



我健康
我成长

xin ling cheng chang
zhi tong che

心灵成长 直通车



主编 陶红亮



- ✿ 青春期生理变化，见怪不怪 ✿
- ✿ 教你永葆纯净心灵的奥秘 ✿
- ✿ 将“绿色网络”种心田 ✿



前 言

青少年的心灵成长是人生的头等大事。每个人的生命都有很多种成长方式与渠道，包括身体的成长、年龄的成长、学识的成长与智慧的成长等等。但是在这些成长中，心灵的成长可谓是重中之重。因为在成长过程中，心灵能够帮助你调整与周围一切事物的关系，所以，每个青少年都不能忽视这个“看不见”的成长方式，还要用毕生时间去研习心灵成长的课程。

有的家庭出现情感缺失而导致了家庭环境多变的情况，有的学校教育环境不良或是学校教育方式不合适等，都能够引起的青少年心灵成长受到阻碍，从而导致心灵孤独、心灵自闭、心灵迷茫、心灵逃避、灵性缺失、情绪抑郁低落、心灵焦虑恐慌、浑浑噩噩、叛逆暴躁……这种种情况的产生，必定能够让自我本性淡化，出现对社会厌恶的现象，这些都能够统称为在心灵成长的过程中遇到的心灵障碍。要想越过这些障碍，青少年需要通过系统的心灵引导，再加上心理课程的学习辅导，便能够逐渐恢复，千万不要因此就多虑为自己患有神经病或是精神病，然后进行夸张的治疗。这样只会让情况越来越糟糕。

然而对于心灵成长，本书针对三个重点方向让青少年认知与学习。包括正确认知青春期的成长发育问题、提高自身素质问题和拥有“绿色网络”意识问题，这三个方向都是非常容易污染纯净心灵、导致青春期孩子走入歧途的认知点，所以本书针对这三点，做出了详细介绍。

本书语言简练易懂，行文流畅，同时具备各知识点鲜明的特点，在行文过程中，书中还罗列了大量实例，生动地再现了青少年在成长过程中常见的各种问题，然后告之解决的办法，让青少年有“得此书如得一知己”的感觉。

首先，青少年要认知自己的身体。以一个平常心来看待自己身体的重大变化，这样就不会对自己的成长感到陌生。青春期又是一个敏感细腻的时期，为了更好地适应这些变化，首先要先对自己的身体进行了解。男孩在进入青春期后，在男性激素刺激下，说话声音会发生变化，出现喉结，长出胡须等。女孩子在进入青春期时乳房会逐渐隆起，月经到来和越来越有型的身材，逐渐出落成亭亭玉立的少女。但是这些变化对于青少年男孩女孩来说，却感到十分羞愧，这是没有必要的。

其次，提升自身素质有利于心灵健康成长。懂得分享，坚决不做自私的人、能够时刻关照到其他人的人、懂得珍惜身边一切事物的人、拥有良好的行为习惯的人，一定能够很好的生活在这个竞争激烈社会中，并且可以将自己的聪明才智发挥得淋漓尽致。当自己与他人的利益出现矛盾时，自私自利的人会表现出漠视他人利益，只以自己利益未出发点来考虑问题，做出伤害他人的事情，这样虽然表面上是损人利己，实则是损人不利己。因为自己只会是换来了暂时的满足，丢掉的却是他人的友好相待。人如镜子，你若侵犯镜中之人，那镜中之人也必犯你。

再次，“绿色网络”意识，帮助你更好的游走在当代社会。现在科技发展，社会进步，网络、信息时代的到来，使得网络成为了当代青少年的生活与学习必不可少的一部分，但是相继而来的就是各种网络病垢。很多青少年不能自己地走进了网络构建的深渊，也就是人们常说的“网瘾”。在“网瘾”的青少年中，初中生的比例占到 20% 之多，严重影响了当代青少年心灵的健康成长。

与此同时，心灵成长还关乎于高尚的情怀，只有你能够用心的爱戴、关心他人，你才能拥有容易满足的性格，从而出现高于他人的幸福感。通常情况下，从青少年们记事起，基本都是在发展外在环境的自己，很少关注内在本性的自我，这也是现在青少年犯罪持续走高的原因之一。只有当外在环境的自我受到压制或打击时，才会促使青少年及其家长们或多或少的开始关注青少年内在本性的自我。但是每当到了这个时候，想要纠正也是为时晚矣。

目 录

- 第一章 身体成长是心灵成长的根本
 - 改善不良的饮食习惯
 - 养成良好的生活习惯
 - 坚持适量体育运动
 - 青春期反映特点
 - 锻炼身体对每个人都很重要
 - 你的消化系统正常吗
 - 保护好脏器，不要受内伤
- 第二章 男孩女孩进入青春期的特点
 - 青春期并不可怕
 - 早恋不是一件可耻的事情
 - 脸上的变化
 - 出现变声
 - 烦人的青春痘
 - 青春期女孩的变化特征
 - 了解月经的重要性
 - 青春期女孩的性心理
- 第三章 不要让身体困扰影响纯洁的心灵
 - 正视自己的性器官发育情况
 - 经痛是怎么回事
 - 反应女孩健康的情况“白带”
 - 乳房疼痛代表着什么
- 第四章 懂得分享，促使你更快乐
 - 做个胸怀宽广的人
 - 摒弃“孤独性格”
 - 懂得合作才能达到共赢
 - 聪明的人善于听取他人的意见
 - 你能看到他人的优点吗
- 第五章 自私，让你的心胸越来越窄
 - 坚决不当自私的人
 - 打败狭隘的心理
 - 不能长“第三只手”
 - 知足常乐
 - 平常心面对舍与得
 - 什么叫自私
 - 不要“画地为牢”
 - 舍得爱 收获爱
 - 让自私离你远点
- 第六章 关照他人感受也是爱自己表现
 - 培养乐于助人的好品德
 - 敢作敢当有原则
 - 为他人着想的宽大胸怀
 - 倾听，拉近你与他人间的关系
 - 伟大的信任产生在伟大的友谊之上。

