

少年百科丛书



ZHU NI SHEN TI HAO

祝你身体好

谢柏樟编写

中国少年儿童出版社



R179
2
3

祝你身体好

谢柏樟编写



中国少年儿童出版社



A 632839

封面设计：陈 达 林
插 图：张 中 良

祝 你 身 体 好

谢柏樟编写

*

中国少年儿童出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 4 3/4 印张 57 千字

1979年5月北京第1版 1979年5月北京第1次印刷

印数1—120,000册 定价0.31元

内 容 提 要

你一定很想活到一百岁，好为祖国的社会主义现代化事业贡献一分力量。要达到这个目的，应该从小注意健康，懂得少年时期的身体发育有什么规律，怎样锻炼身体，怎样讲究卫生和防病治病。这本书讲的就是这些知识。

目 次

愿你活到一百岁(代序).....	1
------------------	---

嘿,长得好快

我们身体的基本单位.....	3
日长夜大.....	5
只长个子不长肉.....	6
哪里来的推动力.....	7

象是骑上了一匹快马

了不起的脑子.....	10
心脏,越跳越有劲	15
“小风箱”变成了“大风箱”.....	20
骨肉长得欢.....	23
全身的成熟.....	32
月经的来历.....	37

应当做得到

给你算算营养账.....	42
胃肠的意见.....	47
让身体的“外衣”常保干净	56
希望你睡得安稳	62
挺直你的脊梁	67
两种坏习气,千万别沾染.....	72
给大脑的记性帮点忙	77

趁你正年少

我们的身体就喜欢运动	82
一个证据	84
体育锻炼好处多	85
还应该适当劳动	94
三点注意	95
不怕腰酸腿痛	97

维护你的健康

预防红眼病	100
-------------	-----

预防沙眼	103
预防近视	106
预防扁桃体炎	114
预防龋齿	116
预防肺结核	122
预防风湿病	125
预防病毒性肝炎	128
预防急性肾炎	133
预防肠蛔虫病	137
预防细菌性痢疾	141
更要紧的是行动(结束语)	145

(代序)

哎呀，好长的寿命！

不错，一百岁，足足一个世纪！要是你能活到这个岁数，能为我们亲爱的祖国干多少事啊！

能活得到吗？

当然可能。

根据一位日本学者的研究，人类处在奴隶制社会的时期，平均寿命不过十八岁；两千多年前，平均寿命提高了一点点，达到了二十二岁；十七世纪，大约三十三岁半；十八世纪，三十五岁半；到了十九世纪，人类的平均寿命延长到四十点九岁；二十世纪的今天，不少国家，当然包括解放后的我们国家在内，已经提高到六十五点八岁至七十岁了。

这就说明：随着生产的发展、文化的发达、社会的进步，人的寿命可以越来越长。

再从生物学的角度来看,人也应当活到一百岁,甚

至更长。

你知道,我们的**心脏**,是全身最**辛苦**的器官之一,人的衰老、死亡,心脏病占首位。可见,心脏对于人的寿命起着关键性的作用。一头小小的**鲰鲿**〔qú jīng〕,它的平均寿命只有一年半,它那小不点儿的**心脏**,每分钟要跳一千次,总计它们的一生,心脏跳动至少七亿至八亿次。我们人呢,平均每分钟心跳七十次,如果活到一百岁,也不过三、四十亿次。人的一生中心脏跳动只比小动物的一生多五、六倍,而人的心脏大小和重量,远比这些小动物大得多,应当说,我们的**心脏**能支持我们活得更长久。

可是,心脏功能的提高,以及其他器官潜力的充分发挥,都必须建立在全身健康的基础上。而全身健康又是和坚持锻炼、讲究卫生分不开的。因此,你想活到一百岁,想为共产主义事业多作贡献,你就得从小注意健康。现在,你正处在发育时期,更要注意给身体健康打下扎实的基础,只有这样,你才能达到自己的目的。

