



21 世纪中等职业教育系列教材
中等职业教育系列教材编委会专家审定

体育与健康

Sport & Health

主 编 石 雷

 北京邮电大学出版社



中等职业教育系列教材
中等职业教育系列教材编委会专家审定

体育与健康

主 编 石 雷

北京邮电大学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/石雷主编. —北京:北京邮电大学出版社,2007

ISBN 978-7-5635-1445-8

I. 体... II. 石... III. ①体育课—专业学校—教材②健康教育—专业学校—教材 IV. G634.961
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 028407 号

书 名 体育与健康

主 编 石 雷

责任编辑 周 堃 阮成杰

出版发行 北京邮电大学出版社

社 址 北京市海淀区西土城路 10 号 邮编 100876

经 销 各地新华书店

印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司

开 本 787 mm × 960 mm 1/16

印 张 14

字 数 289 千字

版 次 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5635-1445-8/G · 280

定 价 17.50 元

如有印刷问题请与北京邮电大学出版社联系

电话:(010)82551166 (010)62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

Http://www.buptpress.com

版权所有

侵权必究

出版说明

本书依据《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求,并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学方案编写而成。本教材针对中等职业学校体育课的教学实际,对教材内容进行了调整,包括体育与健康两个主题,融理论与实践为一体,注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成。

全书共分九章。第一章健康才有美丽,主要讲述健康新概念和青春期健康;第二章体育促进健康;第三章盲目锻炼不可取,主要讲述锻炼过程中遇到的问题、注意事项及处理方法等;第四章健身与健美;第五章游泳;第六章三大球、三小球,主要讲述篮球、足球、排球和乒乓球、羽毛球、网球的基础知识,掌握进行相关练习的基本技术等;第七章激发潜能的野外运动,主要讲述野营、攀岩、滑冰、滑雪、漂流等野外运动;第八章固本培元的民族体育,主要讲述民间一些体育活动;第九章体育竞赛欣赏入门,主要讲述体育竞赛的基本知识和如何欣赏体育竞赛等。

本教材以能力培养为主线,在传授体育与健康知识的同时,使学生建立现代社会健康观和获取终身体育锻炼的知识技能;提高体育观赏和休闲娱乐能力。始终坚持“健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想;编写体例新颖,趣味性强,更能激发中职生学习的兴趣和主动性。但由于水平和时间所限,本教材难免有不妥之处,恳请读者予以批评指正。

编者

目 录

第一章 健康才有美丽	(1)
第一节 健康新概念	(1)
第二节 青春期健康	(7)
第二章 体育促进健康	(14)
第一节 溯源体育	(14)
第二节 体育如此多彩	(19)
第三节 健康的人生需要体育	(23)
第四节 中国人与奥林匹克运动	(26)
第三章 盲目锻炼不可取	(33)
第一节 自我锻炼计划要量身订做	(33)
第二节 体育运动卫生守则	(39)
第三节 自我医务监督与常见运动生理问题处置	(43)
第四节 常见运动损伤预防及应急处置	(52)
第四章 健身与健美	(57)
第一节 健身锻炼	(57)
第二节 健美运动	(66)
第三节 健康体质测定	(75)
第五章 游 泳	(89)
第一节 熟悉水性与水上救护	(89)
第二节 常用游泳技术	(99)
第三节 冬 泳	(107)
第六章 三大球,三小球	(111)
第一节 磅礴奔突的大球对抗	(111)
第二节 挥洒淋漓的小球碰撞	(131)
第七章 激发潜能的野外运动	(150)
第一节 野外运动攻略	(150)

第二节 野营,攀岩,定向运动,徒步穿越	(158)
第三节 滑冰,滑雪,轮滑,漂流	(167)
第八章 固本培元的民族体育	(180)
第一节 武术基础	(180)
第二节 健身气功	(189)
第三节 民间传统体育活动	(197)
第九章 体育竞赛欣赏入门	(206)
第一节 体育竞赛的基本知识	(206)
第二节 怎样欣赏体育竞赛	(213)

