



大众医学专题丛书

青年生活卫生

《大众医学》编辑部

51.5

上海科学技术出版社

大众医学专题丛书

青年生活卫生

《大众医学》编辑部

上海科学技术出版社

大众医学专题丛书
青年生活卫生
《大众医学》编辑部

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

各书店上海发行所发行 江苏宜兴印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.75 字数147,000

1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷

印数1—95,000

统一书号: 14119·1832 定价: 0.92元

前 言

亲爱的读者，你也许偶然翻阅过、浏览过《大众医学》月刊，会觉得其中的某些文章是值得你一读的，因为它配你的胃口，符合你的需要。但是，你又觉得这些文章虽然搔到了痒处，却意犹未尽，不能真正解渴。不错，三两千字的文章，只能是蜻蜓点水，而且往往是一鳞半爪，难以满足你对某些知识的需求，解决你需要解决的问题。现在，让我们奉献给你这套《大众医学专题丛书》吧。

这套《大众医学专题丛书》，根据不同的专题，集中选编了一九七八年《大众医学》复刊以来的有关文章，汇编成册（其中极少数是尚未发表过的），让你在这个专题范畴内，获得比较完整的印象，使“一鳞半爪”组成“全豹”，零星片断的知识汇成相对完整的内容。

从历史的眼光来看，人生的历程似乎是短暂的。不过，春来秋去数十年，每个人都不可避免地要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题，而这套丛书正是围绕着诸如此类的问题做文章，所以它很可能成为你的良师益友，在人生的某个历程中向它取经、向它求教，它会象一盏明灯一样，指导你摆脱困扰，走向健康、幸福、长寿之路。

选编过程中，我们对个别的文章略有删节，有些题目也

作了改动，删去了一些纯属装饰性的插图。因为是选编，不同的作者有不同的见解，发表时间也有早迟，某些说法可能略有出入，例如中医和西医有不同的认识；对于遗传病，早期的作品说有3000种左右，而近年则发现接近4000种；苯酮尿症，近年多称苯丙酮尿症等等，我们都没有强加统一，但在每篇文章之末，加注了原来发表的年份和期数，以备查考。

我们相信，《大众医学》月刊将与《大众医学专题丛书》齐头并进，相辅相成，共同为提高广大读者的医学卫生知识水平和健康水平服务。

最后，我们要向《大众医学》的原作者表示衷心的感谢！正是他们卓越而辛勤的劳动，才使我们得以集腋成裘，将这套丛书奉献给亲爱的读者。

《大众医学》编辑部

1985年

目 录

一、健与美

愿你青春更健美·····	邹大华(1)
不胖不瘦的诀窍·····	姚德鸿(7)
与姑娘谈胖瘦·····	汪佩琴(10)
减肥体操·····	陈常志(12)
怎样保养头发·····	言穆仁(14)
脸上的麻点能磨掉吗·····	王恩远(21)
配戴无形眼镜·····	忻礼君(22)
哪些人适合开双眼皮·····	邓奋刚(25)
牙齿长得不整齐怎么办·····	黄京生(29)
戴胸罩是为了美吗·····	陈石龙(35)
乳房的保护·····	陈如钧(38)
女子乳房再造·····	钟 (42)

二、生理卫生

献给青春期男少年·····	陈会昌(43)
女学生的生理心理特点·····	陈会昌(50)
老勿大——青春期延迟与阻抑·····	朱人烈(56)
莫失青春好时光 ——介绍几种男性青春期急需医治的疾病··	王益鑫(60)
处女与处女膜·····	陈石龙(65)

“初潮”卫生·····	乐秀珍(69)
青春期功血·····	孙月丽(72)
痛经不用愁·····	陈云龙(76)
由白带引起的担忧·····	陈如钧(79)
“手淫有害”辨·····	张明园(82)
勿以好奇去开始 不以发生而懊恼·····	姚德鸿(88)

