

林炎志主编
独生子女成才丛书



步入青春

健康发育 105 个试试看

苏学恕编著

改革出版社

(京)新登字 053 号

图书在版编目(CIP)数据

步入青春:健康发育 105 个试试看/苏学恕编著. -

北京:改革出版社,1994. 6

(独生子女成才丛书;7)

ISBN 7-80072-590-1

I. 步… II. 苏… III. 独生子女-健康教育-青
少年读物 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03538 号

改革出版社出版发行

社址:北京市东城区安德里北街 23 号

邮政编码:100011

北京通县建新印刷厂印刷

新华书店经销

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

787×1092 1/32 6 印张 130 千字

印数:7000 册

定价:4.00 元

前言

少男少女朋友们，多么羡慕你们的年龄和你们所拥有的青春七彩世界啊！

你们拥有的爱最多；

你们拥有的生命力最强；

你们拥有的幸福生活最美……

但是，少年时代，生命的航程犹如船舶驶出江河面对广袤无垠、瞬息万变的大海，有更多更多的东西需要探寻和了解：

我是从哪里来的？

为什么镜子中的我突然变得陌生？

美妙的歌喉为什么变得沙哑？

女孩子怎么会有讨厌的月经？

男孩子又为什么遗精？

许多少男少女被生理上突然的变化困扰着，蓓蕾待放的少年时代有着许多困惑不解。充满生机的身体现象常常又使许多少年烦躁、不安、怀疑、恐惧……

有些少男少女不好意思跟家长谈；有些家长同样不好意思回答。于是，这些少男少女在求知的渴望中感到茫然和苦恼，既影响了健康，又影响了学习。少年朋友，你是不是这样的呢？

有人曾预言：21 世纪，心理疾患将成为人类的一大祸害。

什么是心理疾患？

为什么会有少年匆匆告别璀灿的青春年华，投向黑暗，给世人留下无尽的悲痛和遗憾？

为什么有的少年精神萎靡不振？

为什么有的少年行为古怪，令人不解甚至生厌？……

实际上许多在生理上正常的少年遇到的种种症状是心理障碍或心理疾患。

现在许多人称健康是“第一财富、第一本钱，人的尊严。”的确，没有健康的身体，我们 21 世纪的主人怎能实现建设现代化祖国的宏愿？

少年朋友们，奉献给你们的这本书，对你们提出的问题进行了探讨和解答，对你们如何健康地成长出了些主意，希望你们健康成长的良好愿望能够实现。

作 者

1994. 6.

目 录

人体奥秘

——生理卫生篇

我是从哪儿来的?	(1)
美丽的传说	(3)
爱情的结晶	(5)
妈妈生下了我	(6)
人的第一生长高峰	(6)
生长发育的两个高峰期	(7)
“她”比“他”高了半个头	(9)
大脚趾头露出头	(12)
预知身高测足长	(13)
穿高跟鞋的利弊	(18)
怎样长高些	(20)
注意你的姿势	(21)
变声期,注意保护你的嗓子	(26)
张口呼吸为什么不好	(29)
矫正牙齿莫错过良机	(30)
睡眠的学问	(31)
肺活量——肺功能的量度	(34)
大脖子是怎么回事	(36)
左撇子和右利者谁好	(38)
讨厌的狐臭能治好	(40)
青春痘——痤疮的根源与医治	(41)

从一个少年近视眼的苦衷谈起	(43)
疖子与胡子	(46)
当心发生意外	(48)
你喜欢玩电子游戏机吗?	(51)
烟民,我们这一代不能增加了.....	(53)

性·思春期·卫生保健

——青春期卫生篇

镜子中的人是我吗?	(59)
性的早熟	(62)
人体不应该是神秘的	(64)
祝贺女孩子的初潮来临	(66)
祝贺你,真正的男子汉.....	(68)

——男孩子的首次遗精

钟情与怀春	(70)
又羞又怕的性梦	(73)
手淫成了习惯就很不好	(76)
难于启齿的炎症	(78)

——张医生治疗龟头红肿

包茎或包皮过长应手术切除	(81)
乳房长瘤子啦?	(83)

——男孩子的烦恼

张大夫谈经期卫生	(85)
----------------	------

心病

——心理卫生篇

心理健康应重视	(87)
飞驰的汽车轮子掉了	(90)

心中的话儿向谁说	(93)
挫折——磨砺意志的试金石	(96)
忧郁寡欢的少女	(100)
——抑郁症及其医治	
没有食欲的姑娘	(103)
——神经性厌食	
考试紧张症是可以克服的	(106)