第一章 健康才有美丽

【学习提示】

古希腊著名哲学家赫拉克利特说：如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富会变成废物，知识也无法利用。这充分表明健康对于人生的重大意义。不错，健康的人生是美丽的。但什么是健康？哪些因素会影响我们的健康状况？青春期生理、心理健康有哪些特殊性？我们应该怎样趋利避害，才能拥有健康，使自己顺利“趟过青春这条长河”，抵达美丽人生的彼岸？通过本章的学习，我们将会获得上述种种问题的答案。

第一节 健康新概念

【故事坊】

著名健康教育专家洪昭光说：“合理膳食的‘一二三四五、红黄绿白黑’，以前我已讲过多遍，这里只强调‘一’，即一袋牛奶。中国人体质总体不及西方人，就是因为西方人肉类和奶类食物吃得多。从1900年到2000年这一个世纪里，日本男子平均身高长了19厘米，女子长了18厘米。原因就是二战后，政府拿出钱来通过国民营养法，为中小学生每人每天免费提供一袋牛奶。对牛奶的消费，西方年人均300公升，美国400公升，印度70公升，而中国只有7公升。儿童多喝奶，骨骼密度大，个子高，皮肤好。”

洪昭光举了个例子：“我在北京观察了两组孩子：父母高矮都一样，一组喝奶，一组不喝奶。那组不喝奶的小女孩，家里很有钱，家长就给她买燕窝、鳖精、蜂王浆、西洋参。很快女孩长胖了，不到9岁就来月经，到20多岁身高才154厘米。另一组孩子，每天睡觉以前喝一袋牛奶，加一片维生素C、复合维生素D，15岁时身高168厘米，而且皮肤滋润、细腻。”

“喝奶可不光是孩子的‘专利’，中年人喝奶，体质提高，骨密度分值高，老了以后骨质疏松很少；老年人喝奶，动脉硬化慢，高血压发病率低。”他说，“‘神舟’6号的宇航员一天要喝三顿奶，早晚是牛奶，中午喝酸奶，酸奶中的乳酸菌可改善肠道菌群状态，但晚上喝对牙齿不好。虽然我们不是每个人都到太空遨游，但在保健上，我们完全可以向‘神舟’6号的宇航员学习。”

【航标灯】

“无病、无残、无伤是健康”——这是很多国人对健康的传统认识。1948年，世界卫生组织

(WHO)对“健康”下的定义是:健康,不仅是免于疾病和衰弱,而是在保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。1974年,WHO又将健康定义为:健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完善状态,而不仅仅是指无疾病或无体弱的状态。1979年,WHO对健康概念作如下界定:健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。由此可见,在全世界范围内,人们对健康的认识也有一个逐步深入和全面的过程。转眼20多年过去,人类对健康又该有着怎样更加丰富和科学的认识?个人到底要达到一个什么样的状况才算真正拥有健康?

一、健康的定义

1989年世界卫生组织将健康定义为:“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”甚至还力主把生殖健康也列入其中。

根据WHO下的定义,生殖健康是指人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这表明生殖健康除需建立正确的性观念和婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产以及做好性病与艾滋病的防治工作外,还涉及避孕节育、妇产生和疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健和知识的教育。

二、健康内涵

(一)生理健康

生理健康不仅指无病,还要有足够的体能,能够满足日常生活的需要,拥有这样的能力才能预防疾病,增进健康,提高生活质量。

WHO提出了生理健康的10条标准:

精力充沛,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;

处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;

善于休息,睡眠良好;

应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

能够抵抗感冒和一般性疾病;

体重适当,体型匀称,站立时头、肩、臀位置协调;

反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;

牙齿清洁无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;

头发有光泽,无头屑;

肌肉皮肤富有弹性,走路轻松有力。

(二)心理健康

美国一家规模颇大的综合性医院,对来问诊看病的患者进行随机调查,得出的结论非常惊人。大约有65%的癌症发病原因与社会逆境有关,诸如事业失败、婚姻受挫、蒙受屈辱、职务下降、财务被盗、经济困难、人际关系紧张等等。美国另一家医院则调查发现,在500名胃肠道病患者中,由心理因素、情绪状态引起的癌症竟高达74%。一位英国医生曾调查过250名癌症患者,发现156名在患癌症之前遭受重大精神打击。于是他得出一个结论:“压抑情绪容易致癌”。