对他人给予不是难事
你能信守诺言吗
别人的成果同样值得尊重
善良≠怯弱
积极参与社会公益活动中来

第七章 珍惜与付出能收获心灵上的满足

如何培养孩子的拼搏精神
逐渐养成独立自主的精神
关爱需要帮助的人
“背后之言” 不需挂心
分辨是非是处事之本
别把善意当成夺取利益的手段
不断完善自己

第八章 良好的生活习惯与身心健康有直接关系

经常旷课
语言不文明的问题
该掉乱扔垃圾的坏习惯
杜绝敲诈勒索，打架斗殴
良好的习惯要从小培养
要抓住教育孩子的关键期
重视父母的帮助
学校是培养良好习惯的重要地方
拥有健康的起居
常见的不良习惯有害健康
做事情不能拖泥带水
虚荣让人浮躁
礼多人不怪

第九章 充足的知识底蕴让你的内心更强大

改掉学习中的坏习惯
勇于在课上发言
好习惯帮你取得好成绩
多读书、读好书
有方法的学习效率高
讲求劳逸结合
拥有必要的道德知识底蕴
你可以合理地利用时间吗
积极参与各种劳动中去
做事情讲求脚踏实地

第十章 网络危害，让心灵蒙上一层阴影

坚决抵制网络犯罪
“妖魔化”网络不可取
生活中的交往比网络真实
了解网瘾带来的四大危害
去网吧不挑“黑色的”
网络的存在有利有弊
学会正确使用电脑

第十一章 “绿色上网”筑就“绿色心灵”

在网络世界中寻找健康
离“网络陷阱”远一些
那么怎样让家长指导自己玩游戏呢?
文明上网树新风
网瘾应该怎样避免
上网要进行自我限制
如何管住自己
网络对孩子教育的负面影响
网络对孩子教育的正面影响
网络家庭教育的影响
需采用正确方法
要成为软件开发者

第一章 身体成长是心灵成长的根本

青少年心灵健康是能够更好地成长、学习与生活的保障。在青少年成长的过程中，首先要对自己的身体有所了解，因为身体健康对心灵的健康有促进作用。如果有的青少年在成长中出现了某种障碍，并且没有及时排除的话，那么很有可能为将来成年以后所患的某些疾病而埋下伏笔，酿成不良后果。人的意志往往要受到身体的制约，所以了解自己的身体至关重要。

青少年应该注意身体的健康成长

现代的青少年身体状况，普遍存在三个特别显著的特征，第一：体重超标，第二：眼睛近视率特别高，第三：身体素质的各项参数特别差。按常理说，现在社会进步，人们的生活水平日益提高，青少年的身体状况应该随着人民生活水平的提高而改善，但事实上正好相反，这些问题越来越明显。所以青少年一定要引起高度关注，让自己有个健康的身体。

很多青少年在成长过程中，都有营养不均衡、饮食习惯错位、营养过剩、很少运动和有着诸多不良生活习惯等问题。而且，青少年的身体健康状况能够直接影响到青少年心理健康的发展，如抗挫折能力差、性格孤僻、胆小怯懦、贪图安逸享受、害怕竞争、团队意识差等，所以关注自己的身体健康，并不只是家长们的工作，青少年自己更应具备这一意识。当然，青少年的健康状况与生存环境、生活习惯等产生的交互作用和相互影响，从而影响青少年的心理健康水平。但是如果身体健康状况得不到良好的改善，那么“弱势群体”的头衔就会找上门来。但几乎没有人愿意接受这个头衔，要想远离这个难听的头衔，有什么方法？

改善不良的饮食习惯

现在，造成很多青少年身体素质差的一个重要原因就是轻视早餐的作用，有的人不喜欢吃早餐，有的人则在路边随便买一些凑合着吃，根本达不到营养早餐的标准，甚至就连身体所需的必要热量都达不到。其次就是午餐和晚餐的不卫生和缺乏营养，有的青少年由于家庭距离学校较远，中午只能在学校附近的餐点或是露天摊点吃饭，那里一般都很拥挤，且热闹非凡，学生们想吃什么就吃什么，并不考虑营养和卫生的问题，可想而知，通过这样的饮食很难吸收到较高的营养价值。

如果长时间都不重视这个问题，养成了不良的饮食习惯与生活方式，必定会给自己的身体健康带来非常严重的危害，从而导致一些疾病。如：在成年后易患糖尿病、心脑血管病等慢性病。所以，为了自己的身体健康，一定要调整不良的饮食习惯，早餐要注重营养，午餐和晚餐拒绝在街边餐点就餐，平时还要少吃、尽量不吃零食，逐渐将身体素质提高上来。

调整膳食营养结构

随着现在人们的生活水平不断提高，在之前很少有人问津的高蛋白、高热量食品现在大量地流入到我们日常的饮食中来。这些食品以超高的人气吸引着庞大的青少年群体，从而也产生了非常多体重超标的青少年。事实上，不一定多吃高热量的食物就是对身体好，还要注意营养均衡，青少年们一定要心里有度，学会调整自己的饮食结构，使自己的饮食达到“健康饮食”的要求。

养成良好的生活习惯

许多青少年都没有定时作息的生活习惯，在丰富的物质生活下，人们可以娱乐消遣的东西越来越多，这也使得人们不断地占用自己休息的时间用来消遣，使作息变得混乱。这对正处于快速成长发育时期的青少年来说，着实不利。

青少年们想要拥有健康的身体必须要养成定时作息的良好习惯，特别是晚上不能睡得晚。因为缺乏睡眠将会导致一系列的负面问题，如第二天精神萎靡不振，昏昏沉沉，听课效率差，严重了还能引发疾病。并且，只有正常的作息，才能够保证第二天早上按时起床，然后能够按时吃早餐等。经过研究发现，一般早上没有时间吃早餐的人，倘若长时间都这样的话，会让身体在缺乏营养与热量的情况下还继续工作，这对身体极为不利。有很多慢性的顽固疾病就是这样慢慢积累而来的，所以青少年要以此为戒，为了自己，也为了家庭而保持良好的作息习惯。

坚持适量体育运动

陈啸是沈阳一个初中二年级的男孩，有一次上体育课，老师对他们进行女子 800 米、男子 1000 米跑的测试，陈啸和老师们怎么也没有想到，就是这么一次简单的小测验，居然差点夺走陈啸的生命。

