炼，都要循序渐进，持之以恒。只有反复长期地锻炼，才会不断促进人体的发育，增进身体健康，增强体质。

合理进行锻炼的几项原则

我们要想通过体育锻炼达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的，必须合理地进行锻炼。所谓合理就是要求我们掌握锻炼的原则，注重科学性。

一、从实际出发，合理安排。

我们每个人的年龄、性别、健康状况和锻炼水平都是有差异的，所以从实际出发就要因人而异，“量体裁衣”，根据自己的具体情况，恰当地选择锻炼项目，合理地制订锻炼计划和安排运动量，做到心中有数，有的放矢。

二、由浅入深，循序渐进。

这是根据人体机能活动的客观规律和人的认识规律提出的一条原则。特别是刚参加体育锻炼的人，锻炼的时间应从短到长，内容应由少到多，技术动作应由易到难，运动量要由小到大。例如，初练长跑的人，开始跑时，跑的距离不要过长，跑的速度不可太快，可以走跑交替进行；随着跑的次数增加和适应能力的提高，可以逐步缩短走的距离，增加跑的距离；待能跑下全程后，再逐渐提高跑的速度。这样可

以使身体各器官、系统和机能适应越来越紧张的运动，天长日久体质就随这增强了。如果违反这一原则，去进行自己力不能及的运动，非但无益，反而会损害身体。

三、持之以恒，坚持不懈。

“三天打鱼，两天晒网”，是不可能把身体练得结实强壮的。实践证明，体质的强弱不是一成不变的，体强者如自以为身体好，满足现状，不继续进行锻炼，体质就会由强变弱；体弱者如认识到自己身体弱，自觉坚持锻炼，就能转弱为强。即使平时有一定锻炼基础的人，一旦长期终止锻炼，身体各项机能也势必随之减弱。强健的体魄和高度身体活动机能绝非一朝一夕的锻炼能得到的，也不是靠锻炼一阵子就能一劳永逸的，只有不断增多量的积累，才能发生质的变化。所以必须坚持进行体育锻炼，才能保持和提高健康水平。

四、全面地锻炼身体。

体育锻炼应注意促进身体各器官各系统和速度、灵敏、力量、耐力、协调等素质的全面发展，恰当地采用多种方式进行锻炼，可以保证上、下、内、外的均衡发展。例如经常练习长跑的人，也要尽量做体操，打篮球；经常打乒乓球的人，也要多练长跑和足球等。这样可以使身体得到全面发展。少年儿童正处在长身体时期，更要注意全面地锻炼身体。

以上几个原则是每个参加锻炼的人应认真遵循的。只有遵守这些原则进行锻炼，才是合理的锻炼。

为什么锻炼前要做准备活动

锻炼或比赛前进行一些准备活动，目的是使人体能够有准备地从安静状态逐步过渡到运动状态，即为正式活动做准备。有的同学由于不太了解准备活动的作用，往往对它重视不够，草草了事。实际上准备活动是不容忽视的。

准备活动可以起到以下作用：

一、动员运动器官。准备活动可以使新陈代谢旺盛，手脚等运动器官产热增加，温度升高。而局部温度的升高，又进一步促进肌肉的代谢（温度每上升一度，代谢率可增加13%），增强神经和肌肉的联系。这样当正式锻炼一开始，运动器官就能发挥较高的工作效率。

二、动员内脏器官。运动需要内脏器官配合，但是，内脏器官惰性较大，往往需要3~4分钟才能全部动员起来，以适应四肢活动的需要。有了充分的准备活动，就可以消除内脏和肌肉运动的不协调，使身体活动自如。

三、预防运动创伤。通过准备活动，可以增强肌肉和关节的弹性和伸展性，使肌腱和韧带舒展，以及关节囊滑膜层分泌粘液。这样运动起来就大大减少手指和脚踝关节的挫伤、肌肉的拉伤和腰部损伤等许多意外伤害事故。

准备活动时加强易伤部位的训练，对于预防运动损伤也有重要意义。例如，为了预防腰部损伤，应着重加强腰背肌和腹肌的训练；为了预防膝关节损伤，应加强大腿肌肉的训

练，等等。

准备活动既要充分，又应有针对性。在一般性准备活动后（慢跑、徒手操），就应进行针对专项运动的准备活动。例如，踢足球前练习运球、传球、射门；赛跑前则应先进行几分钟肌肉静力性或运动性练习，再练起跑和冲刺。这些准备活动是进行专项运动的训练或竞赛内容相同。

一般来说，准备活动的时间和运动量，应根据正式运动的时间来定，以 10~20 分钟为宜；身体觉得发热，微微出汗即可。准备活动不足，身体潜力不能充分发挥；准备活动过久，会导致疲劳。此外，清晨起床时气温较低，机体兴奋性也较低，肌肉常处于僵硬状态。因此，此时进行准备活动就要充分些。如果身体有些伤痛，准备活动就更要谨慎小心。从准备活动到正式活动的间隔时间，最好不要超过 5 分钟。

