

少男少女生活知识

● 徐敬武 白鹰 张奎吉 编著

● 中国轻工业出版社

- 青春发育中的奥秘
- 如何提高记忆力
- 形体美的塑造
- 高考落第的心理健康
- 指纹与健康



少男少女生活知识

徐敬武 白 膺 张奎吉 编著

- 青春发育中的奥秘
- 如何提高记忆力
- 指纹与健康
- 体形美的塑造
- 高考落第的心理健康

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

本文为青少年朋友而写，全书分为八篇：茁壮成长篇、青春卫生篇、健美篇、饮食营养篇、学习智力篇、体育锻炼篇、防病保健篇、心理健康篇。它解答了青少年所关心的诸多问题，如青春发育中的奥秘、如何提高记忆力、指纹与健康、形体美的塑造、高考落第时的心理健康等。全书文笔轻松，知识性趣味性兼俱，读来引人入胜。

少男少女生活知识

徐敬武 白 鹰 张奎吉 编著

马 静 责任编辑

中国轻工业出版社出版

(北京东长安街6号)

北京密云卫新综合印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张：10.125 字数：218千字

1991年12月 第1版第1次印刷

印数：1—7,500 定价：5.20元

ISBN 7—5019—1076—6/TS·0731

前 言

中小學生占我國人口的1/4，是我們祖國的未來。黨和人民對他們寄予了無限希望，期待他們健康茁壯成長，成為德、智、體、美、勞全面發展的人材，以承擔建設社會主義祖國的重任。

中小學生正處在長身體、長知識時候。他們在師長、父母的教導下，正在奮發向上，學習科學知識，認識世界，思索人生，尋找真、善、美，更好地完善自己。他們不僅需要文化知識，也渴望了解掌握與青春發育有關的醫學保健知識，以把自己鍛煉得更加茁壯、更加健美。這一代中小學生的體質如何，不僅關係着他們個人，而且關係着全民族的素質水平，關係着祖國的未來。因此，全社會都應重視兒童青少年的健康成長。要多方位、多層次、多形式地為他們的健康成長提供更多更好的精神食糧。

筆者從事兒童青少年保健工作30多年，終日和他們在一起，對他們健康、生長發育、生活、學習、鍛煉以及營養狀況比較了解，深切体会到他們對青春與健美知識的迫切需求。所以，萌生了為這些孩子們撰寫一本保健讀物的想法，為他們色彩斑斕、生氣勃勃的世界增添一束美的浪花。

本書以兒童青少年健康成長為主線，結合德育、智育、體育、美育等方面進行了全面系統地介紹。全書共分茁壯成長、青春衛生、健美、飲食營養、學習智力、體育鍛煉、防病

保健、心理健康八篇。每篇中对他们最关心最需要的内容作了详尽介绍。希望这本书能得到中小学生的喜爱，并能成为教师、家长以及一切少儿工作者的朋友。

作者

目 录

茁壮成长篇	(1)
中小學生时期的身体特点.....	(3)
青春期的形体变化.....	(5)
儿童青少年身体素质发育.....	(7)
骨骼发育特点及卫生.....	(9)
肌肉发育特点及卫生.....	(11)
心血管发育特点及卫生.....	(12)
呼吸系统发育特点及卫生.....	(13)
消化系统发育特点及卫生.....	(16)
内分泌系统发育特点及卫生.....	(18)
生殖系统与第二性征发育特点及卫生.....	(21)
怎样才能长得更高些.....	(26)
青春卫生篇	(29)
和女同学谈月经.....	(31)
经期保健六则.....	(32)
“倒霉”与痛经.....	(33)
遗精是怎么回事.....	(34)
包茎与包皮过长.....	(36)
不要手淫.....	(37)
变声期要保护好嗓子.....	(38)
生长发育时期不要搞减肥活动.....	(40)
吸烟之害.....	(42)

惊人的烟毒·····	(42)
吸烟与疾病·····	(44)
吸烟对青少年健康的危害·····	(46)
儿童青少年不要饮酒·····	(48)
加强安全观念, 预防意外伤害事故·····	(51)
健美篇 ·····	(53)
姿势与形体美·····	(55)
男生形体美的塑造·····	(57)
皮肤健美·····	(58)
怎样保护皮肤·····	(61)
饮食营养与皮肤健美·····	(65)
影响皮肤健美的常见病·····	(68)
头发健美·····	(76)
头发的生理特点·····	(78)
怎样保护头发·····	(81)
少白头是怎么回事·····	(84)
当心头癣·····	(86)
影响健美的斑秃·····	(89)
眼睛健美·····	(91)
影响眼睛健美的常见病·····	(93)
牙齿健美·····	(98)
牙齿的生长与结构·····	(98)
怎样保持牙齿健美·····	(100)
影响牙齿健美的常见病·····	(102)
颈部健美·····	(108)
单纯性甲状腺肿大·····	(108)
胸部健美·····	(109)