当老师吹响哨声之后，同学们都急迫的跑了出去，陈啸刚跑大约 200 米的时候，突发了心脏病而倒在跑道上，老师发现后赶紧跑了过去并及时拨打了急救电话。所幸陈啸因为抢救及时而脱离的危险。但是类似这种事件却是越来越多，如有学生在考试时突发心脏病，玩耍时突发心脏病等。

学生们体质越来越差，这和平时不参加体育锻炼有直接关系，虽然现在的青少年个个吃得好、穿得华丽，但确实有些“外强中干”的趋势，弱得经不起任何风吹雨打，何来强健的体魄！所以青少年朋友们一定要积极参与到各项运动中来，让自己的身体保持一个健康的状态。

定期参加健康体检

不管是谁，为了自己的健康都需要每年定期的参加健康体检，这样，隐藏在身体中的很多亚健康状态就会通过各种体检参数暴露出来，使得受检查者能够及时调整自己的生活习惯，防患于未然，从而拥有健康。

了解五官及其作用

“五官”就是指“耳、眉、眼、鼻、口”等五种人体的器官。“五官”虽然很小，不过它们的本领却很大。它们不仅是人体的门面，而且在人们的日常生活中有着非常重要的作用。处在青春期发育的孩子要好好认识了解自己身体“五官”的各个器官，学会自我保护，这样才能更好地认识世界，走向美好的未来。

耳朵——空气振动接收器

耳朵像两扇雷达一样，站在头部的两侧，藏在眼睛后面。它就像一个巨大的转化器，先接受周围的振动信号，再将这种信号转换成大脑能听懂的神经信号，传输给大脑。在脑中，这些信号又被翻译成我们可以理解的词语、音乐和其他声音。

现在，很多青少年习惯于长时间用耳塞式耳机听音乐、听英语，时间一长，耳朵不但会痛得厉害，还会对听力造成伤害。耳机塞在耳朵里，贴着鼓膜很近，鼓膜在特殊的环境中连续几小时、甚至十几个小时地振动、反复受刺激，没有伸缩的余地，特别容易出现鼓膜疲劳。

眼睛——色彩感知仪

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有1/2的知识和记忆都是通过眼睛获取的。由于视觉对人如此重要，所以每个人每隔一两年都应检查一次视力。

现在由于课业负担过重，为完成大量的功课，很多学生经常性的连续看书写字几小时不休息。这样连续长时间用眼，眼内外肌持续紧张，循环不良、眼压增高造成痉挛而逐渐形成近视眼。

在看书或做作业的时候，姿势要正确，头正颈竖，身体正直，眼睛视线要与书本平面成直角。要注意三个距离：一尺、一拳、一寸。即眼与书本的距离要保持一尺以上；身体与课桌之间保持一个拳头的距离；握笔时手和笔尖要保持一寸的距离。

鼻子——闻香纳臭

鼻子除了保护人体和呼吸功能外，还要闻香纳臭，这就是嗅觉的功能。鼻腔和鼻窦还能在说话、唱歌时形成共鸣，发出充沛浑厚的鼻音来，这就是鼻子的共鸣功能。

但是，现在很多青少年却患上了鼻炎。青少年时期患鼻炎使青少年记忆力减退、智力下降，学习能力下降，还会让孩子变“丑”，影响孩子正常发育。

嘴巴——给你最美好的味觉

嘴巴的作用是什么呢？

一是吃饭。这个举动是维持生命必不可少的动作，所幸这个动作与生俱来，不需要培养锻炼。二是讲话。讲话虽然没有吃饭重要，有时为了要吃饭，还得少讲话，但是如果长期不讲话的话，人的表达能力就会减退。

眉毛——眼睛的窗框

人们常说，眼睛是心灵的窗户，那么我们可以把眉毛看成是窗帘；眼睛是人生的一幅画，那眉毛就是画框。长在眼睛上方的眉毛，在面部占有重要的位置，具有美容和表情的作用。

许多青少年随着年龄的增大，爱美之心越来越强烈，开始整理自己的眉毛。但是，常用眉钳拔眉毛会刺激眼部皮肤，引起不必要的麻烦。例如使毛囊感染，甚至发生蜂窝组织炎，或导致疔疮。

皮肤——在人体构造中起重大作用

人就像一棵树，因为有树皮保护树才会从一棵幼苗茁壮成长为一棵参天的大树。我们人体也一样，身体也被一个大袋子包围着，这个大袋子就是人体的皮肤。我们每天都会受到很多灰尘风沙的侵袭，幸好有皮肤这个大袋子将我们的身体保护起来，所以我们一定要好好爱惜自己的皮肤，尤其是处在青春期的少男少女们，由于身体各方面生长迅速，更应该好好爱护皮肤。

皮肤大袋子是什么样子的

皮肤是人体最大的器官，是指身体表面包在肌肉外面的组织，它的功能主要是保护身体、排汗、感觉冷热和压力。主要有两方面屏障作用：一方面阻止外界有害物质的侵入；另一方面防止体内水分、电解质和其他物质的丢失。皮肤在生理上起着重要的保护功能，保持着人体内环境的稳定，还参与人体的代谢过程。

像五彩缤纷的气球一样，我们的皮肤大袋子也有好几种颜色，主要是因人种、年龄及部位不同而异。很多人都错误地认为人类皮肤只有黄、白、黑三种不同的颜色，其实人类皮肤有红、黄、棕、蓝、黑、白六种不同的颜色。

皮肤是由表皮、真皮和皮下组织构成，并带有附属器官以及血管、淋巴管、神经和肌肉等，各个组织和器官构成一个有机体覆盖全身，使身体免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性的侵袭。

我们的皮肤大袋子被什么破坏了

人人都想要让自己的皮肤洁白亮泽，那么到底是什么因素破坏了我们的皮肤大袋子，让我们的大袋子变得粗糙不平甚至出现很多大毛孔？

损坏身体皮肤的原因很多，有食物因素如暴食暴饮、饮酒过度及偏食而造成的营养失调，均可导致皮肤早衰。同时紫外线照射可使皮肤变黑；常见的化妆品比如青春期少女使用营养性护肤品导致的营养过剩，使皮肤变得粗糙、浮肿；还有吸烟都能加速皮肤老化的过程。甚至气候干燥，气温过高等也可使皮肤干燥受损。