俊男与靓女

——健美篇

健美要靠体育锻炼	(109)
不要错过锻炼身体的最佳时期	(111)
抓住体育课的分分秒秒	(112)
锻炼使你形体美	(114)
你喜欢哑铃吗?	(117)
怎样使你的动作优美	(122)
到大自然中锻炼你的皮肤	(124)
怎样减肥	(126)
粗腿可变秀腿	(128)
矫治身体畸形一、二、三	(129)
过度的体育运动会生病	(132)
不要随意拔眉毛	(133)
淡妆·浓抹	(134)
束胸不利健美	(136)
什么时候开始戴乳罩好	(137)
紧腰妨碍人体的自然美	(138)
不要忽略游泳衣卫生	(139)

吃的学问

— 膳食卫生篇

吃的学问.....	(140)
少男少女食谱.....	(142)
吃好早餐利健康.....	(145)
挑食、偏食易得龋病	(146)
考试期间吃有讲究.....	(147)
滥用补药可引起性早熟.....	(149)
饮酒不利少年成长.....	(150)
吃得太饱上课犯迷糊.....	(152)
吃胡萝卜与看电视.....	(153)
口渴——体内严重缺水的信号.....	(154)
吃泡泡糖的学问.....	(156)
吃冷饮要有节制.....	(158)
吃饭喝汽水不利健康.....	(159)
少年喝茶有好处.....	(160)

咨 询 台

近视眼必须戴眼镜吗?	(163)
治愈斜视有妙法.....	(164)
使用牙膏有什么讲究.....	(165)
得了冻疮怎么办.....	(166)
得了腮腺炎怎么办.....	(167)
患蛔虫病后有哪些表现.....	(167)
被狗咬伤了怎么办.....	(169)
人也能得猫癣吗?	(170)
耳朵里钻进小虫或灌进水怎么办.....	(170)
小小年纪怎么血压高?	(171)
女孩子为什么比男孩子血色素低.....	(172)

阴茎勃起不是病.....	(173)
什么是性病.....	(175)
万一怀孕就要人工流产吗?	(176)
跑步时肚子疼怎么办.....	(177)
运动时抽筋怎么办.....	(178)
赛跑后突然感到意识丧失是怎么回事.....	(179)

人体奥秘

——生理卫生篇

“我是从哪儿来的，你，在哪儿把我捡起来的”孩子问他的妈妈说。

她把孩子紧紧地搂在胸前，半哭半笑地答道——

“你曾被当作心愿藏在我的心里，我的宝贝；

“你曾存在于我孩童时代塑的泥娃娃身上；

“每天早晨我用泥土塑造我的神像，那时我反复塑了又捏碎了的就是你。”

——泰戈尔

我是从哪儿来的？

我，是从哪儿来的？天真烂漫的幼儿、勇敢的探究者向妈妈提出了这样一个严肃的话题：人类生命的奥秘。这使妈妈哭笑不得，很难回答清楚，于是便产生许多模棱两可的，离奇的解释。妈妈的回答经常又引起孩子们丰富的想像和随意的杜撰。

下面这一幕对你也许并不陌生。

幼儿园大班里的孩子们正在充满兴趣地议论：我是从哪儿来的。飞飞说：“我是妈妈从医院里抱来的。”玲玲说：“我是

妈妈肚子里生出来的。”小刚说：“我也是，”然后充满骄傲地补充道：“我是从妈妈的肚脐眼儿里蹦出来的。”冬冬似乎知道的更多：“我爸爸给妈妈吃了人生果，后来妈妈就生下了我。”人生果？《西游记》里的人参果？小朋友们感到惊奇了。“告诉你们，”小冬冬为自己的“博学”感到自豪，“吃一个人生果就生一个孩子，吃两个人生果就生双胞胎。”……冬冬就这样发挥着。强强感到很有趣，大声喊着：“赶明我去找人生果，就能生胖娃娃了”。“你是男的，你怎么能生娃娃呀，”玲玲反驳着。“我先娶媳妇，让她吃人生果呗。”小强说……

孩子们的议论隐含着许多父母对他们疑问的回答。也反映了他们对人的生命之源的强烈的好奇心以及对婚姻的朦朦胧胧的认识。

少年朋友们，小时候，我们常常会探究生命之谜，向父母提出询问：“我是从哪里来的？”父母往往用似是而非的三言两语打发我们。尽管我们在这个年龄是不可能理解人类生命循环的奥秘的，但是男人、女人的性别特征以及由他们组成家庭后诞生的小生命无疑会给幼小的心灵带来冲击。有了初步认识在脑海中也会产生类似的疑问。

