



总顾问 费孝通 总主编 季羨林 副总主编 柳斌
中华万有文库

科普卷

中小学生医学知识

给你青春的信心与魅力

—青少年保健



北京科学技术出版社
中国社会科学出版社

中华万有文库

总 顾 问 费孝通
总 主 编 季羨林
副总主编 柳 斌

科普卷·中小学生医学知识

给你青春的信心与魅力

——青少年保健

《中小学生医学知识》编委会

主 编
副主编
编 委

曹振国	杨丽萍				
向 英	邓俊强				
王 建	王晓飞	冯 华	齐 飞		
卢贇鹏	王海生	闫俊杰	权伍成		
纪 霞	张 雯	乔 杰	刘昭军		
陈志舜	花 季	李 方	郑 策		
杨丽萍	房 炜	赵鲲鹏	梁 睿		
程 军	程 昱	赖龙胜	戴俊东		
曹振国	向 英	邓俊强	权 虎		

北京科学技术出版社
中 国 社 会 出 版 社

中 华 万 有 文 库

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生医学知识/季羨林总主编.-北京:北京科学技术出版社, 1997. 10 (中华万有文库·科普卷)

ISBN 7-5304-1878-5

I. 中… II. 季… III. 医药学-基本知识-青少年读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23751 号

科普卷·中小学生医学知识 给你青春的信心与魅力

主编 曹拯国 杨丽萍

北京科学技术出版社 出版
中国 社会 出版社

解放军第一二〇二工厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 119.25 印张 2231 千字
1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷
印数:1—10000 册

ISBN 7-5304-1878-5/Z·921

定价:138.00元(全套23册)单册定价:6.00元

中华万有文库

总 顾 问 费孝通

总 主 编 季美林

副总主编 柳 斌

《中华万有文库》编辑委员会

主 任： 刘国林

秘书长： 魏庆余 和 癸

委 员： （按姓氏笔画为序）

王 斌	王寿彭	王晓东	白建新
任德山	刘国林	刘福源	刘振华
杨学军	李桂福	吴修书	宋士忠
张 丽	张进发	张其友	张荣华
张彦民	张晓秦	张敬德	罗林平
封兆才	和 癸	金瑞英	郑春江
侯 玲	胡建华	袁 钟	贾 斌
章宏伟	常汝吉	彭松建	韩永言
葛 君	鞠建泰	魏庆余	

《中华万有文库》

总序言

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡元培、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：传播万物百科知识，营造益智成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累、造福社会、传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色的事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高基本技能的同时还要提高文化与科学修养的广泛需要，以当代社会科学和自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物，百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获，而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘

起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次，各卷之下按照内容分为若干辑，每一辑大体相当于学科的2级分支，各卷辑次不等；各辑子目以类相从，每辑10至100种不等，每种约10数万字，全书总计300余辑3000余种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识，而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识；不仅强调学科知识的基础性与系统性，而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性；不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养，而且还注重帮助读者提高劳动技能和社会生存能力。

每个时代中的最大图书读者群是10至20岁左右的青少年。每个时代深远影响的图书，是那些满足社会需要，具有时代特点，在最大读者群中启蒙混沌、传播知识、陶冶情操、树立信念的优秀图书。我们相信，只要我们扎扎实实地做下去，经过几个以至更多的暑寒更迭，将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》获取知识，开阔眼界，《中华万有文库》将在他们成长的道路上留下明显的痕迹，伴随他们一同走向未来，抵达成功的彼岸。

海阔凭鱼跃，天空任鸟飞，凭借知识力量，竞取成功，争得自由。在现代社会中，没有人拒绝为获取知识而读书，这是《中华万有文库》编纂者送给每位读者的忠告。追求完美固然是我们的愿望，但世间只有相对完善，《中华万有文库》卷帙庞大，子目繁多，难免萧兰并擷，珉玉杂陈。这些不如人意之处，尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

