



祝你健美

青年修养通讯

QINGNIANXIUYANGTONGXUN

01713



祝你健美

青年修养通讯〔之十〕

一九八二年五月三日

中国青年出版社

封面设计：孙凤娣

题头画：陈亦邈

祝你健美

范正祥主编

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 8.25印张 135千字

1982年1月北京第1版 1982年1月北京第1次印刷

印数1—570,000册 定价0.54元

主 编 : 范正祥
作 者 : 范正祥
李温田
文世骏
莫 炎
张奎吉
胡开先
吴直言

杨继秀
于宗河
肖雪塘
赵春林
单玉民
赵 辉

洪石军
申文江
曾复胜
李才广
赵金源
刘英华

乔秉善
徐敬武
董天恩
范振华
李宗浩
刘 立

出 版 说 明

在新的历史时期，广大青年为了把伟大的祖国建设成为四个现代化的社会主义强国，正奋勇战斗，贡献自己美好的青春。同时，在新长征的道路上，青年朋友在学习、工作、生活等方面，也遇到种种问题，渴望得到解答。《青年修养通讯》丛书就是为了适应青年读者的这一需要而编辑出版的。我们热忱地希望青年读者阅读后，对丛书的内容，提出意见和批评，并把需要解答的问题，写信告诉我们。来信请寄：北京东四北十二条二十一号中国青年出版社编辑部。

目 录

第 一 封 信	如何使形体健美?	1
第 二 封 信	年轻就发胖怎么办?	6
第 三 封 信	个矮怎么办?	11
第 四 封 信	怎样保护面部皮肤?	17
第 五 封 信	脸上长了粉刺怎么办?	25
第 六 封 信	怎样保护头发?	30
第 七 封 信	少白头怎么办?	37
第 八 封 信	青年脱发是怎么回事?	42
第 九 封 信	为什么有的女青年也长胡须?	48
第 十 封 信	近视要不要戴眼镜?	51
第 十 一 封 信	对眼和斜视能纠正吗?	58
第 十 二 封 信	倒睫、砂眼怎么办?	63
第 十 三 封 信	如何保护嗓子?	67
第 十 四 封 信	怎样保护牙齿?	74
第 十 五 封 信	口臭能治好吗?	80
第 十 六 封 信	口吃可以纠正吗?	84
第 十 七 封 信	驼背怎样纠正?	88
第 十 八 封 信	怎样消除便秘之苦?	94

第十九封信	怎样预防和治疗脚气？	101
第二十封信	怎样防治扁平足？	107
第二十一封信	怎样防治脚鸡眼？	114
第二十二封信	青春期饮食应注意什么？	119
第二十三封信	喝茶有什么益处？	125
第二十四封信	饮酒有害吗？	131
第二十五封信	吸烟害处有多大？	137
第二十六封信	游泳应注意哪些卫生？	142
第二十七封信	如何进行冷水浴？	149
第二十八封信	应该几天洗一次澡？	156
第二十九封信	洗脚有什么好处？	163
第三十封信	怎样防治蛔虫？	168
第三十一封信	怎样预防胃病？	176
第三十二封信	得了神经衰弱怎么办？	181
第三十三封信	“笑一笑，十年少”有科学道理吗？	188
第三十四封信	得了肺结核病能参加体育运动吗？	195
第三十五封信	肾炎病人能不能结婚？	201
第三十六封信	怎样检查和防治乳房肿瘤？	208
第三十七封信	月经期应该注意什么？	215
第三十八封信	晚发月经和闭经是怎么回事？	221
第三十九封信	包茎和包皮过长有什么害处？	226
第四十封信	怎样克服手淫？	230
第四十一封信	如何搞好新婚卫生？	235
第四十二封信	阳痿能治好吗？	240

第四十三封信 早泄怎么办？	245
第四十四封信 新婚夫妇怎样避孕好？	249

补 白

治扁平疣小方	10
健康的标志	24
腋臭的防治	47
醋能美容	50
乳罩与健康	57
手脚裂口的治疗	62
红光满面未必健康	73
怎样预防风湿病	83
不要拔胡子	93
闭嘴哈欠不好	93
吸烟损害美容	100
“耳屎”的功过	113
不宜用洗衣粉洗头	124
姑娘不要束胸	130
饮水与皮肤	136
夜间不宜露宿	148
怎样纠正八字脚？	155
健康七诀	162
防癌 12 条	175

