

青少年成长忠告丛书

孔令谦
著

影响青少年一生的健康忠告

影响青少年一生的健康忠告

告诉你一个长高的秘密
让孩子健康成长的 成功秘诀

青春族的营养单让你越吃越聪明

青春+性=危险?

自信向左，自卑向右，远离成长的烦恼

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



影响 青少年的 健康忠告

青少年成长忠告丛书

影响青少年一生的经典名言

有益青少年一生的法律知识

影响青少年一生的健康忠告

改变孩子命运的人生忠告

选题策划 吕薇
责任编辑 吕薇
封面设计 弦子

ISBN 7-216-04832-6



9 787216 048323 >

定价：22.00元

青少年成长忠告丛书

影响青少年一生的健康忠告

孔令谦 著

影响 青少年 一生的 健康忠告

告诉你一个长高的秘密
让孩子健康成长的**成功秘诀**

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

影响青少年一生的健康忠告/孔令谦著.

武汉:湖北人民出版社,2007.1

(青少年成长忠告丛书)

ISBN 7-216-04832-6

I. 影…

II. 孔…

III. 青少年—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114896 号

· 青少年成长忠告丛书 ·

影响青少年一生的健康忠告

孔令谦 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司
开本:890 毫米×1240 毫米 1/32
字数:190 千字

经销:湖北省新华书店
印张:7.875
插页:1

版次:2007 年 1 月第 1 版

印次:2007 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-7 000

定价:22.00 元

书号:ISBN 7-216-04832-6/G·1359

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

“青少年成长忠告丛书”

(丛书编委会名单)

主 编:刘超平 张国齐

副主编:董 梅 宣 炆

编 委:石 娟 湛先霞 曹绪莲 王朝祥 李琰辉

徐帮学 纪康宝 宋学军 王志艳 王振华

刘建伟 田 晶 张 俊 刘连军 孙承刚

刘晓晖 刘彩云 刘海燕 史文良





前言

从我们呱呱坠地的那一刻起,生命之舟就开始了它航行的历程。我们一步一步从胎儿期、婴儿期、幼儿期到童年期、青春期,再到青年期、成年期和老年期。通常说来,18岁以前为生长发育期。在生长发育的过程中有两个高峰:从胎儿到出生后2周岁,是第一次生长高峰,而第二次生长高峰就是青春期。

童年时期的我们,是父母手心的小宝贝,一切都会由父母替我们安排好:衣服、玩乐、饮食、早餐……所有的一切都是那么简单自然。

走过那段单纯无忧的童年时光,我们叩开了青春的大门。当我们步入那色彩斑斓的青春世界时,我们不禁欣喜万分,世界突然变得多姿多彩了,父母对我们的干预减少了,我们开始有“小大人”的感觉了。

然而,面对悄然而至的青春期生理、心理变化,许多问题闯进我们的生活,我们于是也有了很多忧虑的、甚至是难以启齿的困惑。无论是男孩还是女孩,进入青春期后,身体形态、心理状态都会发生巨大而奇妙的变化,各脏器如心、肺、肝脏功能日趋成熟,各项指标达到或接近成人标准。所以我们要注意呵:这个阶段是决定一个人的性格、气质、心理和智力发育的关键时期。你想将来长成什么样子,现在就要努力朝着那个方向努力。

最让我们困惑的就是“第二性征”的出现。或许我们对这个名词还有那么一点点儿陌生,但是在我们的心中一定有过这样的困惑:我怎么了?我的胸部怎么莫名其妙地长大了,是不是得了什么怪病?我最近怎么老是“尿床”啊,这到底是怎么回事?我怎么长胡子了,同学们会不会笑我啊?……所有的这一切,都可以被称之为“第二性征”。虽然我们从小就知道男女有别,但那种差

别主要体现在社会属性上，比如从小妈妈就告诉我们“男孩子要勇敢、要坚强，要穿‘威风点’的衣服；女孩子要文静、要优雅、要穿漂亮的衣服。”那时，我们从言行举止和穿衣打扮中来分辨“雌雄”。

只有当我们到了青春期，随着第二性征的出现，我们才真正成了“男孩”和“女孩”，我们开始具备了生理上的巨大差别。比如，男孩子一天比一天高大的身躯，逐渐粗壮起来的肌肉，突出的喉头，低沉的声音以及长出胡须，汗毛越来越多；而女孩子呢，则是皮肤细腻，骨盆变宽大，乳房隆起，月经来潮，声音变得高细等等。所有的这一切，都是生命中的必然过程，然而，不谙世事的我们，却常常会感到困惑和不安。

