

告诉我怎么办

顾建军 主编

当代中学生

健康
娱乐
艺术



3000

问

云南人民出版社

告诉我,怎么办? 当代中学生3000问

顾建群主编



云南人民出版社

(滇)新登字 01 号

责任编辑：赵丁丁

封面设计：袁亚雄

告诉我，怎么办

——当代中学生 3000 问

(健康 娱乐 艺术)

顾建军 主编

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)

居正印前工作室照排 邮编：650011

云南新华印刷二厂印装

开本：850×1168 1/32 印张：38.5 字数：860 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—8000

ISBN 7-222-02260-0/G·256 定价：50.00 元

健康(上)
JIANKANG(XANG)



目
录

- [3] 怎样科学地安排青春期的体育锻炼?
- [4] 青春期皮肤不易保护,怎么办?
- [6] 青春期怎样保护自己的声带?
- [8] 青春期不知如何做好健美锻炼,怎么办?
- [10] 青春期怎样防止意外事故?
- [11] 青春期性发育延迟,怎么办?
- [13] 男孩声音变粗、毛发变长,怎么办?
- [14] 第一次来月经,怎么办?
- [15] 遗精了,怎么办?
- [17] 包茎或包皮过长,怎么办?
- [18] 月经过少,怎么办?
- [19] 痛经,怎么办?
- [22] 青春期性格孤僻,怎么办?
- [23] 怎样注意乳房保健?
- [25] 青春期怎样加强营养?
- [26] 怎样根据季节特点,安排好饮食?
- [28] 一日三餐怎样搭配营养?
- [30] 偏食了,怎么办?
- [32] 怎样合理安排考试时的饮食?

目
录



- [35] 吃的不多还发胖,怎么办?
- [37] 怎样才能减轻体重又不损害健康?
- [38] 怎样保护头发?
- [39] 来了月经不能上体育课,怎么办?
- [41] 复习考试期间,没有时间进行体育锻炼,怎么办?
- [43] 因学习任务重,体育活动的机会很少,怎么办?
- [45] 怎样测量人体温度?
- [48] 怎样用药才能取得药物的最高疗效?
- [50] 吃错了药,怎么办?
- [52] 皮肤皲裂,怎么办?
- [53] 颈部经常患毛囊炎,怎么办?
- [53] 脸上有黑痣,怎么办?
- [55] 有痤疮,怎么办?
- [56] 脚臭,怎么办?
- [57] 有鸡眼,怎么办?
- [58] 患了灰指甲,怎么办?
- [59] 有脚癣,怎么办?
- [61] 内、外八字脚,怎么办?
- [62] 扁平足,怎么办?

健康(上)
JIANKANG(XANG)

目
录



- [63] 脚扭伤后,怎么办?
- [66] 跌伤,怎么办?
- [67] 冬天生冻疮,怎么办?
- [68] 易得“空调病”,怎么办?
- [70] 抽烟上了瘾,怎么办?
- [72] 感冒了,怎么办?
- [73] 便秘,怎么办?
- [74] 腹泻了,怎么办?
- [75] 经常性腹痛,怎么办?
- [76] 经常性头痛,怎么办?
- [78] 高热中暑,怎么办?
- [79] 扁桃体发炎,怎么办?
- [80] 经常发生脐周围隐痛,怎么办?
- [81] 贫血,怎么办?
- [83] 经常鼻子出血,怎么办?
- [85] 患了沙眼,怎么办?
- [86] 牙龈容易出血,怎么办?
- [88] 口臭,怎么办?
- [90] 经常发生口腔溃疡,怎么办?

健康(上)
JIANKANG(XANG)



目
录

- [91] 发热时,怎么办?
- [92] 患了红眼病,怎么办?
- [94] 与肝炎病人接触了,怎么办?
- [95] 患了肝炎,怎么办?
- [96] 患了肺结核,怎么办?
- [97] 遇到意想不到的偶发事件,怎么办?
- [99] 农药中毒了,怎么办?
- [100] 被毒虫螫咬伤后,怎么办?
- [102] 怎样防止家养宠物影响他人?
- [104] 蘑菇有毒还是无毒分不清,怎么办?
- [106] 野餐时误食了毒蘑菇,怎么办?
- [108] 在野外不知怎样才能避免被蛇咬,怎么办?
- [110] 人被疯狗咬了,怎么办?
- [111] 蚂蟥叮咬在皮肤上或钻进体内,怎么办?
- [112] 刺毛虫的毒毛落在皮肤上引起痒痛,怎么办?
- [113] 有人溺水,怎么办?
- [115] 洪水突发,怎么办?
- [116] 路途中遇到电闪雷鸣,暴风骤雨,怎么办?
- [117] 遇到高压电力线落地,怎么办?

