



成长大课堂

主编 宋佰慧

成长大课堂

青少年



成长大课堂

生活保健



成长大课堂

成长大课堂



成长大课堂



百事通

Baishitong



上海科学技术文献出版社

QingShaoNianShenGaoXiaoJiaoYuBaoguan

成长大课堂



青少年生活保健百事通

QING SHAO NIAN SHENG HUO BAO JIAN BAI SHI TONG

◆ 主 编 宋佰慧



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长大课堂：青少年生活保健百事通 / 宋佰慧主编.
上海：上海科学技术文献出版社，2005.11

(现代家庭婚育金钥匙丛书)

ISBN 7-5439-2672-5

I. 成… II. 宋… III. 青少年—保健—基本知识
IV.R161.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第094745号

策 划：卓越公司

责任编辑：忻静芬

成长大课堂：青少年生活保健百事通

编 著：宋佰慧

出版发行：上海科学技术文献出版社（上海市武康路2号 邮编：200031）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市燕山印刷厂

开 本：850×1168 1/32

印 张：11.5

字 数：232千字

版 次：2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5439-2672-5/R·755

定 价：18.00元



Foreword

《成长大课堂》——青少年成长心理指导



时光澹澹似水流，岁月的脚步轻松又从容。众多天真烂漫的儿童在静谧的社会氛围中跨入青春期，融入到五彩缤纷万花筒般的世界，洋溢着青春的妩媚，踏寻属于他们自己的花季与雨季。

但与此同时，国家社会及家庭的期望接踵而至。如今社会飞速发展，中华民族屹立于世界民族之林，腾飞崛起，需要他们的努力拼搏，奋斗不息；父母望子成龙的殷切、光宗耀祖的家族之义，需要他们承载与实践，顽强地径直奔向航标。对于他们自己而言，人生价值的实现、信仰的塑形又何尝不是一份厚厚的沉重呢？

与社会、家庭的召唤相比，青少年显得力不从心，与社会需要有着许多不协调。生理变化让他们彷徨、困惑；心理上的问题让他们迷茫，无所适从。甚至一些青少年无法驾驭心灵驰骋的野马，盲目从众，乃至随波逐流，步入歧途。青少年健康成长关乎社会发展和民族的振兴，已成为与时代同步的问题，因此我们有责任、有义务为他们导航，指点生理、心理等方面出现的迷津，洞开踏向健康人生的大门。

《成长大课堂》一书旨在破解青少年遇到的种种困惑，

包括心理、生理、智力、营养需求等诸多方面。同时，还重点对青少年常见疾病的防治进行了介绍。本书注重时代性，力求与社会发展同步，针对现今社会中青少年出现的早恋、沉迷网络游戏等焦点问题，给予了科学阐述，提出了助解方法。

衷心祝愿《成长大课堂》一书能成为家长教育孩子的良师益友！

编者
2005年6月



CONTENTS

目 录

第一课堂 揭示健康成长的秘密

第一课 青少年的生理特点	3
一、儿童的生理特点与保健	3
二、青春期生理特点	5
◇ 身体外形的变化	6
◇ 体内功能的增强	8
三、青春期生理特点在线问答	12
◇ 睾丸有什么生理功能	12
◇ 月经初潮等于性成熟吗	13
◇ 青春期毛发为什么会突增	13
◇ 青春期少女乳房如何发育	14
◇ 少女何时戴文胸	15
◇ 什么是月经	15
◇ 月经有何生理特点	16
第二课 青少年的营养需要	17
一、儿童营养保健	17
◇ 营养对儿童智力发育的影响	17
◇ 儿童对动物脂肪的需求	19
◇ 蛋白质对儿童的重要作用	20
◇ 夏季儿童的营养与饮食卫生	21
◇ 多吃蔬菜可稳定儿童情绪	23
◇ 有益于儿童眼睛的食物	23
◇ 儿童饮食注意事项	24
◇ 影响儿童健康的食品	26
◇ 儿童不宜多吃的食物	28



