

主 编

胡廷溢 彭庆星

编 写

胡廷溢 彭庆星 陈国伟 吴铁锋

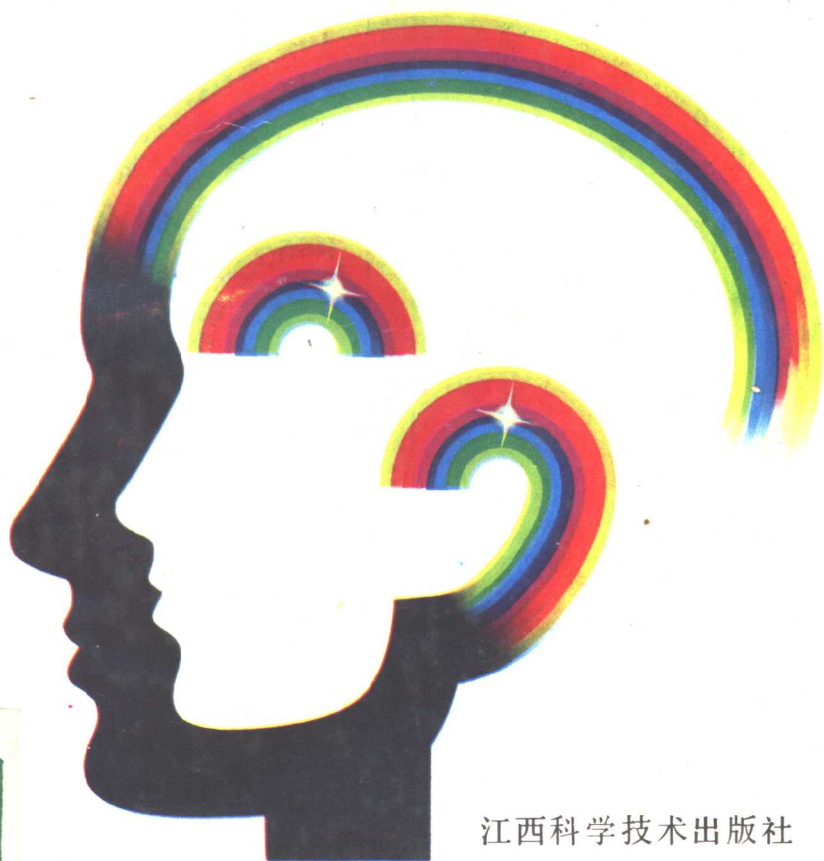
曾 旭初 袁 荫民 李祝华 倪 惠文

胡世耀 曾昭太 邬海明 袁如梅

廖家德 万宏志 郭学文 刘 萍

青年保健 大全

QINGNIAN
BAOJIAN
DAQUAN



江西科学技术出版社



主编：胡廷溢 彭庆星

编写 胡廷溢 彭庆星 陈国伟 吴铁锋
曹旭初 袁荫民 李祝华 倪愿文
胡世耀 曾昭太 邬海明 袁如梅
廖家德 万宏志 郭学文 刘 萍

青年保健大全

江西科学技术出版社

青 年 保 健 大 全

胡廷溢等编写

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本850×1168 1/32 印张11.75 字数31万

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数1—40,000

ISBN7—5390—0105—4/R·21

统一书号：14425·50 定价：3.75元

为实现“2000年人人享有卫生保健”的全球目标而奋斗！

（代序）

世界卫生组织（WHO）于1977年召开的第30届卫生大会指出，全球主要卫生目标是“2000年人人享有卫生保健”。1979年第32届世界卫生大会又就此通过了一项战略性决议，强调发展初级卫生保健是达到上述目标的一项重要措施。世界卫生组织的这一全球卫生策略，受到包括我国政府在内的世界各国政府的赞同和支持。

2000年人人享有卫生保健，期望人们在体质、精神和社会生活方面都处于健全和完美的状态中；它不仅要求提供迅速有效的医疗设施，而且更需要积极有效的预防保障；它不仅对一些个体患者的康复展示希望，而且力求追求群体健康的发展。这也给卫生科普事业提出了新的课题与要求。

卫生科普不仅是发展卫生保健事业的需要，而且是生产社会化和生活现代化的客观要求，同时也是社会主义物质文明建设和精神文明建设的需要。但就现实状况而言，人们所掌握的医学知识与实际的需要差距甚大。《医学与哲学》1986年第四期报道了湖北荆州地区的一个调查，各阶层人民的卫生知识正确回答率分别为：工人23.0%，农