目 录



- [118] 旅游途中迷了路,怎么办?
- [120] 登山郊游时有同学掉队了,怎么办?
- [121] 组织游泳活动时,有同学发生抽筋现象,怎么办?
- [122] 踢足球时,不小心把别人踢伤了,怎么办?
- [123] 长跑后,有的同学觉得身体不舒服,怎么办?
- [126] 身旁同学突然发病昏迷不醒,怎么办?
- [127] 野炊时,不慎发生火灾了,怎么办?
- [128] 旅游途中,有些同学会晕车晕船,怎么办?
- [130] 旅途中同伴发生了意外,怎么办?
- [131] 组织同学旅游途中,乘坐的汽车突然在荒山野郊抛锚,怎么办?
- [132] 遇上火灾,怎么办?
- [133] 晚上一个人在家感到害怕,怎么办?
- [134] 接到恐吓电话,怎么办?
- [135] 怎样防止煤气中毒?
- [136] 走进菜窖易昏倒,怎么办?
- [138] 皮肤碰到强酸,怎么办?
- [139] 怎样把握地震发生的前兆?
- [140] 地震了,怎么办?

目 录

健康(上) JIANKANG(XANG)



- [141] 在紧急情况下,怎样处理有毒化学品?
- [142] 怎样使用防毒面具?
- [144] 遇到飞机空袭,怎么办?
- [146] 发现核爆炸闪光后,怎么办?
- [148] 怎样防护生物武器?
- [150] 怎样防护化学武器?
- [152] 怎样消除核爆炸后人员、服装上的放射性沾染?
- [153] 生物武器袭击后,怎样消毒?
- [156] 化学武器袭击后,怎样对人员服装、饮水消毒?
- [158] 怎样认识心理健康?
- [159] 要保证自己在青春期心理健康成长,怎么办?
- [161] 有逆反心理,大人不允许做的事我偏要做,怎么办?
- [162] 有不愿与他人交谈的“闭锁”心理倾向,怎么办?
- [164] 怎样纠正偏执性格?
- [165] 敏感多疑,怎么办?
- [166] 自己有一种“罪恶感”,怎么办?
- [168] 怎样改变忧郁性格?
- [170] 特别害羞,怎么办?
- [171] 害怕参与竞争,怎么办?

健康(上)
JIANKANG(XANG)



目
录

- [174] 经常与父母对着干,怎么办?
- [175] 遇事容易哭鼻子,怎么办?
- [176] 经常懊丧,怎么办?
- [178] 做事特别冲动,怎么办?
- [179] 对自身第二性征的出现感到惊慌,怎么办?
- [181] 对遗精或初潮感到惊恐、羞耻,怎么办?
- [183] 常出现强烈的性欲望和性冲动,怎么办?
- [184] 常沉浸在性生活的情景想象中,怎么办?
- [186] 染上手淫习惯,怎么办?
- [187] 女生遇到性骚扰,怎么办?
- [189] 对方向我提出要发生性关系,怎么办?
- [190] 与对方发生性关系后非常恐惧,怎么办?
- [191] 有人说自己“假小子”或“娘娘腔”,怎么办?
- [194] 对自己是男孩感到不能接受,怎么办?
- [195] 对自己是女孩感到不能接受,怎么办?
- [197] 有人说自己智商太低,怎么办?
- [200] 怎样看待生理节律?
- [202] 怎样计算生理节律?
- [203] 经常做出一些离奇出格的举动,怎么办?

目 录

健康(上) JIANKANG(XANG)



- [204] 怀疑自己得了“健忘症”，怎么办？
- [206] 自己是只“丑小鸭”，怎么办？
- [208] 嫉妒别人，怎么办？
- [209] 总是没有食欲，怎么办？
- [211] 自己是左撇子，怎么办？
- [212] 害怕黑暗，怎么办？
- [213] 有时会感到莫名的恐惧，怎么办？
- [215] 产生了忧虑症，怎么办？
- [217] 遭遇重大挫折想自杀，怎么办？
- [219] 总是失眠，怎么办？
- [222] 夜晚总是做恶梦，怎么办？
- [223] “游梦”，怎么办？
- [224] 经常做“白日梦”，怎么办？
- [226] 怎样区分“精神病”、“神经症”和“神经病”？
- [228] 患了癔病，怎么办？
- [230] 患了强迫症，怎么办？
- [232] 患了恐怖症，怎么办？
- [234] 患了精神分裂症，怎么办？
- [237] 患上神经衰弱，怎么办？

健康(上)
JIANKANG(XANG)



目
录

- [238] 怎样看待“神经衰弱”?
- [240] 怎样认识心理治疗中的催眠?
- [242] 怎样认识心理学中的暗示作用?
- [244] 喜欢看一些涉及性和爱情的文艺作品,怎么办?
- [245] 对有关性的知识特别感兴趣,怎么办?
- [246] 常喜欢说一些有关性的脏话,怎么办?
- [248] 对异性同学产生了感情,怎么办?



