

致爱美的小伙子

体重与健康

瑜伽——印度气功

韵律健美操

女大十八变

健康顾问

人民体育出版社

3



苏联艺术体操世界冠军获得者、基辅大学的伊莉娜·杰柳基娜在做球操

艺术体操是体操项目之一，在日本称为“新体操”或“现代节奏体操”，在美国、加拿大和西欧称为“现代韵律体操”。最初，艺术体操仅仅是表演项目，随着艺术体操的价值和作用被人们不断认识，艺术体操得到迅速发展，1962年国际体联正式确认艺术体操为一个独立的竞赛项目。

艺术体操以球、圈、彩带、火棒和绳索为器械，运动员在音乐的伴奏下，以各种跳步、转体、波浪、旋转、摆动、滚动、平衡动作和有节奏的徒手体操动作，作妙趣横生、优美高雅技巧表演，成为健美的女子体操竞赛项目。

韩 兰



封面介绍

封面上的小男孩，名叫小冬冬。

小冬冬刚满八个月，活泼、健壮，可爱。一对亮晶晶的大眼，不停地顾盼四周。乌黑的头发，通红的小脸，甜蜜的微笑，欢畅的神态……使得这个婴孩格外惹人喜爱。

小冬冬的父亲是位印刷工人，朴实敦厚、和蔼稳重；母亲是位科室职员，热情乐观、随和开朗。照看小冬冬的姥姥，干净利落，注意卫生，非常疼爱外孙，但毫不娇惯溺爱。

和睦的家庭，乐观的父母，清洁的环境，悉心而合理的照料，使得小冬冬象棵正在阳光雨露滋润下的嫩苗，健康地发育，茁壮地成长，越来越逗人喜欢，也给这个普通的工人家庭增添了更多的欢乐。

责任编辑：骆勤方 赵振平
侯明志 徐乐

封面设计：赵沛

封面摄影：王英恒

美术插图：杨悦甫、孙金荣、倪东坚、
霍建启、法乃光、鲍岳庭、
杨家斌、康德休、赵沛

内文摄影：王英恒、鲍岳庭

编辑出版：人民体育出版社

印刷者：天津新华印刷一厂

发行者：新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 16开 75千字 3印张

1981年12月第1版

1981年12月第1次印刷

印数：1—805,000册

统一书号：7015·2003

定价：0.28元

祝贺《健康顾问》诞生一周年	牛满江 (2)
瑜伽——印度气功	(42)
健美篇	
致爱美的小伙子	(4)
韵律健美操	(11)
体型与气质	(13)
精力充沛的源泉	(3)
青春知识	
青春的洗礼——男孩的青春发育	(9)
女大十八变	(22)
青年性痤疮	(36)
令少女烦恼的多毛症	(30)
体重与健康	
肥胖会减少寿命、引起发胖的原因	(14)
理想体重是多少	(18)
肥胖是否会遗传、孩子的饮食习惯	(15)
什么时期易发胖	(14)
一个容易引起发胖的习惯	(15)
不是谁吃得多谁就胖	(16)
潜移默化的肥胖	(17)
妇女的特殊危险、男人的危险	(16)
一个不容易被发现的原因	(15)
选择不致致胖的食品、青少年不要节食	(17)
禁止运用的几种减食疗法	(17)
体育运动不可少	(19)
美容参考	
少女的美容	(26)
男子的美容	(27)
中年妇女的美容	(27)
冬令美容霜脂的选择	(23)
老年病	
呆症浅谈	(40)
自我治疗	
低血压病的自我疗法	(8)
医生就是你自己	(24)
腱鞘炎的自我按摩	(33)
背痛的预防	(12)
久坐者的健身操	(34)
对患“多动症”的儿童要格外关照	(20)
父母必读	
幼儿牙齿的保健	(19)
警惕孩子耳聋	(39)
这180天很重要——致新生儿的父母	(31)
孩子需要营养、知识和爱	(6)
知识长廊	
情绪可以致人于死地	(38)
跌倒的艺术	(21)
既要治癣 又要治鞋	(32)
冬季室内温湿度	(5)
妙治白发	(25)
请保护你的双脚	(37)
睡觉磨牙是怎么回事	(29)
看电视时间不宜过长	(48)
饮食之窗	
饮水知识点滴	(35)
蜂蜜不要煮开吃	(12)
辣椒有营养 多吃又无益	(37)
不要空腹吃柿子	(13)
游戏将	
赐予您全家康乐	(28)