三、情绪与健康

音乐·舞蹈·健康·····	赵友琴(93)
笑·喜悦·健康·····	赵友琴(99)
笑的趣谈·····	倪春山(102)
情绪紧张威胁你的牙齿·····	张瑞荣(103)
性格坚强有益于健康·····	陈邦铨(104)

四、提高记忆力

智力漫谈·····	洪德厚(105)
真是记忆力差了吗·····	罗忠悃(110)
怎样才能记得牢·····	金 中(115)

五、青年人的烦恼

近视眼患者不要自卑

——谈谈如何正确对待近视眼·····	郭秉宽 诸仁远(118)
神经衰弱是怎样发生的·····	陆明康(126)
神经官能症与神经衰弱·····	苏 复 张明园 王希达(127)
青少年为什么长白发·····	言穆仁(130)
有些人为什么会脱头发·····	李树莱(135)
预防脱发的十条要诀·····	王 国 强 徐友方(141)
为啥有些人的头皮屑特别多·····	张志浩(143)
谈谈多毛症·····	俞 国 良 冯缵冲(145)
长了“粉刺”怎么办·····	陈美娟(150)
用“白老人汤”治疗粉刺·····	王华明(152)

口臭与鼻臭.....	马文飞(153)
有些青年人为什么会有狐臭.....	薛军岳(155)
狐臭也会遗传.....	罗克梁(158)
冷冻治疗狐臭.....	徐崇恩 游锦凤 徐秀梅(159)
顽固的皮肤病——白癜风.....	朱光斗(161)
白癜风能治吗.....	大潮(165)
治疗白癜风的几种方法.....	金洪慈(171)
激光治疗白癜风.....	王三南 杨公华(173)

六、生活卫生

衣着舒适 有益健康.....	周宏湘(175)
穿什么样的鞋子才合乎生理要求.....	裘麟 陆健民(178)
饮酒·酗酒·醉酒.....	桑隆成(180)
青少年切莫染上吸烟习惯.....	周淳信(185)
夜班与健康.....	陈广淦(189)
献血会不会伤身体.....	陆广成(191)
和演员谈保护嗓音.....	陈顺云(192)
怎样使你的歌声悦耳动听.....	文医喉(197)
看电视要保护视力.....	张国栋(201)
刷牙常识的错误.....	郑连舫(205)
金首饰引起接触性皮炎.....	徐力青(207)
男子也要每日清洗下身.....	陈如钧(207)

一、健 与 美

愿你青春更健美

邹 大 华

青春，这一耀目的名词，正象早晨八九点钟的太阳，充满着朝气和活力。人的青少年时期是生长发育最迅速，也是生命最重要的时期。怎样掌握这个时期的发育特点，使青春更健美，不仅是青少年要了解的问题，也是每位家长以及学校教师共同关心的问题。

青春发育的规律和特点

青春期的发育，女孩大约从11~12岁开始，男孩稍晚二年。此时，大脑底部的下丘脑和脑垂体前叶迅速发育，同时分泌多种激素，其中包括生长素、促甲状腺激素、促性腺激素等。在这些激素的作用下，机体代谢旺盛，加速细胞的繁殖。青春期开始的信息目前尚未完全清楚，发育有早有晚，有快有慢，但男女乳房部发胀或者出现核状结节时（个别男少年不明显），可以证明青春期已经到来。这时身高、体重突

升猛长，一年内身高可增高8~10厘米，有的超过10厘米；体重可增重5公斤左右。所以，青春期开始时最大的变化是体型长高，看起来孩子象“绿豆芽”似的拔长，身材不匀称。与此同时还出现了第二性征，首先长出阴毛，大约二年后，女性少年月经来潮、男性少年出现第一次遗精。接着讲话声音变粗，腋毛生长，男性长出胡须，女性乳房发育。这一骤然的生理变化，又会抑制生长发育的快速进行，此后体格发育开始减慢下来，但肌肉、内脏器官仍处在增长、成熟、完善的过程。到了17~18岁以后，生长发育的速度更加缓慢，24岁左右，则发育完全停止，最后长大成人，这时的身体形态、内脏器官功能、运动素质能力基本上固定下来，形成了男性体高、肩宽、肌肉发达，女性髋宽、臀厚、身体丰满的典型体态。

