

刘树茂 何传盛 张揆一 主编

生命·健康·长寿——十万个为什么

青年健美浪漫曲



湖北科学技术出版社



青年健美浪漫曲

主 编：文历阳

副主编：刘训方 程茂金

编 者：（按姓氏笔划为序）

王 红	方之铤	朱 范	刘卜利
刘训方	李朝阳	邱诤文	张孝平
陈继华	周 锐	胡菊梅	钱苏鸣
黄万武			

湖北科学技术出版社

鄂新登字 03 号

青年健美浪漫曲

文历阳 主编

*

湖北科学技术出版社出版发行

京山县印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 9 印张 180 千字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-1332-4/R·244

印数：1-8000 定价：6.20 元

序

《10万个为什么》丛书在人民群众中享有崇高的威信，它对普及科学知识起到了不可估量的作用。但是，缺少以《生命·健康·长寿》为主题的这类丛书，为了提高全民族的健康保健知识水平，适应我国人民日益增长的医疗保健的需求，我们请同济医科大学有关学科的专家、教授编写了这套科普丛书。这对于普及医学科学知识，提高人民大众的自我保健、自我医疗、自我养生的技能，为读者提供保健咨询，使其在心理上、生理上和社会交往上保持健康，以充沛的精力和健壮的体魄投身于祖国的现代化建设，具有十分重大的意义。

本丛书有四个特点：一是充分体现了主题：书中一律采用了为什么、什么是、是什么、怎么样、怎么办等问答式，回答了广大读者最为关切的有关生命、健康、长寿等问题。二是突出了新颖性和先进性：丛书反映了医药卫生各学科中最常见、最先进、最重要和最有影响的内容。三是具有针对性和群众性：丛书以通俗易懂的语言叙述，选题大多数是从群众中来，

文字简短、明了，融针对性、实用性、知识性、科学性、通俗性和趣味性于一体，使大家看得懂，用得上，乐意看，读后既可获得知识，又知道如何用。四是全书从受孕、出生、婴幼儿、青少年到中老年，从基础医学到临床医学，从医到药，从防到治，既系统、全面、容量大、高度网络化，各分册又具有相对的独立性，便于阅读和查检。

本丛书适于具有初中以上文化程度的工农商学兵群众阅读。它既可作为家庭保健常备案头读物，也可以作为健康教育、中小学生卫生教育、家庭教育、成年和老年大学医学教育的参考教材。

本套丛书的编辑出版，涉及面广，可能存在一些不足，甚至错误，殷切地期望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

陈敏章

1993年4月

前 言

青春期是人生中由儿童发育到成人的过渡时期，是每个人成长的必经阶段，也是人生中最美好的时期，青春年华充满着生机与活力，展现着未来与希望。

广大青年在实现四化，振兴中华，建设具有中国特色的社会主义伟大事业中，肩负重任，大展宏图；在各条战线上正在发挥突击队的作用。

随着科学的进步，社会的发展，精神文明与物质文明建设的加强，生活水平日益提高，广大青年在紧张学习，繁忙工作之余，对健美知识和方法的要求，愈来愈迫切。为了满足人们的需要，我们在《生命·健康·长寿——十万个为什么》丛书中，编写了这本《青年健美浪漫曲》献给读者。本书从选题到内容上突出了青年特点，具有针对性与实用性，体现当代医药卫生科技新水平，内容丰富，条目新颖，文字通俗，看得懂，用得上，适于具有初中文化程度的广大读者。

本书共分9篇，包括风华正茂基础篇、恋爱婚姻幸福篇、生儿育女健壮篇、饮食调养健美篇、服装修饰风度篇、爱美审美话新篇、医学美容潇洒篇、体育运动健美篇、娱乐活动文明篇。

在编写过程中，由于时间紧迫，错误和不妥之处恳请读者指正。

文历阳

1993年4月8日

目 录

一、风华正茂基础篇

- 6.20
2.2
2.5
4-7
2.5-4
6.222236
1. 什么叫青春期? (1)
 2. 什么是第一性征? (1)
 3. 什么是第二性征? (2)
 4. 为什么要对青少年进行性教育? (2)
 5. 什么是月经? (3)
 6. 手淫有害健康吗? (4)
 7. 少女为何易患“功血”? (5)
 8. 为什么经常洗澡有益健康? (5)
 9. 青少年女性束腰有什么害处? (6)
 10. 青少年为何长白发? (6)
 11. 怎样使头发乌黑发亮? (7)
 12. 皮肤发痒是怎样引起的? (9)
 13. 什么是健康? (10)
 14. 你知道健康成人的体重标准吗? (10)
 15. 健康青年人的脉搏和心率应当是多少? (11)
 16. 人的体力有没有限度? (11)
 17. 什么是人体“三围”? (12)
 18. 健康青年人的体温应是多少? (14)
 19. 血压与人体健康有何关系? (15)
 20. 胆汁有什么重要作用? (15)
 21. 食物在体内是怎样旅行的? (16)

