

康

中学生健

成才指南

李传良 金培珍 编著
天津科学技术出版社



康

中学生健

成才指南



中学生健康成才指南

李传良 金培珍 编著

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑: 郝俊利

中学生健康成才指南

李传良 金培珍 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津市蓟县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32印张7.25 字数146 000

1992年10月第1版

1992年10月第1次印刷

印数: 1—5 160

ISBN 7-5308-1132-0/R·320 定价: 3.50 元

前 言

目前，我国中学生已达5000万之多。中学生时期，正处于青春发育期，是由儿童过渡到成年的重要阶段。这期间，他们正面临着一个变幻莫测的内心世界，无论从身体发育、生理或心理上都具有极大的可塑性。如何提高我国人口素质，使青少年一代在身体、生理和心理等方面都能健康地成长，是关系到我国社会安定、家庭幸福、民族兴旺、国家昌盛的重要问题。为此，我们查阅了大量资料，进行了大量社会调查，了解到学生中有一些严重影响健康成才的不良习惯，缺乏某些生理、心理卫生、常见病的防治、科学用脑等方面的一般常识，中学教师也迫切需要介绍上述内容的参考书，因此编著了《中学生健康成才指南》。

本书以问答形式，介绍了中学生渴望了解的142个问题，内容有生理、心理卫生、营养、体育锻炼与学习、科学用脑、性教育、青春期常见病的防治、健康与健美六部分，希望它的出版能对中学生、中学教师、家长有所帮助。

由于我们医学卫生知识和对中学生的了解所限，不足之处，恳请读者不吝指正。

编 者

1991.12.

目 录

生理、心理卫生

1. 什么是青春期? (1)
2. 青春期的生理特点有哪些? (1)
3. 青春启动的奥秘是什么? (2)
4. 为什么说青春期是奠定一生的基础? (3)
5. 青少年的心理特征有哪些? (4)
6. 什么是青少年的“第二反抗期”? (6)
7. 每个青少年都要遇到的问题是什么? (7)
8. 适应不良有哪些表现? (7)
9. 怎样才算适应良好? (8)
10. 青年人为何容易发火? (10)
11. 发火对身心健康有哪些影响? 怎样避免? (11)
12. 为什么青年人要讲忍让? (13)
13. 中学生的不健康心理有哪些表现? (15)
14. 怎样才算心理健康? (16)
15. 为什么说青少年时期是一生中最危险的时期?
..... (18)
16. 为什么青少年容易出现“自发性集合”? (19)
17. 青春期失落感从何而来? (21)

18. 什么是青少年的“白日梦”? (22)
19. 怎样看待友谊和初恋? (23)
20. 怎样处理好同学之间的关系? (26)
21. 怎样才能锻炼和培养良好的性格? (28)
22. 如何改变内向性格? (29)
23. 什么是内外平衡型的性格? (31)
24. 情绪与身心健康有什么关系? (32)
25. 怎样才能保持积极的情绪? (32)
26. 女孩子上了初高中学习成绩就会下降吗? (34)
27. 身体残废了, 人生还有希望吗? (35)
28. 学习负担过重对青少年的生理、心理发展有哪些影响? 怎样克服? (36)
29. 考生考试前应具备怎样的心态? (38)
30. 临考紧张如何克服? (38)
31. 如果根据自己的兴趣和能力等心理特点选择报考专业? (40)
32. 什么是“高三心理综合征”? (41)
33. 引起“高三心理综合征”的原因有哪些? (41)
34. 怎样消除“高三心理综合征”? (42)
35. 考不上大学就没有希望吗? (44)
36. 怎样做才算是有修养? (45)
37. 怎样进行身心健康自我鉴定? (47)
38. 青年人成熟的十条标准是什么? (51)

营养、体育锻炼与学习

39. 青春发育期为什么要保证营养的供给? (53)