医学专家又惊人地发现:经现代医学检查,约有50%~70%的人都有心理异常表现,而这

些人尽管未达到须求助医生诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或精神受到某种刺激,健康依然受到威胁。

判断一个人心理是否健康,专家们所依据的标准可以归纳为两类:一是社会适应标准,一是医学标准。大多数专家倾向于用社会适应标准衡量中小学生的心理健康程度。有专家提出,判断心理是否健康,可参考以下十条标准:

了解自我,对自己有充分的认识 and 了解,并能恰当地评价自己的能力;

信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败;

悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同;

控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为;

调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能作出及时的反馈、修正、选择、变革和调整;

完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐;

发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自己的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格;

调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系;

设计自我,有自己的生活理想,但理想与目标能切合实际;

满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

(三)社会适应健康

社会适应健康是指形成与保持和谐的人际关系的能力,在交往中有自信感和安全感。而社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系,适应社会的要求。

知识经济时代,人们获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且随着生活节奏加快,人际关系也变得复杂。在日趋激烈的社会竞争中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都会在现代人的生活中弥漫。处于这样的时代背景下,人们为适应社会环境所做的努力,势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主,即选择适合自身的价值观和人生态度,并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人遵循和社会条件之间的矛盾。

(四)道德健康

道德健康是指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为。为自己的健康也为他人的健康负责任,把个人行为置于社会规范之内。青少年学生是国家未来的建设者,良好的道德素质是立身之本。

善良的品性、淡泊的心境是健康的保证,与人相处善良正直,心地坦荡,遇事处以公心,凡事想着他人,这样更无烦忧,使心理保持平衡,有利于健康。良好的心理状态,能促进人体内分泌

更多有益的激素酶和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的抗病能力,促进人的健康长寿。而有悖于社会道德标准的人,其胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种憎爱心态,这种精神负担,必然引起神经中枢,内分泌系统的功能失调,干扰各种器官组织的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终在恶劣心境的重压下和各种身心疾病的折磨下,或早衰,或患病,或丧生。

(五)生殖健康

WHO 对生殖健康规定了以下六点内容:

- (1)人们能够有满意而安全的性生活。
- (2)有生育能力。
- (3)可以自由而负责地决定生育时间和生育数目。
- (4)夫妇有权知道和获取他们所选定的安全、有效、负担得起和可接受的计划生育方法。
- (5)有权获得生殖健康服务。
- (6)妇女能够安全地妊娠并生育健康的婴儿。

由此可知,生殖健康概念的基础是男女平等。人的健康特别是妇女权利是生殖健康的核心,生殖健康服务是实现生殖健康的手段,强调服务对象的需求、参与、选择和责任是生殖健康的特点。这里要指出的是,这些内容都必须是在遵纪守法的基础上才能得以保证。

三、亚健康

你可以根据有关专家提出的以下 18 条标准,判断自己是否处于亚健康状态。

- 早晨懒得起床;
- 一爬楼梯就会气喘不已;
- 晨起或洗头时常有头发脱落;
- 经常失眠健忘、多梦易醒;
- 起立较猛会眼前发黑;
- 经常感到疲劳、困倦;
- 精神经常处于紧张状态;
- 常把事情往坏处想;
- 有不明原因的肥胖或体重下降;
- 非常在乎别人对自己的评价;
- 不很急的事也会变得不知所措;
- 经常腹泻或便秘;
- 总爱感冒;
- 常感到头昏目眩、耳鸣耳聋;
- 不愿与人交流、感情亦变得冷漠;
- 经常想把脚放到桌椅上;
- 突然感到自己衰老加快;

很怕在众人面前讲话。

上述 18 条,根据自身状况,如果你符合其中 2 条,说明你是轻度亚健康症状;如果符合 4 条,就是中度亚健康症状;如果符合 6 条以上,那就是重度亚健康表现,即疲劳综合征了,说明您已经处在比较严重的病态了,必须引起重视,及早治疗。

什么是亚健康

医学家把健康称为人体“第一状态”,把身患疾病称为人体“第二状态”,亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态,又叫“第三状态”或“灰色状态”,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,亚健康就是人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤,医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断。在此状态下如能及时调控,可恢复健康状态,否则会发生疾病。