再者，一个人心理状态不好、情绪不稳定不仅可以造成疾病，而且也影响皮肤健美。若一个人心情愉悦则其内分泌功能活跃而容光焕发。

青春期反映特点

正处于生长发育迅猛阶段的青春期少男少女们，皮肤也开始发生变化，特别是少女，由于卵巢分泌的雌激素增加，使得皮肤格外柔嫩、光滑、富有弹性。但是容易出现一些皮肤炎症，如痤疮、湿疹等，影响皮肤健美，主要原因就是青春期皮肤的皮脂腺分泌旺盛，因此青少年也应注意保护皮肤。

拥有一个健康润泽的皮肤

处于青春期的少男少女都幻想自己是最有魅力最迷人的，女孩希望自己美丽，男孩希望自己帅气，那么拥有健康光滑的皮肤是至关重要的。我们要怎么做才能保护好我们的大袋子，防止它受到损害呢？以下几点建议：

首先，注重洁肤。空气中的污染物极易阻塞毛孔，从而引起皮肤疾病。另外，入秋后，角质层大量脱落，不及时清洁皮肤也会造成严重干燥、粗糙。

其次，为保证机体新陈代谢的正常运行，建议每天都要饮用足够的水，这样就可以有效地将人体皮肤废物排出体外，从而保持皮肤的清洁与活力。

最后，学会均衡营养。营养不良会使人的皮肤干、粗、皱、硬。平时应注意饮食的多样性、营养的合理性，可以多吃新鲜的蔬菜、水果，尽量少吃含饱和脂肪酸较高的动物性食物。

认识各种感觉

我们是怎样认识橘子的呢？我们见到橘子，就可以通过视觉看到它的颜色是黄色；通过味觉可以知道它的味道是甜味；通过嗅觉可以闻到它的清香气味，通过触觉可以触摸到它粗糙的凸起等。可见，人们对事物的认识是从感觉开始的。

人都有哪些感觉？

可以说没有感觉我们将不会认识任何事物，那么我们都有哪些感觉呢？

通常我们可以把感觉分成两六类

第一类是视觉、听觉、嗅觉、味觉和肤觉这五种外部感觉。它们的感受器位于身体表面或接近身体表面的地方。

视觉是指人类可以看到的电磁波，它的波长在 0.39~0.77 微米之间的。

通常把人类能听到物体振动所发出的 20~20 000Hz 的声波称为听觉。不仅通过音色我们可以分辨出哪是汽车的声音，哪是火车的声音，甚至从走路声我们还可以确定声源的位置、距离和移动。

挥发性物质的分子作用于嗅觉器官的结果称为嗅觉。我们可以通过嗅觉知道物体的气味，例如橘子是清香的。味觉通过舌头产生的，有甜、酸、咸、苦等不同的性质。

肤觉即触觉，分为痛、温、冷、触(压)四种基本感觉，是具有机械的和温度的特性物体作用于肤觉器官引起的感觉。

第二类感觉的感受器位于各有关组织的深处(如肌肉)或内部器官的表面(如胃壁、呼吸道)，主要是指反映机体本身各部分运动或内部器官发生的变化，这类感觉有平衡觉、运动觉和机体觉。

运动觉的感受器是肌肉、筋腱和关节表面上的感觉神经末梢，它反映我们四肢的位置、运动以及肌肉收缩的程度。

平衡觉的感受器位于内耳的半规管和前庭，反映头部的位置和身体平衡状态的感觉。

插上感觉的翅膀

青少年对世界充满求知欲和好奇心，如果从小培养他们各式各样的感觉，可以很快帮他们分辨颜色、声音、软硬、粗细、温度、味道及气味等，有了感觉，才能了解自身各部分的位置、运动、姿势、饥饿及心跳；有了感觉，才能进行其他复杂的认识过程，进而才能更好地提高学习兴趣和学习质量。

那么应该怎样利用好我们的感觉呢？

首先，应该尽量开发多渠道信息知识获得途径，尽最大可能发挥学生的想象力，充分利用音乐课程，提倡动手、体验式学习方式，避免过分注重用“视觉和听觉信息通道”获取信息的学习方式，着重对学生创新精神和实践能力的培养。

其次，鼓励学生动手“做实验”，使学生在触摸、观察及体验等实验过程中真切地感受到科学美，从而实现左右脑并用，促进创新人才全脑开发。

锻炼身体对每个人都很重要

青少年是祖国的花朵，是早晨初升的太阳，必须拥有强壮的体魄才能保障身心的健全发育和体质的增强。根据调查，很多学生因病缺课导致学习成绩下降，可见他们参加运动的时间太少了。科学锻炼是防治疾病的良方。只有孩子的身体练强壮了，学习精力充沛，成绩才能上去，家长也才能放心。俗话说生命在于运动，保持健康的身体，离不开运动。运动要不断坚持锻炼，坚持不断才是胜利。

生命在于运动

(1)运动可以很好地促进神经肌肉发育。经常参加体育锻炼可以使青少年保证大脑在紧张的脑力劳动中获得充分的营养，神经细胞获得更充足的葡萄糖和氧气供应，青少年神经系统的功能能够被显著提高。

(2)运动可以帮助体格更好地发展。正处在长身体时期的青少年，经常参加体育锻炼，可以显著加强体内新陈代谢，从而体力消耗与产热也得以增加。

(3)运动可以全面促进心肺功能发育。青少年如果经常参加体育锻炼，呼吸肌会变得很发达，肺活量相应增加，机体供氧能力明显提高，上呼吸道疾病患病率大大降低。

你喜欢做哪些运动

每个人都有自己的运动爱好，运动需要结合个体自身条件状况来选择，运动方式不拘束，如俯卧撑、仰卧起坐、单杠运动、双杠运动等。如果以健身为目的，可以多选择有氧运动，例如慢跑、游泳等。

集体运动(体育课)要参加，单独运动更须自觉去练。有没有发现晨练使你一天精神充沛、容光焕发?要改变身体的“外强中干”的状况，就要持之以恒的运动。运动不仅可以预防疾病，而且同时使身体全面接受良性刺激，免疫功能得到提高，体质得以增强。