男性胸部健美·····	(110)
女性胸部健美·····	(111)
乳罩的正确使用·····	(113)
脊柱弯曲与防治·····	(114)
手的健美·····	(117)
手与健康·····	(117)
指甲与健康·····	(118)
指纹、掌纹与健康·····	(120)
怎样保持手的健美·····	(122)
影响手部健美的常见病·····	(125)
保护足弓 预防平足·····	(127)
腋臭·····	(131)
饮食营养篇 ·····	(133)
中小学生的饮食营养特点·····	(135)
营养与智力发育·····	(136)
营养与抗病能力·····	(139)
生命活动的能源——碳水化合物·····	(141)
碳水化合物的分类·····	(141)
碳水化合物功用·····	(143)
热能·····	(144)
生命的物质基础——蛋白质·····	(145)
蛋白质与儿童生长发育和智力发育·····	(146)
人体不同阶段的蛋白质需求量·····	(146)
儿童对氨基酸的需求·····	(148)
人体内的能源库——脂肪·····	(149)
调节生理活动的重要物质——维生素·····	(152)
维生素的发现经过·····	(152)

维生素与健康·····	(154)
无机盐与微量元素·····	(159)
钙与骨骼发育·····	(160)
铁与贫血·····	(161)
锌与生长发育·····	(162)
要重视饮水·····	(164)
饮食营养贵在平衡·····	(167)
甜食糖果不宜吃得过多·····	(171)
蔬菜·····	(172)
禽蛋·····	(174)
水产品·····	(175)
大豆及豆制品·····	(177)
牛奶·····	(180)
食用冷饮要适度·····	(182)
不要在街头加工爆米花吃·····	(183)
复习考试时期的饮食营养·····	(184)
吃好早饭再上学·····	(186)
学习智力篇 ·····	(187)
学习与智力·····	(189)
什么是智力·····	(189)
智力测定方法·····	(189)
智力与遗传·····	(190)
智力与后天教育·····	(192)
儿童青少年的智力发展·····	(192)
大脑皮层的机能特点与用脑艺术·····	(194)
学习兴趣与大脑皮层的优势法则·····	(194)
学习安排与大脑的镶嵌式活动·····	(196)

良好习惯与大脑皮层的动力定型·····	(196)
适时休息与大脑的保护性抑制·····	(198)
学习与记忆·····	(198)
记忆的类型·····	(199)
怎样提高记忆力·····	(200)
复习与考试·····	(203)
采光与照明·····	(206)
在家里学习桌椅高低要合适·····	(209)
体育锻炼篇 ·····	(211)
什么是体质·····	(213)
青少年时期是发展体质的黄金时代·····	(214)
体育锻炼的原则·····	(216)
体育锻炼要全面·····	(216)
体育锻炼要循序渐进·····	(218)
不同年龄要区别对待·····	(218)
作好准备活动和整理活动·····	(220)
加强安全观念预防运动创伤·····	(221)
体育锻炼的安全与卫生·····	(223)
哪些疾病不能上体育课或参加剧烈活动·····	(225)
空气浴·····	(226)
冷水浴·····	(227)
日光浴·····	(229)
游泳·····	(232)
滑冰·····	(235)
防病保健篇 ·····	(237)
流行性感冒·····	(239)
猩红热·····	(240)

流行性腮腺炎.....	(242)
白喉.....	(243)
流脑.....	(244)
病毒性肝炎.....	(245)
肺结核.....	(247)
谈谈儿童肥胖症.....	(248)
要积极防治沙眼.....	(252)
保护视力, 预防近视.....	(254)
关于配戴眼镜问题.....	(258)
色盲与色弱.....	(259)
麦粒肿.....	(262)
霰粒肿.....	(262)
角膜异物.....	(263)
化学性眼灼伤.....	(264)
积极防治蛔虫病.....	(265)
溺水与救护.....	(267)
当心蜂蜇伤.....	(269)
毛虫皮炎.....	(270)
积极防治虱子.....	(271)
空气铅污染与儿童身体健康.....	(273)
盲目减食与神经性厌食症.....	(275)
春捂秋冻, 不生杂病.....	(276)
暑热对健康的影响.....	(278)
夏季的饮食调养.....	(280)
当心日光性皮炎.....	(281)
秋季保健.....	(283)
穿鞋与健康.....	(285)

居室小气候与身心健康·····	(288)
冬日防冻疮·····	(291)
心理健康篇 ·····	(293)
什么是心理健康·····	(295)
中小學生心理健康的标准·····	(295)
小學生的心理发育·····	(296)
中學生的心理发育·····	(297)
影响心理发育的各种因素·····	(298)
社交恐惧症·····	(299)
兒童癮病·····	(300)
兒童多动症·····	(301)
兒童强迫症·····	(302)
兒童焦虑症·····	(303)
如何培养良好的情绪·····	(304)
青少年的独立倾向和看问题的局限性	
片面性·····	(306)
考试时的心理紧张·····	(307)
高考落第的心理健康·····	(308)