这么看来，懂得我们少年时期身体的成长规律和它们的脾气：它们喜欢什么和不喜欢什么，十分必要。要不然，怎么能活到一百岁？

请你往下看吧,这本书讲的就是这些事。

嘿，长得好快

我们身体的基本单位

我们能走、会跳，可以思索，能够吃喝……一句话，身体的任何活动，靠的是什么？

靠的是有生命的“细胞”！

你会走、能跳，那是有神经细胞在指挥，有骨细胞在支撑，有肌肉细胞在收缩、放松。

你思索，全仗大脑细胞的活动。

你吃饭、喝水，也离不开消化机器——胃、肠、肝、胰。它们也全是由一些专门细胞构成的。

我们的身体就是各种各样细胞的集合体。它们各干各的活，可是，它们互相之间配合得相当好。

这么看来，细胞，就是构成我们身体的基本单位。

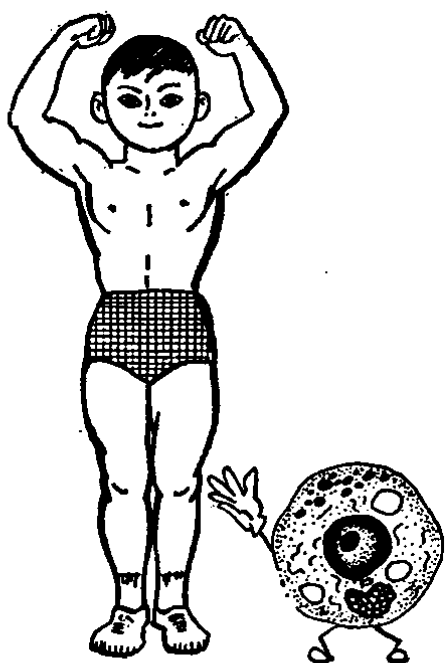
全身这一大群细胞，数一数，有多少个呢？

竟有一百万万万多个！

人刚出生，细胞的数目还不算太多，有人算了算，

大概只有一万万万多个。后来,年岁一年年增长,细胞的数目也一年年往上加,长到成年,竟增多了一百倍以上。

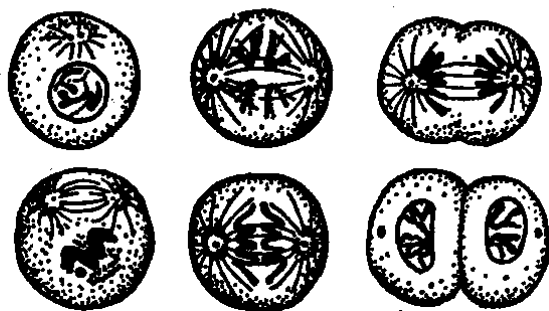
为什么细胞增加得这样快?这是因为,它们有“分身法”,能把自己一分为二,二变为四,四变为八……于是,它们的数目就成倍成倍地增多了。