22. 人体的污水是怎样排放的？	(17)
23. 人的眼睛为什么能分辨各种颜色？	(18)
24. 唾液对人的健康有何影响？	(18)
25. 引起面部皱纹的因素有哪些？	(19)
26. 为什么不能过多晒太阳？	(20)
27. 久听立体声耳机有害吗？	(21)
28. 久坐有什么弊端？	(21)
29. 肥胖对人体有什么危害？	(22)
30. 青少年女性应如何保护乳房？	(23)
31. 戴乳罩有什么学问？	(24)
32. 什么叫神经性厌食？	(25)
33. 怎样防治神经衰弱？	(26)
34. 怎样预测青少年的身高？	(27)
35. 生男生女有什么奥秘？	(28)
36. 怎样才能使个子长高？	(29)
37. 生活中的不良习惯对健康有害吗？	(29)
38. 什么是青春期高血压？	(31)
39. 痛经和经前紧张征是怎么回事？	(32)
40. 什么是遗精？遗精会不会伤身体？	(33)
41. 心理健康有没有标准？	(34)
42. 怎样摆脱孤独感？	(35)
43. 如何增强记忆力？	(35)
44. 怎样控制不良情绪？	(36)
45. 怎样建立良好的人际关系？	(37)
46. 人际交往中怎样称呼才得体？	(37)
47. 怎样在人际交往中提高自身的魅力？	(39)

48. 怎样在人际交往中保持心理平衡? (39)
49. 面试时应讲究什么样的礼仪? (40)
50. 怎样克服交往中的羞怯心理? (41)
51. 怎样克服发怒的毛病? (42)
52. 怎样选择社交性衣着? (43)
53. 如何保持旺盛的脑力? (44)
54. 什么是用脑的艺术? (44)
55. 如何克服学习上的自卑心理? (45)

二、恋爱婚姻幸福篇

1. 青春期男女性心理有哪些特点? (47)
2. 初次见面的青年男女心理状态如何? (48)
3. 初恋有哪些特点? (49)
4. 第一印象为什么重要? (50)
5. 怎样才能给对方留下好的第一印象? (51)
6. 如何看待“一见钟情”? (52)
7. “情人眼里出西施”是一种错觉吗? (53)
8. 什么叫单恋、暗恋? (54)
9. 如何确定正确的择偶标准? (54)
10. 恋爱成功的心理因素是什么? (56)
11. 恋爱中的男女在恋爱情感上有何差异? (57)
12. 恋爱中男女两性在恋爱方式上有何差异? (58)
13. 逆反心理在恋爱中有哪些表现? (58)
14. 怎样才能克服恋爱中的虚荣心理? (60)
15. 青年男女如何克服爱情上生活中的猜疑心? (60)
16. 怎样对待恋人的嫉妒? (61)

17. 为什么说婚前性行为将导致正常恋爱关系的破坏? (62)
18. 热恋青年为何要解除性驱力? (63)
19. 怎样对待失恋? (64)
20. 女性择偶心理有哪几种类型? (65)
21. 青年男女心理在恋爱条件上有何差异? (66)
22. 确立恋爱关系有哪些方式? (67)
23. 为什么有些女性爱追求有事业心的男性? (68)
24. 怎样才算具备了结婚的心理准备? (69)
25. 结婚的最佳年龄是多少? (70)
26. 哪些情况禁止结婚? (71)
27. 婚姻关系的成立需要具备哪些条件和法定程序? (72)
28. 举行婚礼有哪些不同的形式? (73)
29. 烟酒对新婚夫妇性生活有何影响? (74)
30. 《婚姻法》规定夫妻间有哪些权利? (75)
31. 为什么说计划生育是婚姻法的一项基本原则? ... (75)
32. 为什么结婚不久就觉得爱人没有以前可爱? (76)
33. 怎样使婚后的生活充满活力? (77)
34. 为什么要不断更新爱的内容? (78)
35. 怎样防止夫妻心理冲突? (78)
36. 怎样维持夫妻间的心理相容? (79)
37. 夫妻之间怎样保持心理上的平衡? (80)
38. 婚后夫妻双方如何互相吸引? (81)
39. 为什么说暂时的离别对婚姻有益? (82)