在锻炼前或比赛前认真做好准备活动是非常必要的，决不能草率从事。

怎样做准备活动

练习时准备活动是否适宜，直接关系到练习者能否尽快地掌握技术动作，防止运动损伤，提高运动水平。

准备活动的内容要根据练习的内容而定。可分为一般性准备活动和专门性准备活动。一般性准备活动是提高中枢神经系统的兴奋性，使全身各个主要器官都得到充分的活动；专门性准备活动是调解各器官与神经中枢间的协调机能，把有

关的肌群、关节和韧带都充分地拉开，以适应更加激烈的练习。准备活动的安排，主要取决于练习的内容，练习的内容越复杂，准备活动越要充分；不同内容的练习，要进行不同内容的准备活动。

准备活动内容丰富，形式多样，如：基本体操、简单的游戏、韵律体操、持轻器械体操、跳绳、舞蹈和一些身体素质练习等。

做准备活动时，首先要注意控制好运动量，可根据个人的具体情况（身体条件、年龄、性别、练习时的情绪）和练习的目的而定。通过摸测脉搏最能客观反映出运动量的大小。具体测脉搏的方法是，摸测即刻心率 10 秒钟，然后乘以 6，就是 1 分钟的脉搏次数，一般少年儿童在准备活动时平均心率在 120 次/分，最高可达 150 次/分。其次根据当时的气候条件，冬季气温偏低，身体不那么敏捷，肌肉粘滞性增高，容易出伤害事故，准备活动的时间要稍长些，强度和密度要稍大些；盛夏气温偏高，为减少能量消耗，集中精力进行主要练习，准备活动的时间可稍短些，可适当做引进静力性练习。准备活动的量过大，不利于进行主要项目的练习；量过小，则起不到协调身体的作用。只有适宜，才能收到良好的效果。另外，还要根据场地、器材等条件加以选择和安排。

怎样进行自我监督

自我监督是体育运动参加者在体育运动过程中对自己身

体的健康和功能状况，经常进行观察的一种方法。它是间接地评定运动量大小、预防运动伤病及早期发现过度训练的有效措施，并为合理安排训练提供重要的依据。

自我监督的内容包括主观感觉和客观检查两个方面。

一、主观感觉

(一) 一般感觉：它是人体功能状况，尤其是中枢神经系统功能状况的反映。身体健康的人正常感觉应是精力充沛，活泼愉快；如果出现萎靡不振，软弱无力，倦怠或容易激动等，则应考虑训练是否过度，身体是否有病。记录时，若精力充沛，活泼愉快，则可记为“良好”；若精神萎靡不振，软弱无力，倦怠或易激动时，则可记为“不好”；若精神状况一般，且又未出现上述不良现象时，则可记为“一般”。

(二) 运动心情：运动心情与精神状况是密切相关的。正常情况是心情愉快，乐于参加运动。根据个人的运动心情，可分别纪录为很想训练、愿意训练、不想训练、冷淡或厌倦等。

(三) 不良感觉：在剧烈运动或比赛后，由于机体疲劳，多数人都有肌肉酸痛、四肢无力等不良感觉。这是正常的生理现象，经过适当的休息后，这些现象很快消失；训练水平越高，这些现象消失得越快。但是，在运动中或运动后，除已出现上述现象外，还有头痛、头晕、恶心、气喘、胸痛或其他部位的疼痛时，则表示运动量过大或健康状况不良。在记录时应写清具体感觉。

(四) 睡眠：经常参加运动的人，睡眠应该是良好的，表现为入睡快，睡得熟，少梦或无梦，醒后精神抖擞，精力充沛。记录时可分别填写良好、一般、入睡迟、易醒、多梦、失

眠等。

(五) 食欲：体育运动过程中，能量消耗较多，一般经常参加运动的人，食欲都较好。但运动刚结束后不宜立即进餐。如果在正常进食时间内，出现食欲减退，容易口渴等现象时，可能与过度训练或健康不良有关。记录时可按食欲程度的不同，填写良好、一般、减退或厌食等。当然，食欲不振也与气候、食物的品种、质量等因素有关，应做具体分析。

(六) 排汗量：发汗是人体蒸发散热的一种方式。运动时人体排汗量的多少，常与运动量的大小、训练水平、饮水量、气温、空气温度、风速、衣着以及精神状况有关。如果其他因素相同，人体的排汗量将随运动量的加大而增多，又随训练水平的提高而逐渐减少。当饮水量增加，气温增高，空气温度加大时，排汗量也会相应增多。如果上述条件变化不大，出现大量排汗，甚至发生夜间盗汗等反常现象，则可能是近期内运动量过大，或身体功能状态不良、健康状况下降的反应。记录时应根据排汗量的多少，填写为汗量平常、一般、减少、增多、面部或衣服上有汗迹，或夜间盗汗等。

