

当代中学生热门话题丛书之六



聂振伟 聂振英 张海洲

- 教育科学出版社
- 陕西师范大学出版社
- 广西师范大学出版社



# 认识自己

——中学生生理科普知识漫谈

热门话题系列□

当代中学生热门话题丛书之六□

# 认识自己

——中学生生理科普知识漫谈

聂振伟      聂振英      张海洲

教育科学出版社  
陕西师范大学出版社  
广西师范大学出版社

(京)新登字第111号

封面设计:谭彬 申继章

当代中学生热门话题丛书之六

# 认识自己——中学生生理科普知识漫谈

聂振伟 聂振英 张海洲 编著 责任编辑 王 兰

---

教育科学出版社出版、发行 (北京·北太平庄·北三环中路46号)  
各地新华书店经销 北京东华印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.75 字数:130千

1993年8月第一版 1993年8月第1次印刷

印数:00,001—20,000册

---

ISBN 7-5041-1268-2/G·1225 定价:3.80元

## 总策划的话

这是我们四家出版单位优选设计,联合编辑,向全国中学生朋友奉献的第一套文库。全库共六大系列,几十个分支,一百余种(套)图书,都是围绕中学生课内外生活、校内外天地、家内外视野精心编排的中学生最感兴趣的内容。学习辅导系列,旨在通过先进的学习思路指导中学生在课内学业上如何登堂入室;学法指津系列,旨在运用科学的学习方法,启发中学生在课内外的知识摄取与技能掌握上如何独辟蹊径;应试训练系列,旨在遵循学科规律,引导中学生在各类考核与测试前的强化训练中如何事半功倍;校园文化系列,旨在展现青少年五彩的业余生活,促进中

学生在文化素质的提高上如何纯真完善；热门话题系列，旨在剖析少男少女独特的内心世界，启迪中学生在形形色色的心理障碍面前，如何自我解脱；面向未来系列，旨在打开二十一世纪绚丽的窗口，推动中学生在沟通现实与理想的桥梁上如何塑造自己。文库不敢大言百科全书，但却包罗了当代中学生今日的兴奋、苦恼、追求与探索；文库不敢妄称良师益友，但却向当代青少年奉献了朋友的忠言和可供借鉴的事实。她最突出的特点是实际、实在、实用，她最明显的优势在于可供中学生朋友自选、自用、自惠。我们可以确保，你们中的任何人定会喜欢她其中的一部分。

教育科学出版社 陕西师范大学出版社  
广西师范大学出版社 河南中学生学习报社

联合编辑

# 向全国中学生奉献

## 当代中学生实用自选文库

### 编委会

顾问：曹青阳 屈应超 王炜炘

总策划：徐 同 李 峰 党玉敏

编 委 (按姓氏笔划)：

于中华 马五胜 王 昶

朱永庚 李 峰 余鑫晖

吴永沛 张世中 张德才

党玉敏 徐 同 程仁泉

# 当代中学生热门话题丛书

主 编     王建宗  
副主编     许佩云   吴景岚

# 致中学生朋友

## (代序)

新的一年，祝贺你们又长了一岁，迈进了少男少女的行列。

年龄长了，身体长了，智力也长了，但不知岁月在你们的身心变化中是带来了更多的欢乐呢，还是增添了无名的烦恼？也许两者都有，你们自己也说不清，只是使你们在青春萌发、亦喜亦忧的日子里越发骚动不安了。我们知道，在学校里，你们同老师之间的分歧总是难以统一；同学与同学之间的矛盾又那样错综复杂；男生和女生之间的交往常让你们进退维谷；学习生活中的心理压力也笼罩着你们，终难摆脱。在家庭里，你们同父母之间的看法常常大有径庭；兄弟姐妹之间的昔日亲情也日渐疏远；家庭成员之间的利害关系缠绕不清；你们对自主意识的追求似乎处处受阻。在社会上，灯红酒绿，使你们目不暇接；俊男艳女，使你们自愧不如；大千世界，使你们迈出了追求的步履，然而，你们的善良有时换来的却是欺骗；你们的坦诚有时得到的却是狡诈；你们的轻信有时竟招来了罪恶……这一切，都在你们纯真的感情上蒙上了阴影，给你们带来了欢乐中的烦恼、兴奋中的苦闷、无畏中的恐惧、进取中的退缩、坚定中的动摇、获得中的失落……总之，带来了形形色色的心理障碍。你们一直在盼望着别人理解自己，但你们至今还不曾真正理解他人；你们一直想在不断的探索中参与，但你们至今还不完全明白参与意味着什么，于是你们困惑了，迷茫了，彷徨了。但我们知道，青春的活力永远不会让你们放弃不懈的追求，