祝贺《健康顾问》诞生一周年

牛满江 Mr. C. H. Hsu

编者按：美籍华人牛满江教授，是一位热爱祖国的科学家。他专门从事发育生物学的研究，是世界著名的生物学家。前不久，他于百忙之中来到我社编辑部，围绕体育运动与人体健康的关系，和我们进行了畅谈。嗣后，又特为本刊写了一封热情洋溢的贺信。在此，我们向牛满江教授表示衷心的感谢。

在过去的一年中，我很高兴能多次读到《健康顾问》这本新刊物。《健康顾问》的编者和作者用通俗的语言，浅显的道理，丰富的文采向广大读者介绍了有关人类的健身知识。它从中华民族悠久的历史宝库中挖掘强身长寿的宝贵经验，边治中先生的文章即为一例。它提倡生命在于运动，综合现代的科学原理，帮助人们根据各自的特点和爱好，探讨健身长寿的道理，寻找切实可行的体育锻炼方法，深受广大读者的欢迎。

在新中国成立之前，外国人都说中国人是“东亚病夫”，作为中国人那时是很不光彩的，但解放以后在中国共产党的领导下，



生物学家牛满江教授（中）来我社座谈

中国政府十分重视提高人民的健康水平——加强了环境卫生和防治疾病的工作，又鼓励人民加强体育锻炼，中西方法结合，增强了人民的体质，因此，现今的中国人民不仅在政治上，而且在健康素质上也都真正正在世界上站立起来了，“东亚病夫”的时代，已经一去不复返了。

《健康顾问》问世一年来，已为中国广大人民当了有益的“健康顾问”，为中国现代化的工作做出了贡献。值此《健康顾问》出版一周年之际，预祝《健康顾问》这枝帮助人们健康长寿的花朵开放得更加绚丽夺目。愿中国广大人民都来找您们当他们的可靠的健康顾问。



精力充沛的源泉

学者们早就确信，使人们健康、精神振奋的关键在于经常不断地从事体操。不少人由于多年从事体操，使他们保持了良好的自我感觉，优美的体态和充沛的精力。

人们需要体育，就象需要空气一样。而空气在人的生活中起着巨大的作用。如果这个氧气的源泉没有了，新陈代谢就要停止。体育运动能促进血液循环，提高身体各器官的工作能力，把兴奋和能量带入人体的细胞和组织里，从而锻炼和提高了人的生活能力。