原来运动也会损害健康

体育锻炼能有效地促进生长发育，提高学生的健康水平，应该坚持参加。但必须在科学的方法指导下开展，卫生保健工作要密切配合，合理安排学生的营养、平衡膳食，才能取得持久、长远的效果。不是只要选择了合适的运动，就可以强健体魄。人体是一个完整有机的个体，其他因素包括饮食、作息、其他生活习惯等都对身体健康有影响。

剧烈运动后应当注意些什么呢

(1)切忌运动完就立即休息。建议剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

(2)不要运动完马上洗浴。剧烈运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔开大，排汗增多，洗热水澡会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足。因此，剧烈运动后一定要休息一会儿再洗浴。

(3)不宜大量吃糖。如果在运动后吃很多甜食会使体内的维生素 B₁ 大量被消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，体力会很难恢复。所以，剧烈运动后更应多吃蔬菜等食品。

(4)运动结束后不宜暴饮。剧烈运动后口渴时如果暴饮，会加重胃肠负担，胃液的杀菌作用降低，会妨碍食物的消化。更不要喝冷饮，否则会影响体温的散发，容易引发感冒、腹痛或其他疾病等。

你的消化系统正常吗

方华今年 14 岁，体重比较偏轻，身高还算比较正常，不过有轻微的消化不良现象。以前曾经得过轻微的胃炎，后来吃中药好了。现在也没有其他疾病，就是比较偏瘦，饭后还会有胀饱的感觉，长期的消化不良导致他最近精神状态不太好，上课学习也不认真。父母很心……

青少年正是长身体的重要时期，这时他们的肠胃已基本发育完成，胃容量接近成人，由于生长发育迅速及代谢旺盛，这一时期他们食欲大增，需要从食物中吸取足量的各种营养素，才能达到促进发育的目的。因此一定要养成合理的饮食卫生习惯，促进肠胃正常吸收，才能保障青少年健康发展。

我们吃的食物都到哪里去了

食物通过我们口腔以后，先进入胃并初步经过胃的消化，再在小肠中进行进一步消化，最后在小肠中被吸收，剩余的食物残渣则进入大肠形成粪便通过肛门排出。

将食物在消化道内分解变为可吸收的成分的过程就叫做消化。其中包括物理性消化和化学性消化。食物通过牙齿的咀嚼和胃肠的蠕动，被磨碎、搅拌与消化液充分混合的过程叫做物理性消化也叫机械性消化。我们把通过消化液中消化酶的作用，使食物分解变为可吸收的物质的过程称作化学性消化。

食物是怎样被消化的

首先，口腔是消化道的起始端，食物经过牙齿切断、撕裂，被磨碎，然后在舌的搅拌与唾液充分混合的情况下形成食团，再由舌根进入食管，途经咽部，引发食管蠕动入胃。胃一般只是暂时贮存、消化食管，只有少量的水和酒精被吸收，而大部分的食物都是被小肠消化的。食物经小肠消化并吸收营养之后，部分进入大肠，剩余的营养成分由大肠吸收，食物残渣最后在大肠贮存形成粪便。

如何合理饮食保护我们的身体

青少年正在长身体阶段，身体需要各种营养的补充，可是有的同学反映吃东西后感觉胃胀难受；有的反映饿的时候吃点东西都会觉得胃很不舒服；还有的同学平常经常拉肚子，体内胃气多等。很明显这些是肠胃问题，那么怎样做才能促进肠胃正常消化呢？

(1)为减轻胃肠的负担，同学们吃东西一定要“细嚼慢咽”，这是因为较硬的食物如果得不到牙齿的充分磨碎，就不能被胃肠进一步消化、吸收，只能是“穿肠过”。

(2)应该多吃一些具有促进消化的食物，如白菜富有大量粗纤维，可促进胃肠道蠕动，帮助消化；多吃不硬的食物，少吃动物脂肪，如粥最适合消化不好的人吃了；花生也是有助健胃功能的。

(3)多吃水果，如苹果、香蕉等也是有助肠胃消化的。

预防青少年便秘

何为便秘？一般来说我们平常吃掉的食物在人体消化道内被消化、吸收和排泄的过程需要二十多个小时，如果滞留时间过长导致水分被肠壁吸收掉，粪便因而不能正常地被排出，就产生了便秘。

便秘通常会带来严重危害，不仅会造成精神上的负担，甚至会因为大便不能及时排泄而造成肚子发胀、全身乏力、精神萎靡，从而影响青少年正常生活和学习。由于青少年的便秘大部分不是因疾病引起的，所以要矫正便秘现象还是比较容易的。治疗便秘不是很难。

(1)要养成每天按时解大便的良好习惯，这样便会习惯成自然，会形成条件反射，保证每天

都能保持大便畅通。

(2)平时在饮食中注意多吃蔬菜和水果，蔬菜中的纤维素能增加肠蠕动帮助通便，建议清晨喝一杯淡盐开水。

(3)经常运动锻炼，每天饭后可以出去多散散步。

(4)如果是一时1生便秘严重，可服些通便药物，但不宜长期依靠药物来通便。

(5)服用麻油1匙也能起到通便作用。同时也可用开塞露或肥皂水灌肠。

保护好脏器，不要受内伤

正处于生长发育时期的青少年，由于紧张激烈的学习压力，加上平时活动量大，身体能量消耗非常大，这对他们的心胸肺功能的影响也很大。而且，这个阶段更是青少年增强心胸肺功能的重要阶段。因此，青少年合理、正确地保护好他们的心脏和胸部，提高肺活量，对他们生长发育、增强体质、平衡心理、发展智力等都有着非常重要的意义。

什么是心胸肺

胸腔是由胸廓与膈组成的，和颈部相连的为胸廓的上口，与腹腔通过膈分开。人体的心、肺(包括气管)、食管、胸腺等器官都存在于胸腔内。

心的位置是在胸腔内，处于两肺之间。它是血液循环系统中的重要器官，称为心脏，收缩时与本人的拳头一样大。

肺的位置是在胸腔两侧，被一层薄薄的脏层胸膜包裹着，胸腔和肺脏虽不是一个器官，但均与维系正常的呼吸功能紧密相关。

青少年胸腔疼痛是怎么回事？

青少年一般都会出现胸腔疼痛的现象，疼痛部位都在胸腔范围内，这是青少年普遍出现的一个症状，称为肋间神经痛。其实这个不是很严重的病，如果青少年的骨骼发育速度比较快，超过内脏发育速度，导致内外发育速度不一致，深呼吸时伴有轻微疼痛感，在运动的时候疼痛感会有加重现象。这种现象男女都有，但男性比女性常见，因为男性发育更为快速。