特别是在你们又长大了一岁的时候。

， 同学们，我们是你们的大朋友，我们很了解你们现在矛盾忐忑的心境。所以，在新的一年里，在你们更加渴望求得一切问题的答案的时候，我们特意向你们献上一套供你们自由选读的丛书，作为祝贺你们已经成长为少男少女的礼物。

希望你们能喜欢它！

“当代中学生热门话题丛书”全体作者

1993年5月

# 目 录

## 第一篇 我们的身体

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、上帝的奇妙杰作 .....       | (1)  |
| 1. 奇妙的组合——人体的结构 ..... | (2)  |
| 2. 身体的支架——骨骼和肌肉 ..... | (4)  |
| 3. 你我的命脉网——循环系统 ..... | (5)  |
| 4. 人体的“三废” .....      | (12) |
| 二、身体健康的自我测定 .....     | (13) |
| 1. 你健康吗 .....         | (13) |
| 2. 你能长多高 .....        | (14) |
| 3. 是胖还是瘦 .....        | (16) |
| 三、人体探秘 .....          | (17) |
| 1. 人的潜力 .....         | (17) |
| 2. 遗传——主宰生命的基因 .....  | (19) |
| 3. 体内的定时钟——生物节律 ..... | (20) |

## 第二篇 春意盎然生命树

|                    |      |
|--------------------|------|
| 一、青春期的生理变化 .....   | (24) |
| 1. 青春期少女生理变化 ..... | (24) |
| 2. 青春期少男生理变化 ..... | (25) |
| 二、从两性人谈起 .....     | (26) |
| 1. 两性人 .....       | (26) |
| 2. 第二性征 .....      | (27) |

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| 3. 精子的故事 .....                 | (27)        |
| 4. 子宫的自述 .....                 | (28)        |
| <b>三、生命的里程碑——青春期的到来 .....</b>  | <b>(30)</b> |
| 1. 月经初潮 .....                  | (30)        |
| 2. 埋藏在心底的苦恼——遗精 .....          | (31)        |
| <b>四、不必要的恐慌——性晚熟、性早熟 .....</b> | <b>(32)</b> |
| <b>五、愿你多多保重 .....</b>          | <b>(34)</b> |
| 1. 痛经 .....                    | (34)        |
| 2. 自爱当洁身 .....                 | (35)        |
| 3. 白带 .....                    | (36)        |
| 4. 胡须的烦恼 .....                 | (37)        |
| 5. 不仅仅是为了美 .....               | (38)        |
| 6. 小 A 的苦恼 .....               | (39)        |
| 7. 丧失生育能力之谜 .....              | (41)        |
| 8. 我是坏孩子吗 .....                | (41)        |
| <b>六、知道这些为时不早 .....</b>        | <b>(43)</b> |
| 1. 姥姥、妈妈和我 .....               | (43)        |
| 2. 近亲结婚的危害 .....               | (45)        |
| 3. 偷吃禁果 .....                  | (45)        |
| 4. 生命的孕育 .....                 | (46)        |
| 5. 避孕 .....                    | (48)        |
| 6. 人工流产 .....                  | (49)        |
| 7. 悄悄走进校园的避孕药 .....            | (51)        |
| <b>七、人类的性爱的误区——同性恋 .....</b>   | <b>(53)</b> |
| 1. 怎么会同性相吸 .....               | (53)        |
| 2. 形形色色的同性恋 .....              | (53)        |
| 3. 无尽的深渊 .....                 | (54)        |
| 4. 警钟长鸣 .....                  | (54)        |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 八、谈虎色变的性病 ..... | (55) |
| 1. 澄清概念 .....   | (55) |
| 2. 淋病 .....     | (55) |
| 3. 梅毒 .....     | (56) |
| 4. 艾滋病 .....    | (57) |