坚持每天做（但不要在饭后）下面的一套体操，可使人精力充沛、生活愉快。每节练习要重复 6——8 次。

第一节 预备姿势：并腿站立，两臂下垂。

两臂经前向两侧举，掌心向上——吸气。
两臂放下——呼气（图 1）。

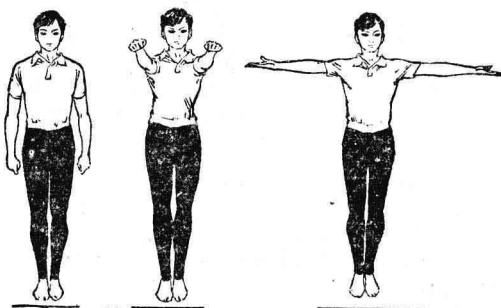


图 1

第二节 预备姿势：面向椅背的侧面站立。

一腿跨过坐椅，另一腿随后也跨过坐椅——自然呼吸（图 2）。

第三节 预备姿势：分腿站立，两手手指交叉成锁握。

两臂前平举并随上体向左转——吸气。还原成预备姿势——呼气（图 3）。

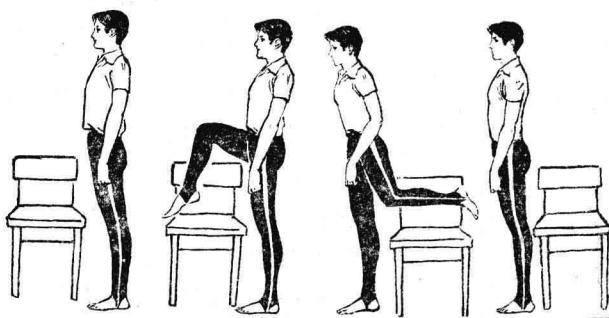


图 2

第四节 预备姿势：面向椅背并腿站立。握住椅背将椅子向上举起——吸气。放下时——呼气（图 4）。

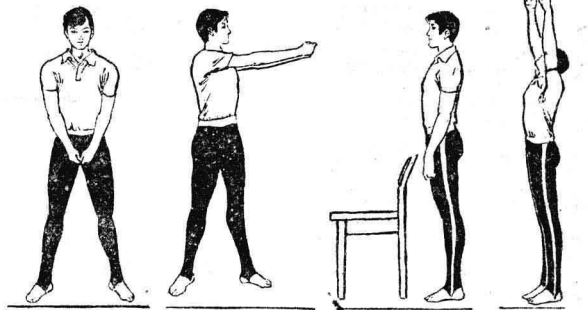


图 3

图 4

第五节 预备姿势：坐在椅子上（侧向椅背），同时两脚固定，两臂侧屈手指触肩。

上体后仰——吸气；上体直立——呼气（图 5）。

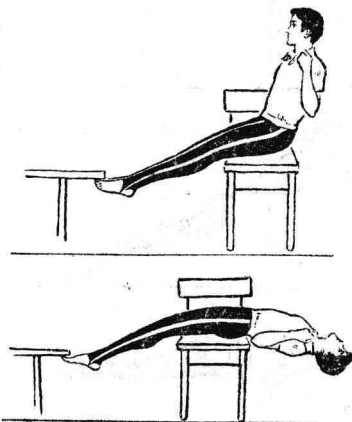
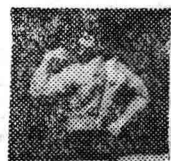


图 5

第六节 预备姿势：面向椅背一步距离站立。



致爱美的小伙子

不仅在赛场上连夺桂冠，而且还练就出了健美的体型。下面是李顺柱同志致青年朋友们的一封信。

去年，《健康顾问》杂志的编辑用我的型体照片做了该刊物的封面，引起了不少青年人

编者按

本刊
第一辑封
面上那位

漂亮的小伙子是国家举重队的李顺柱同志。他生长在一个普通的工人家庭，幼年身体瘦弱，但他从小爱好健美运动，尔后成长为一名优秀的举重运动员。自1978年以来，他蝉联75公斤级的全国冠军。1980年在上海举行的国际举重邀请赛中，他获得三项第一，为祖国赢得了荣誉。由于他的不懈努力，

的兴趣，纷纷来信询问我，是怎么样练成那样健美发达的肌肉，需要什么样的营养等等。我很乐意谈谈我的心得体会。

我生活在一个普通的工人家庭中，有九个哥哥姐姐，我排行老十。小时候我身材瘦小，骨骼不粗壮，肌肉不发达，先天条件并不好。

上初中一年级的时侯，我受哥哥的影响，开始练习哑铃，起初怕人笑话，只是偷偷地练习。第二年，我参加了年级运动会短跑比赛，当我一脱去外衣，结实发达的肌肉使同学们感到惊讶。有的同学羡慕地说：“顺柱，你怎么变得这么棒啦！”我心里清楚，这是锻炼的结果。练哑铃不仅增加了上肢肌、胸背肌的力量，腿部力量也增强了。这次比赛我获得初中年级组百米第二名。从此我更喜欢健美锻炼了。