中国预防医学会研究表明,我国只有 15% 的人处于健康状态,而“亚健康”人口的比例已达 70%,处于“亚健康”状态的企、事业管理者及脑力劳动者的比例已高达 85%。“亚健康”状态的肆虐已经具有社会性,防治亚健康迫在眉睫。

1. 亚健康是怎样形成的

体虚困乏、易疲劳、失眠、休息质量不高、注意力不集中、适应能力减退、精神状态欠佳、甚至不能正常生活和工作等,以上症状在医院进行全面系统检查、化验时,往往找不出具体的病因。这些都是亚健康的主要典型症状。

亚健康的形成主要受心理、社会、环境、营养、劳动、生活方式与行为、气象生物、服务等诸多方面的影响。比如嗜烟、酒成癖,烟碱、酒精缓慢损伤机体;劳逸失度,娱乐过度,紧张,睡眠不足,引起机体代谢紊乱;饮食无节制,营养不合理,吸收失控,体液酸碱度失衡,给健康造成潜在危害;环境遭受污染,人体受到细菌、病毒、寄生虫及化学物质的污染;长期患慢性病不愈等,均可导致产生亚健康的一些具体体症,如神态疲倦、体力不支、心烦意乱、郁郁寡欢、易受刺激、食欲不振、消化不良、便秘、头晕目眩、失眠健忘等。

2. 怎样摆脱亚健康

从亚健康产生的原因我们可以看到,社会环境压力和人的自我调节能力是与亚健康密切相关的外部 and 内部因素。因此,要摆脱亚健康的困扰,主要应从以下几个方面着手——

(1) 保证合理的膳食和均衡的营养,其中,维生素和矿物质是人体所必需的营养素。绝大多数脑力劳动者平日里运动少,饭量小,食物越来越精,对维生素和多种矿物质的摄取常难以满足需要。为了尽快摆脱亚健康状态,建议这些人群每日摄取一定量的维生素和矿物质补充剂。每日花费不多,如已经在市场上存在十几年的老牌多元维生素金施尔康,每天一粒只要一块钱,但可以有效补充人体所需的维生素 A、B、C、D、E、叶酸,矿物质钙、磷、镁、碘、铁、锌等,帮助改善体质,增强抵抗力,全面巩固健康基础。所以主动补充营养素也是帮助您远离亚健康的有效途径。

(2) 保证睡眠。睡眠应占人类生活的 1/3 时间,它是获得免疫力的最佳途径。

(3)放松心情。人在社会上生存,难免会有很多烦恼,必须应付各种挑战。重要的是通过心理调节维持心理平衡。

(4)晒太阳提神。在阳光里呆半个小时,这对经常处于萎靡状态、有忧郁倾向的人很有效。

(5)了解生理周期。每个人的生理周期不一样,找出自己精力变化曲线,然后合理安排每项活动。

(6)劳逸结合,张弛有度。不能一直处于高强度、快节奏的生活中。

(7)静坐放松。每天抽出一段时间静坐,可以快速恢复内脏器官的有序活动。

(8)每周远离喧嚣的都市一次。郊外的空气中,负氧离子浓度较高,能调节神经系统。

(9)午后打盹半个小时。

【资料卡】

WHO 公布全球十大垃圾食物

油炸类食品:导致心血管疾病的元凶(油炸淀粉);含致癌物质;破坏维生素,使蛋白质变性。

腌制类食品:导致高血压,肾负担过重,导致鼻咽癌;影响黏膜系统(对肠胃有害);易得溃疡和发炎。

加工类肉食品(肉干、肉松、香肠等):含三大致癌物质之一——亚硝酸盐(防腐和显色作用);含大量防腐剂,加重肝脏负担。

饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干):食用香精和色素过多,对肝脏功能造成负担;严重破坏维生素;热量过多、营养成分低。

汽水可乐类食品:1.含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙;2.含糖量过高,喝后有饱胀感,影响正餐。