◇ 儿童睡前不宜吃零食	30
二、营养与青少年生长发育	31
◇ 青春期的营养需要	31
◇ 青少年营养与形体发育	34
◇ 青少年营养与视力	36
◇ 青少年营养与性发育	38
◇ 青少年营养与智力发育	39
◇ 青春期膳食特点	40
◇ 青少年的合理膳食	41
◇ 影响青少年生长发育的因素	43
三、青春期保健	45
◇ 青春期饮食须知	45
◇ 少男的合理饮食	47
◇ 少女的合理饮食	48
◇ 青春期厌食症	49
◇ 青少年不宜只吃素食	49
◇ 青春期节食的危害	50
第三课 青少年智力的发展	51
一、儿童的智力发展	51
◇ 儿童智力发育的特点	51
◇ 影响孩子智力发育的因素	53
◇ 影响智力发育的不良习惯	55
◇ 音乐可以促进孩子智力的发育	56
◇ 小学生的饮食与智力	57
◇ 小学阶段孩子智力的开发	58
◇ 小学生智能的开发	59
二、青春期的智力发展	63
◇ 智力发展的基本规律	63
◇ 智力与智商	63
◇ 青少年高智商有哪些表现	64





◇ 思维及其发展形式	66
◇ 形式逻辑推理的发展	67
◇ 抽象逻辑思维的发展	67
◇ 青少年要克服思维定势	68
◇ 青春期记忆成功的条件	69
◇ 记忆的方法	70
◇ 学会科学用脑	71
◇ 合理安排课间10分钟	72
第四课 青少年心理健康	73
一、青少年心理发展的特征	73
二、青少年心理健康的标准	75
三、青春早期及青年期心理卫生	76
◇ 青春早期的心理卫生	76
◇ 青年期的心理卫生	77
四、青少年常见的心理问题	79
◇ 自卑心理	79
◇ 孤独心理	80
◇ 逆反心理	81
◇ 挫折心理	83
◇ 抑郁心理	84
◇ 偏激心理	86
◇ 吸烟饮酒心理	88
◇ 犯罪心理	90
◇ 自杀心理	92
◇ 嫉妒心理	94
◇ 早恋心理	97
◇ 社交恐惧症	100
◇ 青春期焦虑症	101
五、青少年的性心理问题	103
◇ 青春期的性心理发展	103





◇ 青少年的性心理问题	105
◇ 青少年如何培养健康的性心理	108
六、青少年心理问题的归因及本质	109
◇ 归因	109
◇ 本质	111
七、青少年存在的压力	114
◇ 学习压力	114
◇ 人际交往的压力	114
八、正确面对“代沟”	115
九、青少年自我意识与自主功能	117
◇ 含义及作用	117
◇ 具体表现	119
◇ 开发自我意识和自主功能的方法	120
十、学习困难生常见心理障碍	123
◇ 心理障碍分析	123
◇ 克服心理障碍的方法	124
十一、考试中常见的心理问题	125
◇ 考试中的不良心理因素	125
◇ 克服不良心态的方法	127

第二课堂 拥有守护青春的天使

第五课 青春期卫生与保健	133
一、少男保健	133
◇ 遗精	133
◇ 阴茎经常勃起	134
◇ 包皮过长、包茎和隐睾	134
◇ 少男应每天清洗阴茎部	135
◇ 男孩不宜拔胡须	135
◇ 男孩不宜拔鼻毛	136