以后，我进了南京井岗山高中读书，并加入青少年业余体校，练习举重。这一年，我的肌肉更加发达起来，身高也长了4公分。我体会到，青少年时期正是长身体的好时机，适时锻

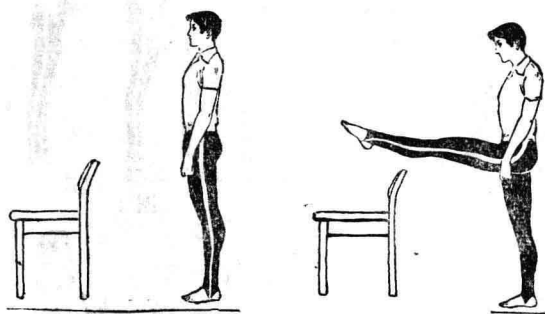


图6

两腿轮换伸
直摆越过椅背
——自然呼吸
(图6)。

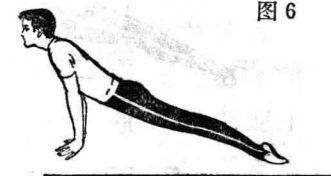


图7

第七节 预
备姿势：俯卧撑
(图7)。

臂屈伸。开始
时，可手撑在椅子上做俯卧撑。



图8

第八节 预备姿势：分腿坐
在椅子上。

图9

上体前屈，手触地——呼气。上体直立成
预备姿势——吸气(图8)。

第九节 预备姿势：站立。

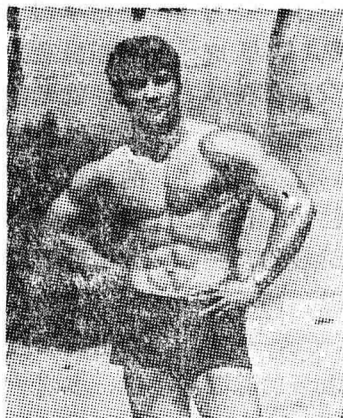
原地跑步30——60秒，变换成走。

每天走一定的距离。例如：用平均每分钟
80——100步的速度走100米。

此操系苏联裁判员、教学法专家——恩·库
列索娃娃根据医疗体育和一般体操原则编定。

秀茹译自苏《运动日历》1981、97期

炼很重要，千万不要坐失良机。有人说，要练成健美体型，非要特殊营养。我在南京体校时，每天练完之后，也仅仅有两块小点心的补助。我们家的饮食质量是很一般的，但每顿都吃得饱。我认为练型体也不一定非要增加特殊营养。练习效果明显不明显，主要看训练方法如何，动作要领是否正确。此外，还要根据各人不同的情况安排适当的运动



量。我初练肱三头肌时，7.5公斤的一付哑铃一次屈伸50次，做十组，效果比较好。选择器械的重量时，一般应以自己能坚持做15—20次的重量为宜，可由轻到重，找出适合于自己的负荷量。负荷量也不是一成不变的，会随着力量的增长而有所增加的。人体的肌肉很多，可根据自己体型、爱好有选择地练习，实际上练某一块肌肉对其他肌肉也有影响，但练习不能太单一。练习方法《健康顾问》已有介绍，我就不再重复。但即使是同一种练习方法，所采用的负荷不同，做的次数不同，收效也会不同。如采用小负荷，多组数、多次数，则长肌肉，长“块”，而采用较大负荷、大强度，做适当的、较少的组数与次数可长力量。训练的器械

不限于哑铃，也可用杠铃或其他“土器械”进行。

我现在是一名举重运动员，我的健美基础练习对举重训练十分有利，肌肉粗大能保护身体不易受伤，对我提高竞赛成绩起了很好的作用。我现在练肌肉就不能像初练时那样多组数、次数，而是加强重量强度，把练肌肉变为练力量，提高肌肉质量和举重专项成绩。

体型健美是要经过艰苦的训练才能达到的。青少年时期进行健美锻炼的效果最好。本来属于胖形的，通过锻炼，可驱其脂肪，逐步显露出肌肉轮廓；瘦者，则可使肌肉充实、强壮。一个人的高矮一般决定于先天因素，但经常参加锻炼，也可促进人体长高。

我体会，进行健美练习，不只是使形体健美起来，而且对自己的思想、意志也是一个锻炼和考验。干任何事情贵在坚持，凡有志把自己体型塑造得健美的人，必须有百折不挠的毅力，持久刻苦的精神，才可达到美好的愿望。

