

中国家庭医学系列丛书

健美永保青春

JIAN MEI YONG BAO QING CHUN

主编：张绍武



九州图书出版社

本书分为青春期和健美篇，分别论述了青春期的生理、心理及性的问题，和青春期的常见预防。青春期的生活指导，回答了青少年关心的健美问题，如体魄与仪表美、肌肤美、秀发美、服饰美、减肥与健美等，并对青少年的健美进行指导，有较强的实用性、趣味性、科学性。

51

中国家庭医学系列丛书

96
R161-51
1
25

健美永保青春

张绍武 主编

张甜 刘大伟 李桂英 副主编

XAMP5/08



3 0092 3863 9

九洲图书出版社



C 521312

(京)新登字(309号)

图书在版编目(CIP)数据

中国家庭医学系列丛书·健美永保青春

张绍武主编·—北京·九洲图书出版社

1995.10

ISBN7—80114—050—8/R·1

书名:中国家庭医学系列丛书·健美永保青春

主编:张绍武

副主编:张甜 刘大伟 李桂英

出版发行:九洲图书出版社

(100032 北京西城区丰盛胡同19号)

印刷:河南开封新新印刷厂

经销:新华书店

版次:1995年10月第一版

印次:1995年10月第一次印刷

开本:787×1092毫米 1/32

字数:715千字

印张:9

印数:1~8000册

书号:ISBN7—80114—050—8/R·1

定价:40元(全套共五册本册定价8元)

社会医学宝库
家庭良师益友

为中国人民健康事业起

丁巳冬月
丁巳冬月

为家庭卫生 保健服务

题赠

中国家庭医学丛书

辛未春 于磊木



序

中国家庭医学系列丛书,将由九洲图书出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类;有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主的方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长 何界生
中华预防医学会会长
一九九二年八月十九日

目 录

青 春 篇

青春期保健

- 一、青春期男女发育形态 (1)
- 二、少年青春期变声期的嗓音保护 (4)
- 三、请关心中学生的膳食营养 (5)
- 四、青少年吃补药好吗 (8)
- 五、青少年吸烟害处多 (10)
- 六、防癌——青年始 (12)

青春期防病

- 一、青春病防治面面观 (14)
- 二、青年高血压漫谈 (16)
- 三、青少年请注意低血压和贫血 (19)
- 四、注意青春期肺结核的预防 (22)

青年与心理

- 一、青年人易患抑郁症 (24)
- 二、不应有的“社交恐怖症” (27)
- 三、浅谈青年期适应不良 (28)
- 四、少男少女怎样对待白日梦 (31)
- 五、治“张君瑞”的相思病 (35)
- 六、莫为失恋而自寻烦恼 (36)
- 七、高考综合征 (38)

青春的困惑

- 一、手淫今昔观兼答读者问疑..... (42)
- 二、并非恶习的“恶习”..... (47)
- 三、几个并非病态的问题..... (50)
- 四、遗精病患者的自我治疗..... (51)
- 五、从“琼瑶热”说起..... (53)
- 六、制止未婚先孕现象..... (55)

青少年防近视

- 一、假性近视与真性近视..... (58)
- 二、假性近视与云雾疗法..... (60)
- 三、近视眼的危险因素..... (61)
- 四、中学生家庭自习时桌椅灯光放距要合适..... (63)

怎样使身体长得更高

- 一、怎样使身体长得更高..... (66)
- 二、少年矮子长高之术..... (69)
- 三、青少年运动与身高..... (70)

健美篇

体魄与仪表美

- 一、优美的姿势与健康的体魄..... (73)
- 二、与女青年谈体态美..... (74)
- 三、浅谈女青年关心的健美问题..... (77)
- 四、站坐行卧与体态健美..... (78)
- 五、女子健美的站姿与走姿..... (81)
- 六、保持姿态美八法..... (86)
- 七、塑造你的男性美..... (87)

肌肤美

- 一、怎样保持皮肤健美..... (89)
- 二、从潘华粉脸朱唇说开去..... (93)
- 三、四季护肤法..... (94)
- 四、愿您皮肤更健美..... (98)
- 五、水与女性皮肤美容 (101)
- 六、妇女美肤十法 (102)
- 七、怎样使你的皮肤皱纹缓缓来迟 (104)
- 八、寻求减少皱纹之路 (106)
- 九、面部健美八法 (108)