方便类食品(主要指方便面和膨化食品):盐分过高,含防腐剂、香精(损肝);只有热量,没有营养。

罐头类食品(包括鱼肉类和水果类):破坏维生素,使蛋白质变性;热量过多,营养成分低。

话梅蜜饯类食品(果脯):含三大致癌物质之一——亚硝酸盐(防腐和显色作用);盐分过高,含防腐剂、香精(损肝)。

冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕):含奶油极易引起肥胖;含糖量过高影响正餐。

烧烤类食品:含大量“三苯四丙吡”(三大致癌物质之首);1只烤鸡腿=60支烟(毒性);导致蛋白质炭化变性,加重肾脏、肝脏负担。

第二节 青春期健康

【故事坊】

看过《红楼梦》的人都知道,贾宝玉从“太虚幻境”醒来,只觉一股潮湿黏液从下身流出,他羞红了脸,奇怪怎么会有这种“儿女”之事。其实这种现象,就是人们常说的“遗精”。遗精属正常的生理现象,约占80%的青春期男孩都会有遗精。在某种程度上,遗精可以解除体内的紧张,形成一种生理上的平衡。它不是病态,不会大伤“元气”。正常情况下,一般每月二三次左右,如果每周数次或几乎每夜都发生,那就不正常了,要及时去看医生。为预防频繁遗精,青春期男孩要注意宽衣睡觉,不能盖过厚的被子,更不能接触色情淫秽书画等。

【航标灯】

青春期是指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。青春期年龄段,在世界各地稍有差别,世界卫生组织规定为10~20岁。中国一般指11~17岁。男孩进入青春期较女孩晚1~2年。多数学者认为,12岁前为青春前期,13~18岁为青春中期或性征发育期,19岁之后为青春后期。青春期是人生中最具活力,身心变化最突出的时期。

青春期是人一生中身心发育的关键时期,如果这一时期身心发育良好,不仅能发挥生理和心理的最大潜能,还能为将来的健康奠定坚实的基础。中等职业学校的学生处在青春发育期的后期,正确认识这一时期学生的生理、心理特征,是学生健康成长、个性全面和谐发展的保证,是开展健康教育的基础。

一、青春期生理特征

进入青春期前,男孩与女孩形体差异不大,肩、胸、臀等部位也无明显差异。但进入青春期不同阶段,男孩和女孩身体的各部位会发生一系列变化。

(一)青春前期

女孩出现月经初潮,男孩睾丸发育出现首次遗精,是进入青春期的标志。在此以前两年左右,女孩最早出现乳房发育,骨盆开始变宽,臀部变圆,身高及体重增长速度超过平均数;男孩睾丸、阴茎开始发育,身高、体重也迅速增加。

(二)青春中期

又称性征发育期,青少年在身高剧增的同时,生殖器官及第二性征也发育成熟,由于内分泌功能活跃,使其产生性冲动。男子第二性征包括长出体毛(胡须、腋毛、阴毛)、变声、阴茎和睾丸发育、精液分泌(射精、泄精)、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等。女子的第二性征包括长出体毛(腋毛、阴毛)、子宫及卵巢发育、月经初潮、乳房发育、骨盆扩大、皮下脂肪增加、出现女性特有气味等。由于男女性激素的作用,发育成男女特有气味等。由于男女性激素的作用,发育成男女特有型。女性的脂肪集中分布在肩、乳房、臀部,因而出现胸部隆起、腰细、臀宽,典型

的女性体型,给人以丰满的柔美之感。男性四肢、肩部骨骼和肌肉特别发达,相对而言,脂肪分布较少,身材较高,因而出现肩宽、体高、胸肌发达的(注重锻炼者尤明显)体型,给人以阳刚之感。

(三)青春后期

其特征是性器官发育完全成熟,体格形态发展也完全成熟。青春中期,虽然性器官、第二性征已发育成熟,但要到 22~25 岁才能完全成熟。人体的骨骼系统,经过青春期的突长之后,到 25 岁左右,骺软骨停止生长,全部骨化,至此人体的高度不再增加。循环系统、呼吸系统也同样,青春中期之后心脏的重量及外形接近成人,但要迟至 35 岁左右才能完全发育成熟;就呼吸功能而论,也要到青春后期才能完善。