责任编辑 洪学仁

封面设计 钟 嵘

ZHONG
XIAO
XUE
SHENG
YI
XUE
ZHI
SHI

花鸟虫鱼皆是药—你身边的药
给你青春的信心与魅力—青少年保健
自然治病小绝招—中国自然疗法
爱你有商量—现代生活与健康
关心你的家人—家庭护理
无医自通—常见病的自我防治
面对镜子，不再彷徨—减肥与健康
民以食为天—健康饮食
揭开神秘的面纱—针灸一瞥
智慧锦囊—科学用脑
靓丽青春—医学美容
生命在于运动—运动与健康
处惊不乱的奥秘—急救医学指南
自信的双手创造奇迹—推拿浅说
认识你那三分之一的人生—人与睡眠
神秘的另一个世界—青少年心理学与心理卫生
你也能成为医生—疾病的自我预测与自我诊断技巧
人类文明的卫士—中医、西医纵横谈
人人都可有强健人生—明明白白谈养生
女孩子了解自己，掌握自己—女性卫生保健
怎样找回健康—常见病的康复及日常生活保健
做个小药师—用药常识
社会医学

ISBN 7-5304-1878-5



9 787530 418789 >

ISBN 7-5304-1878-5/Z · 921

定价：138.00元（全套23册）单册定价：6.00元

目 录

第一章 青春寄语	(1)
一、珍惜自己的风景	(1)
二、关于人与花的联想	(2)
三、岁月赋	(3)
四、使你自己美起来	(3)
五、不要自卑	(6)
第二章 心理疏导篇	(10)
一、什么叫心理	(10)
二、你的心理健康吗	(12)
三、心理与生理发展不同步怎么办	(15)
四、心理发展中的积极和消极特点	(16)
五、怎样消除考试前的紧张心理	(18)
六、怎样做一个心理健康的中学生	(19)
七、青少年应如何理解和控制自己的情绪感染	(20)
八、给自己找一个对手	(24)
九、怎样克服忌妒心理	(25)
十、心事憋在心里好吗	(27)
第三章 青春教育篇	(29)
一、自己的发育正常吗	(29)
二、性成熟有哪些表现	(33)

三、少女如何注意经期卫生	(35)
四、如何对待心头萌动的异性爱	(37)
五、有自慰行为的青少年怎么办	(39)
六、少男要懂得点哪些方面的性卫生保健知识	(41)
第四章 疾病保健篇	(44)
一、得了湿疹怎么办	(44)
二、得了水痘怎么办	(44)
三、酒渣鼻是怎么引起的？得了酒渣鼻如何治疗	(45)
四、口为什么臭？怎样清除口臭	(47)
五、口疮反复发作怎么办	(48)
六、牙龈出血怎么办	(49)
七、患了神经衰弱怎么办	(50)
八、为什么要特别注意防治流行性腮腺炎	(51)
九、怎样及早发现青少年的精神分裂症	(52)
十、少女脸上长了蝴蝶斑怎么办	(53)
十一、得了“少女萎黄病”怎么办	(54)
十二、少男少女甲状腺肿大怎么办	(56)
第五章 智力学习篇	(57)
一、聪明和笨是天生的吗	(57)
二、智力发展到什么程度才算成熟	(60)
三、能使自己变得更聪明些吗	(62)
四、男女生智力发展有区别吗	(64)
五、为什么上高中后不少女生的学习成绩逐渐下降	(66)
六、学习成绩不好意味着自己无能吗	(68)
七、为什么有些同学很用功，学习成绩却不好	(70)