民24.9%，服务人员22.4%，大学教师44.8%，这说明，城乡群众现有的卫生知识水平还普遍较低，大力发展医学科普工作是缩短这一差距的重要战略性措施之一。

青年是未来社会的希望。今天的青年，是2000年的社会栋梁。而健康的青年则是社会最宝贵的资源。江西科学技术出版社出版的这本《青年保健大全》对普及卫生科技知识，提高各阶层青年的自我卫生保健水平，将是个贡献。它所产生的社会效益也将有助于推进“2000年人人享有卫生保健”战略目标的实施。我衷心希望它能发挥这一作用并收到实效。

卫生部部长 陈敏章

1987年2月17日

前 言

为了适应广大读者的需要，江西科技出版社计划从一九八七年起，出版一套保健大全丛书，包括《青年保健大全》、《妇女保健大全》、《儿童保健大全》及《老年保健大全》，本书是其中的一本。

本书是以“青春”为主题，围绕与青年密切相关的青年心理、青年生理、病理、青年生活、青春期疾病防治和卫生保健等课题来编写的，全书有十八个专栏，内容大致涉及心理、恋爱、婚姻、优生、健美、饮食、体育、智育、爱好、生活、职业、道德、家庭、学校等各个方面的保健问题。

本书的特点是：（1）以新的医学模式为创作指导，从心理、社会、生物各个不同角度阐述保健知识；（2）文体短小精悍，写法形式多样；（3）内容新颖，力求反映新理论、新方法、新技术和新进展；（4）道理深刻，读后能给人以启迪；（5）理论结合实际，讲究实用；（6）穿插有趣闻、轶事、诗词、故事、电影等，趣味盎然，通俗易懂。

本书由胡廷溢和彭庆星两位同志主编，其作者多是来自医疗、预防、科研、教学等各条战线的专家、学者及经验丰富的同志，各有专长，故在创作中能充分发挥各自的优势，使本书更趋完善。

本书名为《青年保健大全》，我们认为没有绝对的“全”，只有

相对的“全”，由于篇幅及取材角度的限制，定有不全的地方，尚希鉴谅。加上写作时间匆促，不足之处在所难免，望广大青年读者批评指正。

编 者

1987年2月

内 容 提 要

本书是“保健大全丛书”中的一本，全书围绕“青春”这个主题，以“爱”、“才”、“美”、“健”为中心，开展了有关青年保健方面的十八个专题论述。内容涉及心理、恋爱、婚姻、饮食、健美、优生、体育、生活、爱好、智能、职业、道德、学校、家庭等与保健有关的方面。它是青年的良师益友，生活保健的参谋。

本书可供大中学生、社会青年及具有中等文化程度的读者阅读。

目 录

第一篇 生命信息的秘奥

- 〔1〕生命的时间信号..... (1)
- 〔2〕心灵的信息窗口..... (2)
- 〔3〕生物信息的反馈..... (3)
- 〔4〕调整人体信息的奇功妙术..... (4)
- 〔5〕抽象思维的发展和知识信息的丰富..... (5)
- 〔6〕信息革命与青年保健..... (6)

第二篇 青年生理

- 〔7〕青年人的生理特征..... (8)
- 〔8〕肌肤柔润..... (8)
- 〔9〕骨骼坚韧..... (9)
- 〔10〕激情奔腾..... (10)
- 〔11〕代谢旺盛..... (11)

第三篇 青年心理咨询

- 〔12〕心理咨询指导青年健康成长..... (12)
- 〔13〕心理“断乳”的人生阶段..... (13)
- 〔14〕青春长在的心理分析..... (14)

[15]青年的性心理与健康.....	(15)
[16]婚恋心理的卫生保健.....	(16)
[17]“一见钟情”与恨婚病症.....	(17)
[18]情绪变化影响青年心身健康.....	(19)
[19]无知蠢怒易伤神.....	(20)
[20]社交与青年保健.....	(20)
[21]用情操来战胜疾病.....	(21)
[22]大自然给我以力量和生命.....	(22)
[23]花卉迎春春更浓.....	(23)
[24]性格内向勿自弃.....	(24)
[25]在勤奋学习中修身养性.....	(25)
[26]人格与健康.....	(26)
[27]谷丙转氨酶与情绪.....	(27)
[28]保持心理平衡的10个要诀.....	(28)
[29]青少年的心身自我保健.....	(29)
[30]笑一笑,十年少.....	(30)