青春期是奠定一生体质水准的关键

青春期发育是不是健全，对成年时期的体质、健康、智力、劳动都有着直接的影响，同时与人的衰老、寿命也有一定的关系，它是生命过程中十分关键的阶段。

生长发育受着许多因素的影响和制约，如遗传、先天和后天的营养、体育锻炼、精神思想、生活节律等。而在一定的条件下，后天的因素可以起到很大的作用，特别是在青春期，营养和体育锻炼对生长发育有着积极意义。如身高虽然受遗传因素的影响较大，但有人研究后认为，后天的因素可占25%左右。与营养、体育锻炼关系密切的体重、胸围、臂围、机体功能、素质能力等，后天的塑造因素可占50~70%。可见，在生命的发育过程中，后天改造是不能忽视的。人的生长发育象农业上的“农时”一样，如能掌握青春期的发育

规律，积极发挥后天的一切有利于体质发展的因素，不仅健康的青少年可以把体质推向一个更高的水平，就是体质比较弱，甚至先天不足的孩子也可以得到改造。一旦错过了这个生长发育的“人时”，象庄稼贻误了“农时”一样，同样会使体质遭到歉收。

解放以来，由于人民生活水平有了很大的提高，卫生保健措施的建立以及体育活动的积极开展，青少年的发育水平和体质状况有了大幅度的提高，就以1979年与1955年相隔24年比较，上海7~17岁男性平均身高增长5.17厘米，女性增长5.23厘米；体重男性平均增重4.2公斤，女性增重3.6公斤，超过世界百年来统计的每10年，青少年身高可增加1.5厘米，体重可增重0.5~1公斤的数值，取得这样的成就是不容易的。但是我们与某些经济比较发达的国家相比，我们的身高还较低，体重较轻，围度、宽度（指胸围、肩宽等指标）较小，坐高较大，说明我们青少年的个子还不够高大粗壮。值得注意的是10岁以前我们的发育水平与他们不相上下，而10岁以后，即进入青春期，随着年龄增大，差距就拉大了。如7岁的上海男少年比英国少年高2.1厘米，而到17岁，上海少年却低于英国少年4.3厘米，女子的情况也类似。

一日三餐 切莫马虎

营养是保证青少年生长发育，增进体质的必要物质基础，除供给生长发育所需的养料之外，还要补偿在活动中所消耗的能量，因此所需要的热量要比成人多50%左右。根据卫生部对青少年食谱营养的标准是：10~15岁每日需要热量2300千卡，16~19岁为2500~3000千卡。在蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素等方面都要求比成人高1~2倍。根据我国具体情

况，如能合理地将一日三餐安排好，是可以满足青少年生长发育需要的。少年早餐的热量和蛋白质应稍高些，进食量至少相当于全天的 $\frac{1}{4}$ 。如果仅吃一些泡饭和酱菜，则远远抵不上身体的消耗，特别是上午最后二节课因饥饿影响体力与智力活动，长此以往，就会影响青少年的生长发育。早餐如吃一些点心(大饼、油条、馒头、包子等)，同时搭配一些含热量较高以及蛋白质、脂肪较丰富的豆制品、肉松、油氽花生米等小菜，可以解决早餐热量不足的问题，如能喝豆浆、牛奶之类当然更好了。午餐是一天的主餐，不仅下午的作息时间长，而且学校除了安排一定的课程之外，文体活动也多安排在下午，所以这一顿饭应该吃得饱些，食量应相当于全天量的 $\frac{1}{3}$ 以上，为了达到食物的质量，除蔬菜外还应配些荤菜，以保证营养的摄取。晚上的活动量较小，又临近睡眠，胃肠的消化功能相应减弱，所以，晚餐不宜吃得太晚、吃得太多，以吃到八成饱为好。