如果疼痛不仅仅出现在运动时，就连日常生活中也感到胸口疼痛并且伴有重压有裂开似的感觉，可能为心肌梗死。由于供应心脏血液的动脉内部堵塞导致的心跳停止称为心肌梗死。出现此情况应及时到医院就诊。

什么是肺活量

肺活量代表肺一次最大的功能活动量，是指人在深吸气后，一次最大的呼气所能呼出的气量。一般健康状况越好的人肺活量越大。壮年人的肺活量最大，而幼年和老年人都比较小。肺活量男女有所区别，男生发育较女生晚，我国成年人男 2310，女 1800，低于这个值，说明呼吸功能较弱。青少年的肺活量标准一般是男生 2200，女生 2300。

肺活量指数低，可能身体会伴有头痛、头晕、胸闷、注意力不集中等，这些不良现象不仅影响工作与学习，而且也会使身体健康受到很大危害。

不过，肺活量是可以通过锻炼提高的，只要持之以恒锻炼肺活量就可以提高，可以通过以下几种方法来锻炼：

(1)跑步练习，持之以恒，距离适当，不宜强度过大。

(2)游泳练习，克服水的阻力呼吸，是锻炼提高肺活量的有效途径。

(3)平时多做扩胸运动，如振臂等。

保护好你的心胸

心脏在人体中是重中之重。但是目前心脏病发病年龄群已向下延伸，青少年心脏负担已出现过重现象。鉴于此，我们应引导青少年从健康的饮食习惯开始，来保持好自己心脏的健康。

以下介绍几种行之有效的办法：

(1)通过食疗方法保护心脏。橄榄油有益于心脏健康，含有对心脏有益的脂肪；不要一次喝大量的水、果汁、汽水等，否则加重心脏负担；少吃盐，盐会增加心脏血容量，加重心脏负担。

(2)采取正确的休息方式。可采取半卧式休息，这样下肢、腹部的血液会在人体半卧的时候发生淤积，流入心脏血液的数量和压力会被减轻。

(3)克服坏习惯。应尽量避免刺激物，如辣椒、生姜、烟、酒、咖啡等，都会刺激心脏。学会控制情绪，情绪过于激动，如大怒大喜，都会使心跳加快。

第二章 男孩女孩进入青春期的特点

青春期并不可怕

有句俗语说：“两个更年期抵不过一个青春期”，这话听起来有些喜感，但也道出了父母对处在青春期孩子的无奈之情。其实，青春期是每个人都必须要经历的过程，所以不管是家长还是孩子都要持有一颗平常心去对待，并认清青春期其实并不可怕。

小石妈妈回忆小石在上初三时的表现，到现在都觉得气愤。那时候可算是把她和孩子他爸给折腾坏了。小石的爸爸妈妈各有分工，爸爸专门管小石的学习，而妈妈管小石的生活。爸爸平时的工作非常繁忙，还经常出差，所以除了小石学习之外的问题一概不过问。在爸爸出差的时候，妈妈虽然不懂小石的学习情况，但总是在他耳边唠叨，这让小石非常烦，正是青春期的他又有叛逆心理，所以对妈妈爱答不理的。

当爸爸在家的時候，小石总是想和爸爸探讨一些时政、社会现象等学习以外的问题，但是爸爸总是表示出一副不耐烦的样子，并且会直接打断他说：“这和你的学习没有关系，你不用操心！”时间长了，小石就变得越来越沉默，在家能不说话就不说了。等到快中考时，爸爸妈妈为了照顾小石的情绪，他所提的要求都一一答应。但是对于小石来说，这是非常难得的，于是，他的要求越来越多，甚至变本加厉，其中有很多都是不切实际的，矛盾逐渐激化，最后演变成了爸妈要他往西，他肯定不会往西的叛逆性格，着实令小石爸妈感到难过。

事实上，这样的例子在我们身边是非常常见的，小石之所以会越来越叛逆，起初就是妈妈总是无济于事的唠叨让他感到厌烦，其次就是爸爸无数次的给小石泼冷水，让小石觉得自己是不被理解的，从而产生孤独感，造成情绪波动大的情况。青少年对外界的看法还不成熟，所以需要家长们去尊重他们的幼稚，倘若青少年能够和家长成为无话不谈的好朋友，那么一定不会造成上述小石这样的不良结果。

再加上在小石备考的时间里，爸爸妈妈在小石的面前显得非常软弱，让小石有了发泄情绪的机会，从而使得情况越来越糟糕。

每个进入青春期的孩子都会有这样一种体验，就是觉得自己是大人了。对面对父母的关心，会没有以往那样的乐于接受，反而觉得是一种唠叨，听着很烦。对于老师的尊重，也会由于自我思想的膨胀而减淡，老师在青少年的眼里似乎失去了往日的威信。对于朋友，也有了戒备心理，学会了“长心眼”，并不是无所不谈了。所以，进入青春期的孩子都会感到特别孤独。也正是因为青春期这个阶段是儿童向成人转变的过渡的阶段，所以才会感到突然的寂寞感。在这个重要阶段里，还要面临着自己与社会各种关系的协调，因此，青少年必须要经过不断地思考，然后学习为自己制定生活目标。

很多青少年刚踏入青春期时，都不知道自己想干什么，能干什么，对自己没有一个清晰地认识。然而就在此时，社会又赋予了他们更多的角色，要在不同的环境中去“扮演”好这些角色，对于一个青少年来说，并不是一件容易的事情。此时的青少年们通常会表现出，既愿意敞开心扉，又害怕敞开心扉，想表现出独立与成熟，但又隐藏不住内心的那份天真与幼稚，于是形成了一种矛盾的心理，孤独感便油然而生。这也是青少年自我意识发展的一种表现，但是随着年龄不断增长，对自己以及对社会的认识逐渐加强，便能够建立起来必要的自信心，找到自己的方向，开始独立思考，这时候便不会出现自我封闭的情况了。