青少年时期是我们人生的一个“港口”，这一时期是向成人过渡的时期。这一时期的我们，除了面临生理上的变化，心理上 also 经历着巨大的变化，内心世界开始变得丰富多彩起来。我们不再是那个和隔壁小女孩抢糖吃的“小淘气”了，我们开始懂得对女孩子谦让；我们不再是那个不懂事的“小霸王”了，见到美丽可爱的女生们，还会脸红呢！我们也不再是那个唧唧喳喳的“小女孩”了，我们开始变得文静、害羞起来；我们也不再是院子里的那个“假小子”了，不再和男孩子玩那些攀、爬、滚、打的游戏了，我们都希望自己是最漂亮、最讨人喜欢的女孩儿。我们也不再满足于父母替我们安顿一切了，我们开始高唱“我是一只小小鸟”，急切地渴望逃出父母关爱的牢笼；我们已不再是无忧无虑的孩子了，作业本上老师的评语，卷子上的分数，总是那么让人紧张。

是的，这一时期的我们，开始关注异性，对性、情、爱有了自己的思考；我们开始走向独立，向父母的权威挑战；我们不知道心中的秘密该向谁倾诉，又有谁来分担我们莫名的忧虑；我们渴望读懂自己，“我多么想知道”成为我们发自内心的呼声。

青春是人生最美好的阶段，多少人热情地讴歌它，多少人在

失去它的时候充满了惋惜。事实上,这一时期的身心健康是决定一生身体素质的关键时期。健康对我们有多重要?也许现在的我们还没有一个明确的概念,但我们一定会经常从电视上、新闻中甚至是我们的身边,听到或目睹许多身患重症的人的痛苦处境。只是我们总觉得这离自己很遥远,但是你知道吗?许多健康的隐患,实际上是从青春期甚至是儿童期就已经埋下的。

在青春期就开始养成健康生活的好习惯,能为我们以后的生活、学习、工作打下良好的基础,帮助我们健康地度过壮年、老年。我们能否顺利、健康地度过青春期,决定着能否幸福地拥有青春年华,幸福地享有整个人生。