40. 青春发育的物质基础是什么? (54)
41. 大脑主要需要哪些营养物质? (54)
42. 为什么要一日三餐? (56)
43. 为什么早饭要吃好? (56)
44. 为什么晚饭要吃少? (57)
45. 三顿饭应该怎样合理分配? (58)
46. 临考前吃什么好? (58)
47. 临考前为什么要补充水溶性维生素? (59)
48. 挑食、偏食、零食有哪些利弊? (60)
49. 体育锻炼对脑力和体力的积极作用有哪些?
..... (61)
50. 怎样科学地锻炼身体? (62)
51. 如何正确地选择锻炼项目? (63)
52. 外出旅行如何掌握运动量? (64)
53. 中学生锻炼身体应注意什么? (66)
54. 哪些情况要暂停体育锻炼? (67)
55. 怎样测试一下自己的体质情况? (68)
56. 眼保健操的正确锻炼方法和注意事项是什么?
..... (72)
57. 什么是冷水浴? 锻炼方法和注意事项是什么?
..... (74)
58. 什么是空气浴? 锻炼方法和注意事项是什么?
..... (76)
59. 什么是日光浴? 锻炼方法和注意事项是什么?
..... (78)

科学用脑

- 60. 青少年大脑功能有什么特点? (80)
- 61. 怎样才能使大脑不陷于过度疲劳? (80)
- 62. 学习疲劳怎样自我鉴定? (83)
- 63. 为什么一定要有充足的睡眠? (84)
- 64. 为什么说梦是正常睡眠必有的生理现象? (86)
- 65. 临考前“拼命冲刺”有哪些利弊? (86)
- 66. 怎样提高你的记忆力? (87)
- 67. 怎样才能使你的注意力集中? (89)
- 68. 为什么说脑子越用越灵? (91)
- 69. 怎样克服“假性记忆力减弱症”? (92)
- 70. 怎样科学用脑? (94)

性教育

- 71. 中学生为什么要进行性教育? (97)
- 72. 中学生性教育的三大支柱是什么? (98)
- 73. 青少年怎样进行性培养? (99)
- 74. 青春期月经有哪些变化? (101)
- 75. 遗精伤身体吗? (102)
- 76. 为什么考试会引起月经变化? (102)
- 77. 运动会不会推迟月经初潮? (103)
- 78. 月经期为什么爱发脾气? (104)
- 79. 少女为什么经期乳房胀痛? (104)
- 80. 男性青少年为什么会变音? (105)

青春期常见病的防治

81. 什么叫脊柱侧弯? 怎样预防? (106)
82. 青少年早期脊柱侧弯怎样治疗? (107)
83. 什么叫神经衰弱? 怎样预防? (109)
84. 什么叫抑郁症? 怎样防治? (109)
85. 如何消除青春期痤疮? (111)
86. 什么叫腋臭? 怎样防治? (112)
87. 什么叫青春性甲状腺肿? 怎样防治? (113)
88. 还有什么原因也使人脖子粗大? (113)
89. 什么叫青春期高血压? 怎样预防? (114)
90. 什么叫青春期功血? 怎样防治? (115)
91. 痛经怎么办? (116)
92. 怎样预防龋齿、牙龈炎、牙周炎? (116)
93. 平板足是怎样造成的? 如何矫正? (117)
94. 平板足能练长跑吗? (118)
95. 如何预防和矫正青少年驼背? (120)
96. 青年人为什么长雀斑? (121)
97. 鬼剃头是什么原因造成的? (123)
98. 怎样改掉口吃的毛病? (124)
99. 青少年近视眼患病率上升的主要原因有哪些?
..... (126)
100. 如何及早知道自己患了近视眼? (127)
101. 有没有假性近视? (128)
102. 得了高度近视怎么办? (129)
103. 选择什么时候配镜或换镜? (131)