二、青春期心理特征

(一)青春期一般心理特征

1. 独立性增强。随着少男少女自我意识的形成,他们的独立性急剧增强,他们不再被动地听从父母的教诲和安排,而是渴望用自己的眼睛看世界,用自己的标准衡量是非曲直。这种从被动到主动、从依赖到独立的转变,对于青少年来说是成长的必由之路。

2. 情绪两极化。青春期的孩子情感浓烈,热情奔放,情绪的两极性表现得十分突出。他们既会为一时的成功而激动不已,也会为小小的失意而抑郁消沉。他们情绪多变,经常出现莫名的烦恼、焦虑。

3. 心理上“锁”。进入青春期,少男少女结束了“少年不知愁滋味”的孩童时代,进入了“多事之秋”。此时由于心理的不断发展,他们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高,学会掩饰、隐藏自己的真实情绪,出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的孩子,进入青春期可能会变得沉默寡言。他们常把自己关在房间里,很少和父母交谈,甚至拒绝父母的关爱。

4. 心理向成熟过渡。青春期是长大成人的开始,是由不成熟向成熟的过渡。这一过程对他们来说是漫长而痛苦的。此时,他们既非大人,又非儿童,原来的孩童世界已被打破,但新的成人世界又尚未建立。因此,他们的内心充满了矛盾和冲突。比如,生理成熟提前和心理成熟滞后的矛盾;独立意识增强与实际能力偏低的矛盾;渴望他人理解,但又心理“闭锁”的矛盾。

5. 行为易冲动。美国和加拿大学者的最新研究指出,青春期青少年的大脑中,负责控制感情和冲动的神经尚未发育成熟,这是他们易冲动的原因。

(二)青春期的性心理

一般随着性心理的发展,青少年大多数表现出一系列性心理行为,如对性知识的兴趣,对异性的好感,性欲望,性冲动,性幻想和自慰行为等。概括起来青春期的性心理的特点主要表现为:

1. 性心理的朦胧性和神秘感。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容,基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用,好像鬼使神差似的对异性发生兴趣、好感与爱慕,但是这种性爱的萌动,似乎披着一层朦胧的轻纱。不少男女青年并不了解多少有关性的知识,只是对性有较浓厚的神秘感。这时他(她)们对异性的兴趣、好感和爱慕,主要由于异性的吸引,正是在此基础上,在朦胧纷乱的心理变化中,性意识会逐渐强烈和成熟起来。

2. 性意识的强烈性和表现上的文饰性。青春期心理上显著的特点是它的闭锁性和强烈的求理解性,这也导致了他们性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价,另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡;他们内心对某异性很感兴趣,但表面上却又有意识地表现得好像无动于衷,不屑一顾,或作出回避的样子;他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作,但有时实际上又很希望自己能体验体验……这些矛盾心理的表现,使他(她)们往往产生种种冲突与苦恼。

3. 性心理的动荡性和压抑性。青春期是人一生中性能量最旺盛的时期。但由于这时不少青年的心理不够成熟,还没有形成稳固的性道德观和恋爱观,加上自我控制的能力很弱,因而很容易受到外界因素的影响而动荡不安。

现实生活中五花八门的性信息、不良的影视镜头、淫秽书刊、特别是在西方“性解放”和“性自由”思想的影响下,个别青年的性意识极易受到错误的强化而沉醉于谈情说爱之中,甚至发生性过失和性犯罪。与此相反,另一部分青年由于性的能量得不到合理的疏导、升华而导致过分的压抑,有少数人还可能以扭曲的方式、变态行为表现出来,如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

4. 男女性心理的差异性。青春期的性心理由于性别不同,也有明显的差异。在对异性感情的流露上,男性表现得较为明显和热烈,女性表现得含蓄和深沉;在内心体验上,男性更多的是新奇、喜悦和神秘,女性则常常是惊慌、羞涩和不知所措;在表达方式上,男性一般较主动,女性往往采取暗示的方式。

