

JINSESHAONIAN QISHILU CONGSHU

金色少年启示录丛书

最好的医生是你自己

——
学会健体



孔凡龙 魏学成 编著

北京师范大学出版社

金色少年启示录丛书

最好的医生是你自己

——学会健体

孔凡龙 魏学成 编著



北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的医生是你自己:学会健体/孔凡龙,魏学成编著.
北京:北京师范大学出版社,1998.4

(金色少年启示录丛书)

ISBN 7-303-04686-0

I.最… II.①孔…②魏… III.健康教育-中学生-
课外读物 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06584 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.375 字数: 109 千

1998 年 4 月北京第 1 版 1998 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 1~10 100 册

定价: 6.50 元

序

进入青春期的初中学生,生理发展快,心理变化大,求知欲望极为强烈。他们怀着极大的好奇心,搜寻着他们喜欢的书。据了解,初中学生已光顾了相当数量的课外读物,有的学生尽管厌读课内书,但对课外书却充满了好奇。目前,部分初中学生对课外读物的选择带有很大的盲目性,往往读一些使之无端兴奋、激动、刺激,以至惊恐、恍惚的书,导致有些学生的行为出现偏差,甚至走上邪路。有的学生长期处于心理变态之中,使家长不知所措,给学校的教育增加了难度。为此,许多家长和教育工作者疾呼:要为中小学生写书;要为学生提供健康的精神食粮,保住学生读物这块净土……这样功德无量的好事需要有人去做。《金色少年启示录》丛书就是在这种紧迫感驱使下产生的。

这套丛书题材来源于初中生实际生活的方方面面,依据当前初中学生普遍存在的问题,从心理学的角度帮助学生了解自己,解决自己在家庭、学校、社会碰到的各种实际问题,有很强的针对性。丛书从生动的故事引出,紧紧抓住初中生“要独立”意识比较强的特点,告诉他们如何认识自己,如何学习,如何交际,如何生活,如何择

业,如何培养自己健康的情趣及顽强的意志,如何充分发挥自己的聪明才智,如何培养独立完美的人格等;使他们读后知道如何做人,如何学习,如何自觉地调节控制自己的心态,纠正不良习惯,克服心理障碍,更健康地成长与发展。在每个问题的叙述中,丛书不仅告诉学生是什么,为什么,更重要的是告诉学生应该做什么,怎样做,有明确的行动方向,突出了可操作性。

丛书作者多年从事中小学教学和心理健康的研究,拥有丰富的关于初中学生学习状况和心理健康方面的第一手资料。他们对青少年一代的健康成长有着特殊的责任感和使命感。因而丛书的立意、内容对初中学生有着实实在在的益处,且语言叙述生动形象,符合初中生的年龄特点和认识水平,让孩子们读来亲切,受益终生。

社会进步和经济发展要求我们提高全民族素质。要提高全民族的素质,就应从担负基础教育的中小学抓起。为此,应为中小学生多出版一些素质教育的图书,使广大中小学生跳出“题海”、“题库”,生动活泼主动和谐地全面发展。我相信《金色少年启示录》丛书将对全面推进素质教育发挥积极作用。

张承先

前 言

21 世纪离我们愈来愈近,21 世纪的钟声强烈地震撼着我们的耳膜,它呼唤着具有全面、综合素质的人才,同学们正是 21 世纪的栋梁之才。

长期以来,相当一部分同学一直把自己看成是应考的机器人、分数的躯壳、操作符号的“电脑”,全然不想自己是一个有血有肉的生灵。你们的体质、神经系统,特别是大脑、感觉器官、肢体运动器官,甚至心脏、肌肉、腺体等的不适都会影响学习、生活和心理活动。由于科学技术突飞猛进的发展,使技术社会教育周期延长,同学们的生理早熟与社会成熟程度延缓的矛盾和冲突,加之学校课业负担过重会引起你们许多身心障碍和烦恼,导致身心疾病的产生,严重影响身心健康。同时,由于生态环境的污染,汽车的普及,影视文化的丰富,高楼居室的舒适,又把你们封闭或半封闭在室内。户外活动少了,运动不足;以车代步,步行少了。随之而来的是产生了许多现代“学校病”,如脚心形成较晚,手的动作笨拙,视力降低,精神疲劳,感觉综合失调,生命力萎缩等等。又由于同学们