当我们告别了童年时代，当我们的身体发生了明显的变化，当我们的知识足够我们去阅读，去探寻的时候，我们脑海中对人体奥秘、人的生命之谜就会产生更强烈的求知欲。

少年朋友们，此时你正步入生命最辉煌灿烂、生命力最为活跃和旺盛的生长发育高峰阶段，你还有没有对人体奥秘勇敢质疑的气魄？少年朋友们，揭开人类生命循环之谜的时机成熟了，渴望了解自身变化奥秘的年龄来到了。

“你从哪里来？我的朋友”。

美丽的传说

女娲氏，中国神话中人类的始祖。传说人类是由她和伏羲结婚产生的，而他们本是兄妹。

又传说她曾用黄土造人……

——摘自辞海

自从伟大的盘古挥起巨斧将黑暗的混沌世界劈成两半以后，天地分明。盘古口里呼出的气形成了呼呼的风和飘荡的云，他的吼声就成了万钧雷霆，他的双眼变成日月星辰，他的四肢和躯干形成了大地上的高原、山脉，他的血流变成了江、河、湖、海，肌肉变成了平原沃土，牙齿、骨骼变成了岩石和矿藏，毛发变在了花草、树木，汗水变成了甘霖、雨雪，他的内脏变成了鱼、虫、鸟、兽。他本想将最宝贵的脑子变为人类，但他太累了，没来得及完成这最后的事业，便倒下了。他的脑子、他的智慧就渗入到大地沃土之中，江、河、湖、海之中去了。

这个世界好美呀，天上日、月、星、辰，地上山、河、湖、泊，飞禽、走兽、虫、鱼点缀其间，似乎仍会使你感到盘古大神的生命。但是，如果这世界没有一种充满智慧的人物去主宰开发，总显得荒蛮没有生气。

这时，出现了神通广大、美丽、温柔的女神——女娲。

女娲掘起一团混有盘古脑子的黄土，掺入融进盘古智慧的湖水在手里揉啊揉，揉成什么样子呢？她想起了她的哥哥伏羲那魁伟的身躯和有棱有角的相貌，于是想着想着，手上的那块黄泥团就形成了一个英俊的小伙。女娲把他放到地面上，小伙马上活了起来，又蹦又跳，口里喊着“妈妈，妈妈”。世界上的

第一个“人” 一个男人就这样诞生了。



第一个人同女娲神相比显得很渺小，但由于身体里溶有大神盘古的智慧，伏羲的相貌，又是由女神女娲亲手制做出来的，所以十分聪明。马上帮助“妈妈”掘土，和泥。女娲捏小人的速度明显加快了，每捏出一个小人就又增添了一分力量，很快，在女娲身边就出现了一大群欢快的孩子，他们愉快地喊着“妈妈，妈妈”，把一团团黄泥送给女神。女娲高兴极了。太阳升起又落下，一天天，一年年，突然有一天，女娲发现她捏的第一批小人疲倦了，衰老了，最后慢慢地倒在地上，又化成了泥土——死了。女娲女神不免暗自神伤，落下了眼泪。一滴泪水落入正在捏的泥人身上，女娲手中的泥人变得清丽秀美，不像伏羲而像女娲了。这个小泥人刚一沾地也像其它人一样呼喊

“妈妈，妈妈”但这声音显得悦耳、清脆。女娲十分高兴。为了区别以前的孩子她称呼这个新诞生的孩子为“女儿”，这就是世界上第一个女人。女娲把创造生命的秘诀告诉给他们，让他们自己去创造生命、生育后代。于是，人类就这样世世代代繁衍、绵延下来了。

爱情的结晶

从人类诞生之日起，就有了不同性别的人——男人和女人。

爸爸，就象我们祖先伏羲氏那样：宽宽的肩膀，厚厚的胸膛，健壮的身躯，坚毅的目光……

妈妈，如同我们想像中的女神，女娲氏那样温柔、可亲，心灵手巧，美丽、漂亮……

他们正值青春年华，一个散发着阳刚的灵气，一个凝集着阴柔的慧美。在工作中、生活中或在凝眸回首的刹那，他们相识；在接触中、语言交流中、书信来往中，他们相知；他们有共同的爱好，志趣、抱负、理想使他们的感情进一步升华，于是他们相爱。当他们意识到要对对方担负责任的时候，他们就要宣布结婚，组成家庭。当爸爸的精子和妈妈的卵子相结合时，“爱情的结晶”——一个新的生命就会孕育在妈妈的腹中，妈妈便怀孕了。