在锻炼中成长

体育活动是促进青少年生长发育、增进青春健美的有效途径。经常进行体育锻炼的青少年比不参加体育活动的青少年，在体格、生理上有很大差别，爱好运动的青少年，身高可以上升4厘米左右，体重可增重3公斤以上，肺活量可增加1000毫升，而且在速度、灵敏性、协调感、肌肉力量、耐久力方面都比不爱运动的青少年好。有人将双胞胎编组实验观察，结果有趣地发现，那些有组织地参加体育活动的青少年，在形态、功能、素质发展等方面都超过同胎生的兄弟姐妹。这有力地证明，体育锻炼可以促进青少年的生长发育，提高健康水平，有利于学习、生活和工作。

1979年全国十六个省市对7~25岁青少年进行体质调查，上海青年的体质落后于其它省市，机体呈现长度高、围度小、功能差、素质弱的不均衡趋势。以18~25岁生长发育基本上稳定的青少年为例，全国男性平均身高为170.3厘米，女性平均为159.0厘米；上海男性平均身高171.3厘米，女性平均为160.0厘米，都比全国平均值高1厘米。体重全国男性平均为58.5公斤，女性平均为51.5公斤；上海男性平均为58公斤，女性50.9公斤，处于中等水平。而围度、宽度的指标值却是全国最后一、二名；反映心血管系统和呼吸系统功能的简易指标的脉搏和肺活量也处于全国低等水平。运动素质能力就更低了，无论是速度、灵敏、力量、耐久力，测试指标按名次排列都在全国最后一名，出现了一代人“高而不壮”的体态。其中一个重要原因，就是青春发育期没有重视体育锻炼。

青春期的体育活动内容是十分广泛的，跑步、游泳、球类、体操等都是青少年所喜爱的运动项目。有些青少年象偏食似的，仅仅喜欢一二样运动，这样对机体生长发育可能产生局限性。青春期的发育是一场全面深刻的量变和质变过程，只有进行全面的、科学的体育锻炼才能对机体产生积极的影响。青春期开始的头两年，少年儿童精力充沛，爱好运动，这时四肢长骨长得很快，肌肉的增长落后于骨骼的生长，关节韧带的附着力较差。因此力量比较弱，学动作、做练习也不够协调，故应选择一些轻器械项目和富有节奏感、协调性强的活动内容，如跳绳、短距离快速跑、哑铃操、双杠、单杠、艺术体操以及各种球类运动等等。这些活动负荷不大，但对提高心肺功能，增强肌肉力量，促进长骨的干骺端增殖有明显好处，同时还可改善神经系统调节兴奋与抑制平衡的

能力。

在男少年发生遗精、女少年月经来潮之后，他们会出现懒散、疲惫、贪睡、烦躁、不愿活动等现象。其中女少年更为明显，个别少年还会出现贫血、高血压，这些都是生理上暂时不平衡的现象。家长和老师应该向学生讲解青春期的生理卫生知识，正确对待生理上出现的变化，引导他们积极参加体育锻炼，不然前一阶段经过体育锻炼之后增强的心肺功能和素质能力将会降低，对已掌握的运动技巧也会渐渐消退。运动医学认为，呼吸系统在12~15岁，循环系统在16岁以后，发育得最好最快，速度、灵敏、素质在6~7岁发展最快，力量增长是在13~16岁，耐久力却是在16~18岁提高得最好，如果忽略这些锻炼最有效的时期，以后再花成倍的力气，收效也不会太佳了。男性少年在青春后期雄激素分泌量增多，导致肌肉发达。我们应该因势利导，积极利用外因的条件，这样无疑地将能把生长发育和体质水平推向更高的水准，而且在掌握运动技巧方面，也会事半功倍。此时女少年雌激素也大量分泌，导致体内脂肪堆积，如果不继续进行体育锻炼，将会引起肥胖。这时期的体育锻炼的必要性，还在于调节中枢神经和生理上出现不平衡的现象，可以培养意志，丰富生活，提高学习效率。还得提及的是，女少年月经期间不必消极休息，不要惊恐，可以适当地参加一些轻微的运动，如打乒乓球、排球、徒手体操、艺术体操、舞蹈等，这对加速骨盆腔的血液循环，改善月经过程有一定的好处。