不过,小细胞也有它的脾气。有时候,它开足马力,使劲地“分身”;有时候,它们却慢吞吞地“分身”,不那么起劲。

人的一生中,细胞起劲“分身”的时候,总共只有两次。一次是从出生到一岁(包括胎儿期在内);另一次,就是你现在的年龄了——十几岁。

十几岁的时候,你身上的小细胞猛烈“分身”,这就是



是说,你正在“发育”!也可以说:发育,就是你身上这一大群小细胞在起劲分裂哩。

日 长 夜 大

校医室里，每年总得热闹一阵：医生们要给你量量身高、称称体重，有时候还要在你的胸膛上轻轻敲打，听听心肺，试试肺活量。

这是为什么？

这是要了解你的发育情况，看看是不是正常。

人的发育年龄，有迟有早。早的，九岁多；晚的，十六七岁，如果年过十八，身体还不见长，那就是身体有病，发育期推迟了，需要请医生治疗。

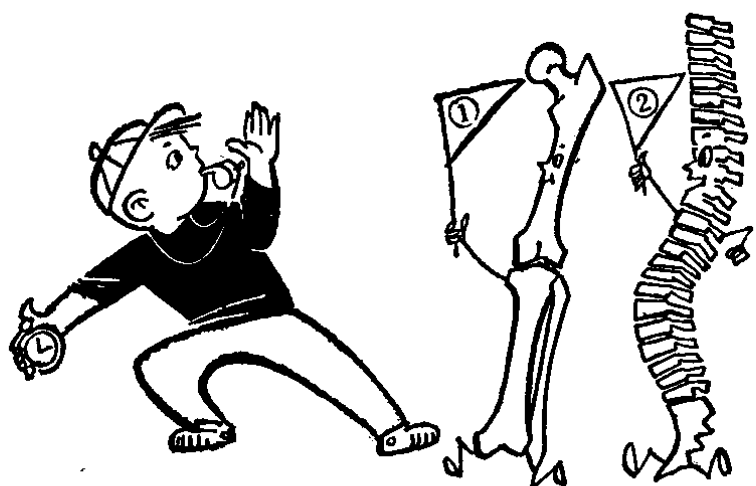
所以校医每年检查身体，就是为了不耽误你的发育。

到了发育期，一个最明显的标志，就是个子长得很快。

如果一年左右没见过你的熟人，乍一见你，可能会用惊讶的眼光看你，赞叹一声：“嘿，长得好快！”量量身长，果然，长高了二寸甚至三、四寸。这就说明，你到了发育期。

要是你的年龄小，还不到发育期，每年身长增加的尺码，一般过不了一寸或半寸。

个子的猛长，功劳应该归那些小细胞。发育期



身体各部分的细胞都大批增加，增长最快的要数下腿骨，其次是脊梁骨。个子长得高不高就看

下腿骨和脊梁骨细胞的分身本领怎么样。

发育期，不光个子长得快，体重增加也不慢。发育之前，每年增重一般超不过五斤，最多超不过八斤；一到发育期，每年增重准在十斤以上；长得特别快的，甚至每年增重二十来斤哩！