“苦夏”是怎么回事？	187
鼻毛的功用	200
春捂秋冻有道理	207
遗精是病吗？	234

第一封信

如何使形体健美？

编辑同志：

我是一个高中学生，很羡慕体操运动员的体型，我也希望自己有那样一个健美的体态。请告诉我，怎样才能使形体健美？

南京 南楠

南楠同学：

你来信说，希望自己也有健美的身体，这何只是你一个人的愿望！在生活中，美对人们充满着魅力。爱美是人的天性和本能，你们青年人更是爱美。爱美、追求美，决没有什么不好，问题的关键是追求什么样的美。

要使骨骼发育好

一个人体格健壮，体型匀称，生气勃勃，充分显示出青春

的活力，是美的最基本的标志。著名的苏联诗人马雅可夫斯基早就吟唱过：

“世界上没有任何一件衣衫
能比健康的皮肤和
发达的肌肉
更美丽。”

美观大方的衣着穿戴，固然能给人以美感，然而体态不健美，弯腰驼背、歪着脖子斜着肩，恐怕再怎么打扮也很难达到理想中的美。所以，青少年在美的追求中，不可忽视人体体态的美。

健美的体态标准，应当是体格健壮，体态端正，充分显示出蓬勃的精神面貌，给人以文明、大方、庄重的良好感觉。

要获得健美的体态，就要经常地进行体育锻炼，以便增强体质，使骨骼粗壮，肌肉丰满结实。还要注意培养正确的基本体姿。人的基本体姿是：坐、立、卧、行。基本体姿不良时，能使骨骼、肌肉生长发育不良，甚至发生畸形，破坏体态的美。所以，要使体态健美，不可不注意为骨骼和肌肉的生长发育创造良好的条件。

骨骼是人体的支架，如同楼房的钢筋架一样，支撑着人体，使人能够立、坐、卧、行。体态健美，首先要使骨骼发育正常，尤其是脊柱，它是人体的中轴。它生长发育得是否正常，直接影响到人的体态美和健康。

人的脊柱由 24 块椎骨、1 块骶骨和 1 块尾骨组成。椎骨

又分为颈椎 7 个、胸椎 12 个、腰椎 5 个。在脊柱的四周有坚强的韧带把各椎骨连接在一起。在脊柱的两侧还有强大的竖脊肌及许多小肌肉。这些肌肉与背部浅层、中层的许多肌肉及腹壁的肌肉配合工作，协助脊柱完成后伸、前屈、左右侧弯及左右扭转等动作，这些肌肉的平衡，保证了脊柱的正常形态。

脊柱，由其侧面看去，从上到下有四个生理弯曲。颈段弯曲和腰段弯曲凸向前，胸段弯曲和骶段弯曲凸向后。人刚出生时，脊柱几乎是直的，出生 2 个月后颈部肌肉发育，至能抬头时，颈段弯曲才逐渐形成，到出生 7 个月学爬时，便逐渐形成腰段弯曲。直到 17 岁时，颈段和胸段弯曲才比较固定和定型。青少年正处在长身体阶段，是获得健美体态的重要时期。因为这时骨骼正处在逐渐完成骨化和骨连结的时期，你经常怎么扭，它就会怎么长。脊柱如果变了形，不但体态不健美，还会影响心脏和肺脏的功能，还可能引起椎骨病、近视眼等。严重的脊柱畸形会使胸腔变形。胸腔变形以后，胸腔里面的气管、肺、心脏必然受到扭曲、压迫和损坏，会引起支气管扩张、肺气肿和肺心病。可见，体态正确与否，不仅关系人的仪表，也与健康密切相关。