二、客观检查

(1) 脉搏：经常参加体育运动的人，安静时的脉搏较慢。脉搏与训练水平有关，一般经过半年训练后可下降 3~4 次/分，经过一年训练后可下降 5~8 次/分。

在自我医务监督中，常用清晨卧位脉搏来评定训练水平和身体功能状况。据调查，清晨卧位脉搏若逐渐下降或不变，即说明功能反应良好，训练有潜力；或每分钟增加 12 次以上，说明机体反应不良，可能与睡眠不好或患病等情况有关，必

须分析原因并及时处理。

在测量晨起脉搏时，保持卧位，不可做剧烈运动或吃食物，一般记录 10 秒内的脉搏次数，且需求其稳定值，即过续两次测量的数值是一样，否则重测；也可测量 30 秒内的脉搏次数，然后再计算出每分钟的脉搏数。

在自我监督中，检查脉搏变化规律时，还必须注意年龄、性别差异和体温状况。一般人的心率，男性为 60~80 次/分，女性为 70~90 次/分，正常值为 60~100/120~140 次/分，5 岁为 80~90 次/分，14 岁为 70~80 次/分。脉搏与呼吸频率之比为 4:1。脉搏与体温间的关系也非常密切，体温每升高 1°C，脉搏约增加 8~12 次/分。

(2) 体重：每次运动后，体重常会下降，运动强度越大，运动持续的时间越长，则体重下降的幅度也越大。

当参加系统的体育运动后，体重变化的情况可分为三个阶段。第一阶段的体重有逐渐下降的趋势。这是由于机体失去过多的水分和脂肪的结果。这个阶段一般持续 3~4 周，在此阶段内，体重一般下降 2~3 公斤，即相当于自身总重量的 3~4%。进入第二阶段时，体重处于稳定状态。在此期间，运动后减轻的体重在 1~2 天内得到完全恢复。这个阶段持续 5~6 周以上，以后进入第三阶段，即因肌内等组织的逐渐发达，体重有所增加，并保持在一定的水平上。

在进行自我监督时，每周可测量体重 1~2 次，每次测量应在一天的同一时间内（最好是早晨）进行。若条件允许，要做到空腹，排完大小便，女性穿短裤背心，男性穿短裤，以尽量避免因条件不同而出现的误差。此外，还可测定运动前

后的体重变化，以观察运动对机体的影响。如果出现体重“进行性下降”，并伴有其他异常征象时，可能是过度训练或患有其他慢性消耗性疾病。儿童少年的体重随年龄增长而增加，倘若体重增加缓慢并与年龄不相称，甚至体重下降时，应及时查明原因。

(3) 运动成绩：坚持进行合理训练，运动成绩能逐渐提高或保持在较高的水平上，运动协调性好。记录时，若动作协调性良好，运动成绩基本保持原有水平记为“一般”；动作协调性破坏，运动成绩下降，记为“不良”。

自我监督指标的选用，应因人而异。一般学生所采用的指标可以少一些，参加大运动量训练的运动员可多些。每天训练的运动员应每天做记录，不是每天都训练的运动员，在运动的当天和次日的早晨做简要记录，也可与训练日记结合进行。自我监督卡要认真填写。体育教师、教练员和保健人员应定期审查学生或近期内健康状况和功能状况下降者，审查记录材料的次数要多些。若发现异常情况时，应及时分析原因并采取必要措施。

怎样偿还运动后的氧债

在大强度大运动量的练习后，人体的大部分血液分布在四肢，大脑、心脏严重缺血。这时突然停止运动，由于身体从动到静缺少一个过渡阶段，就会使静脉血回流困难，破坏了正常的血液循环，造成头晕、恶心、严重时可产生呕吐。在

盛夏，有时还会造成重力性休克。这些现象在田径与球类运动中尤为普遍。所以运动后要做一些轻微的整理活动，帮助肌体的静脉血回流与心脏血正常输出，消除不良感觉。

美国生理学家福克斯曾作过这样的恢复对比实验——紧张运动后进行轻度的整理活动和安静休息不做整理活动。结果表明，做整理活动时由于肌肉血流量增加，运动时积累的乳酸消除速度比安静休息快 2 倍，可见整理活动能加速身体生理功能的恢复。

运动时，有机体经常地在缺氧的情况下坚持工作，产生大量的氧债。当运动一结束，肌肉和组织就需要大量的氧气以偿还工作时的消耗，如果身体马上处于静止状态，也就妨碍人体的强烈呼吸，影响氧气的偿还。实验证明，一组运动员在欠有氧债的情况下静止休息，一组运动员做走动整理活动，做整理活动的一组运动员的氧债偿还要比静止休息的一组快得多。

