

中学生

十万个怎么办

顾建军 主编

健康
jian Kang

康

下

云

南

人

民

出

版

社

中学生
十万个
怎么办
健康

下

主编：卢文选 陶爱荣

云南人民出版社

责任编辑:赵丁丁
特邀编辑:肖 云
封面设计:袁亚雄

中学生十万个怎么办

顾建军 主编

健康(下)

主 编:卢文选 陶爱荣

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)

邮编:650011

居正印前工作室照排

南京通达彩色印刷厂印装

开本:850×1168 1/32 印张:8.375 字数:185000

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5200

ISBN7-222-02665-7/G·486 定价:11.90 元

中学生十万个怎么办丛书编委会

(按姓氏笔画为序)

马其骧	马 升	刘先悞	刘国仁	李文海	李云天
李正香	李仲谋	李 都	成尚荣	芦振丽	杨星堂
岑 申	吴劭文	何亚雄	邱明生	张明迪	宫玉发
赵炳红	高长升	顾建军	黄春青	靳建禄	

前 言

21 世纪的钟声即将敲响。人类将送走上一个百年世纪,迎来下一个千年纪元。

面对着变幻莫测的世界格局、日新月异的科学发展、不断恶化的生态环境、有待完善的社会体制,以及人口的剧增、资源的锐减、生存竞争的加剧……,新的世纪将面临新的机遇、新的挑战、新的抉择。

怎么办?

“怎么办?”这是一个时代的提问,也是一个民族的提问。它需要每个炎黄子孙用自己的行动来回答,更需要广大青少年学生来回答。因为青少年、婴幼儿不仅将亲睹新世纪的朝阳,而且还将领略新世纪的奇观和蓝图丽景;新世纪的竞争从根本上说是人才的竞争。我们的青少年能否成为未来世界竞争的强者,将直接影响到中华民族在 21 世纪的世界形象和历史地位,直接影响到中华民族的强盛与进步。

“怎么办?”这是一个关于未来的提问,也是一个关于现在的提问。我们的脚下有许多条路在延伸,在辐射,有的路通向未来的智慧峰巅,也有的路通向未来的沼泽地带,还有的路通向未来的精神墓地。这就需要我们的青少年一代从现在起铸造牢不可摧的生存力、创造力,积蓄未来发展的潜力。只有走好现在的路,才能走好未来的路,只有把握好现在的“怎么办”,才能驾驭未来的“怎么办”。

“怎么办?”这是一个简单的提问,也是一个包含着成千上万

个小“怎么办”的庞大而复杂体系的提问。青少年时期正是人生长身体、长知识、长能力的阶段,我们的青少年、婴幼儿小朋友在平时的学习、生活、娱乐、健康、修养诸方面都将会遇到形形色色、各种各样微小的“怎么办”的问题,只有对这些细小问题进行科学探究和理性选择,做到知行合一,手脑并用,从而积累生活经验,培育生存智慧,发展多元素养,形成健康人格,提高人生素质,才能增强生活能力、创造能力和未来适应能力,才能在重大的“怎么办”面前泰然处之,立于不败之地。

《十万个怎么办》系列丛书是全国千余名特级教师、科研工作者、教育工作者、保健工作者组成的一个写作群体所撰写的,集人文科学、技术科学、思维科学、自然科学于一体的大型行为指导丛书。这套丛书以其丰富而广博的内容和图文并茂的形式全面展示了我国各民族婴幼儿、小学生、中学生在成长过程中所涉及的各方面的“怎么办”。这凝聚着组织者和撰写者的科学精神、使命感和赤诚之心;是新世纪青少年一代内省外求,慎思笃行,经世济用的务实之学。这是青少年读物的一项基本建设;是一项跨世纪工程,同时也是一种造福青少年、功德无量的尝试。尽管这种尝试本身还有许多不足之处;将有待于不断的修订而日臻完善。但是这种尝试是可喜可贺的。希望广大青少年朋友、婴幼儿家长、广大教育工作者喜爱它,与它交朋友,并从中有所启迪,有所创造。

千里之行,始于足下。愿广大青少年学生、教育工作者及其学生家长从现在开始、从小事开始,一切都知道该“怎么办”!