◇ 青少年变声期的注意事项·····	137
二、少女保健·····	138
◇ 少女应注意会阴部的卫生·····	138
◇ 少女初潮的自我保健·····	139
◇ 少女经期保健·····	140
◇ 少女经期少展歌喉·····	140
◇ 少女乳房保健·····	141
◇ 少女经期烦躁的防治·····	142
◇ 少女贫血的防治·····	142
◇ 少女情绪波动应及时补铁·····	143
◇ 少女保持健美的饮食·····	144
三、影响健康的不良习惯·····	146
◇ 脾气暴躁·····	146
◇ 睡懒觉·····	146
◇ 染发·····	147
◇ 吸烟·····	148
◇ 酗酒·····	149
四、互联网与青少年健康·····	150
◇ 网络教育与青少年心理健康·····	150
◇ 网络游戏对青少年身心的影响·····	156
第六课 青春期情绪与社交礼仪·····	158
一、正确认识情绪和情感·····	158
◇ 什么是情绪和情感·····	158
◇ 情绪和情感的生理基础·····	158
◇ 情绪和情感的区别与联系·····	159
◇ 情绪状态·····	160
二、情感与情操·····	161
◇ 情感·····	161
◇ 情操·····	163



三、情绪与情感的发展特点	164
◇ 婴幼儿情绪发展的特点	164
◇ 学龄前儿童情绪与情感的发展	165
◇ 中学生情绪及情感的主要特点	165
四、情绪、情感教育	167
五、青少年社交的心理探究	169
◇ 社交的心理因素	169
◇ 社交的心理效应	171
六、培养青少年出色的社交能力	174
◇ 青少年要善于社交	174
◇ 社交能力自我测试	177
◇ 社交中应具备的品质	179
◇ 社交礼仪的常用语	180
◇ 应具备的行为举止规范	183
◇ 社交中的交谈艺术	189
◇ 演讲礼仪规范	190
◇ 社交谈话禁忌	193
◇ 学生怎样与老师交往	193
◇ 青少年异性之间如何健康交往	195
◇ 青少年交友禁忌	196
◇ 克服社交恐惧与胆怯	198
◇ 克服社交自卑感	200
第七课 青春期健与美	201
一、对健美的认知	201
◇ 健美运动	201
◇ 健美新观念	202
◇ 健美运动的作用	203
二、青春期健美的注意事项	206
◇ 初学健美应注意的事项	206
◇ 对皮肤具有不利影响的食物	206





◇ 如何消除青少年黑眼圈·····	207
◇ 青少年要注意保护头发·····	208
◇ 青少年不宜长期穿紧身裤·····	209
◇ 青春期男女不宜长期戴墨镜·····	209
◇ 青春期少女不宜紧胸束腰·····	210
◇ 青春期少女不宜穿高跟鞋·····	211
◇ 青春期少女不宜浓妆艳抹·····	212
◇ 青春期少女不宜拔眉、描眉·····	213
◇ 青春期少女不宜用药丰乳·····	213
◇ 运动时的饮水·····	214
◇ 青少年健身后五忌·····	215
◇ 青少年的美容食品·····	216
◇ 青少年驼背的预防和治疗·····	216
三、健美操·····	217
◇ 什么是健美操·····	217
◇ 健美操对青少年的益处·····	218
◇ 健美操锻炼的注意事项·····	219
四、健美运动受伤后的处理·····	222
◇ 关节韧带扭伤的处理方法·····	222
◇ 肌肉拉伤的处理方法·····	223
第八课 青春期常见病的防治·····	223
一、我国青少年的身体健康状况·····	223
二、青春期常见病防治·····	224
◇ 青春痘·····	224
◇ 蝴蝶斑·····	225
◇ 青少年白发·····	228
◇ 口腔溃疡·····	230
◇ 鼻出血·····	231
◇ 近视眼·····	233
◇ 沙眼·····	234





◇ 龋齿·····	235
◇ 感冒·····	237
◇ 急性胃肠炎·····	239
◇ 脊柱侧弯·····	241
◇ 肝炎·····	242
◇ 病毒性心肌炎·····	244
◇ 肾炎·····	246
◇ 贫血·····	247
◇ 青春期高血压·····	248
◇ 青少年糖尿病·····	250
◇ 痔疮·····	251
◇ 痛经·····	254
◇ 青春期功能性子宫出血·····	256
◇ 青春期自主神经调节障碍·····	257
三、营养失调症的饮食防治·····	258
◇ 肥胖症的饮食防治·····	258
◇ 偏食的饮食防治·····	259
◇ 厌食症的饮食调理·····	260
◇ 食物过敏的饮食防治·····	261
◇ 长期素食的饮食调养·····	262