因此，在每次锻炼结束后，应做些缓和放松的练习，伸展、抖动几下紧张的肌肉，作几次深呼吸，增加吸氧量，偿还运动时可能欠下的部分氧债。使身体慢慢恢复到安静状态。

为什么刚睡醒不宜做剧烈运动

睡眠，是大脑皮层抑制过程的发展，又叫保护性抑制。当睡眠时，大脑皮层的神经细胞由于保护性抑制而得到休息，同时人体所有“部门”也得到全面的休息。例如，睡眠时内脏

活动趋于缓和，血压有所降低，特别是心脏的跳动既慢，又不大用力，呼吸来得细而慢，新陈代谢和体温有所降低，加骨的分泌液及尿的生成量也减少。此外，最明显的感觉，就是肌肉松弛。

人在刚睡醒时，高级神经中枢的抑制过程才刚刚过去，但还没有开始活动，这时全身肌肉正处于全面松弛状态中，有的人还出现似醒非醒的情况。这时，全身是软弱无力的，如果冒冒失失地去进行剧烈运动，不仅很难得到应有的效果，还有可能由于用力过急过猛，超过机体在运动中所随的负担量，给身体带来不利影响。特别是体质差的人，勉强锻炼，还容易引起疾病。

如早晨进行锻炼，醒后可先在室内活动 10 分钟左右。如果是冬天，可摩擦腰、腿、腕、指等关节部位，使之发热，使血流旺盛，精神振作，活动自如，以便投入较剧烈的活动。

检查运动量是否适宜的两种方法

参加体育锻炼必须善于掌握运动量。运动量太小，对身体的锻炼效果不大，可运动量过大，又有损于身体健康。

在进行体育锻炼怎样判断运动量是否合适？检验运动量的方法很多，有两种方法简便易行，容易掌握。

一、通过脉搏变化来衡量运动量是否合适。一般来说，脉搏的频率与身体负荷量成正比，即负荷量越大，脉搏频率越快。首先测定出基础脉搏，方法是：清晨起床前，躺在床上

以 10 秒为单位，连续测 3 个 10 秒钟稳定的脉搏数。如第一个 10 秒脉搏数为 13，第二个 10 秒为 12，第三、四、五个 10 秒均为 11，这三个 10 秒的脉搏值相同，就可以确定出基础脉搏为 66 次/分 (11×6)。测定出基础脉搏之后，同锻炼时与锻炼后脉搏进行对比，如果运动量小，在锻炼后 1 小时以内即可恢复到锻炼前的水平，而且疲劳感觉不明显。如果运动量过大，则有时经过一夜到次日清晨脉搏还可能未恢复，而且身体的疲劳感觉非常明显。在运动量安排比较适宜时，则每天清晨的脉搏都是比较平稳的，精神也比较饱满，没有什么因为运动量不适而引起的特殊感觉。

经过一个时期的锻炼，基础脉搏没有变化或有所减少，说明身体机能反应良好，人体功能还有潜力，可以再稍加大运动量。如果基础脉搏持续增高 3 天以上，又没有其他疾病或原因，说明运动量过大了，要适当调整。

二、通过主观感觉来衡量运动量是否合适。主观感觉，一般包括运动前，运动中和运动后感觉。

正常人运动量合适时，工作、学习、劳动起来体力充沛，跃跃欲试，很想参加运动；锻炼以后有疲劳感觉，但不影响睡眠和食欲等。有时，肌肉也有些轻度疼痛，四肢酸软沉重，但这些现象经过一夜休息后即可消失，而且身体的机能状况越好，则消失越快。

运动量过大时，次日晨起床后就会感到精神不振，四肢无力，甚至有些头晕等现象。在锻炼后，常感到极度疲劳，吃不下，睡不好，对锻炼有厌倦和冷淡的感觉；在运动时很容易出汗。这些都说明运动量要适当调整。

在检查运动量是否适宜时，最好把上述两种方法结合起来使用。

锻炼效果好坏与运动量有什么关系

锻炼效果的好坏，往往取决于运动量的大小，因此说锻炼效果的好坏与运动量有直接的关系。

如果运动量非常小，不用动员内脏器官的潜力就可以负担下来，这样就不能达到提高内脏器官机能的目的，因而通过锻炼收到的实效就小。

如果运动量持续地过大，在安排锻炼时又缺乏必要的节奏，长期超过人体生理负荷的极限，则可能引起人体产生两种反应：一种是急性的，一种是慢性的。急性的反应是，人在剧烈运动时，心脏负担不了过大的运动量，心肌出现急性的衰弱，引起血压下降，脉搏急促而微弱，伴有头晕、恶心、面色苍白、极度疲劳等症状。慢性反应是，由于运动量过大，出现大脑皮层兴奋和抑制过程失调，而且多数是抑制过程削弱，这时人虽然感到很疲乏，却不能入睡，疲劳也长期不能消除。此外，还会出现一些其他症状，如头疼、食欲不佳、对运动没有兴趣等。

因此，要收到良好的锻炼效果，就必须进行有一定的强度和持续一定时间的锻炼，也就是说要有适宜的运动量。这样才能使各个内脏器官的机能动员起来，使负荷量接近生理极限，使人体组织内的物质代谢，生物化学变化等发生很大