104. 眼镜是经常戴好，还是间歇戴好？…………… (131)
105. 戴镜十忌是什么？…………… (132)
106. 近视眼的食疗有哪些？…………… (133)
107. 怎样正确对待治疗近视眼的各种方法？…………… (133)
108. 怎样预防青少年近视眼？…………… (134)
109. 怎样选择和使用灯具？…………… (135)
110. 什么叫色盲？色盲和色弱有什么区别？…………… (138)
111. 什么叫弱视？得了弱视怎么办？…………… (140)
112. 什么是视疲劳？怎样预防？…………… (141)
113. 眼皮跳是怎么回事？怎样防治？…………… (144)
114. 什么是红眼病？怎样防治？…………… (144)
115. 为什么会患沙眼？如何预防？…………… (145)

健美与康康

116. 青春期形体美的“三部曲”是什么？…………… (147)
117. 如何追求自身的美？…………… (148)
118. 个子高矮有没有标准？…………… (151)
119. 怎样使身体长得更高一些？…………… (152)
120. 哪些运动能使身体长得高些？…………… (153)
121. 哪些食物能帮助你长高？…………… (154)
122. 为什么青少年细长体型多？怎样预防？…………… (156)
123. 体型能不能改变？…………… (158)
124. 使肩膀变宽有哪些办法？…………… (159)
125. 怎样使四肢更健美？…………… (161)
126. 怎样锻炼才能使身体匀称？…………… (163)
127. 坐、立、行、卧的正确姿势是怎样的？…………… (164)

128. 游泳对健康有哪些好处?	(167)
129. 怎样才能使身体不会过胖?	(168)
130. 为什么女中学生不宜穿高跟鞋?	(168)
131. 女学生为什么不宜使用化妆品?	(169)
132. 女孩子戴乳罩有哪些好处?	(170)
133. 少女束胸有哪些坏处?	(171)
134. 眼保健操、课间操及课外活动对眼和大脑有什么好处?	(172)
135. 为什么说青少年吸烟危害更大?	(173)
136. 饮酒对青少年有哪些危害?	(174)
137. 赖床之弊有哪些?	(175)
138. 牙齿保健的方法有几种?	(176)
139. 吃饭时看书有什么坏处?	(178)
140. 青少年看电视应注意什么?	(180)
141. 学生宿舍为什么应亲密无间?	(181)
142. 徒走健美操怎样锻炼?	(182)

附 录

1. 学校卫生工作条例	(204)
2. 中学生法律常识	(211)

生理、心理卫生

1. 什么是青春期？

青春期又称发身期。一般指十二三岁到二十岁左右的青少年，也正是中学生时期。是由儿童过渡到成年的一个重要阶段。青春期的到来，有很大个体差异，女孩一般比男孩早二年。无论男女，发育有早有晚，因此，稍早或稍晚些都是正常的。这时候，身体生殖器官发育很快，发育比较早的女孩在十二三岁已经月经初潮了，男孩子这时候也到了“弱冠之年”了。除了生理机能发育成熟之外，心理上的发育成长也随着生理变化而变化着。他们正面临着一个变幻莫测的内心世界，看起来他们似乎成了大人了，但实际上还很不成熟，无论在生理或心理上都有着极大的可塑性。近朱者赤，近墨者黑，如果能够在这个时期加强对他们的身心教育和培养，打下一个健康良好的基础，他们将必然成为国家栋梁之材。

2. 青春期的生理特点有哪些？

青春发育的特征表现在形态、性器官、第二性征等各方面都发生着不同的变化。

(1) **形态** 在此期间身高增加非常明显，少的每年增

高6~8厘米，多的可达10或11厘米。体重每年增长5~6公斤，多的可达8公斤至10公斤。一过9~10岁，即刚刚进入青春期，女孩往往比同年龄的男孩子长得高些、重些。等到14岁左右，男孩子身高、体重往往超过同年龄的女孩子，最后形成男子身体较高，肩部较宽，而成年女子，身体丰满，臀部较宽的不同体态。