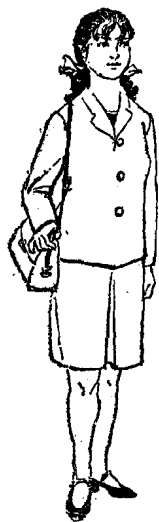
“大路不走草成窝、坐立不正背成驼。”青少年时期，脊柱发生变形的原因很多，除先天性和疾病（脊椎结核、软骨病、小儿麻痹后遗症等）的因素外，一般是由于不良习惯造成的。有的青少年“坐没坐相”，落坐后，他弓腰驼背、半躺半坐，看书写字时几乎是全身趴在桌子上，歪着头，斜着肩，懒散得如同没

长骨头。还有的青少年“站没站相”，不爱站直了，总喜欢歪向一边，或是弓腰斜肩，或者缩着脖子耸着肩，看上去好象在生病。如果这些不正确的姿势长期得不到纠正，又缺乏体育锻炼，脊柱两侧的肌肉用力不平衡，一侧的肌肉老是松弛着，另一侧的肌肉却老是紧张着，这样不仅很容易发生疲劳，引起腰背肌酸痛和腰肌劳损，而且日子久了，脊椎骨因受力不平衡，使脊柱发生侧凸或过度后凸，形成弓腰、斜肩、驼背，看上去活象个“小老头”。

站有站相坐有坐相

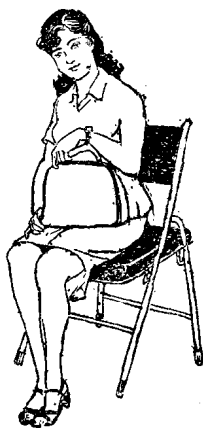
那么，正确的体姿是什么样子呢？应该是“站如松、坐如钟、卧如弓、行如风”。

“站如松”，就是站立的时候应该使身体的重心平放在两只脚上，头要正，颈要直，两眼向前平视，两肩放平，两臂自然下垂，挺胸略收腹，臀部不要向后翘，脚跟并拢，脚尖稍向外，如同劲松一样挺拔端直，给人以气宇轩昂、生机勃勃、风华正茂的英俊印象。这种姿势有助于胸腔扩大，利于呼吸和血液循环。（见图）



“坐如钟”，就是坐时要挺直腰干和胸部，不可上扭下歪，前胸距桌边一拳，两肩平展，两腿自然弯曲，大腿和上身与小

腿之间均保持近似直角，使身体重心落在臀部。有如巨钟兀坐之势。此外，坐时两腿的摆法也不可忽略，架起“二郎腿”，虽不十分难看，但也显得粗俗不雅。如果腿脚抖晃，也着实让人讨嫌，女同志这样坐则更难看，而应双腿并拢，正向或同时侧向一边，就显得文雅庄重。（见图）



“卧如弓”，睡时最好侧卧，上身前弯，双腿自然弯曲，两肩略向前倾，两臂自然微曲放在胸前。看上去如同一把弓。此时的要求是放松全身肌肉，有利于呼吸和血液循环，有利于消除疲劳，恢复体力。

“行如风”，就是走路时应当体态端正，脚步轻松。即上身正直，挺胸，双肩自然下垂，两臂摆动自然，两腿迈步均匀，步伐稳健，轻松自如，给人以健美轻松的感觉。走起来，且不可上摆下晃，左扭右歪，也不要勾肩搭背，弓腰腆肚，以免影响生长发育和健康。

南楠同志，上面介绍了怎样培养健美形体的一些基本功。这里再重复强调一句：要想形体健美，除注意培养正确的体姿外，还要经常参加各项体育锻炼，发达肌肉，增强体质，且不可忽略这两个重要方面。

第二封信

年轻就发胖怎么办？

编辑同志：

我今年17岁，从小爱文艺，很想当演员。但苦恼的是，不知为何身体突然胖起来，为此曾半年多不吃肉，但还是胖。编辑同志，怎样才能防止发胖，保持一个理想的体型呢？

四川 张玲玲

张玲玲同志：

中国人有个习惯，要说身体好，往往以胖为准。两个人一见面，你会常常听到这样的说法：“嘿，你近来胖多了！”其实，这是一种偏见。肥胖不仅可以使人体态失美、臃肿不便和阻碍你实现自己的理想，而且还会招致疾病缠身，尤其持续肥胖到中年之后，高血压、心脏病和糖尿病等许多慢性病，均会接踵而来。