八、如何提高观察力	(73)
九、怎样才能增强记忆力	(75)
十、怎样用脑才合理	(80)
十一、如何培养正确的学习动机	(83)
第六章 人际交往篇	(86)
一、为什么老觉得别人不了解自己	(86)
二、青少年为何容易产生逆反心理	(88)
三、怎样看待“代沟”	(91)
四、青少年为何讨厌成人的管教	(93)
五、青少年独立思考与尊重长辈矛盾吗	(95)
六、为什么容易和同学闹别扭	(97)
七、怎样交朋友	(100)
八、异性同学要求和自己交朋友怎么办	(102)
九、有哥们义气才够朋友吗	(104)
十、与父母关系疏远了怎么办	(107)
第七章 不良习惯篇	(110)
一、烟草烟雾中有哪些有害成分	(110)
二、为什么说青少年吸烟危害更大	(113)
三、青少年怎样才能把烟戒掉	(115)
四、为什么酗酒会影响青少年的生长发育	(117)
五、青少年为什么不要养成长期大量饮用啤酒的习惯	(118)
六、为什么青少年要克服迷恋电视的习惯	(118)
七、青少年为什么要克服迷恋电子游戏的习惯	(120)
八、为什么不要长时间戴耳机听音乐	(121)
九、不容忽视的中学生高消费攀比现象	(121)
第八章 父母参考篇	(129)
一、做一名称职的家长	(129)

二、怎样“解放孩子”	(131)
三、怎样培养孩子的行为美	(133)
四、当您大发其火时	(134)
五、让孩子走出孤独	(135)
六、父母怎样学会陪读	(137)
七、鼓励孩子多提问	(139)
八、音乐课能使青少年更聪明	(140)
九、隔代教育的负效应	(141)
第九章 饮食营养篇	(143)
一、少男少女青春发育期为什么要特别注意 补充营养	(143)
二、为什么要注意营养平衡？怎样才能做到 营养平衡	(144)
三、为什么说锌是促进少男少女生长发育的关键 微量元素	(146)
四、哪些原因会引起少男少女体内缺锌？体内缺锌 时如何补充	(147)
五、为什么少男少女要注意摄入富含碘的食物	(148)
六、怎样调配饮食营养才能促进智力发育	(149)
七、考试期间怎样安排膳食以补充营养	(150)
八、少年男女患营养不良性贫血和缺铁性贫血时 怎样补充营养	(151)

第一章 青春寄语

一、珍惜自己的风景

人生是一片风景。

青春是一片风景。

来到这世上的每一个人，都希望自己生来就能拥有一片秀丽完美的风景。但是，在生活中总有许多许多的事违背了自己的心愿。

或许，你曾为自己长得不比别人漂亮潇洒而自卑；或许，你曾为自己的学习成绩比不上别人而自暴自弃；或许，为了一些不顺心的事，你就埋怨命运对你的不公平……

于是，有时你也总在茫茫的人海中寻觅自己的位置，估计自身的价值，发现自己的风景。

然而，到头来往往会发觉，这些想法总是很飘渺、很虚无。其实你不必这样，无须这样。即使你是一个有着某种缺陷的人，你依然是一片风景——属于这个世界上的独特的一片风景！

在我们的风景里，主题就是我们自己。无论何时，我们都要坚信自己。即使我们在许多方面还比不上别人，即使我

们在别人的眼里还是一名无名小卒，但不能否认：我们也是一片实实在在的风景。或许，我们的风景没有别人的辉煌，没有别人的华丽。但是我们就是我们，我们总会有我们自己闪光的一面。在这个世界上有两种风景：虚幻的风景和实在的风景，而我们需要的是后一种风景，只要我们真诚地去努力、去奋斗、去缔造一片自己风格的风景，那么，我们的生命也将灿烂无比。

切切实实地珍惜自己的风景吧！因为你的风景是属于这个世界上独有的风景。

二、关于人与花的联想

我不喜欢折花的人，我绝不会与一个折花的人做朋友。

我喜欢种花的人，我不喜欢赏花的人。

种花的人，他懂得人生的乐趣其实不仅仅是在得到一个结果，而是在为得到这个结果的努力的过程之中。一个种花的人，在很长的时间里与花共同生活，花已经成为了他生命的一部分，他已经成为了花的生命的一部分，在他的生命中，已经完全融入了花的美好与芳香。我们都有这样的经验，种花的人，大多是性情开朗、为人善良、处世乐观的人，因为花的那份美好已经和他的生命融合了。