2 最好的医生是你自己——学会健体

正处在青春发育期,有些烦恼是来自对自身生理知识的问题。如有关性知识问题,当你问及父母,他们往往会羞于回答;或避而不谈,或用其它话搪塞。

《最好的医生是你自己》这本书详尽地为同学们解答了与上述有关的 38 个问题,指导你们进行身心调节,满足你们的求知欲,解除大人们的不安,有助于你们学会关心自己与他人,学会做人,争取早日做个大写的社会人,以适应 21 世纪社会发展的需求。

希望你们更聪明、更健康、活得更更有价值,幸福地度过自己的青春发育期。

作 者

1998 年 3 月

目 录

妈妈的吻

亚当与夏娃	1
母亲节	4
妈妈的吻	7

我们长大了

暑假后我们都变了	11
体育课她羞于请假	19
处女膜的自述	25
个人隐私	28
话说牛仔裤	32
谁的胸部美	35

使你变得更美

设计与创造人体美	40
摘掉“豆芽菜”绰号	44
胖子的烦恼	47
及早解除“体象障碍”	56
健美的皮肤	59
发达的肌肉	63
保持姿态美	69

使你学得更好

“上帝”给了我们同样的脑袋	77
巧妙运筹,事半功倍	85

使你生活得更科学

嚼口香糖的秘密	93
肚子痛与“两片”	95
为了友谊	100
随身听与耳	102
少白头	105
从眼前发黑说起	108
收看电视的学问	112
“惜时如金”又释	115
玻璃杯的炸裂	118
人体物质知多少	120

学会关心自己

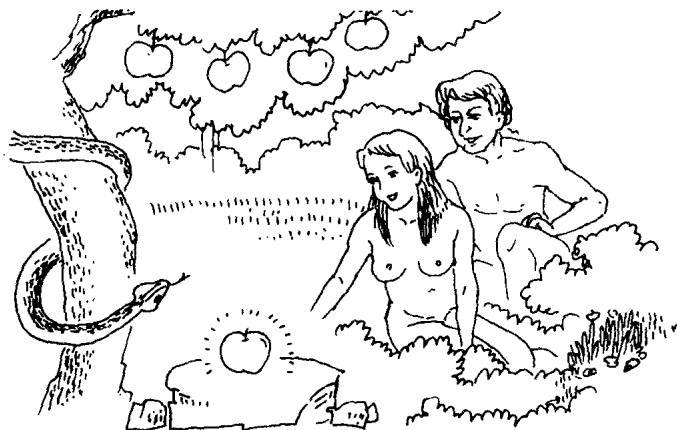
你的眼睛美不美	127
隆鼻增色三分吗?	133
是否割去扁桃体?	136
牙齿带来的心病	138
你了解自己的脚吗?	142
危险三角区	147
维生素 D 的告诫	150
头痛不是病	154
自检与护理	158

妈妈的吻

亚当与夏娃

《圣经故事》中说，天主上帝以泥土造一男人，朝他鼻孔吹一口生气，他就有了生命，这个男人就是亚当。上帝把亚当带到伊甸园，让他在园中耕耘管理，并嘱咐他不能吃那能辨善恶之知识树上的果子（禁果）。上帝认为亚当独居不好，为给他找个伴侣，就在他昏睡时，取他的一条肋骨造了一个女人，亚当称这个女人为夏娃。夏娃在蛇的引诱下偷吃了禁果，并让亚当也吃了。吃完以后，亚当与夏娃的眼睛顿时明亮起来，有了羞耻感，开始利用自然物遮挡自己的身体。由于偷吃了禁果，上帝罚夏娃备受怀孕生育之苦并将依附亚当，使亚当成为她的主宰，亚当将辛勤劳作来养家糊口。上帝把亚当和夏娃赶出了伊甸园。亚当与夏娃同寝，夏娃