人的体重超过标准体重20%以上就算肥胖。（标准体重计算方法：体重（公斤）=身高（厘米）-105）超过标准体重20-35%为轻度肥胖，35-50%为中度肥胖，50%以上则为重度肥胖。

肥胖大致有两类，一类系确实由内分泌功能紊乱引起的，另一类找不到明确病因，称之为单纯性肥胖。对于一个具体人来说，在断定他是否属单纯肥胖之前，考虑到前一种可能并加以排除还是必要的。

因此，这里需要简单介绍几种常见的内分泌紊乱所引起的肥胖特征，请你根据自己的情况进行判断。

下丘脑功能失调的肥胖：下丘脑在大脑两半球中间连结处的底部，其大小充其量不过 1.5 厘米见方，但其内部结构复杂，主宰人体内分泌功能、食欲、体温调节、血压以及性功能等等。此处是脑内多事地区之一，外伤、炎症、肿瘤等病变，一旦触犯到它，就会使之功能紊乱。肥胖就是其中之一。下丘脑功能失调肥胖，最大特点是多食易饥，肚子宛如无底洞，吃多少都不满足，放下饭碗旋即就饿。所以体重可以成倍地增加。美国有个大胖子罗·埃尔·休斯就是这种类型中最“杰出”的代表。他体重最高纪录达到 484.89 公斤，死后连同大得出奇的棺材，几乎一吨重，不得不动用起重机吊运。此外，这种肥胖还伴有发困易睡，性功能低下，或性腺不发育，缺乏第二性征，女性则月经失调、闭经或丧失生育能力。纵观一个肥胖者，若具备这些特点，不难做出结论。初病之时比较不易判断，但只要留心，请医生做些必要检查，也能及早发现。

肾上腺皮质功能亢进引起的肥胖：这在青年中也不少见。这种肥胖的特征是体重增加不一定很多，一般是中度肥胖，主要是脂肪重新分布，大多集中在腹部，四肢相对较细，所以，医学上概括为“向心性肥胖”。同时面圆，颊部充血使面部红润

呈多血之状，颊部突出，侧面一眼望去，几乎看不到鼻子，这又谓之“满月脸”。此外这种病人多毛，皮肤反复起痤疮，全身乏力，逐渐衰竭。

甲状腺功能低下：体重可以明显增加，主要是水潴留在组织里，形成一种特殊的按之不可凹的粘液性浮肿，这点与普通水肿截然不同。这种病人吃得少，大便干燥，动作缓慢，反应迟钝，皮肤粗糙而丧失弹性。

此外，还有早期糖尿病，某些遗传性疾病，也都有肥胖，但也都伴有其它特征性表现，均有助于病情的判断。

当然，这些内分泌方面障碍引起的肥胖，处理上应针对病因有的放矢，有些疗效还是不错的。

排除了以上器质性疾病招致的肥胖之后，接下去就该谈谈单纯性肥胖了。单纯性肥胖是最多见的一种肥胖，其原因比较复杂，可能与遗传，体内代谢速度慢、饮食有关。但饮食过量，消耗过少，这是比较公认的看法。祖国医学十分重视饮食不当的致胖作用，认为过食甘肥厚味能生痰、生湿、化热。而胖人即为痰湿之体。1893年西方一位医生也指出：过食、运动少和饮用高热量饮料是肥胖的三项主要原因。现在则有更精确的计算，每周多摄入3500卡热量（相当于900克糖或碳水化合物所放出的热量）就能增加一磅体重。900克糖分，这在许多肥胖者来说，是不在话下之举。因而，减肥防胖就必须反其道而行之：少吃，多运动，除此之外别无他哉！

在我国人们的生活习惯中，酒精，肉类和脂肪的摄入量虽少于西方，但日常生活中过度摄入热量的机会还是很多的，尤