的反应；在运动以后又能更好地恢复，并储备更多的能源物质，从而提高健康水平。由此可见，锻炼效果的好坏与运动量有直接的关系。

人的体力有没有限度

要弄清楚人的体力有没有限度，就得先从人的体力从哪里产生谈起。

人体是一个整体，是在中枢神经系统的支配下完成各种活动的，人在运动时。肌肉必然消耗能量，能量的来源首先是身体里的糖元。糖元在运动过程中，发生一系列变化，产生乳酸；乳酸多了，就会促使肌肉局部疲劳。因此，在运动时需要很多氧气来分解乳酸，在氧的作用下把乳酸分解成水和二氧化碳。一个短跑运动员，在跑完 100 米的时间里，大约需要 7 升氧。可是肺在 20 秒钟里最多却只能供应一升半氧，在 10 秒钟里连 1 升也供应不上，离实际需还差得远哩！这些“赤字”从哪里补充呢？首先是靠机体原来的“储蓄”：肌肉内的“肌红蛋白”。肌红蛋白可以储存氧气，需要时立即放出，但储存量很有限，一旦用完只好“欠债”。乳酸不能充分氧化，于是大量堆积下来。等运动以后，再大量吸入氧气，慢慢补偿。这样，从局部的能量来源看，是有一定限度的。也就是说，人体不可能无限度地工作，到一定限度就会疲劳。

再从中枢神经系统的工作能力来看，它是人体中最娇嫩的部位，在短时间内没有氧气，就会发生严重的危险。运动

时虽然不会产生氧气完全供应不上的现象，但在人体消耗氧气和糖元很多的情况下（特别是进行耐力练习时），中枢神经系统（特别是大脑皮层）就会逐渐产生疲劳，慢慢地影响人体的工作能力。

同样，内脏器官在神经系统的支配下，也不可能无限制地工作下去。工作到一定程度，它们的工作能力就会从高水平逐渐下降，最后产生疲劳。

这样就每个人来看，其生理机能都有个相对的极限。随着经常的锻炼，这个极限可以扩大，但还是有一定限度的。

为什么运动时间长了就会疲劳

参加体育活动，如果时间长了就会觉得累，累就是所谓的疲劳。为什么会产生疲劳呢？道理是这样的：在进行体育活动时，虽然完成动作是通过肌肉活动来实现的，但是人体活动的指挥机关——大脑皮层的工作却起着主导作用。因此，在运动时肌肉和大脑都需要能源物质的补充。大脑在工作时需要葡萄糖，葡萄糖是从食物中取得的。在运动时疲劳的产生，和大脑葡萄糖的供应情况就有着密切的关系。

实验证明，运动时的疲劳，首先产生于大脑。运动时虽然肌肉在不断活动，但是由于肌肉中能量物质的储备较丰实，不会因缺少葡萄糖而不能继续工作。当然，在肌肉收缩活动的强度过大、时间过久的时候，肌肉本身也会疲劳，但是这种情况与大脑相比是次要的。由于大脑在紧张工作时能量物

质的消耗过大（例如氧气的消耗要比肌肉在安静时的消耗多20倍）；消耗葡萄糖也是全身最多的，而大脑的能量储备又很少，所以一旦葡萄糖供应不上，大脑就会受影响，指挥工作也就不那么顺利了，使得肌肉活动不协调和没有力量，这时我们就有了疲劳的感觉，感到“累”了。

此外，在运动的时候，不仅要消耗氧气和葡萄糖，而且还会产生很多废物，如二氧化碳和乳酸。这些废物如不及时排出，人就会觉得累。例如二氧化碳在体内多了，就常会打呵欠；肌肉里的乳酸多了，人会感到肌肉酸疼等。这也是引起疲劳的因素。但总的来说，运动时疲劳产生的部位，主要是在人体的中枢神经，特别是大脑皮层。

大脑首先产生疲劳，对身体是有好处的，它是一种保护性的反射，给人“先打个招呼”，使人能及时休息。在经过短时间的休息之后，人体的工作能力就又恢复了。

为什么说没有疲劳就没有训练

人在体育锻炼与运动训练中，运动器官会发生一系列的变化，心脏血管系统、神经系统、呼吸系统等全身各器官系统也都要受到影响，产生变化。运动越剧烈，强度越大，则引起的变化就越深刻，直到迫使它们承担最大的工作量。这样，疲劳的产生就是不可避免的。一旦运动停止，身体要恢复到运动前的水平，需要有一定时间，我们称它为“恢复过程”。人体运动后的恢复过程有其规律，就是它不但能恢复到

原先的水平，还会有一个阶段要超过原先的水平，这种现象我们称之为“超量恢复”。例如：肌肉中的肌糖元在运动时被消耗了，运动后逐渐恢复，一直到超过原来的数量，然后又慢慢回到运动前的水平。肌肉的力量和整个人体工作能力，也有这个变化规律。抓住了超量恢复这个特点，对指导我们训练很有好处。我们如果能在超量恢复后进行下一次训练，肌肉中的能量储备就会更多。因此，反复进行使机体疲劳的训练，就会增强机体对疲劳的“抵抗力”，人体各器官的工作能力就会逐渐扩大。大运动量的训练效果好，身体机能和运动成绩提高得快，就是这个道理。