卢嘉锡

健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [1] 中长跑中出现“极点”,怎么办?
- [2] 运动中出现腹痛,怎么办?
- [3] 运动中和运动后感到口渴,怎么办?
- [4] 运动中出现肌肉拉伤,怎么办?
- [6] 运动后肌肉酸痛,怎么办?
- [7] 运动中受伤出血,怎么办?
- [8] 运动中发生骨折,怎么办?
- [9] 激烈运动后出现休克,怎么办?
- [11] 月经期想进行体育锻炼,怎么办?
- [13] 夏季运动时感到头昏、四肢乏力,怎么办?
- [14] 不会游爬泳,怎么办?
- [16] 不会游蛙泳,怎么办?
- [20] 不会游仰泳,怎么办?
- [22] 不会游蝶泳,怎么办?
- [24] 游泳时发生肌肉抽筋,怎么办?
- [26] 初学游泳会呛水,怎么办?
- [27] 游泳时耳朵进水,怎么办?
- [28] 溺水者救上岸时呼吸、心跳停止了,怎么办?
- [30] 怎样坚持冬泳锻炼?

健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [31] 初学足球正脚背颠球颠不多,怎么办?
- [33] 初学踢球时使不上劲,怎么办?
- [34] 足球踢不远,怎么办?
- [36] 足球传不准,怎么办?
- [38] 球控制不住,怎么办?
- [40] 停球停不住,怎么办?
- [41] 不会铲球,怎么办?
- [43] 不会踢倒钩球,怎么办?
- [44] 不会带球过人,怎么办?
- [46] 守门员面对单刀球,怎么办?
- [48] 足球射门易踢出“高抛球”,怎么办?
- [49] 前锋带球过人,对方后卫生铲球,怎么办?
- [51] 凌空射门脚背踢不到正确的部位,怎么办?
- [52] 前锋抢点射门抢不到,怎么办?
- [54] 足球比赛终了出现平局,怎么办?
- [56] 不会合理冲撞,怎么办?
- [57] 怎样造反越位?
- [58] 不知道在什么情况下判罚“点球”,怎么办?
- [60] 球踢出边线和端线,怎么办?

目
录



- [61] 容易越位,怎么办?
- [63] 初学排球垫球时两臂靠不拢,怎么办?
- [64] 初学排球传球时大拇指朝前,怎么办?
- [65] 初学排球时来球太高太远不敢接,怎么办?
- [66] 发球落点控制不好,怎么办?
- [68] 发飘球时球旋转,怎么办?
- [69] 排球比赛中一传不到位,怎么办?
- [70] 排球比赛中防守时两人抢球,怎么办?
- [72] 拦网没有直接拦死对方进攻,怎么办?
- [74] 拦网掌握不好起跳时机,怎么办?
- [76] 对方吊球不能及时移动,怎么办?
- [77] 扣球强攻没有力量,怎么办?
- [79] 打篮球时手指容易吃“萝卜干”,怎么办?
- [80] 初学篮球时传球传不远,怎么办?
- [81] 初学篮球时传球传不到位,怎么办?
- [82] 篮球比赛中罚球总罚不进,怎么办?
- [84] 抢不到篮板球,怎么办?
- [86] 不会运用进攻战术,怎么办?
- [87] 不会运用防守战术,怎么办?

健康(下)
JIANKANG(XIA)



目
录

- [89] 盯人防守时容易漏人,怎么办?
- [92] 摆脱不掉防守,怎么办?
- [93] 初学打篮球容易走步,怎么办?
- [95] 比赛中误将球投入本方球篮,怎么办?
- [96] 容易 3 秒、5 秒违例,怎么办?
- [97] 比赛中球卡在篮圈颈上,怎么办?
- [98] 分辨不清带球撞人和阻挡犯规,怎么办?
- [99] 篮球比赛时间终了,球仍飞在空中,怎么办?
- [100] 不知道哪些行为是技术犯规,怎么办?
- [101] 不了解回场违例,怎么办?
- [103] 怎样提高弹跳力?
- [105] 初学乒乓球步法不灵活,怎么办?
- [107] 初学乒乓球正手攻球没有力量,怎么办?
- [109] 初学乒乓球不会推挡球,怎么办?
- [113] 接发球“吃旋”,怎么办?
- [115] 不会搓球,怎么办?
- [117] 怎样接弧圈球?
- [118] 乒乓球比赛中发球不合法,怎么办?
- [120] 比赛中球拍脱手,怎么办?