三、生儿育女健壮篇

1. 什么是优生? (84)
2. 为什么要提倡优生? (84)
3. 怎样才能实现优生? (85)
4. 怎样做好优生的孕前生理准备? (85)
5. 最佳受孕条件是什么? (86)
6. 什么是最佳生育年龄? (87)
7. 为什么要选择身体最佳健康时期受孕? (88)
8. 怎样把握最佳受精时间? (88)
9. 为什么要在最佳情绪时受孕? (88)
10. 母亲的文化素质对优生有影响吗? (89)
11. 维生素与优生有什么关系? (90)
12. 婚前检查有哪些内容? (90)
13. 为什么蜜月旅游宜避孕? (91)
14. 胎儿是怎样形成的? (91)
15. 怎样知道你怀孕了? (92)
16. 孕妇应注意什么? (93)
17. 怀孕期间为什么要预防各种传染病? (94)
18. 孕妇为什么不能随便用药? (95)
19. 妊娠早期为什么要防止高热? (95)
20. 妊娠期患感冒怎么办? (96)
21. 孕妇为什么要特别注意营养? (96)
22. 孕妇容易缺乏哪些元素? (97)
23. 孕妇的情绪影响胎儿健康吗? (98)
24. 孕妇为什么不要长期接触电脑? (99)

25. 为什么怀孕期要节制房事?	(99)
26. 怎样进行胎教?	(100)
27. 为什么要进行产前检查?	(101)
28. 为什么要重视围产期保健?	(102)
29. 预产期如何推算?	(103)
30. 自然产好还是剖腹产好?	(104)
31. 怎样进行产后保健?	(104)
32. 为什么产后做操好处多?	(105)

四、饮食调养健美篇

1. 青春期为为什么要重视营养?	(108)
2. 蛋白质对健康有什么功用?	(109)
3. 糖对机体有什么功用?	(110)
4. 为什么不宜多吃糖?	(111)
5. 脂肪对人体有什么功用?	(112)
6. 无机盐对健康有什么关系?	(113)
7. 常吃过咸食品有什么危害?	(114)
8. 怎样合理安排一日三餐?	(115)
9. 为什么不要常吃零食?	(116)
10. 为什么吃饭看书有损于健康?	(117)
11. 为什么不要常吃汤泡饭?	(118)
12. 为什么常吃快餐不利于健康?	(119)
13. 偏食有什么坏处?	(120)
14. 暴饮暴食有什么危害?	(121)
15. 食欲不振怎么办?	(122)
16. 长期吃素食好不好?	(123)

17. 为什么不要多吃油炸食物?	(124)
18. 怎样预防青春期贫血?	(125)
19. 保护嗓音应注意什么饮食?	(126)
20. 身体太瘦应当吃什么食品?	(127)
21. 哪些食品有美发作用?	(128)
22. 哪些食品有健脑作用?	(129)
23. 眼睛健美食品有哪些?	(129)
24. 饮食对皮肤健美有什么关系?	(131)
25. 维生素 A 与健美有什么关系?	(132)
26. 维生素 C 对人体有什么功能?	(133)
27. 为什么糙米面比精米面好?	(134)
28. 为什么说芝麻味美功高?	(135)
29. 为什么要多吃黄豆食品?	(135)
30. 青春期为什么要注意吃含碘食物?	(136)
31. “美容肉”作用何在?	(137)
32. 为什么水果不能替代蔬菜?	(138)
33. 为什么说西瓜是“瓜果之王”?	(139)
34. 适量食醋有什么好处?	(140)
35. 吃水果应当注意什么?	(141)
36. 吃蔬菜应当注意什么?	(142)
37. 味精对人体健康的关系如何?	(143)
38. 青年怎样防止身体发胖?	(144)
39. 哪些食物可以减肥?	(145)
40. 为什么偏食会导致皮肤过敏?	(146)
41. 哪些食物能防治蝴蝶斑?	(147)
42. “酒渣鼻”要注意什么饮食?	(148)

43. 防治痤疮应吃什么饮食? (148)
44. 适量饮酒有啥好处? (149)
45. 为什么饮酒切莫贪杯? (150)
46. 喝醉酒怎么办? (151)
47. 喝茶有什么好处? (152)
48. 怎样合理饮用咖啡? (153)
49. 喝饮料应当注意什么? (154)