早恋不是一件可耻的事情

异性间的互相吸引、爱慕，就好像是上天赐予人类的一种美好，这种奇妙的情感就像迷人艳丽的色彩，但也蛊惑着青少年们稚嫩无邪的心灵。它就像一朵鲜艳美丽的花朵，散发着芳香，却也长着刺人枝丫，花儿固然美好，可一旦触碰，就会被刺伤，从而留下难以抹去的阴影。

正确看待早恋问题，是每个青少年都不容忽视的问题，早恋并不可怕，可怕的是青少年自己以及家长们的疏忽与夸大。事实上，青春期的孩子其实并不能够真正了解恋爱的根本意义，绝大多数孩子只是出于一种对于异性的欣赏和爱慕，虽然那时候青少年生理已经成熟了，但是心理却还没有达到成熟。所以，同学们不如向家长敞开心扉，和家长一起面对青春期的躁动和困惑，让家长给予自己适当的建议，便能够预防、解决或是制止早恋问题，让自己往好的方向发展。

那么，青少年怎么判断自己出现了早恋倾向呢？以下几点要注意：

- (1)突然发现自己爱打扮了，很注重修饰自己，喜欢照镜子，头发被风吹走形了立刻梳理好。
- (2)对于某个异性，总是不由得想起他(她)，有好东西非常想和他(她)一起分享。
- (3)对于某个异性，关注他(她)的一举一动，有意识的和同学打听他(她)的事情。
- (4)突然开始关注星座和写日记。

如果出现了上述情况，那代表着你已经走在早恋的边缘了，但也不要为此就惊慌失措，你应该摆正态度，这时候的你已经有了一定的理解能力，并且可以明辨是非，你可以想方设法地把这种奇妙的关系扭转为正常关系，相信自己，你可以的！

脸上的变化

有些男孩到十五六岁后不知不觉在颜面上起了一些疙瘩，这就是痤疮。在青春期男性 95%，女性 85% 都不同程度的患过痤疮，因此有人把它叫做青春的象征。粉刺给年轻人造成极大的精神痛苦，导致脸部粗糙不平，毛孔越来越大，脸部变得坑坑洼洼，它是一种最令青年男孩烦恼的皮肤病。

毛孔粗大的原因

造成毛孔大有许多原因，因人而异，或是过厚的角质层造成的毛孔扩张，或是缺乏保湿造成的毛孔粗大，或是没及时做护理，皮肤上的灰尘和污垢导致毛孔堵塞从而毛孔被撑大，或是反反复复长痘形成粗大毛孔，由于寄生虫繁殖不断导致皮肤形成许多小洞，造成毛孔粗大。

毛孔粗大治疗方法

只有对症治疗才能真正的改善毛孔粗大。

(1)务必保持皮肤清洁：洗脸的时候可以用冷温水交替洗，对彻底清洁和收紧毛孔有效果。洗完脸之后建议用冷毛巾或冰敷一下脸，这对舒缓和收紧毛孔挺有效的。

(2)饮食宜清淡：多吃新鲜瓜果蔬菜，少吃油腻辛辣刺激食物，多喝水，少吃脂肪、糖分和淀粉含量高的食品，保持消化良好，大便通畅，少抽烟喝酒，调理身体平衡。

(3)敷脸：冰箱里放进小毛巾，洗脸后把冰毛巾轻敷在脸上，还可以用水果敷脸，有收敛柔软毛细孔抑制油脂分泌及美白等功效，如西瓜皮、柠檬皮等。

(4)使用紧肤水：使用 pH 值呈弱酸性的紧肤水，可以清除表皮残余油脂、收敛毛孔使用具有缩小毛孔等功效的面膜。

青春期新陈代谢加快，人体生长发育迅速，从而导致油脂分泌旺盛，造成面部毛孔的粗大，无论男女，这个时期毛孔粗大是正常现象。爱美是每个人的天性，要注意休息，睡眠充足，保持愉快乐观的心情，只要耐心对待，脸部痘痘及毛孔粗大问题都会有所改善，后遗症也一定会减轻到最低。

男孩变化的特征

出现喉结

随着青春期的跟进，人体发育也变快了，其中喉头也很急速地发育，在过了青春期后大部分男孩子们都会出现喉结。喉结是怎样发育的呢？

喉结突起的生理过程

青春期男性特有的第二性征表现之一就是喉结突起。喉结突起开始于12岁，到达18岁时具有喉结突起的人占到97-3%。11块软骨作为支架组成人体的喉咙，甲状软骨是其中最主要、体积最大的一块。喉软骨从2个月的胎儿开始发育，每年增长直到出生后的5~6年。不过从5~6岁至青春期这个阶段内喉软骨生长处于基本停止状态。随着青春发育期的来临，雄激素的分泌不断增多，导致男性喉结的出现。事实上，喉结作为喉部甲状软骨上的一个结构部位，是男女都拥有的，女性一般没有明显的喉结表现是因为没有足够的雄性激素的作用。

年龄、性别影响着喉的发育状况，男、女的喉的发育状况在青春期前差别不大。到了青春期，在雄激素的作用下男性的喉迅速增大而女性的喉仍无明显增大，处于颈部的甲状软骨变得向前方突出，致使喉的前后径将近增加一倍长度，发声也变为低沉的男性音，以上过程称作喉结发育的生理过程。现在我们可以了解为何男女声发音在青春期前没有明显的区别，而青春期后，男性的声音变得低沉，女性的声音变得尖细。

喉结突出作为男性性征之一，青春期的男性，一股隋况下都会不同程度地发生喉结向前突出的现象。随着男生的发育喉结会自动长大，这是很正常的事，可能一开始不习惯，不过慢慢地适应就好了。

青春期喉结不明显怎么回事

每个人各个器官的发育时间是不完全相同的。由于雄性荷尔蒙(雄性激素)分泌不同，有的发育早有的发育晚一些，所以，对于那些喉结突起不明显情况，不必过于担心。

通过临床研究发现，部分处在青春期发育的男孩子们的喉结不明显，不过他们肌肉却非常发达，男性性征也非常正常。这些男孩子多数结婚后生育正常，没有无其他异常情况。

男性喉结突起不明显可能有以下几点原因：有很大比例在刚开始发育时过频地手淫，这导致了大量雄激素消耗，使得甲状软骨不能向前充分突出进而喉结不明显。尽管如此，但较青春期前喉的前后径还是增大了，因此声音同样是男性音。另外，还有的人是因为颈部肥胖、较粗或甲状软骨向四周而不是典型向前突等量扩张。因此，喉结也不那么明显。