第四篇 体育与健康

[31]长高的“秘密”.....	(32)
[32]瘦人锻炼变健壮.....	(34)
[33]青少年运动与营养.....	(35)
[34]体育锻炼话药物.....	(36)
[35]运动——生命的源泉.....	(37)
[36]“森林浴”.....	(38)
[37]“空气浴”.....	(39)
[38]“日光浴”.....	(40)
[39]血管体操——“冷水浴”.....	(41)

[40]敏锐的“指挥部”	(42)
[41]体育锻炼与血液循环	(43)
[42]体育锻炼与呼吸	(44)
[43]身心康乐的体育活动	(45)
[44]体力劳动者还要锻炼吗?	(46)
[45]脑力劳动者的休息	(48)
[46]体育项目的选择	(49)
[47]“呼吸体操”——游泳	(49)
[48]莫轻视步行	(51)
[49]全身运动项目——骑自行车	(52)
[50]青年高血压与体育锻炼	(53)
[51]神经衰弱者的体育疗法	(53)
[52]进行适体的锻炼	(54)
[53]体育夺魁与心理训练	(55)
[54]常见运动损伤的防护	(56)

第五篇 索美纵横

[55]仪表美	(58)
1. 形体美的“天平”	(58)
2. 健美的内涵	(59)
3. 体形与容貌的“默契配合”	(60)
4. 健美少女的自我塑造	(62)
5. 从“红颜薄命”到面部健美	(63)
6. 洗脸的艺术	(65)
7. 温柔的美容剂——蒸汽	(66)
8. 烟——容貌的“腐蚀剂”	(67)
9. 现代整形美容一瞥	(67)

10. 整容与审美逆反心理	(70)
11. 整形美容者须知	(71)
12. 人造酒窝添甜美	(72)
13. “改造”你的脸形	(73)
14. 除疤术的选择	(74)
15. 皱纹及除皱术系列	(75)
16. 点到即除的激光美容	(77)
17. 除去雀斑的“阶梯法”	(78)
18. 痤疮者的失误	(79)
19. 痣的自我明辨	(80)
20. 使用“面膜”护容貌增辉	(81)
21. 戒除陋习葆春容	(82)
22. 眼下黑窝非恶兆	(82)
23. “唇齿相依”的反思	(84)
24. 洁齿的招数	(85)
25. 护手小技种种	(86)
26. “双眼皮”的艺术思考	(88)
27. 琳琅满目的双眼皮成形术	(89)
28. 兔唇者的“决策”	(90)
29. 鼻头复原记	(91)
30. 塌鼻的新生与“东方特色”	(92)
31. 乳房的特殊功能	(93)
32. 莫为小乳愁	(94)
33. 哺乳不会损害乳房健美	(96)
34. 防止产后体形变态要旨	(97)
35. 科学选择护肤化妆品	(98)
36. 纠正驼背有办法	(98)
37. 怎样治疗灰指甲?	(99)

[56]发型美	(100)
1.设计称心如意的发型	(100)
2.青年夏秋季发型的选择	(101)
3.染发与健康	(101)
4.青春何故“少白头”	(102)
5.脱发治疗有良方	(103)
6.洗发的艺术	(104)
7.一日百梳,发秀无比	(105)
[57]风度美	(107)
1.站有站相,坐有坐相	(107)
2.走路的健美	(107)
3.高跟鞋的利弊	(108)
4.对胖与瘦的公正评价	(109)
5.男子为何常刮须?	(110)
[58]服饰美	(111)
1.服装美——生活的艺术	(111)
2.奉劝姑娘莫束腰!	(112)
3.首饰与健康	(113)
4.浓妆有害	(114)
5.耳环孔炎的防治	(114)

038561

第六篇 智能保健

[59]浅谈智力	(116)
[60]科学地运用你的大脑	(117)
[61]增强记忆的“窍门”	(118)
[62]脑子大就聪明吗?	(119)
[63]健脑的食品	(120)