反之，一次不太累的锻炼或训练课，运动员能很轻松地“胜任”，内脏器官的潜力不必动员就可以完成，这样对机体起不到一种强有力的刺激作用，达不到提高内脏器官机能的目的，当然收效就小。经常进行这样的训练或锻炼，没有什么疲劳，那么训练的价值就不小，成绩也不会提高，所以在某种意义上讲，“没有疲劳就没有训练”。

为什么经常锻炼的人不易 疲劳，而且疲劳后体力容易恢复

为什么经常参加体育锻炼的人不易疲劳，而且疲劳后也容易恢复呢？

我们知道，疲劳首先是发生在大脑皮层中的。经常参加体育锻炼，特别是经常从事时间长的运动项目（如长跑、足

球),使大脑皮层神经细胞的机能提高,就能够经受长时间的刺激而不致发生超限抑制(所谓超限抑制,是指脑神经细胞受到的刺激过强或时间过长则发生的一种保护性抑制),每个神经细胞所贮存的能源物质也有所增加,更重要的是脑中开放的毛细血管网增加,脑中的血液循环机能得到改善,这些都有益于神经细胞长时间的工作。

经常参加体育活动的人在进行肌肉工作时不易疲劳的另一个原因,是神经、肌肉等各器官系统的活动非常协调。例如,不常参加体育锻炼的人,运动时全身肌肉非常紧张,往往不知如何使劲。而常运动的人,中枢神经系统调节肌肉活动的的能力很高,运动时该运动的肌肉收缩,不该用劲的肌肉则放松,动作协调,轻松自如,当然也就节省了不少能量消耗。所以,他们能长时间地运动而不易产生疲劳,而且疲劳后体力容易恢复。

少年儿童解剖生理特点是什么

小学生正处在生长发育时期,体内各器官和组织尚未发育成熟,生理功能较弱。如果锻炼不得法或负担过重,就会使身体受到不良影响,甚至造成终身缺憾。所以锻炼要适合其解剖生理特点,要有科学指导。现以骨、心肺和神经系统为例,来说明小学生身体的解剖生理特点。

一、骨化尚未完成。

小学生的骨骼中,软骨相对较多,无机物与有机物之比

为 5:5 (成人为 7:3), 所以骨的弹性大而硬度小, 容易变形。例如, 他们的腕骨要到 14~15 岁左右才能完全骨化, 而胸骨、骨盆和脊柱的骨化愈合分别要到 18~20 和 21~22 岁。儿童时期的骨盆, 不是完整的一块, 而是由髌骨、坐骨、耻骨及骶骨依靠软骨连接在一起, 不太稳定, 所以跳远、跳高应在松软的沙坑或海绵垫上进行。如果着地处是坚硬的水泥地, 骨盆就会发生易觉察的移位和畸形, 给女学生今后的生育造成困难。组成脊柱的椎骨之间, 也有厚厚的软骨盘, 如果锻炼不当, 或过早从事单项训练 (如举重), 就容易造成椎体损伤, 和脊柱异常弯屈。

二、心肺功能较弱。

小学生体型较单薄, 胸廓狭小, 肺容量小, 呼吸肌弱, 10 岁时的肺活量约为成人的 40%~60%; 心脏发育也不完善, 收缩力弱, 心输出量比成人少得多。所以, 小学生应作活动性强而又比较缓和的运动, 不宜进行用力过大的, 需长时间憋气和静止用力的练习, 否则不仅会很快地引起疲劳, 而且容易引起伤害事故。

三、神经系统发展快, 但是注意力易分散。

小学生的神经系统, 尤其是与视听有关的感觉能力发展快, 接受力强, 适合进行一些协调、反应、灵敏、柔韧、平衡等能力的训练。但是, 他们的注意力容易分散, 锻炼时间稍长一些, 就会引起厌烦感。所以, 锻炼的形式宜多样化, 经常更换; 有些可以结合游戏进行, 以吸引注意力。小学生容易疲劳, 也容易恢复, 因此, 练习强度宜小, 休息次数宜多, 每次休息时间可短些。

为什么少年儿童适于练短跑

小学生正处在生长发育的高潮，但各器官系统的机能还不如成年人健全，因此不适于做负担过重的练习，而短跑（50米、100米、200米）强度虽然较大，但运动持续时间很短，因此跑一次总的能量消耗是比较少的，不会给身体带来过重的负担。少年儿童时期，神经过程的特点是兴奋占优势，大脑皮层神经细胞工作能力灵活性高，容易出现疲劳，也恢复得较快。这些特点也适合于练短跑（短时间、快频率）的要求。