目 录



- [121] 羽毛球发球落点掌握不好,怎么办?
- [123] 扣杀球没有力量,怎么办?
- [124] 怎样提高步法的灵活性?
- [126] 对方总打底线球或网前球,怎么办?
- [127] 打不好反手球,怎么办?
- [128] 短跑起跑慢,怎么办?
- [130] 短跑跑不快,怎么办?
- [134] 跑步时“坐着跑”,怎么办?
- [135] 中长跑时呼吸节奏掌握不好,怎么办?
- [137] 接力跑时接力棒传递不好,怎么办?
- [139] 跨栏时起跨腿离地过早、过栏后两腿几乎同时落地,怎么办?
- [141] 跨栏跑时最后几架栏步子节奏不好,怎么办?
- [143] 立定跳远成绩差,怎么办?
- [144] 立定跳远不协调,怎么办?
- [145] 跳远助跑速度掌握不好,怎么办?
- [147] 跳远落地时重心后倒臀部坐沙坑,怎么办?
- [150] 跳远助跑步点不准,踏不上起跳板,怎么办?
- [152] 跳远助跑和起跳动作衔接不好,怎么办?

目 录



- [153] 跳远起跳蹬伸不充分,怎么办?
- [155] 三级跳远第一跳太高影响速度,怎么办?
- [156] 三级跳远节奏掌握不好,怎么办?
- [158] 跳高起跳点掌握不好,怎么办?
- [159] 跳高时屈膝后坐跳不起来,怎么办?
- [160] 俯卧式跳高过杆时拧腰、抬头、挺胸,怎么办?
- [162] 背越式跳高,坐姿过杆或身体与横杆斜交叉过杆,怎么办?
- [164] 推铅球滑步与最后用力衔接不好,怎么办?
- [166] 推铅球时用不上腰、腿力量,怎么办?
- [167] 推铅球出手后身体重心控制不住,怎么办?
- [169] 掷标枪做不好鞭打动作,怎么办?
- [170] 掷标枪最后交叉步做不好,怎么办?
- [172] 掷标枪容易出现肘关节受伤,怎么办?
- [173] 掷铁饼拨饼时手指用不上力,怎么办?
- [174] 掷铁饼时角度掌握不好,怎么办?
- [176] 双杠臂屈伸做不起来,怎么办?
- [177] 双杠支撑摆动摆不高,怎么办?
- [178] 双杠支撑前摆下肩后倒,怎么办?

目 录



- [179] 双杠外侧坐越两杠下、越杆困难,怎么办?
- [180] 侧手翻四肢落地点不在直线上,怎么办?
- [181] 前滚翻不圆滑、方向把握不好,怎么办?
- [182] 前滚翻总“打背”,怎么办?
- [184] 鱼跃前滚翻不敢跃起,怎么办?
- [185] 后滚翻身体团不紧、不翻肩,怎么办?
- [186] 不敢做山羊分腿腾越,怎么办?
- [188] 支撑跳跃落地不稳,怎么办?
- [190] 初学武术踢腿时拔跟,怎么办?
- [192] 初学武术拳握不紧、拳面不平,怎么办?
- [193] 仆步平仆腿伸不直、脚外侧掀起,怎么办?
- [194] 虚步动作虚实不明、后腿蹲不下去,怎么办?
- [195] 太极拳练习中做不好腰部发力,怎么办?
- [196] 太极拳练习中动作与呼吸不协调,怎么办?
- [197] 健美韵律操运动负荷掌握不好,怎么办?
- [200] 怎样溜旱冰?
- [202] 拔河时同伴用力不一致,怎么办?
- [205] 拔河时地面太滑或手抓不牢绳子,怎么办?
- [206] 踢毽子花样太少,怎么办?

目 录



- [209] 爬竿(绳)爬不快,怎么办?
- [211] 跳绳时摇绳与跳跃动作不协调,怎么办?
- [212] 跳绳时不敢上绳与下绳,怎么办?
- [213] 跳绳花样太简单,怎么办?
- [214] 登山到达一定高度时感到头晕目眩,怎么办?
- [215] 初学速度滑冰身体重心不稳,怎么办?
- [217] 滑冰时不会转弯,怎么办?
- [219] 骑自行车越野遇到天气变化,怎么办?
- [220] 自行车越野郊游地形复杂,怎么办?
- [222] 棒垒球的击球达不到预期效果,怎么办?
- [224] 棒垒球投手投球进不了“好球”区,怎么办?
- [226] 棒垒球跑垒员跑垒意识不强,怎么办?
- [227] 伞塔跳伞当牵引到一定高度时心里紧张害怕,怎么办?
- [229] 伞塔跳伞下降速度过快想减慢,怎么办?
- [230] 伞塔跳伞着地时脚振动太大、头疼,怎么办?
- [232] 桌球总打滑棒,怎么办?
- [233] 桌球洞口球打不进,怎么办?
- [234] 手球射门时机与方法选择不好,怎么办?
- [235] 怎样进行冷水锻炼?