## 第三篇 智慧的源泉

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 一、天杰地灵——人脑 .....          | (60) |
| 1. 登堂入室，参观访问——人脑的结构 ..... | (60) |
| 2. 统帅是如何指挥的——脑的功能 .....   | (61) |
| 3. 脑中的“电话机”——神经细胞 .....   | (63) |
| 4. 优势半球 .....             | (64) |
| 5. 男、女两性智力差异揭秘 .....      | (65) |
| 6. 人类的第三只眼睛——松果体 .....    | (67) |
| 二、记忆大揭秘 .....             | (68) |
| 1. 什么是记忆 .....            | (69) |
| 2. 记忆的种类及基础 .....         | (69) |
| 3. 记忆的仓库 .....            | (70) |
| 4. 如何提高自己的记忆力 .....       | (71) |
| 三、撩开睡梦的面纱 .....           | (75) |
| 1. 人不睡觉行吗 .....           | (75) |
| 2. 睡眠的生理作用 .....          | (76) |
| 3. 圆梦——梦的解释 .....         | (77) |
| 4. 如何保证有效的睡眠 .....        | (79) |
| 5. 常见的睡眠障碍 .....          | (81) |
| 四、人体的“侦察兵”——感觉器官 .....    | (83) |
| 1. 精巧的“照相机”——眼 .....      | (84) |
| 2. 人体的“雷达”——耳 .....       | (85) |

3. 密切合作的伙伴——鼻和舌 ..... (86)
4. 面积最大的感觉器官——皮肤 ..... (87)

## 第四篇 你也会成为青春偶像

### 一、一切希望的基础——合理的营养 ..... (89)

1. 全面+均衡=合理 ..... (89)
2. 时刻铭记的原则 ..... (90)
3. 心中有数——营养状况的自我评价 ..... (91)

### 二、各种营养素对人体的贡献 ..... (95)

1. 蛋白质——生命的基础 ..... (95)
2. 脂肪——能量的储存库 ..... (97)
3. 碳水化合物——生命的燃料 ..... (98)
4. 维生素——生理功能的使者 ..... (100)
5. 矿物质——调节生理功能平衡的营养师 ..... (103)
6. 水——与人息息相关的生命液 ..... (104)

### 三、你每天能达标吗？——合理膳食的标准 ..... (106)

### 四、和不良习惯告别吧 ..... (107)

1. 偏食 ..... (107)
2. 暴饮暴食 ..... (109)
3. 不吃早饭 ..... (110)
4. 过量吃零食 ..... (112)
5. 迷信补品 ..... (113)
6. 吸烟 ..... (114)
7. 酗酒 ..... (116)

### 五、怎样塑造自己 ..... (116)

1. 大卫的塑像 ..... (116)
2. 姿势与健美 ..... (117)
3. 皮肤与健美 ..... (119)

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 4. 胖瘦与健美 .....                   | (120) |
| 5. 头发与健美 .....                   | (122) |
| 6. 科学地锻炼身体 .....                 | (122) |
| <b>六、显示自己的风采——浅谈中学生的化妆</b> ..... | (124) |
| 1. 漫话化妆品 .....                   | (125) |
| 2. 增添的烦恼 .....                   | (125) |
| 3. 化妆品使用中的三注意 .....              | (126) |
| 4. 眼睛的化妆要小心 .....                | (127) |
| 5. 化妆品中的危险分子 .....               | (127) |
| 6. 使用化妆品要因人而异 .....              | (128) |
| <b>七、其 它</b> .....               | (128) |
| 1. 束胸与束腰 .....                   | (128) |
| 2. 驼背 .....                      | (129) |