秀发美

- 一、烫发·梳头·洗发 (111)
- 二、秀发的自我护理 (112)
- 三、谈饮食美发 (114)
- 四、洗发护发要得法 (116)
- 五、头发秃顶的原因及预防 (117)

服饰美

- 一、戴耳环的医疗价值 (121)
- 二、眼镜架的选择 (122)
- 三、太阳镜的选择与眼睛保健 (125)
- 四、穿西装应注意的几个问题 (127)
- 五、谈谈高跟鞋的优缺点 (129)

整形美容之春

- 一、为容颜争辉的美容手术 (132)
- 二、“皮肤磨削术”答读者问 (134)
- 三、激光医疗美容 (136)

四、偏脸姑娘的烦恼	(137)
五、割双眼皮须知	(139)
六、整形美容话耳廓	(141)
七、中药倒模面膜术	(143)
八、如何保持容貌美	(146)
九、除皱有术	(154)
十、洗脸按摩美容法	(158)
十一、夏天护肤琐谈	(160)
十二、社交中的化妆艺术	(161)

运动与健美

一、健美日光浴	(164)
二、健与美之友——一块光滑的小石	(166)
三、锻炼使您青春常在	(167)
四、家庭健康测试和锻炼计划	(170)
五、风行美国的椅子、床上健美操	(180)
六、一天的自我保健	(186)
七、腹壁之剑	(191)

药物与健美

一、话说中药美容	(196)
二、有利于皮肤健美的中草药	(197)
三、维生素可使您健康貌美	(198)
四、影响体形美的药物	(199)
五、简易美容验方二十则	(200)

减肥与健美

一、专家教您怎样减肥	(205)
二、减少脂肪的奥秘	(207)

三、五花八门的减肥法	(210)
四、节食减肥不可操之过急	(212)
五、减肥与衰老	(213)
六、减肥妙法	(216)
七、廿五岁后如何保持身段	(217)
八、肥胖症及其治疗	(222)

求美与防病

一、饰美应防弊病	(228)
二、当心化妆品影响您的健美	(230)
三、女青年饰美防四丑	(232)
四、为美付出代价	(234)
五、剃胡子与镍过敏	(236)
六、疤痕与美容	(237)
七、蝴蝶斑·对象·激光及希望	(239)
八、影响美容的白癜风	(241)
九、白癜风治法	(241)
十、白癜风治疗进展	(243)

生活中的美学

一、美与心理健康	(246)
二、洗浴与健美	(252)
三、沐浴拾趣	(254)
四、五花八门的健身浴	(256)
五、宜将美容食品常伴君	(258)
六、早餐与美貌	(259)

健美大观

一、古今美容术展芳菲	(261)
------------------	-------

二、奇特的美容术	(263)
三、女子求美六谈	(264)
四、健美大观园	(269)
五、有碍健美的不良习惯	(271)
六、保护牙齿白如玉	(272)

青春篇

青春保健

一、青春期男女发育形态

青春期是人生发育的重要时期,此时身体在各方面都有很大变化。为初步掌握男女学生青春发育期第一、第二性征变化规律和形态、机能发育之间的关系;探讨青春期的年龄范围,为制定青春发育期的保健措施提供科学依据。全国各省、市对青春期男女发育方面都进行过形态、机能以及性征等指标的调查。调查对象为7~25岁健康男女学生。调查项目分月经初潮、首次遗精、乳房、阴毛、腋毛、喉结、变音、身高、体重、胸围、肩宽、盆宽、肺活量和拉力。调查时间及方法:5~6月份,月经初潮和首次遗精采用回顾性调查。季节划分:春、夏、秋、冬。

一、月经初潮和首次遗精情况:

1. 月经初潮年龄:全国各地的统计资料表明,平均年龄为14.1岁,标准差1.29。中位数为14.09岁,最早9岁,最晚17岁。95%范围发生在11~16岁之间,12~14岁年龄组为最多,比1964年北京市区调查平均年龄14.5岁早0.4岁。

月经初潮发生季节：以夏季最多，春季 24.9%，夏季 29.4%，秋季 19.9%，冬季 25.8%。

2. 首次遗精发生情况：7~18 岁的男生首次遗精平均年龄为 16.5 岁，标准差 0.45，95% 范围发生在 13~18 岁，上海首次遗精发生率冬季为多，北京以夏季为多。