怀孕了，成为人类之母。



这个美丽动人的故事，就是基督教中关于人类起源与性选择的传说，自古以来人们就在不断地探索这个问题。1871年英国生物学家达尔文出版了《人类起源及性的选择》一书。19世纪奥地利人孟德尔提出了遗传因子的“分离规律”和“自由组合规律”。20世纪初美国人摩尔根提出了基因“连锁和交换”的补充假说，被后人称之为孟德尔—摩尔根遗传学，它初步揭示了遗传与变异的基本规律。近些年来，随着医学遗传学的迅速发展，人们发现在人体细胞中有一种在光学显微镜下能观察到的结构，叫做染色体。人体细胞有46条染色体，按他们的大小和形态特征可分为23对，7个群。1~22对染色体，男、女的细胞中都有，叫常染色体。第23对叫性染色体：

女性的一对性染色体形态相似,叫做 X 染色体;男性的一对性染色体中有一条 X 染色体,另一条较小,叫做 Y 染色体。人体的各种特性就是由这 23 对染色体决定的。

染色体上排列着许许多多的基因。基因的化学成分就是脱氧核糖核酸(DNA)。父亲的精子和母亲的卵子结合成一个受精卵。受精卵里包含了来自父母双方的脱氧核糖核酸,这些脱氧核糖核酸上有许多遗传密码,每个儿女都是由一个受精卵经过分裂增多和发育长成的。这个受精卵怎样变成一个人,是受受精卵里脱氧核糖核酸上的遗传密码指挥的。如果受精卵具有的性染色体是 XX,就表现为女性,如果是 XY 就是男性。再如,遗传密码中有“矮”的符号,将来这个子女就长成矮个子。遗传密码上记录了成千上万的特征,专门描述了后代的外形、结构、生理、气质,甚至于某种疾病。子女就按照它的规定生长发育,为出生后的发展提供了可能性,但要将这些可能性变成现实性,还要靠后天的环境与教育。

一个新生命是精子和卵子相结合的产物。精子产生于成熟男子的睾丸。精子呈蝌蚪状,要在显微镜下才能看到,它的存活时间只有 3 天。精子携带着父亲方面的遗传密码。男子一次射精可排出 2~4 亿个精子,这其实只是一个男子一生中可制造的全部精子的微不足道的数量。卵子发源于成熟女子的卵巢。女子一般每月排放一个成熟的卵子,呈球形,存活时间也只有 3 天。卵细胞携带着母亲方面的遗传密码。

精子进入阴道后随着周围的液体流向游入子宫,由于子宫的收缩,部分精子被推向输卵管。在那里,如果恰好有从卵巢排出的成熟卵子,那么就将有有一个精子得以幸运地与它结合成为受精卵,然后被输卵管的收缩力量推入子宫。其余大量的精子经输卵管进入腹腔3天后死亡。受精卵则在子宫内“着床”,完成一系列的细胞分裂和发育过程,最终发育成为一个完整的胎儿降生于世,一个新生命就开始了。

以上简单描述了人生命的孕育与性别的形成,也就是说你想成为“亚当”或是“夏娃”,不是由你个人的主观意愿决定的,更不是上帝的安排。

母亲节

放学后,我从鲜花店买了一束鲜花准备给妈妈一点惊喜。一进门,我调皮地让妈妈闭上眼睛,突然从身后捧出一束鲜花对妈妈说:“老妈,睁开眼睛看吧!祝你节日快乐!”妈妈感到非常茫然:

“今天是什么日子?”从妈妈的眼神里我读出她还真没有想到这个值得纪念的日子。我大声地说:“母亲节!”妈妈抚摸着我的头亲切地说:“毛毛,你长大了,懂事多了,知道关心妈妈了。”



作为女性,要为人妻,为人母。可以这样说,一个成功的子女背后必定有一个伟大的母亲。母亲的伟大,首先表现在她孕育了你的生命。从母亲怀孕的那天起,你从一个受精卵,历时约 280 天左右发育成熟由母体娩出。在这 280 天里,你从一个受精卵发育成为胚胎,胚胎经过两个多月的发育,你的外形和内部器官的原基都已建立。从第三个月起,成为胎儿,这时外生殖器已开始发育。四个月时,已能分辨出你是男是女,同时你在母亲的肚子里开始胎动,五个月时在母亲的腹部可听到你强有力的胎