茁 壮 成 长 篇

生活赋予我们一种巨大
和无限高贵的礼品，这就是
青春。

——奥斯特洛夫斯基

中小學生時期的身體特點

人的一生，依其生理變化特點可分為胎兒期、嬰兒期、幼兒期、學齡期、青春期、青年期、中年期和老年期。

中小學生時期，正處在朝氣蓬勃、色彩斑斕的學齡期和青春期。青春期，也叫青春發育期，是人生中最富有變化特征的時期。也是奮發圖強、認識世界、了解社會、思索人生，追求真、善、美的黃金時期。

人從六歲背起書包，走進小學校園，便開始步入了新的學習生活。這是孩童生活的一個重要轉折。這個時期，無論是身體、生活、心理各方面都在發生着巨大變化。

身體方面。生長發育在平穩地進行，身高每年增長4~5厘米，體重每年增加2~3公斤。十歲以後，進入青春發育期的快速增長階段。這時骨化過程繼續進行，但顱骨已完成骨化，顏面骨繼續生長，面部輪廓變得更加鮮明，青春的光環逐步取代孩童時的稚氣。但是，這時多處的骨化尚未完成。骨的可塑性極強，所以要特別注意坐、立、行的姿勢培養，防止因姿勢不佳而造成骨骼的畸形發育。小學階段，正是乳牙脫落、恒齒萌出時候，要養成良好的咀嚼習慣並注意口腔衛生，保護牙齒整齊健美。隨着學習任務不斷增重，近視、脊柱彎曲等“學校疾病”的發病率也不斷上升，所以要養成良好的讀寫習慣，注意燈光照明，桌椅要合適。總之，要建立良好的學習環境和正確學習方法，以保證身心健康發展。

中小學時期，新陳代謝旺盛，同化作用大於異化作用，要保證足夠的營養，注意膳食營養平衡，以滿足身體和生長

发育的需求。

生活方面。孩子们告别了幼儿园后，面对的是一套崭新的生活制度。这时正是培养、建立良好生活习惯的大好时机。这个阶段要养成和巩固新的良好的起居作息、饮食、卫生习惯和情趣爱好。

生理心理方面。这个阶段的儿童，感知、记忆、想象、思维以及情感、意志、行为等，也由幼儿时的简单低级向复杂高级方面逐步过渡。情感日渐稳定，抑制能力逐渐增强，对周围事物逐步关注和了解。随着班级增高，同学间的社交活动开始增多，逐步建立了友谊，喜欢集体生活，对师长比较崇敬，老师的威信胜过父母，甚至把老师的话当作真理。所以，家长老师要注意言传身教，以身作则，为孩子树立榜样。小学时期是非观念较强，热爱集体，愿作好事，是培养集体观念的好时候。小学高年级后，随着想象力的丰富，喜欢探索并能和要好同学一起保守共同秘密。

心理发育和身体发育是互相影响的。心理发育是否健全，如智力、性格、行为等，与孩子健康成长有着密切关系。家长、教师应像关心孩子的身体、学习一样，关心他们的心理成长。培养他们良好的性格、情感、意志和行为，促进其德、智、体、美、劳全面发展。

十岁以后，开始步入青春发育期。青春发育期也叫发身期，是从儿童向成人过渡的重要时期。

青春发育期是人生第二次生长发育高峰时期。这时主要特点是突增猛长，人体形态、机能、素质、心理都发生巨大变化。

在形体方面，在短短的几年中，很快由孩童型变成青年型。生命的机能也日新月异的变化着。肌肉力量、肺活量迅

速增长，速度、耐力等素质不断提高。随着内分泌系统的发育，性器官日趋成熟，第二性征出现明显变化，性格也日趋定型，心理发育逐日健全。大脑机能日渐完善，随着知识积累增加，智力也迅速发展。

青春发育期阶段，身体、心理都处在日臻成熟和定型的关键时期。在体质方面，适当的体育锻炼、合理营养、良好的生活习惯，可促进身体向强壮、健美方面发展，为成年健康打下良好基础。反之，形体发育会受到不良影响，甚至瘦弱多病，影响以后健康。在性格、心理方面，这时正是“近朱者赤，近墨者黑”的关键时刻，容易受外界好的或坏的各种因素影响，因此，家长教师要了解他们的生活、学习以及心理状况，积极引导他们向健康方面发展。在青春发育期中，由于身心的急剧变化，会使一些孩子感到不适应或新奇，有的甚至不知所措，但绝大多数是能顺利度过这一巨变时刻的。小学六年级到初中二年级阶段，随着性器官逐渐成熟和心理上的急剧变化，容易染上坏毛病或出现劣迹行为。家长教师应从多方面关心他们。教育他们严格要求自己，加强品德修养，把蓬勃热情和强烈的求知欲，凝聚成探索科学知识的巨大力量，在成才的道路上快步前进。

青春期的形体变化

人的一生中，生长发育有两次突增高峰。第一次是胎儿期和出生后的头一年。第二次是青春发育期。我国青少年从十一二岁开始进入青春发育期，直到十八九岁止。它恰好处在小学高年级和整个中学阶段。特别是进入中学后，青春好