喜欢养花的人，他们买来将要开的花，为了让自己的家中有一份艳丽、有一份芳香、有一份美好……，他们想让自己的生命接近美好、接近芳香、接近自然。在那一刻，他们的生命有了一份美好与芳香，那是他们心中的美好、芳香，被花的美好、芳香诱发了出来，使他们的生命多了许多美好与芳香。只喜欢赏花的人，与养花的人有一样的心情，只是他

们更想把自己投入到自然中罢了。

而喜欢折花的人，他们的内心有一种强盗心理，想占有一切美好的东西而不想付出劳动、不想付出金钱、不想付出情感……。他们也渴望美，但他们的这种渴望会成为别人的灾难。我想，这个世界上常有灾难，就是因为有一些人总想折花，总想把别人美好的东西据为己有。所以，总想伸手折花的人，其实是心理失常的病人，他们应该及早去医院就诊和治疗才对。

三、岁月赋

岁月是卷白纸，年是章，月是节，日则是一个段落。那一个个文字词组，需要我们小心填写。有的人，一生是一部大书，内容充实耐读，或委婉俊秀、飘逸瑰丽，或粗犷豪放、荡气回肠。有的人，一生仅草草几张，字迹凌乱，内容卑俗无聊，只配扔进废纸篓。

拥有一部充实生动的书，是我们的幸福；拥有一个完满真实的人生，是每一个人应有的心愿。如果，你已年老，那么不必懊悔，也许你还有希望拥有一个至善至美的结局。如果你刚刚跨入中年，那么请振作精神，也许开始不很精彩，但发展就在你眼前，而且还有一个高潮和结局掌握在你手中。

如果此刻，你正年轻，充满了青春与健康，那么，就开创斗志昂扬地谱写你壮丽的诗章吧！

四、使你自己美起来

爱美是人的天性，青年更是美的宠儿，人们都赞叹青春

时代是人生最美的时代。使自己变得更美这是每一个青少年的心愿，那么怎样才能实现这个愿望呢？

1. 仪表美。首先青少年要注意自己的仪表美。外表的美好对人们的感官具有很强的吸引力。仪表包括发式、面部、身材、服装的形式美。俗话说“三分相貌，七分打扮”。人是要打扮、修饰自己的，通过修饰，使自己仪表的优点得到发挥，缺点得到克服。比如颈项肥短的人穿敞口低领的衣服，使脖子显得长些；而颈项过长的人穿高耸扣领的衣服，使脖子显得适中。上年纪的人经过打扮会显得年轻，儿童经过打扮会如花似玉。

那么青少年应该怎样使自己的仪表更美呢？清洁干净是青少年首先要做好的，随着身体发育成熟，青少年的体味渐渐浓重了，注意清洁身体，换洗衣服鞋袜，身体保持清洁的气味，使接近你的人有舒适感。当然这决不是说青年人不要运动流汗，不要干脏活。

其次青少年在选择自己的服饰、发型时要注意保持自己的个性特点，不要一味追赶时髦。青少年最大的特点是充满青春活力，这一时期是人生最美好的时期。青少年的衣着打扮如果过分矫揉造作，装饰点缀，反而会掩盖了青春美、自然美。比如一个姑娘涂脂抹粉，描眼画眉，人们看到的是脂粉、黛色，而不是姑娘丰腴柔润的肌肤，而美也只是一种装饰美而不是天然美、青春美。因此年青人不应浓妆，只宜淡抹。人人都有自己的个性，青少年在穿衣着装上，应该与自己的个性一致。比如有的人恬静，有的人活泼，有的人热烈，有的人素雅。具有自己的风格、适合自己的气质的服饰才能与自己的身体浑然一体，给人以优美、自然、大方的感觉。有些青年人盲目生硬地模仿明星，追求潮流，只会给人以没有