影响

青少年一生的

健康忠告

MULU 目录



YINGXIANG QINGSHAONIAN YISHENGDE JIANKANGZHONGGAO

饮食营养篇:给青春期的特别呵护 / 1

青春期营养咨询站 / 2

告诉你一个长高的秘密 / 2

青春族的“营养单” / 6

缺铁——青春期共同的敌人 / 9

锌——爱它就等于爱自己 / 12

越吃越聪明,你可以做到! / 14

餐桌上的“时尚与健康” / 19

丰富的谷类=能量的源泉 / 19

我们每天都离不开它们 / 22

节食 and 素食,该爱还是恨? / 27

最爱你的五类食品 / 30

都是营养不当惹的祸 / 32

“小胖墩”的烦恼 / 32

奇怪的“夜盲症” / 34

我的身体“不听话” / 37

被人嘲笑的“大脖子” / 39

一日三餐学问大 / 42



早餐,一个绝妙的想法 / 42

让午餐不再流浪 / 47

告别“补偿式”晚餐 / 49

零食和洋快餐的诱惑 / 51

洋快餐≡垃圾? / 51

花花绿绿的零食诱惑 / 54

运动锻炼篇:好身材是这样炼成的 / 58

该增加我们的运动量了! / 59

眼看着肥胖在蔓延…… / 59

“稳如泰山”要不得 / 60

剪断电脑那根“绳” / 62

运动起来,健康快乐就在你身边 / 65

我们的身体呼唤运动 / 65

快来做做“心理保健操” / 68

愈运动愈聪明 / 71

“动”出快乐的青春 / 74

“动”出强健的体魄 / 75

加它们为好友吧! / 77

好友一:有氧运动 / 77

好友二:力量训练 / 80

好友三:柔韧性训练 / 82

影响

青少年一生的

健康忠告

MULU 目录



YINGXIANG QINGSHAONIAN YISHENGDE JIANKANGZHONGGAO

你身体最爱的四种运动 / 84

你还在为近视烦恼吗? / 84

“跳”出来的健康 / 86

为了健康翩翩起舞 / 88

跑步的终点就是健康 / 90

运动常识 ABC / 93

运动不要由着性子来 / 93

补充营养,你心中有数吗? / 99

心理健康篇:远离成长的烦恼 / 103

心灵的感冒 / 104

抑郁症:少年不识愁滋味? / 104

叛逆反抗症:我为什么总和你对着干? / 110

焦虑症:随时绷紧的“发条” / 112

精神分裂:请拨打心灵 120 / 117

自信向左,自卑往右 / 121

给自己注入自信基因 / 121

勇敢地对自卑说“NO” / 126

自信 or 自卑,你说了算 / 130



压力,生命不能承受之重 / 134

我为什么感觉如此沉重? / 134

压力是个无底洞 / 136

这样的悲剧不要再发生了 / 138

面对挫折你需要一盏明灯 / 140

成长的外力,我们都需要 / 140

不经历风雨怎么见彩虹 / 141

一盏明灯照亮你前方的路 / 143

做自己情绪的主人 / 145

小心!愤怒是一颗定时炸弹 / 145

把孤独拉进“黑名单” / 147

嫉妒是你心理的暗疮 / 149

虚荣——戒不掉的瘾 / 151

娱乐玩耍篇:享受玩耍的乐趣,在娱乐中成长 / 154

小“玩耍”,大智慧 / 155

健康也能玩出来 / 155

亦玩亦学,让玩助学 / 156

和大家一起玩吧! / 158

电视机=电子保姆? / 159

开除不合格的“电子保姆” / 159

别把我从电视机前“推开” / 163

影响

青少年一生的健康忠告

MULU 目录

让网络和我们和谐“相处” / 164

花花世界太吸引人 / 164

为你筑起一道“网络防火墙” / 168

QQ 族在线分析 / 171

想说爱你不容易 / 172

青春期篇：全面解析青春期奥秘 / 176

从小孩到男孩 / 177

男孩的青春期发育 / 177

了解我们的身体 / 178

给男孩的悄悄话 / 183

从小孩到女孩 / 185

女孩的青春期发育 / 185

了解我们的身体 / 188

呵护女孩健康的要点 / 199

青少年+性=危险？ / 203

青春期的性冲动：本能还是羞耻？ / 203

我们的美妙心事——性幻想 / 207

手淫的泥潭 / 209



YINGXIANG QINGSHAONIAN YISHENGDE JIANKANGZHONGGAO



影响青少年一生的健康忠告

爱,你准备好了吗? / 213

我和我身边的异性 / 213

酸酸甜甜的早恋味道 / 216

藏在书包里的玫瑰凋谢了 / 221

一半是天使,一半是魔鬼 / 225

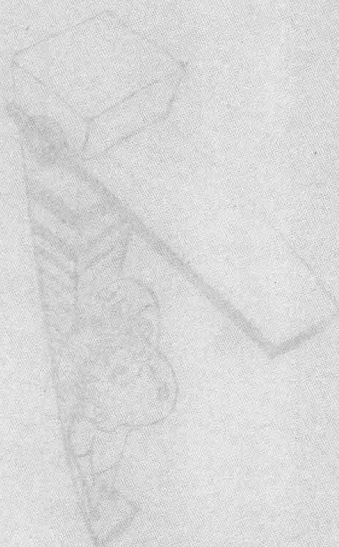
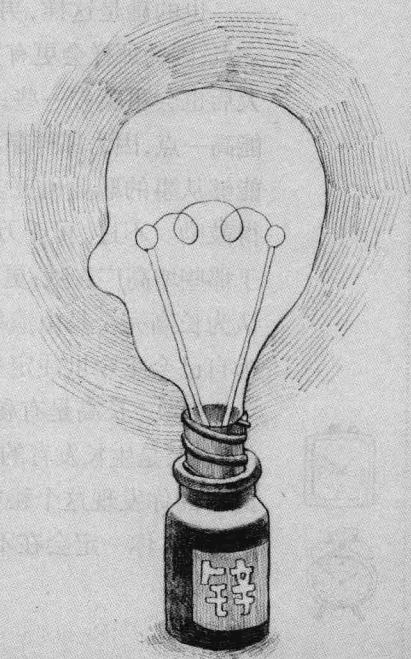
危险游戏 / 225

如果真的发生了“那种事情”…… / 229

少女面对色狼的自卫术 / 235

饮食营养篇· 给青春期的特别呵护

YINSHI
YINGYANGPIAN





青春期

营养

咨询站

告诉你一个长高的秘密

我们经常会听到女孩子悄悄地议论：那个高高大大的明星好帅好 man 哦！郭富城好酷啊，就是不够高。隔壁家的姐姐好漂亮呀，又高又苗条，穿衣服真好看，我要是能长成她那样就好了……我们也经常会在电视上看到各种各样的增高广告。所有的这一切，都让我们有理由相信：身高，已经成为现代社会个人形象的一项重要指标；长高、长高，再长高，已经成为男孩和女孩们的共同追求。

也的确是这样，男孩子都希望高一点，因为那样会更有男子汉气概，长大后也会更英俊一些；女孩子也希望能高一点，因为那样穿衣服会更漂亮，能够从事的职业也更多。这种想法值得鼓励。不过，可千万别把希望寄托于那些增高广告哦；更不要自暴自弃，认为长高完全是由遗传基因决定，认为自己今生今世注定是个矮子。

其实，长高是有秘诀的。青春期的我们，是生长发育的重要时期，只要此时的你发现这个秘密，重新安排你的食谱，你一定会在不久的将来拥有