健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [253] 中长跑中出现“极点”，怎么办？
- [254] 运动中出现腹痛，怎么办？
- [255] 运动中和运动后感到口渴，怎么办？
- [256] 运动中出现肌肉拉伤，怎么办？
- [258] 运动后肌肉酸痛，怎么办？
- [259] 运动中受伤出血，怎么办？
- [260] 运动中发生骨折，怎么办？
- [261] 激烈运动后出现休克，怎么办？
- [263] 月经期想进行体育锻炼，怎么办？
- [265] 夏季运动时感到头昏、四肢乏力，怎么办？
- [266] 不会游爬泳，怎么办？
- [268] 不会游蛙泳，怎么办？
- [272] 不会游仰泳，怎么办？
- [274] 不会游蝶泳，怎么办？
- [276] 游泳时发生肌肉抽筋，怎么办？
- [278] 初学游泳会呛水，怎么办？
- [279] 游泳时耳朵进水，怎么办？
- [280] 溺水者救上岸时呼吸、心跳停止了，怎么办？
- [282] 怎样坚持冬泳锻炼？

健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [283] 初学足球正脚背颠球颠不多,怎么办?
- [285] 初学踢球时使不上劲,怎么办?
- [286] 足球踢不远,怎么办?
- [288] 足球传不准,怎么办?
- [290] 球控制不住,怎么办?
- [292] 停球停不住,怎么办?
- [293] 不会铲球,怎么办?
- [295] 不会踢倒钩球,怎么办?
- [296] 不会带球过人,怎么办?
- [298] 守门员面对单刀球,怎么办?
- [300] 足球射门易踢出“高抛球”,怎么办?
- [301] 前锋带球过人,对方后卫生铲球,怎么办?
- [303] 凌空射门脚背踢不到正确的部位,怎么办?
- [304] 前锋抢点射门抢不到,怎么办?
- [306] 足球比赛终了出现平局,怎么办?
- [308] 不会合理冲撞,怎么办?
- [309] 怎样造反越位?
- [310] 不知道在什么情况下判罚“点球”,怎么办?
- [312] 球踢出边线和端线,怎么办?

健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [313] 容易越位,怎么办?
- [315] 初学排球垫球时两臂靠不拢,怎么办?
- [316] 初学排球传球时大拇指朝前,怎么办?
- [317] 初学排球时来球太高太远不敢接,怎么办?
- [318] 发球落点控制不好,怎么办?
- [320] 发飘球时球旋转,怎么办?
- [321] 排球比赛中一传不到位,怎么办?
- [322] 排球比赛中防守时两人抢球,怎么办?
- [324] 拦网没有直接拦死对方进攻,怎么办?
- [326] 拦网掌握不好起跳时机,怎么办?
- [328] 对方吊球不能及时移动,怎么办?
- [329] 扣球强攻没有力量,怎么办?
- [331] 打篮球时手指容易吃“萝卜干”,怎么办?
- [332] 初学篮球时传球传不远,怎么办?
- [333] 初学篮球时传球传不到位,怎么办?
- [334] 篮球比赛中罚球总罚不进,怎么办?
- [336] 抢不到篮板球,怎么办?
- [338] 不会运用进攻战术,怎么办?
- [339] 不会运用防守战术,怎么办?

健康(下)

JIANKANG(XIA)



目 录

- [341] 盯人防守时容易漏人,怎么办?
- [344] 摆脱不掉防守,怎么办?
- [345] 初学打篮球容易走步,怎么办?
- [347] 比赛中误将球投入本方球篮,怎么办?
- [348] 容易 3 秒、5 秒违例,怎么办?
- [349] 比赛中球卡在篮圈颈上,怎么办?
- [350] 分辨不清带球撞人和阻挡犯规,怎么办?
- [351] 篮球比赛时间终了,球仍飞在空中,怎么办?
- [352] 不知道哪些行为是技术犯规,怎么办?
- [353] 不了解回场违例,怎么办?
- [355] 怎样提高弹跳力?
- [357] 初学乒乓球步法不灵活,怎么办?
- [359] 初学乒乓球正手攻球没有力量,怎么办?
- [361] 初学乒乓球不会推挡球,怎么办?
- [365] 接发球“吃旋”,怎么办?
- [367] 不会搓球,怎么办?
- [369] 怎样接弧圈球?
- [370] 乒乓球比赛中发球不合法,怎么办?
- [372] 比赛中球拍脱手,怎么办?

健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [373] 羽毛球发球落点掌握不好,怎么办?
- [375] 扣杀球没有力量,怎么办?
- [376] 怎样提高步法的灵活性?
- [378] 对方总打底线球或网前球,怎么办?
- [379] 打不好反手球,怎么办?
- [380] 短跑起跑慢,怎么办?
- [382] 短跑跑不快,怎么办?
- [386] 跑步时“坐着跑”,怎么办?
- [387] 中长跑时呼吸节奏掌握不好,怎么办?
- [389] 接力跑时接力棒传递不好,怎么办?
- [391] 跨栏时起跨腿离地过早、过栏后两脚几乎同时落地,怎么办?
- [393] 跨栏跑时最后几架栏步子节奏不好,怎么办?
- [395] 立定跳远成绩差,怎么办?
- [396] 立定跳远不协调,怎么办?
- [397] 跳远助跑速度掌握不好,怎么办?
- [399] 跳远落地时重心后倒臀部坐沙坑,怎么办?
- [402] 跳远助跑步点不准,踏不上起跳板,怎么办?
- [404] 跳远助跑和起跳动作衔接不好,怎么办?