青春期是人生的瑰丽时光，它比彩霞还鲜艳，比玫瑰更芬芳，珍惜青春是多么重要！愿青少年在长知识的同时，为参加火热的四化建设作出更多的贡献吧！

(1981.8)

不胖不瘦的诀窍

姚 德 鸿

谁不想有一个健美的身体，太胖或过瘦都会使人烦恼，要想不胖不瘦，在排除任何疾病的情况下，主要得依靠食量的调节与控制。这好比是经济学上盈余和亏损的关系，营养摄入太多，超过身体的需要量，有了盈余，人便会发胖；相反，营养不够，抵不上消耗的需要，有了亏损，人就会消瘦。实际上，营养物质大多是以提供热卡的形式为人体提供能量，因此食量调节一般以热卡量来计算。

怎样掌握食量的控制呢？这里先介绍几样主要食品能为人体提供热卡的数值(附表一)。接着定下几项人体各种情况下需要热卡的数值指标：

一、日常生活而不进行体力劳动的成年人，每日需能量约2400千卡。

二、轻工作，例如洗衣、擦桌、拖地板等，也包括一般脑力劳动，每小时另加75千卡，以8小时计算，则需另加600千卡。

三、重工作，例如骑车、种地和体育运动，每小时另加150~300千卡，以8小时计算，则需另加1200~2400千卡。

四、极重工作，例如拉重车，强体力搬运等，每小时另加300千卡以上，以8小时计算，则需另加2400千卡以上的热量。

五、儿童喜动，所需能量和作稍重工作者接近。

六、孕妇所需能量除工作所需外，每日应比平时增加

500~600千卡。

七、乳母所需能量除工作所需外，每日得另加1500~3000千卡。

从上述的指标中，我们可以知道，成年人每日基本热卡需要量为2400千卡，按这个标准，可以拟定一份基本食谱：

一斤大米饭(生米的重量)	1600千卡
二两猪肉(肥瘦适中)	500千卡
二钱素油	90千卡
半斤蔬菜	125千卡
一两鸡蛋	90千卡

共 计	2405千卡
-----	--------

根据每人的工作量，再在上述基本食谱的基础上，增加另需添补的热卡量。为方便起见，可将600千卡热量为一单元，轻工作者只需增加一单元热卡即可，干重工作的，则增加2~4个单元热卡不等。每单元600千卡左右热卡的分配，视食物不同有不少搭配方式，试举两例：

1. 二两饭 320千卡
一两猪肉 250千卡
一两蔬菜 25千卡

共 计	595千卡
-----	-------

2. 一两饭 160千卡
一两猪肉 250千卡
一两鸡蛋 90千卡
三两牛奶 105千卡

共 计	605千卡
-----	-------

按我国饮食习惯,每天总的热卡量大约按早餐25~30%,中饭40%,晚餐30~35%的比例分配,而且一天总的脂肪类食品用量的比例应占总食量的20~25%以下,不宜太多,否则也容易发胖。

最后还得指出,饮食不单是热卡的问题,还包括各种维生素,以及钠、钾、铁等元素,都是人体必须的,因此不要偏食,尤其不能为了追求热卡而忽视提供热卡量不太大的蔬菜、水果的进食,否则也有碍健康。此外,也要戒除吃零食的习惯,经常吃零食会影响正常食欲。对于已经发胖的人,适当节制食量,体重会下降;相反,消瘦的人,除了增加以上一些主食品外,还可选择一些供热卡量高的食品来补充(附表二)。

附表一:

食品(二两)	提供热卡量(千卡)
大米二两煮的饭	320
馒头	220
猪肉(肥瘦适中)	500
鸡蛋	180
豆浆	60
牛奶	70
蔬菜(各种蔬菜的平均值)	50
食用素油	900