心音。七个月时,你如果是男性,睾丸已降入阴囊。到280天左右母亲分娩时,你作为胎儿已发育成熟。在这期间,母亲要经历许多妊娠反应,如呕吐,不想吃东西或喜欢吃酸的、辣的食物等。随着你的逐渐长大,母亲的身子越来越笨重,因血液循环不畅引起下肢和脚部浮肿,用手一按一个坑,半天都起不来,甚至连鞋都穿不上。这就是所谓的“十月怀胎”。

发育成熟的你及附属物,由母体排出。排出的过程分为三个产程:第一产程叫开口期,自子宫出现有规律的收缩,母亲的腹部一阵紧似一阵的疼痛开始,至子宫口开全为止。这一阶段最后,胎膜破裂羊水排出体外。第二产程叫娩出期,自子宫开全至你娩出为止。在这个阶段中,子宫的节律性收缩更加频繁、持久而有力,同时伴有腹肌和隔肌的收缩。母亲疼得浑身冒冷汗,还要手握产床边的扶手拼命地用力,迫使你通过产道离开母体。第三产程叫胎盘娩出期,你娩出后,母亲子宫收缩暂时停止,腹部疼痛稍好一些。数分钟后,子宫又开始收缩,使残留在子宫内的胎盘剥离而排出体外,整个分娩过程一般为十多个小时。为了你的生命母亲倍受煎熬,生与死之间只隔一层窗户纸。当你安全地诞生下来,母亲看见你,那种痛苦的感觉已被喜悦的心情代替了。当同学们举杯祝贺你的生日时,正是母亲的受难之日。女同学知道生产的知识后可能会感到害怕,但生育子女是女性的天职。虽然是痛苦的,但痛苦之后,便可享受小生命为你

带来的喜悦。男同学知道了女性生小孩的辛苦,对女性应更加尊重和关心。

从你出世后,经过婴儿期、幼儿期、童年期到目前的青春期的,母亲在生活方面无微不至地关心和照顾你,在学习和做人方面不断地教育你。母亲为你的成长要付出极大的身心代价,母亲的额头过早地出现了抬头纹,眼角有了鱼尾纹,满头青丝变得干燥发黄并长了白发。母亲为你,为家庭付出得太多太多,而要求你的回报太少太少,母亲节的一束鲜花就使她感动万分。母亲不仅在为你,为家庭作奉献,也在为社会勤奋工作。母亲太伟大了,爱你的母亲吧!

妈妈的吻

当我取得好的成绩或得到老师的表扬、同学的赞许,回家后的第一件事就是向妈妈“报喜”,希望得到妈妈一个深深的、甜蜜的吻。有时妈妈可能因为忙或许妈妈认为我已经长大了,不再轻易地吻我了。我的心里有时感到很失落,感到很孤独,长时间打不起精神来。

不知你是否听说过,人具有皮肤“饥饿感”这一心理现象。心理学家认为,人类和其它所有热血动物都具有一种天生的特殊的需求,即互相接触和蹭磨,科学家们称之为“皮肤饥饿”。这是一种情感上的需求,人越在幼小



时，“皮肤饥饿感”越强。如，在成人面前撒娇，让妈妈“抱抱”、“亲亲”等都是皮肤“饥饿感”的具体表现。如果及时得到了妈妈的“吻”或大人的爱抚，皮肤“饥饿感”得到满足，情绪就稳定下来。相反如果长期得不到这种满足将会引起食欲不振、发育不全、智力衰退和行为异常，如哭闹、无事生非、找茬闹事、情绪不安。这说明皮肤不仅是机体防御系统的主要组成部分，也是触、痛、温度等感觉最敏感的部分，更与人的情绪有密切联系。可以这样说，皮肤也是心理反应的器官。

随着年龄的增长和自我意识的增强，皮肤“饥饿感”会逐步减弱，但不会中断，遇到情绪的两极反应，如高兴