三、趟过青春的河

(一)培养健康行为,远离不良嗜好,坚决拒绝毒品

1. 培养健康行为

(1)养成健康习惯

除了勤洗手、勤剪指甲、勤理发和洗澡外,还要自觉养成不吸烟、少饮酒、多喝茶等良好的健康习惯。吸烟是引起多种疾病的元凶,是不健康的行为。少量饮酒可促进血液循环,扩张血管,消除疲劳。茶是健康饮料,茶多酚具有降脂、防癌、提高免疫功能和抗衰老的作用,但饭后半小时**内少饮茶**,否则会影响铁和钙等营养素的吸收。

(2)积极参加体育锻炼

生命在于运动,保持脑力和体力协调的活动,是预防和消除疲劳,保证健康的重要因素。好静不好动,是导致肥胖和脑血管疾病的危险因素。体育锻炼贵在坚持,重在适度。

(3)起居生活有规律

在现代信息社会,生活节奏快,容易产生疲劳。因而应努力做到,生活有规律,这是消除疲劳的重要方法;多睡觉,找出适应自己需要的睡眠时间,切忌熬夜,少过夜生活;培养兴趣爱好,过好双休日,劳逸结合,消除体力和脑力疲劳。

2. 远离不良嗜好

(1)吸烟。2006年5月31日是第19个“世界无烟日”,世界卫生组织再次告诫人们:“烟草

吞噬生命”，不论是何种香烟，对人体同样有害。有关医学研究早已表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。据统计，全球每年有 500 万人死于与吸烟有关的疾病，如果不加控制，这一数字到 2020 年时将达到 1 000 万。另外，不吸烟者也会因为被动吸烟而使健康受到损害。

(2) 酗酒。酒含有影响人体健康的酒精物质(乙醇)。酒精含量越高，对人体的危害越大。一般白酒的酒精含量为 40%~66%，葡萄酒、橘子酒含酒精量为 10%~16%，啤酒含酒精量为 3%~5%。经常饮用高度酒，会对人体的高级神经系统、消化系统、心血管系统等产生极为不利的影响，导致人体产生急性中毒或慢性中毒。

酒精还会直接降低人的工作效率。实验证明，喝相当于 1 升啤酒的酒精量(30~50g)后再去登山，运动成绩下降 20%，而能量消耗却增加 14%。

吸烟和饮酒同时进行，对人体的危害就更大了。因为溶解在酒精中的烟碱和其他有害物质，可以通过胃肠吸收直接进入血液，影响心血管系统的功能。饮酒后血流速度加快，有毒物质通过循环系统也快速传递到身体各部位。此外，大量饮酒后，进食量相应减少，造成蛋白质和维生素摄入量不足，也会加重烟中有毒物质对机体的危害。

(3) 网瘾。青少年迷失于电脑网络的“虚拟世界”里，这在中国的许多地方已屡见不鲜。网络游戏、网络交友、网上聊天等的泛滥，正改变、侵蚀着一代人的生活。据最新统计，我国网民超过一亿，其中青少年网民占 80%。青少年上网大多以玩游戏和聊天为主，网络成瘾、网络受骗、网络犯罪等问题日益突出。

网瘾综合征患者的最主要表现是：上网时精神兴奋，心潮澎湃，欲罢不能，时间失控。沉溺于网上聊天或网上互动游戏，并由此而忽视与社会的交往、与家人的沟通，甚至对上网形成越来越强烈的心理依赖，以致不能分离。

网瘾综合征完全是人为的，只要加强自我保健，便可防止此病发生。常见的“药方”有：在上网时间上要自我约束，特别在夜间上网，时间不宜过长；注意操作姿势，荧光屏应在与双眼水平或稍下位置，与眼睛的距离应在 60 厘米左右，敲击键盘的前臂呈 90 度，手指敲击键盘的频率不宜过快；平时要丰富业余生活，比如外出旅游，和朋友聊天、散步，参加一些体育锻炼等；在饮食上要注意多吃一些胡萝卜、芥菜、芥菜、苦瓜、动物肝脏、豆芽、瘦肉等含丰富维生素和蛋白质的食物；出现早期症状，应及时停止操作并休息。