妈妈生下了我

“爱情的结晶”——受精卵——未来的小宝宝居住在舒适、温暖、湿润的子宫里，这是未出世的小宝宝最为理想的宫殿。如果你想见见此时小宝宝的尊容，必须求助于一架电子显微镜才行。用一般的显微镜，小宝宝是不会同你见面的，因为他太小了。不过，当这个小宝宝正健康地生长时，妈妈是不允许任何人用任何方法去看望这位小王子或是小公主的。

四五个星期后，他将长到 8、9 毫米高；

两个月后，他将长到 5 厘米高，体重增加了上百万倍，达到 3 克重；

六个月时，身高约 35 厘米，体重约 600 克；

九个月时，体重将为刚刚在宫殿定居时的六万亿倍。

十个月时，一个健康的小宝宝将告别那个食宿免费的舒适的小宫殿，离开妈妈的身体。随着哇的一声哭喊，人类繁衍的又一个生命开始了生长的历程。

人的第一生长高峰

从出生到 1 岁，医学上称为“婴儿期”。

有人给此时的婴儿赠送了一个文雅而有本领的绰号“干扰发射器”、“水泵”。这是十分贴切的，此时的婴儿不管爸爸、妈妈是否刚刚合上困乏的眼睛，他会哇哇地哭个不停，爸爸和妈妈会被吵醒，揉着惺松的睡眼，给他喂奶。吃饱了，也许小宝

宝困了,那就睡吧,可不多久,小干扰发射器又向爸爸妈妈发射干扰睡眠的信号,于是爸爸、妈妈又得迷迷糊糊地照顾小宝宝,哦,原来是小水泵出水了,尿布湿了,换一块,又一块。忙过这一阵子后,小宝宝又来了精神,咿咿呀呀地唱起来。你看这难道不是个不管不顾的“干扰发射器和“水泵”吗?

婴儿期是人出生以后第一个“生长突增阶段”。1 周岁前身长要增加 20—25 厘米,为出生时身长的 $1/2$ 左右;体重增加 6~7 公斤,为出生时体重的 2 倍左右。从 1 岁到 2 岁身高增加 10 厘米,体重增加 2.5~3.5 公斤,以后一直到 12 岁以前身高和体重的增长才明显缓慢下来,所以,我们称婴儿期(包括 6 个月以后的胎儿期)叫作“第一生长突增期”。在这期间,不仅婴儿的身高、体重生长迅速,神经系统也迅速发育,视觉、触觉、听觉、味觉等条件反射系统逐步形成。一个不管不顾、好干扰别人的发射器,一个总把床铺、衣裙尿湿的小“水泵”越来越讨人喜欢了。当工作一天、疲倦归来的父母回到家里,听到“爸—爸”、“妈—妈”那稚嫩的声音时,无疑,对他们来说,那是世界上最美妙的乐曲,最壮丽的诗篇,最动听的歌喉……

第一生长突增期结束了。人的生长发育开始以一种较为稳定的速度度过幼儿、幼年、童年时代,直到多彩的年华——青春期开始,人们才进入了第二生长突增阶段。

生长发育的两个高峰期

少年朋友们发,人从呱呱坠地到成人,生长发育不是匀速渐进的,而是呈现一种时快时慢、跳跃式的生长发育节奏。纵

观人的一生,每个人都要经历两个“生长突增”阶段。

第一个生长突增阶段(不考虑胎儿期)是从出生到1周岁这段时期,身长增长20~25厘米,为出生时身长的1/2左右;体重增加6~7公斤,为出生时体重的2倍左右。这是出生后增长速度最快的时期。由于一种生存的本能我们随时会“哇哇”放开喉咙,让父母放下手中的活计,满足我们肚肠的需要;随时会“哇哇”的放开喉咙让父母给我们换尿布。我们只知道大吃大喝,又拉又尿,却不知道由于快速增长,我们常常蹬开襁褓露出了可爱的小脚丫儿。在旺盛的新陈代谢中,我们不知不觉地度过了人生的第一生长突增阶段。

第二个生长突增阶段始于青春期,大约在12岁左右,我们把这个阶段称为青春发育期。这时的我们自然已经懂事了,我们会清楚地感受到自己身高、体重以及形态的种种变化,而微妙的生理变化又常使我们迷惘、困愁。世界卫生组织规定10~20岁为青春发育期。这一阶段前期少男少女最引人注目的是身体外形的变化。在经过了幼儿期,童年期总共约7、8年的较缓慢的增长速度后,少男少女将再次呈现一种跳跃式的突增。据统计,身高每年平均增长约6~8厘米,少数甚至可增长10~12厘米,体重每年增长5~6千克,少数可达9~10千克,这个生长突增大约持续2~3年。这就是我们所说的生长发育的第二高峰期。这以后身高、体重的增加幅度又将缓慢,直到发育成熟,身高就停止增长了。