(2) 功能 青春期肺活量增大很快。10岁儿童肺活量平均1400毫升，到青春期14~15岁时可增加到2500毫升，20岁青年能达到4800毫升左右。和形态不同的是男女之间无交叉，任何年龄组的男孩的肺活量和握力都比女孩大，而且年龄越大，差距越明显。

(3) 神经系统 进入青春期后，大脑、神经系统功能迅速完善，思考和理解能力进一步加强，有一定的推理、分析和判断能力，对事物的反应能力提高。能掌握较广泛的知识技能，脑的记忆力加强，能有连贯、有条理的记事。由于青春期生长发育快，脑的兴奋性比较大，情绪易激动，也容易疲劳，抽象性的推理，联想等思维能力和成年相比尚有较大差距。因此，必须努力学习，锻炼自己的思维能力。

(4) 性发育 到青春期后，由于体内性激素的作用，使女孩子乳房发育，皮下脂肪沉着，肢体变得圆润丰满，形成女性特征的外形。这时的男孩子，声音变粗，喉结突出，身体骨骼粗壮结实。此时女孩子月经来潮，男孩有首次遗精。

3. 青春启动的奥秘是什么？

进入中学到即将高中毕业的学生，正巧处在青春期，是

身体成长最旺盛的时期。青春期的各种生理变化的启动物质究竟是什么呢？答案是激素。人体的激素有好多种，激素的分泌量虽不大，但对人体却有着举足轻重的作用。这里我们就简单介绍与生长发育有着密切关系的脑垂体所分泌的几种激素。

“生长激素”能促进人体骨骼生长，而且专门促进象四肢骨那样的长骨生长，使它们增长变粗。青春期中身高长得特快就是这个道理。

“促甲状腺激素”可促进甲状腺长大，并分泌甲状腺激素。而甲状腺激素可促进人体新陈代谢，促进骨骼的生长和神经系统的发育。

“促性腺激素”对男子能促进睾丸成熟，使之产生精子和雄性激素睾丸酮。对女子可促进卵巢发育，使之排出成熟的卵子和产生雌性激素。而雄性激素和雌性激素又分别促进男女第二性征的发育。随着性器官的成熟，男少年出现遗精，女少年来月经，这都是激素作用的结果。

不难看出，激素好比一把钥匙，打开了青春期的大门。它的出现，给人体带来了奥妙无穷的生理变化，这也正是激素独一无二的高超本领吧。

4. 为什么说青春期是奠定一生的基础？

青春期正像早晨八九点钟的太阳，充满着朝气和活力，是身体发育的高峰期，是决定一生体格、体质和智力的关键时刻。如果能够在这个时期保持良好的身心健康，将为中老年时期的身体健康打下良好的基础。因此说，它是生命过程

中十分关键的阶段。

身体发育受许多因素的影响，但在一定条件下，后天因素可以起到很大作用。特别是在青春期，营养和体育锻炼对生长发育有着积极的意义。比如，和营养、体育锻炼关系密切的胸围、机体功能、素质能力等，后天塑造因素可占50~70%。如能掌握青春期的发育规律，积极发挥后天的一切有利因素，加强营养，注意锻炼身体，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，甚至先天比较差的孩子也同样得到改善。一旦错过了生长发育的“人时”，就象庄稼贻误了“农时”一样，同样会使体质遭到歉收。

青春期是人生瑰丽的时光，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，练就一副健壮的体质，打好一生的基础，将会在人生的旅途中更好地发挥自己的聪明才智。

5. 青少年的心理特征有哪些？

(1) 富有理想，面向未来 他们向往追求美好的未来，积极探索生命的价值，寻觅人生的真谛。儿童时期对父母、老师唯命是从的态度随着年龄的增长，知识和经验的积聚而起变化。他们开始主动而独立的去认识社会，追求理想。

(2) 追求知识，立志成才 追求知识已成为学生生活的主旋律。他们感到只有掌握一定的科学知识，才有力量贡献于社会。

(3) 注重品德，陶冶情操 他们在与人和社会的行为