体育科学研究发现，速度素质的敏感发展期是10~13岁。如果在这段时间不从事训练，在14岁以后速度素质的自然发展就缓慢下来。因此，用短跑提高速度素质的练习应在少年儿童时期（尤其是在10~13岁）给予加强，这样才会收到较好的效果。

少年儿童适合跑多长的距离

长跑对发展人的耐力素质，培养人吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质有良好的作用。长跑也是冬季锻炼的体育项目之一。经常在户外跑步，可以加强体温的调节能力，使人体能更适应寒冷的环境，能抵御伤风感冒等病症的发生。长跑对

少年儿童的身体生长发育，更有特殊的作用。有些家长看到自己的孩子练长跑，就不安起来：“长跑负担量那么大，少年儿童年岁小，能练吗？”

答复是肯定的，少年儿童可以练长跑，但是跑的距离必须比成人短，跑的强度要比成人小。少年儿童正处在长身体时期，全身各器官和系统还没有发育完善，不能承担繁重的工作，同时也容易疲劳。所以，开始练长跑时距离不能跑得太长，速度不能太快，也不能过多地参加比赛。

少年儿童跑多长距离合适呢？根据实践经验，对刚刚参加练长跑的健康的少年儿童来说，一般8~10岁的孩子跑400米左右，11~14岁跑1000米左右都不会出现什么不良反应，可在此基础上逐渐增加距离。

上述跑距只是个大概的界限，每人应根据自己的身体条件制定训练方案。体质好的可以多跑一些；体质差的，就少跑一些。年龄较大，又经过长期循序渐进的锻炼，有了基础，参加一些越野赛跑或其他距离较短的比赛，身体是不会有不良反应的。但是，没有经过一定的锻炼，就不要勉强参加较长距离的赛跑，否则就会损害身体健康。少年儿童在参加长跑锻炼时，要量力而行，不要勉强跑自己力所不及的速度和距离，以免损害身体健康。

课间 10 分钟干什么

学校里每节课之间都有 10 分钟的休息时间，这是学校生

活制度方面一项合理的规定。经过短暂的休息，能使学生的大脑和维持静坐的肌肉更快地消除疲劳，调整长时间静坐对身体产生的不良影响。

课间休息应到室外去，这样做有几点好处：（1）能呼吸到新鲜空气和受到阳光的照射，这样有助于改善脑部的血液循环，提高下一节课的学习效率。（2）在室外活动应进行远眺，可以使眼睛得到休息，从而起到保护视力，预防近视的作用。（3）保证教室充分地通风换气。资料证明，教室中二氧化碳的浓度是随着学生留时间的延长而逐渐上升的。空气中二氧化碳增多，会影响身体的新陈代谢，加快疲劳，使注意力涣散，思考能力下降，从而影响学习效果。

在课间休息时，最好的休息方式是进行轻缓的体力活动。身体在进行肌肉活动时，大脑皮层中的一部分神经细胞开始“工作”——兴奋，并迫使进行脑力活动的神经细胞休息。这样，大脑皮层中的神经细胞就可以轮流“工作”，交替地得到休息。但是，课间的活动不宜剧烈，因为出一身汗，马上静坐容易感冒；同时，剧烈活动以后，大脑的兴奋强度还很大，不能一下平静下来，会影响学习效果。在课间休息的10分钟内，做做广播操、眼保健操，打羽毛球、乒乓球，跳绳、拍皮球或散步等都比较合适。

小学生参加哪些体育活动好

少年儿童时期是人体生长发育最快的阶段，引导孩子们

从小锻炼身体，可以为他们打下健康的基础。

要做到身体好，就要使身体全面得到发展，不断改善新陈代谢，增强呼吸器官和血液循环器官的机能，提高中枢神经系统的灵活性和稳定性，发展匀称而健壮的肌肉，培养动作的速度、灵巧、力量、耐久力和柔韧性等身体素质。为了做到上述要求，必须根据少年儿童的解剖生理特点，积极开展体育锻炼，进行游戏、体操、跑步、跳跃、投掷、平衡、通过障碍物、游泳、滑冰、小足球等多样化的体育活动。

少年儿童时期骨骼系统成长得很迅速，骨内矿物质的含量少，而有机物质多，因此骨骼脆弱，容易变形，不适于负担过重的体育锻炼，如过多的举重或搬运重物等活动。

少年儿童的脊柱弹性较大，但肌肉和韧带力量较弱，要是坐立不正，弯腰屈背，容易使身体发生畸形。所以孩子们应经常纠正自己的坐立姿势，经常做体操练习，如仰卧起坐、棍棒操等，以加强脊柱两侧的肌肉和韧带的力量。

少年儿童的肌肉发育较弱，不适于作单调的、长时间的运动，不适于使身体长时间维持一种姿势，这会使他们很快感到疲劳。他们的大脑皮层容易兴奋，也容易产生疲劳，同样的动作反复做久了，就失去了兴趣，导致注意力涣散。因而在进行锻炼时，应尽量围绕中心要求，使活动多样化，并带有一定的竞赛性。这样才能情绪高涨，注意力集中。另外，进行锻炼时，为了纠正少年儿童生长发育方面的弱点，应采用发展落后肌肉群的练习。