五、服装修饰风度篇

1. 服装与风度有什么关系? (157)
2. 身材轮廓如何与服装配合? (158)
3. 怎样根据自己的身材选择服装? (158)
4. 时装和化妆色彩如何搭配? (160)
5. 服装颜色如何搭配? (161)
6. 什么是适合自己颜色的服饰? (162)
7. 怎样根据脸型及肤色选择服装? (163)
8. 如何寻找着装基调? (164)
9. 怎样组合时装? (165)
10. 普通上下装怎样搭配? (166)
11. 如何体现腿部的魅力? (167)
12. 不对称身材的人怎样穿着? (168)
13. 瘦小身材如何穿着? (169)
14. 胖人怎样选择服装? (170)
15. 如何穿裙装? (170)
16. 怎样穿旗袍? (171)
17. 如何挑选满意的结婚礼服? (172)

18. 职业妇女如何着装? (173)
19. 求职者应选择什么样的服饰? (174)
20. 怎样穿着晚礼服? (174)
21. 为什么轻便随意装受到青睐? (176)
22. 男士如何着装? (177)
23. 怎样穿西服? (178)
24. 西服如何和服饰搭配? (179)
25. 西装与衬衫、羊毛衫如何搭配? (181)
26. 怎样根据身材选择领带? (181)
27. 怎们穿着丝绸衬衫? (182)
28. 怎样选择帽子? (182)
29. 怎样根据季节选择帽子? (183)
30. 腰带怎样与服装搭配? (184)
31. 怎样选配围巾? (185)
32. 怎样选带手袋? (186)
33. 怎样根据脸型、身材选择首饰? (187)
34. 饰物和服装如何搭配? (188)
35. 怎样搭配服装与鞋的色调? (189)
36. 怎样挑选皮鞋? (190)
37. 怎样选择和穿着皮靴? (191)
38. 紧身衣裤有哪些弊端? (192)
39. 穿皮革服装应注意些什么? (192)

六、爱美、审美话新篇

1. 什么是美育? (194)
2. 如何培养审美能力? (194)

3. 为什么要从整体上把握美?	(195)
4. 为什么说青年是“充满诗意的年代”?	(196)
5. 美的系统是什么?	(197)
6. 什么是自然美?	(198)
7. 什么是社会美?	(199)
8. 怎样正确认识人体美?	(199)
9. 什么是“黄金分割”?	(200)
10. 什么是人格美?	(201)
11. 什么是行为美?	(202)
12. 怎样理解外形美与心灵美的统一?	(202)
13. 艺术美的构成要素是什么?	(203)
14. 什么是美感? 分哪几类?	(204)
15. 什么是幽默感?	(205)
16. 顽石怎样幻化为少女?	(206)
17. 什么是“立体的诗”?	(206)
18. 怎样欣赏“凝固的音乐”?	(207)
19. 什么是“遗憾的艺术”?	(208)
20. 什么是“纸上音乐”?	(209)
21. 舞蹈动人的奥秘是什么?	(210)
22. 列宁为什么喜爱《热情奏鸣曲》?	(211)

七、医学美容潇洒篇

1. 美容有哪几种方法?	(213)
2. 导致皮肤衰老的原因是什么?	(214)
3. 怎样保养面部皮肤?	(215)
4. 世界第一美容夫人的护肤秘诀是什么?	(215)

5. 使皮肤白嫩的方法有哪些? (216)
6. 如何正确使用各种护肤霜剂? (217)
7. 如何根据皮肤性质选用洗脸水? (217)
8. 怎样选择自然化妆品? (218)
9. 为什么有人会对化妆品过敏? (219)
10. 化妆品皮炎如何处理? (219)
11. 为什么药物化妆品具有治疗作用? (220)
12. 青年人为什么会长“青春痘”? (221)
13. 如何治疗“青春痘”? (221)
14. 什么是“蝴蝶斑”? 如何治疗? (222)
15. 如何治疗脂溢性皮炎? (223)
16. 为什么青少年易发生雀斑? (224)
17. 治疗雀斑的方法有哪些? (224)
18. 为什么春季皮肤上容易起风团? (225)
19. 为什么有人易出现“青春容貌早衰征”? (226)
20. 什么是“重睑成形术”? (227)
21. 什么是“隆鼻术”? (228)
22. 什么是“皮肤磨削术”? (228)
23. 刚造的酒窝为什么显得不自然? (229)
24. 为什么美容手术纠纷多? (229)

八、体育运动健美篇

1. 锻炼身体的方法有哪些? (231)
2. 体力劳动能代替体育运动吗? (231)
3. 体育锻炼可以使人长高吗? (232)
4. 晚上锻炼应注意些什么? (233)