3. 坚决拒绝毒品

毒品主要包括：鸦片、吗啡、大麻、可卡因、海洛因、冰毒，以及其他可致人成瘾的麻醉药品。

吸毒者初次吸毒多受好奇心驱使，成瘾后即难以摆脱对毒品的依赖。假如停止服药，轻者会产生恶心呕吐、腹泻抽筋、涕泪难抑、冷汗淋漓、全身无力等不适症状；重者或为渴望得到毒品而不惜犯罪，或因长期服用而导致各种疾病，甚至中毒死亡。

毒品对人体心理的危害是：毒品作用于神经系统，使人产生对毒品的强烈渴求，摧毁吸毒者的精神意志，使其堕落，人格解体，心理变态等。特别是青少年，一旦吸毒成瘾，在生理、心理上受到的摧残更加严重。当吸毒成瘾又搞不到毒品时，在白色魔鬼的驱使下，就采用切手指、砍胳膊

膊、烫烟头等自残方式来缓解毒瘾。有的没有毒资,不得不采用违法方式获得钱财,男性通过偷盗、抢劫来吸毒,女性通过卖淫来吸毒,从而诱发多种违法犯罪行为,给社会、家庭、个人带来了极大的危害。

据统计,中国登记在册的吸毒者有 100 多万人,仅北京市就有两万多人。全国现有海洛因吸食人员 70 多万人,其中 35 岁以下青少年占 68%。值得关注的是,目前吸食 K 粉等新型毒品的人群中,绝大多数是青少年。

(二)预防艾滋病

艾滋病(AIDS)是一种由艾滋病病毒,即人类免疫缺陷病毒侵入人体后破坏人体免疫功能,使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤,最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。

艾滋病猖狂于全球的原因,就在于艾滋病病毒 HIV 侵入人体后直接侵犯人体免疫系统,攻击和杀伤的是人体免疫系统最重要、最具有进攻性的 T4 淋巴细胞,使机体一开始就处于丧失防御能力的地位。艾滋病病毒一旦进入人体,就寄生于 T4 淋巴细胞内最核心的部位,并与细胞核的遗传物质 DNA 整合为一体,人体没有能力使其分开,更没有力量杀灭它。艾滋病病毒随免疫细胞 DNA 复制而复制。病毒的繁殖和复制使免疫细胞遭到破坏和毁灭,并放出更多的病毒。新增病毒再感染更多的细胞。就这样,病毒一代代地复制、繁殖,免疫细胞不断死亡。

艾滋病病毒对外界环境的抵抗力弱,离开人体后,常温下在血液或分泌物内只能生存数小时至数天,在自然条件下则不能存活。高温、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。

可能被传染的途径有——

性传播:同性或异性之间没有保护措施性接触。

血液传播:如输入了带有 HIV 病毒的血液或血液制品,静脉药瘾者共用受 HIV 污染的、未消毒的针头及注射器,共用其他医疗器械或生活用具。

母婴传播:艾滋病感染者很有可能会在怀孕、分娩或是通过母乳喂养使她的孩子受到感染。

不会被传染的途径——

咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬;与艾滋病患者共同办公,共用办公用品、餐具或电话机、卧具、马桶、浴室、游泳池等公共设施;与艾滋病患者握手、拥抱、礼节性接吻。

(三)满足青春期营养需求

1. 热量。青春期机体内组织合成迅速增加,如热量供给不足,组织合成受阻,会出现营养不良,体重下降。有些女青年为保持身体苗条,有意减少每日热量的摄入,长此以往必造成营养缺乏,影响身体健康。但热量摄入也不是越多越好,否则易患青春期单纯性肥胖病。因此热量每天供给要适量。热量的供给来自机体每天从食物中摄取的糖、蛋白质及脂肪。

2. 蛋白质。青春期对蛋白质需要量个体差异很大,但总的来说青春期对蛋白质需要量是很大的,用于满足机体组织的大量合成。青春期蛋白质需要量不仅要考虑摄入量的多少及个体生理状况,而且也要注意膳食蛋白质的氨基酸组成、热量摄入多少及其他营养素的摄入情况等因素。青少年男子蛋白质供给量每天不能低于 35 克,而女子不能低于 30 克,并应以优质蛋白为主。所以,能给青少年提供优质蛋白的食物,如动物性食品(尤以瘦肉为佳)及大豆制品等,应