只长个子不长肉

如果你是个男孩，一长身体，你妈妈总是担心地说：“这孩子，只长个子不长肉！”事实也的确使人感到奇怪：称体重，比往年还长得多；看上去反倒见瘦。

这究竟是怎么回事呢？

原来，问题出在那些专门贮存油脂的细胞身上（它们叫“脂肪细胞”）。这些细胞对男孩子似乎有点偏见。发育的时候，别的细胞都猛长，唯独这些小家伙长得不

起劲。可是，在女孩子身上，它们的表现又是一个样：和别的细胞一起猛长，一点也不落后。结果，女孩子体内的脂肪，要比同样年龄的男孩子多两倍。

所以，男孩子在发育期显得比女孩子瘦一点，并不是病。你可以告诉妈妈，不用再替你担心了。

哪里来的推动力

有句俗话，叫做“桃三杏四”，你听说过吗？

从小苗长成能结果实的大树，桃树需要三年，杏树需要四年——这是桃树和杏树的生长规律。

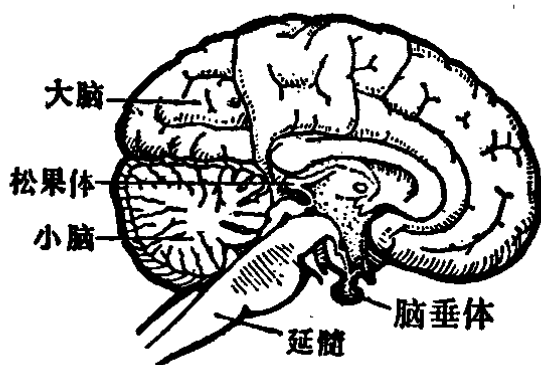


人也有类似的生长规律：人长到一定年龄——九岁，十岁，或者十一二岁，便进入发育期；经过发育期，人就从小孩长成大人啦！

发育期是人一生中的重要阶段，是为今后一生的健康打基础的阶段。一到发育期，人体里的各种细胞，差不多全都开足马力，使劲增长。

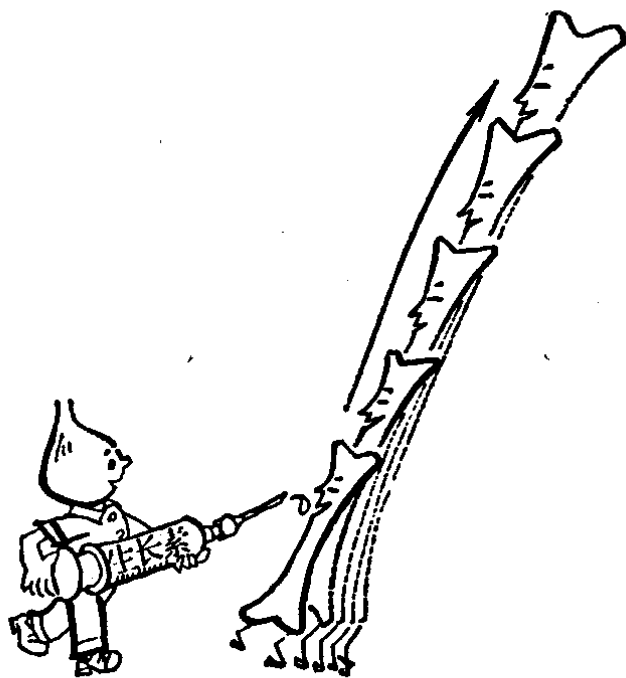
那么，是什么力量把它们推动起来的呢？

在人的脑子里，有一个部分叫做“下丘脑”。这就是人体发育的总指挥



部。人到十岁左右，下丘脑便会产生几种名叫“多肽[tài]释放激素”或“抑制激素”的东西。它在人体中的作用，好比是一道动员全身发育的命令。不过，这个命令并不发给身体的各个部分，主要发给“脑垂体”，小部分发给肾上腺皮质，由脑垂体统一部署和执行。

脑垂体位置在头颅的底部，模样和大小都象一粒豌豆。你别看它小，本领却很大。它能产生十来种总名叫做“激素”的物质，其中有几种对人体的生长发育，起着非常了不起的作用。比如，垂体里有一种名叫“生长素”的激素，只要有一丁点儿进入血液，再流进骨头，瞧！骨头仿佛着了魔一般，拼命地往上长；别的细



育，起着非常了不起的作用。比如，垂体里有一种名叫“生长素”的激素，只要有一丁点儿进入血液，再流进骨头，瞧！骨头仿佛着了魔一般，拼命地往上长；别的细

胞遇见了它,也会快速增长,不甘落后。

再如,“促甲状腺素”,也是垂体激素中的一种。它被垂体一放出,长在我们脖子两旁的“甲状腺”,马上就开动起来,使劲产生“甲状腺素”。身体里有了甲状腺素,骨头和神经的细胞都发育增长,身体各部吸收养料的效率也会大大提高。

垂体还大量释放“促性腺激素”,使性器官发育成熟,还使男孩子长出小胡子,变成粗嗓子;使女孩子的乳房高起,嗓门尖细,变得和小孩子大不一样。

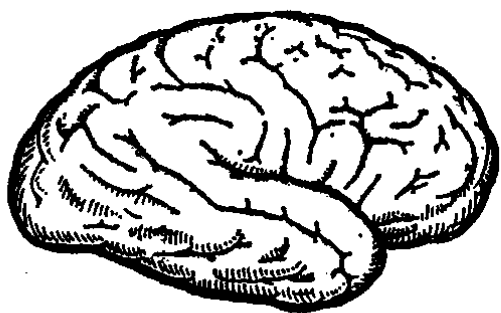
在下丘脑的推动下,人的身体就这样逐渐起了巨大的变化。

这个发育阶段相当长,一般要到二十来岁,才能结束。这之后,人就不是小孩或少年,而成了青年,算是大人啦!

象是骑上了一匹快马

发育的号角一吹响，身体的各部分的组织、细胞，全都紧急动员起来，齐心协力，日夜增长。这个时期，身材越长越高，力气越来越大，生命力显得特别旺盛。打个比方，如果说人在发育以前，身体的成长速度好比是步行，那么，发育的时候，就象是骑上了一匹快马。

了不起的脑子



脑子，真了不起。

让我们先来看看它了不起的地方。

有人在一个生理实验室内，用狗做了三个实验。

第一个实验：

一条大狗，静静地躺在手术台上，雪亮的无影灯光，照着狗的头部。一位熟练的生理学家，在两位助手