第三课堂 体味莘莘学子的需求

第九课 学生营养与健康·····	267
一、学生营养与健康·····	267
◇ 我国中、小学生的营养状况·····	267
◇ 中、小学生营养须均衡·····	268
二、小学生的营养饮食·····	269
◇ 小学生的营养需要·····	269
◇ 小学生的合理膳食·····	273
◇ 小学生饮食安排·····	274



◇ 小学生的营养原则·····	275
◇ 小学生每天应吃的食物·····	277
三、中学生的营养饮食·····	277
◇ 中学生的营养要求·····	278
◇ 中学生饮食的特殊需要·····	279
◇ 中学生每天应吃的食物·····	280
四、中小学生健康饮食在线问答·····	280
◇ 中、小学生如何吃零食更科学·····	280
◇ 中、小学生宜常吃快餐吗·····	282
◇ 运动量大的学生应吃什么·····	282
◇ 学生过饮过食对健康有什么危害·····	285
◇ 学生饮用牛奶时应注意什么·····	286
◇ 如何设计学生的午餐·····	286
◇ 为什么学生要吃好早餐·····	287
◇ 中、小学生营养素缺乏有何表现·····	287
第十课 考生的营养需要·····	289
一、考生所需的营养·····	289
◇ 蛋白质·····	289
◇ 脂肪·····	289
◇ 碳水化合物·····	290
◇ 维生素·····	291
◇ 矿物质·····	292
◇ 水·····	293
◇ 膳食纤维·····	293
二、考生营养素的需要量·····	294
◇ 初考前小学生的营养需要·····	294
◇ 中考前初中生的营养需求·····	295
◇ 高考前高中生的营养需求·····	296
三、考前学生的饮食安排·····	297
◇ 初考前小学生的饮食安排·····	297



◇ 中、高考前学生的饮食安排·····	298
◇ 考生的饮食安排·····	299
◇ 考生饮食的基本要求·····	299
四、考生的饮食保健·····	301
◇ 多吃具有健脑益智作用的食物·····	301
◇ 多吃利于稳定情绪的食物·····	302
◇ 多吃防止眼睛疲劳的食物·····	303
◇ 补充足够的水分·····	304
◇ 不宜乱服补品·····	304
◇ 养成良好的饮食习惯·····	305
◇ 安排好考生的一日三餐·····	306
◇ 考生如何保养大脑·····	308
五、对青少年有益的食物·····	310
◇ 具有健脑作用的食物·····	310
◇ 含钙丰富的食物·····	313
◇ 具有增高作用的食物·····	315
◇ 青少年的保健食物·····	317
六、考生食谱精选·····	324
◇ 清淡素食谱·····	324
◇ 美“胃”荤菜单·····	336
七、有关考生的其他注意事项·····	348
◇ 考试焦虑的防治·····	348
◇ 学习时间管理·····	350
附录：青少年每日所需营养素供给表·····	352



>>>>>>>

第一课堂

揭示健康成长的秘密

JIE SHI JIAN KANG CHENG ZHANG DE MI MI

☆☆☆

青春期是人生的必经阶段，从蹒跚学步的孩童一跃成为意气风发的青少年，展现着人类成长的奇迹。

置身充满迷幻色彩时期的青少年，身体内部悄然进行着全新的“大革命”。生理、心理、智力等诸多方面酝酿着翻天覆地的变化，乃至如火山似的爆发。

面对这些突如其来的变化，青少年是否有游走迷宫般的困惑，是否因手足无措而惶恐？本章内容的诠释将化解你的难言之隐，使你坦然迎接成长，步入成熟，你轻盈俏皮的脚步中，将透散蓬勃朝气。