[64]记忆方法有“新招”	(121)
---------------------	-------

第七篇 青春期性卫生

[65]青春的脚步——性的成熟	(123)
[66]什么叫性早熟?	(124)
[67]揭开精液的神秘面纱	(124)
[68]遗精琐谈	(125)
[69]这不是“滑精”	(127)
[70]怎样正确认识手淫的利与弊	(127)
[71]包皮过长和包茎有哪些危害?	(129)
[72]注意月经卫生	(130)
[73]出现“蝴蝶斑”是不贞吗?	(131)
[74]阴茎短小怎么办?	(132)
[75]神奇的缩阳(阴)症	(133)
[76]给“牛仔褲”评头品足	(134)
[77]劝君莫酗酒!	(135)
[78]治疗隐睾莫迟疑	(136)

第八篇 恋爱与婚姻

[79]怎样选择配偶	(138)
[80]择偶莫忌矮	(139)
[81]必须牺牲的爱情	(140)
[82]蜜月旅行须知	(141)
[83]哪些病不宜结婚与生育?	(141)
[84]肺结核活动期能否结婚?	(143)
[85]病毒性肝炎与婚姻	(144)

[86]爱的权利.....	(145)
[87]危险的同性恋.....	(146)
[88]情侣双方的性格.....	(147)

第九篇 计划生育与优生

[89]合理选择避孕方法.....	(149)
[90]影响避孕药效的药物.....	(150)
[91]避孕裤的奥秘.....	(151)
[92]防止脱环有新招.....	(151)
[93]延长哺乳避孕不牢靠.....	(152)
[94]正确使用避孕套.....	(153)
[95]什么叫自然避孕法?.....	(154)
[96]长效避孕药囊显神通.....	(155)
[97]孕妇营养与优生.....	(155)
[98]生育年龄、季节与优生.....	(157)
[99]微量元素与优生.....	(158)
[100]从“海豹症”事件谈起.....	(159)
[101]孕妇情绪与优生.....	(160)
[102]胎儿有病早知道.....	(161)
[103]产前诊断的新星——B超.....	(161)
[104]产妇的最佳心理状态.....	(162)
[105]孕妇卧位要讲究.....	(164)
[106]孕妇“高危”的信号.....	(164)
[107]胎儿安危的信号.....	(165)
[108]为什么要给孕妇补充铁?.....	(166)
[109]喝红糖水的学问.....	(167)

第十篇 学校卫生

[110] 早饭与学生健康	(168)
[111] 阳光下看书不好	(169)
[112] 躺着看书不好	(169)
[113] 走路或乘车看书有害	(170)
[114] 看书与光线	(171)
[115] 看书的姿势与视力的保护	(172)
[116] 学会做眼保健操	(173)
[117] 你会刷牙吗?	(175)
[118] 不要经常吃零食	(176)
[119] 课间操有益	(177)
[120] “经期”少唱歌	(177)
[121] 不宜经常涂口红	(178)
[122] 长筒尼龙袜不宜常穿	(179)
[123] 注意足趾畸形	(179)
[124] 看电视要注意卫生	(180)
[125] 女学生体育锻炼应注意什么?	(181)
[126] 剧烈运动以后不能立即洗冷水澡	(182)
[127] 游泳要注意环境卫生	(182)
[128] 哪种姿势睡觉好	(183)

第十一篇 饮食与健康

[129] 概说	(185)
1. 青年人的饮食原则	(185)
2. 食物贮存和烹调卫生	(186)

[130] 饮食与健康	(187)
1. 肥胖青年的饮食	(187)
2. 消瘦青年的饮食	(188)
3. 微量元素与青年健康	(189)
[131] 饮食习惯	(190)
1. 谨防宴席上的暴死	(190)
2. 细嚼慢咽消化好	(191)
3. 偏食坏处多	(192)
4. 餐桌上的情绪与食欲	(192)
5. 避免产后发胖	(193)
[132] 营养食品	(194)
1. 花粉——营养宝库中的皇冠	(194)
2. 强身壮体的佳品——蜂蜜	(195)
3. 菜药两用的海带	(195)
[133] 营养评价	(196)
1. 甜蜜中的“慢性自杀”	(196)
2. 食盐要适量	(197)
3. 切忌滥用补品	(198)

第十二篇 职业与健康

[134] 伏案作业者的职业病——痔疮	(200)
[135] 怎样预防农药中毒	(200)
[136] 谨防汽油中毒	(201)
[137] 不容忽视的公害——噪声	(202)

第十三篇 生活天地

[138] 洗澡的学问	(204)
-------------------	-------