目
录



- [237] 不知如何进行健美锻炼,怎么办?
- [239] 怎样养成端庄健美的姿态?
- [241] 胸部扁平,怎么办?
- [243] 腰腹部力量弱,怎么办?
- [245] 腹部外凸,怎么办?
- [246] 手臂力量弱,怎么办?
- [249] 锻炼后身体仍不显得强壮,怎么办?
- [250] 练举重后担心长不高,怎么办?
- [252] 学习疲劳时不知道怎样锻炼,怎么办?
- [253] 射击时支撑不稳,怎么办?





中长跑中出现“极点”，怎么办？

中长跑是中距离跑和长距离跑的总称。典型的中距离跑项目男子有 800 米、1500 米，女子有 400 米、800 米。长距离跑项目男子有 5000 米、10000 米，女子有 1500 米、3000 米。

中长跑运动的锻炼价值，几乎是尽人皆知的，想要增强体质、磨练意志或者减少体重，都可以通过经常坚持中长跑，来达到目的。尽管如此，它对于大多数同学来说，仍然是一个“痛苦”的项目。有人曾对一所中学的女生进行过调查，95% 以上的同学都认为，参加中长跑是一件可怕的事情，原因是每次跑步不久都会出现呼吸急促、胸闷、下肢沉重、动作不协调，甚至呕吐等。这种现象，在运动生理学上称为“极点”。

“极点”的产生，主要是由于内脏器官的惰性造成的。因为人体从相对安静状态到剧烈运动时，四肢的肌肉能迅速适应，进入工作状态，而内脏器官，如呼吸、循环系统等，都不能很快发挥其最高的机能水平，造成体内缺氧，大量的乳酸和二氧化碳积聚，使植物性神经中枢和躯体性神经中枢之间的协调性遭到暂时破坏，表现为“极点”产生，这是一种正常的生理现象。它与训练水平、运动前的准备活动有关，经常参加锻炼的人，“极点”出现得晚，持续时间短，身体反应也较轻；反之，“极点”出现得则早，且持续时间长，表现得也较严重。

那么，出现“极点”后该怎么办呢？

有些同学跑步中，一感到难受，就停下来不再跑了，更有甚者，干脆坐了下来，这些都是错误的。我们都知道，在跑步中，大量的血液被输送到下肢，但由于肌肉有节奏的收缩和舒张，对肌



肉的血管起唧筒作用,使血液能顺利返回心脏,如果突然停下来,会导致肌肉对血管的这种唧筒作用消失,血液不能及时回流,致使脑部血液供应不足,产生暂时性脑贫血,出现头晕、恶心甚至晕倒等现象。正确的做法应该是稍微减慢跑的速度,加深呼吸,以此来排除二氧化碳,改善氧的供应,很快你就会感到动作又重新变得轻松、协调,各种不良感觉也会随之消失。(陶爱荣)

运动中出现腹痛,怎么办?

腹痛是同学们在参加剧烈运动时,有时会遇到的事情,一般来说,造成运动中腹痛的原因有下面几个:

一、没有做好准备活动。剧烈运动前,要充分做好准备活动,这是体育运动中不可忽视的一个重要环节。准备活动做不好,内脏器官就不能适应急剧的肌肉工作,容易引起腹部某些器官的机能紊乱,造成局部疼痛。

二、剧烈运动持续时间较长。这时,由于心脏功能降低,血液回流受阻而瘀积在肝脏内,引起肝部疼痛。或者由于呼吸动作不协调,隔肌产生异常活动或疲劳而致痛,也就是同学们平时说的“岔气”。

三、出汗太多,使体内盐分随汗排出而丧失,引起腹直肌痉挛。因而在夏季锻炼时,同学们应该避免在太阳下,长时间的做一些剧烈运动。

四、饭后立即进行剧烈运动。吃过饭一个小时候,才可以进行剧烈运动。因为刚吃过饭后,胃部充满食物,此时进行运动,易牵扯肠系膜引起腹痛。

上面说的造成腹痛的原因,都是身体适应性不良的反应,并