月经初潮发生的平均年龄比首次遗精的平均年龄早 2 年半。

二、第二性征发育情况：

1、女生第二性征主要指乳房和阴毛、腋毛。

乳房 I°：95% 范围发生在 8.3~13.2 岁，平均 = 10.75 岁

乳房 II°：95% 范围发生在 9.7~16.9 岁，平均 = 13.30 岁

乳房 III°：95% 范围发生在 12.5~18.9 岁，平均 = 15.7 岁

13 岁的 99% 已有乳房发育，18 岁时 97.7% 已达 III°，也有早发育现象。如 7 岁女孩有 1.37% 乳房 I°，0.9% 达 II°；也有发育较晚者，15、17 岁仍有 0.41~0.74% 的乳房为 I°。

11.7 岁出现阴毛、腋毛，前者比后者早，到 18 岁以后只有 70% 阴、腋毛达到 III°，12.6% 的女生没有腋毛，1.2% 的女生没有长阴毛。

2、男生第二性征除乳房，阴、腋毛外还有变音、喉结。这几项指标中以乳房最先出现硬块，平均年龄为 11.4 岁，12.03 岁出现阴毛，12.52 岁开始变音，12.9 岁长出喉结，13.3 岁出现腋毛。15 岁时 96% 都已长阴毛，17 岁时 96% 已长腋毛，18 岁都已变音长出喉结。腋毛发育较差，只有 55% 达到 III°。女

生第二性征的发育都比男生早二年左右。

表 1:乳房、阴毛发育分度标准

分度	乳房发育状况	阴毛发育状况	腋毛发育状况
I	乳房及乳晕呈芽苞状突起,乳腺未鼓起。	阴毛开始出现在阴茎根部(男)阴唇(女)稀少而短。	腋毛出现,稀而短。
II	乳房及乳晕呈芽苞状突起,乳腺稍鼓起。	阴毛长到耻骨联合处,稍密而长;部位比较集中,男呈倒三角形(▽)。	腋窝中心部毛较密,毛长约1~2厘米。
III	乳头突出,芽苞状突起消失,乳腺鼓起显著,呈成熟状乳房。	阴毛分部范围广,密而长,女生达耻骨联合上缘,呈倒三角形,男生达下腹及鼠蹊部呈菱形、盾形。	腋窝毛密而长,分布在腋窝中心及后部。

三、第二特征的发育与形态指标的联系:

经调查发现 10 岁年龄组的女生中有 17.3% 已出现乳房发育 III°, 有 38.9% 出现 II°, 还有 43.8% 没有乳房发育变化。乳房 III° 比 II° 的女生高 6.4 厘米, 重 4.3 公斤; 乳房 II° 比没有

发育的女生高 3.4 厘米,重 1.8 公斤。说明在青春发育早期已出现第二性征的女生形态发育水平,比未出现第二性征者好,也就是说形态发育好的第二性征出现也早。又如已有阴毛的女生的身高比没有长出者高 3.65 厘米,重 4.68 公斤,都有非常显著的差异。

青春期发育形态是评价国民素质的一个重要指标。青春发育早者,其身体素质各项指标均高,反之则低。以女性月经初潮年龄作为比较,可看出近 20 年来,我国青春发育年龄已在不断提前,这有力地说明了国民的身体素质正在不断提高。但是,与国外相比,我们与发达国家还有一些差距,仅相当于第三世界国家。这说明,进一步提高国民身体素质,仍是一个当务之急的问题,需引起家长、老师的注意。

(文卫)

二、少年青春期变声期的嗓音保护

少年进入青春期后,随着全身一系列的变化和性激素的影响,喉部也在短期内迅速发育,喉的软骨特别是甲状软骨组织很快长大,向前突出形成喉结(男孩喉结很突出,女孩喉结则不明显),喉腔也扩大,声带随之变长、加宽、增厚,嗓音发生急剧的变化,由清脆、稚气的童声变成了粗犷、低沉、圆厚的成人声,医学上把这种生理变声所经历的时期叫作变声期。变声期女孩略早,一般男孩开始于 12—14 岁,平均 13 岁;女孩 11—13 岁,平均 12 岁。变声期持续时间平均 1 年。短者 3—6 个月,长者 2—3 年。

变声期分为三期:初期嗓音变化不大,说话、唱歌仍用童