个性、不自然的感觉，使人觉得他们像是没有脑子的洋娃娃。

(2) 风度美。青少年还要注意自己的风度美。人不是服装店里的木头模特，穿上件得体的衣服就会给人美感。人是动的，他要说话，他要动作。言谈举止文雅有礼，才会给人风度不凡的感觉。有些人衣着高贵，但举止庸俗，就会使人有极不和谐的感觉，令人厌恶而不是欣赏。要使自己的言谈文雅，举止礼貌，是需要长期学习的。进入青春期以后，童年时代的顽皮、任性、冲动就要逐步改变，有意识地学习和掌握在文明社会中一个高尚的人应有的行为举止，培养自己文明礼貌的良好风度。良好的风度会使你的仪表增色不少。

(3) 心灵美。人只具有外在的美是远远不够的。人和物不同，事物只要具有形式美，就可以使人欣赏。鲜花、嫩草、高山、流水、丽日、蓝天、各种颜色、线条、空间、运动所构成的形式美就可以使人赏心悦目。人如果只具有外表的形式美，只能吸引人的感官，还不能打动人的心灵。美丽的人如果具有一颗冷酷的心，是没有人欣赏喜爱的。因此对于每一个人来说，最根本的是心灵美。心地善良、情趣高雅、勤劳奋发、品格高尚的人，才会令人尊重，使人敬慕，受人爱戴。青年人应该努力学习，提高修养，主要精力要放在美好心灵的塑造上。

不少青少年为自己外观不美而悲观，这是不必要的。有美好的外表固然使人高兴，但一个人生存的价值不在于天然赐予他多少，而在于他给人们创造多少。外表不太美，更可以激发青少年发挥自己其他方面的优势，弥补不能由自己决定的缺陷，从而显得更有震撼人心的魅力。值得注意的是，一些有美好外表的人，如果只沉醉于天赐的福分，不努力发掘自己的潜能，他们很可能会心灵空虚而徒具一张美好的脸。

一個人做到儀表美，風度美，心靈美，就會使自己變得更美好。青年可能會追問：怎樣才算美呢？美是人們對客觀事物的一種主觀感覺。客觀事物具有各種形式，有些可以使人產生美感，有些卻不會使人產生美感，凡美必須使人感到愉悅、欣賞，人們感受到美的同時會覺得好，美與好時常是緊密聯系的。當涉及到人類的利害關係時，真與善是人們推崇為好的東西，因而也容易引起美的感覺。然而每一個人的心目中，美的具體標準是不完全一致的，你認為這件衣服美，我不一定認為美。青年應該怎樣去選擇美的標準呢？關鍵在於提高自己的審美情趣。一個人的審美情趣與個人的認識能力有十分密切的關係。比如：一個缺乏音樂知識的人只會欣賞流行樂曲而不懂欣賞交響樂；一個鄉下老婆婆欣賞大紅大綠卻不欣賞素白雅致。可見一個人的文化水平、興趣愛好、情操修養、藝術欣賞能力都會深刻地影響他的審美情趣，決定他的審美標準。青年人不要盲目模仿別人認為美的東西，而應該努力豐富自己的知識寶庫，開拓眼界，提高認識，有了比較高的認識水平，審美情趣才會變得高雅，有了比較高的審美能力，青少年才更具有自己個性的美。

五、不要自卑

有的同學總感到自己不行，對自己常不滿意，遇事容易胆怯，懷疑自己的能力，他們總覺得有一股無形的壓力，使自己畏縮不前，這種心理壓力就是自卑感。為什麼有的同學會產生如此沉重的自卑感呢？

自卑感是對自己評價過低產生的。一個人對自己的認識評價主要通過兩方面途徑獲得，一是觀察自己在實踐中的表