## 第五篇 美中不足的对策

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>一、愿你有一双明亮的眼睛</b> ..... | (131) |
| 1. 屈光不正的原理 .....          | (131) |
| 2. 近视 .....               | (132) |
| 3. 远视 .....               | (136) |
| 4. 散光 .....               | (136) |
| <b>二、妙手回春</b> .....       | (137) |
| 1. 巩固的牙 .....             | (137) |
| 2. 去掉牙上黄斑 .....           | (138) |
| 3. 四环素牙 .....             | (138) |
| 4. 单眼皮与双眼皮 .....          | (139) |
| 5. 雀斑 .....               | (141) |
| 6. 痣 .....                | (141) |
| <b>三、锦囊妙计</b> .....       | (142) |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 1. 三臭治理 .....                 | (142)        |
| 2. 多毛症 .....                  | (145)        |
| 3. 少白头 .....                  | (146)        |
| 4. 痤疮 .....                   | (147)        |
| 5. 扁平足 .....                  | (149)        |
| <b>四、预防是最上策——常见疾病知识 .....</b> | <b>(150)</b> |
| 1. 感冒与流感 .....                | (150)        |
| 2. 红眼病 .....                  | (151)        |
| 3. 沙眼 .....                   | (152)        |
| 4. 肝炎 .....                   | (154)        |
| 5. 食物中毒 .....                 | (156)        |
| 6. 龋齿 .....                   | (157)        |
| <b>后 记 .....</b>              | <b>(160)</b> |

“认识你自己！”这是 3000 多年前即铭刻在古希腊德尔斐神庙前的一句昭世碑文。然而，今天，尽管人类在认识自然、发展高科技造福于自身方面取得了丰硕的成果，但是在认识人体自身奥秘方面进展有限，尚有许多待揭之迷。认识自己的生理特点，是全面认识自己的基础。来到这个世界上，谁人不想找到自己生活的位置，谁人不愿施展自己的才华，那你就必须从认识自己开始，从认识自身的生理特点开始，这是你发展的根。

## 第一篇 我们的身体

从生平第一次照镜起，你逐渐发现了镜中的你，那是一个有血有肉的躯体，更是一个有探究欲望的人。你仔细端详镜中的你，发现有些象母亲，不！鼻子、嘴巴长得更象父亲。噢，我的身体，是谁给的？

### 一、上帝的奇妙杰作

圣经上说，是上帝耶和华按照自己的形体和长相，用陆上的尘土创造了亚当，又用亚当的肋骨创造了夏娃。后来亚当与夏娃结了婚，再后来呢？他们的后代又繁衍了后代，越来越多，就成了人类，当然这只是传说而已。

现在就让我们来看看“上帝”给了人类什么样的躯体吧！



# 1. 奇妙的组合——人体的结构

人体分为头、颈、躯干和四肢四部分，这些也许你在《生理卫生》课中已经学过。请你来填写出人体各部分的名称，看看是不是 100% 的正确。

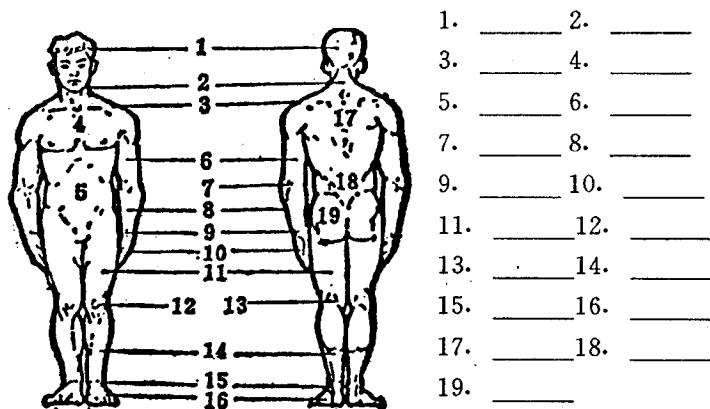


图 1-1 人体的各部分的名称

## 图 1-1 答案

### 人体各部分的名称

1、头 2、颈 3、肩 4、胸 5、腹 6、上臂 7、肘 8、前臂  
 9、腕 10、手 11、大腿 12、膝 13、臀 14、小腿 15、踝 16、足  
 17、背 18、腰 19、臀