不过，调查证实了一点就是喉结是否明显，和睾丸及阴茎的正常发育并无必然的联系，很多男性即使喉结不明显，他们的睾丸及阴茎的发育也很正常。甚至许多医学书刊现在已经不再把喉结的突出作为判断男性第二性征发育的标准了。

出现小胡子

随着青少年身体的发育，由于性发育的逐渐成熟，男孩子们的口唇部有了胡须的出现，这种现象很自然。男子第二性征的一个表现之一就是长胡须。进入青春期后，男子应作为一个现代性少年，为迈向成年的距离又进了一步而感到高兴，务必要全身心要做好各方面的准备，努力迎接未来的挑战和考验。

胡须的生长与发育

胡须的生长是一点一点密起来的，不会一下子满脸都是，男孩子长胡须是一种很自然的生理现象。胡子生长比头发(每天长0.2~0.3毫米)长得快，一般男子的胡须平均每天长0.4毫米。这是由于胡子部位的血管比头发根部多，养分更容易得到的原因。雄激素水平在身体健康的男子体内大体上是一致的，不过男子胡须却相差很大。胡须的多少及形状不仅与民族有关，而且与家族遗传也有关。胡须浓密或者稀疏，是络腮胡子还是山羊胡子，都是因人而异。

男子无胡须是病态吗?这要依据整个身体发育情况而论。有的男子无胡须，不过生殖器官和第二性征发育都正常，这就不属于病态。还有男孩长胡须的起始年龄也不同，有的早有的晚，这些都是正常的，完全不用着急。但是超过了青春期后依然没有发育，而且第二性征也不明显，就应该需要到医院进行检查和治疗。

胡须不可拔

有些男孩因为厌恶自己的胡须所以想动手去拔，这是青春期男孩常有的反应，主要是青春期的少男们心智尚不成熟造成的。

拔胡子危害很大，不仅会产生疼痛，而且被拔掉的只是毛干和毛根。毛球、毛乳头和毛囊是拔不掉的，因此，胡子仍可再长出来。拔胡子时虽然拔不掉毛囊，却极易损伤毛囊及相邻皮脂腺，这时皮肤表面的细菌就会乘虚而入导致毛囊和皮脂腺发炎形成疖肿。医学上所说的“危险三角区”正是胡须所在部位，这个区域内被感染会导致整个面部炎症发生扩散，严重时可能引起脑膜炎或脓毒败血症甚至会危及生命。因此，胡须万万拔不得。

如何对待胡子才健康

近来很多调查发现，很多有害的化学气体都滞留在胡子上；大气中很多重金属微粒、汽车尾气排放的多环芳烃、铅也会被胡须吸附；很多油脂多分泌在长胡须的表皮上等等。因此，建议男子要剃须而不要蓄胡须。以下是男子剃须方法可供参考。

(1)彻底洗净皮肤。一般建议早晨剃须，这个时候面部和表皮都比较放松。剃须前首先清洗脸部，然后用热毛巾敷面，使毛孔和胡须膨胀、变软。

(2)胡须软化。敷面3—4分钟后，将皂液或洗面奶轻轻涂于面唇周围。

(3)剃刮顺序。绷紧皮肤开始剃须，顺序是：先顺毛干再逆毛孔剃刮，自左至右，自上而下，最后一次剃净。刮完用热毛巾将泡沫擦净，检查一下有没有没刮净的胡茬。

(4)剃后要学会保养。由于刮胡须会刺激皮肤并可能损坏皮脂膜，所以要学会保养。首先剃须后用温水洗一下脸，接着用热毛巾轻敷面颊，最后擦些护肤品，不仅可以使面容光滑润泽，更能遗留几分馨香。

出现变声

说话是人们表达情意的重要手段，人的发声具有很重要的作用，男子汉的阳刚与力量可以通过男性粗犷洪亮的声音来体现，这些动听或洪亮的声音都要依赖发声器官，俗称“嗓子”。

青春期的少男少女身体都会发生翻天覆地的变化，这时声音也开始出现明显不同。尤其是男孩的嗓音就会由原来的童声变得粗且低沉，说起话来会有些嘶哑，俗称“破嗓子”。此时男孩喉结变大了，这个时期就叫做变声期，可见喉结与变声的关系是极为密切的。

男孩子变声期的特征

青春期的男孩子一般首先从13岁进入变声期，然后到了15岁完全进入变声期，最后19岁以后均出现喉结突出声音变粗现象。变声期特征表现为，声音变得嘶哑并且发音感到疲劳，音域有些狭窄，甚至局部出现充血水肿及分泌物增多等。一般来说变声期的长短不一因人而异，从4~6个月到1年左右都有。

在男性到了青春期后睾丸开始分泌大量雄激素，喉头被促使迅速发育，声带变得又厚又宽，男孩的声音变得又粗又低沉。变音既与声带加长有关系，也与甲状软骨的前后径长度增加有关系。声带的长度和张紧程度直接影响声音音调的高低，声带越长导致张紧程度越小，发出的声音就越低沉。青春期男性喉腔在迅速增大，声带可增长到20~24毫米，加上声带在厚薄宽窄的变化，最后导致了音变的产生。有些男孩的变声很强烈，致使声音出现破裂嘶哑从而发出假声。

关注变声期间的男孩们

处于变声期的男孩们，有的因为变音导致声音不悦而感到不安，甚至害怕被别人嘲笑从而连学都不愿上。此时家长必须注意这些细微变化，告诉他们青春期变音是男性激素旺盛分泌所导致的，是很正常的生理变化，及早告诉他们这些知识就可以帮他们解决不必要的烦恼。

首先，准确掌握孩子变声期的时间，了解他们的声音和心理变化。男生普遍的变声年龄段一般在12、13岁。父母要多花时间与孩子进行交流，帮助他们消除变声期恐惧，让他们能够顺利地度过这个阶段。

其次，在饮食上要多注意。变声期的青少年饮食应以软质，精细食物为主，少吃油炸类硬