少年儿童的心脏血管系统的调节机能不稳定，节奏不如成年人，因此在锻炼时要避免紧张持久的练习，也不应做憋

气多的练习和时间过长的静力性练习,否则心脏负担过重,会使身体受到损害。

少年儿童的呼吸器官尚未育完善,应采用游泳、跑步等运动项目来加大肺活量,促进呼吸器官成长。

总之,应让孩子们从小就进行身体的全面锻炼,使他们的身体能更快更好地发育成长。

小学生上体育课时要注意什么

小学生正处于身体的生长发育阶段。这时,体育锻炼科学合理则有助于他们更加完善地掌握各种技能(如走、跳、跑、投等),矫正和防止身体的畸形发展,预防疾病,改善生理机能,促进身体的生长发育。如果体育锻炼进行得不恰当,则往往收不到良好的效果,甚至可能发生伤害事故,或由于过度疲劳而影响学习。因此,小学生在上体育课和进行课外活动时,必须遵守以下几点要求。

第一,必须遵守循序渐进的原则。即教材要系统连贯,由简单到复杂,由易到难;运动量要由小到大。

在一节课里,运动量的掌握也应循序渐进。在进行较剧烈的活动之前,必须做好充分的准备活动。在剧烈活动之后,还必须做好整理活动。

第二,必须注意使少年儿童的身体得到全面发展,让身体的各部分都得到活动,各项技能都得到发展,更好地提高健康水平。如果在一段时间内,经常让学生只练跑或只踢球,

很容易使他们身体的局部负担过重，引起过分疲劳，影响锻炼效果。

第三，必须注意掌握适宜的运动量。运动量是指在运动过程中，完成动作的数量、质量、时间、强度和密度等。对这些正在长身体的小学生来说，运动量过大或不足，都不能起到促进发育的作用，而且运动量过大还可能损害健康。

评价、检查运动量是否适宜，最简单的方法是晨脉测定。即晨起后（下床前）测量脉搏，如果头一天进行了锻炼，第二天脉搏频率就恢复了正常；经过一段时间的锻炼，脉搏频率不但能恢复正常，而且还有下降趋势，说明运动量适宜，是锻炼效果提高的良好表现。如果脉搏波动过大，而又持续不下降，说明运动量过大，应调整锻炼计划。晨脉一般连续测定3次，取其稳定值，每次测10秒钟的脉搏，然后乘以6则为1分钟脉搏。

第四，必须注意养成正确的姿势。姿势是指人在日常生活中处于坐、立（静止）或走、跑、跳、投（活动）时，身体各部分（头、躯干、四肢）位置的相互关系。正常的姿势，在坐、立、走、跑、跳、投时身体各部分位置的相互关系都能摆得很正确，能防止身体畸形发展，使身体发育均衡而健壮。

正确的坐立姿势是挺胸抬头，不屈腰弯背。走和跑的正确姿势是两肩同高，臂腿交替摆动，抬头前视，不要一肩高一肩低，左右摇晃。这在体育课中，是不容忽视的。

为什么小学生要特别注意坐立姿势

有些小学生喜欢趴在桌上看书或歪着身子写字，或者站在那里扭动身子，歪着肩膀……这些姿势都是不正确的，有损于身体健康。

正确的坐的姿势是：躯干保持挺直，两肩摆平，抬头挺胸，两眼平视，两小腿与地面垂直，两脚平放在地上。如果需要伏在桌子上工作，弯屈的部位应该在臂部，而不要在腰部或背部。有些小学生在读书或写字时，喜欢弯着腰、歪着头伏在桌上，这样时间久了，就会使脊柱弯曲，形成畸形。正确的站立姿势，应该是全身呈直立状态，抬头，两眼向前平视，胸稍向前挺，腹微后收，两手下垂，足跟靠拢，足尖分开；从侧面看，耳、肩、大粗隆（大腿上端突出的地方）三点在一条直线上；从后面看，两肩平衡，两肩胛骨在脊柱两侧相对称。

无论是站或坐，正确的姿势可以使身体重心位于最适当的地方，也就是可以使维持全身平衡的前后左右的肌肉处于最小的紧张度。在这种情况下，肌肉既不易产生疲劳，又能得到均衡的发展。

小学生正处于生长发育阶段，姿势正确与否，对他们的骨骼影响最显著。他们的骨骼正在钙化，经常保持什么姿势就长成什么样子。如果经常弯腰（向前弯或左右倾斜），天长日久，就会造成各种各样的脊柱畸形变屈（后凸或向左右

凸)。如果坐立姿势正确，胸廓发育正常，就可能使肺部自由呼吸，心脏不受压迫，才能保证内脏器官都处于正常位置，全身生理过程得以正常进行。由此可见，小学生养成正确的姿势是很重要的。