爱美的小伙子们，投入健美锻炼的行列中来吧，意志和汗水，一定会培育出理想的花朵！

李顺柱

“温暖如春”是人们生活、工作理想的气候。这样的气候，不冷不热，不燥不潮，对人体健康最为有利。

医生们测定，室内的温度以 18°C 最为适宜。所以，在严寒的冬季，除了幼儿园、医院病房，以及老年人居室等处所外，一般室内的温度以不高于 18°C 为好。如果长时间在温度过高的房间里，加之门窗紧闭，空气不能流通更新，人们就容易感到疲倦、精神不振，工作效率也会降低。而室内过热，室外严寒，内外温差过大，还会引起感冒及呼吸道疾病。医生们还指出，冬季室内空气的相对湿度以百分之三

冬季室内温湿度

十至四十为好。如果相对湿度太低，人们就会感到口干舌燥，咽喉肿痛，甚至引起鼻出血。空气过分干燥，还会影响呼吸道粘膜分泌物减少，轻则不适，重则感染某些疾病。如果室内相对湿度过高，如处湿漉漉的雾空气中，也会使人感到闷憋不爽。

观察室温，只要在房间中挂个温度表就行了（温度表要远离炉火、暖气和避免阳光直射）。至于室内的湿度，一般家庭都很少购置

湿度计以测量。实际上，一般室内湿度的大小，完全可以人的主观感觉是否良好为依凭。

冬季一般是比较干燥的，特别是我国北方及内陆广大地区。为了使室内有一个较为适宜的湿度，可以自己动手，“制造室内气候”。例如，在火炉上放个水壶，使水分子不断蒸发；如果是用暖气取暖，也可在暖气片上置一水碗，使水缓慢蒸发，以达到润湿空气的效果。在室内放个鱼缸，或摆几盆花，其中的水分蒸发，也会增加室内的湿度，而锦鳞漫游，绿影绽翠，还可以美化环境呢！

（魁 耕）



孩子需要知识和爱

邵道生

脑重量增加到 900~1011 克，相当于成人脑的三分之二。

什么叫关键期？这就是说，脑在这段时间内，无论在质上或量上都在快速发展，这时如果营养不足或者受到损伤，就会使脑的发育出现缺陷，影响到智力的发展。轻者发生轻度的脑功能障碍，重者发生不可逆性变化，成为一生的遗憾。

动物实验表明：任何动物，如果从怀孕期开始就处于严重营养不良状态，分娩以后仍然维持这种状况，那么该动物的脑发育就相当糟糕。会使脑重量减轻，脑内物质严重缺损。这类动物的“智力”发展也是很差的。对人的研究也表明，在胎儿时期或者婴儿时期严重营养不良，会造成大脑的发育不良，影响其功能，引起智力障碍。这类婴幼儿的头围直径窄、脑重量小、脱氧核糖核酸和核酸的含量、脑甾醇、磷脂类以及脑的细胞数都低于正常儿童。智力测验表明，这类儿童的智力水平低于正常儿童。

更为有说服力的是：加强早期营养——即

怎样使自己孩子的智力得到飞跃的发展，早早成材，这是每一位父母都关心的事，尤其在目前提倡生一个孩子的情况下，这个问题更为家长们所关注。现代心理学的知识告诉我们，一个孩子的健康成长，离不开营养、知识和爱。

早期营养是脑发展的基础

现代科学知识告诉我们，无论是动物还是人类，脑的发育最重要时期是在早期。例如，鼠脑是出生后 15 天成熟，兔脑是出生后 14 天成熟，猫脑是出生后 75 天成熟，人则从妊娠到 3 岁是脑的发育关键期，在那时，

所谓早期“营养治疗”，对智力发展落后的儿童有积极意义，而过了这个时期再进行营养治疗，就无甚价值了。这就是说，在脑发展关键期可以很好地吸收营养物质，构筑为它所需要的材料，使脑成为完善的脑。一过这个关键期，在脑的结构定型以后，营养对它就没有多大用处了。

为此，怀孕的年轻妈妈们，尽管在怀孕初期生理反应大，也一定要尽快地克服这种反应，多吃一些营养丰富、高蛋白质的食物。因为构成脑的物质是非常之多的，因此年轻妈妈们的食物也应该是多种多样的、丰富的。例如，鸡、蛋、鱼、瘦肉、牛奶、豆制品、新鲜蔬菜、新鲜水果等，这些食品中含有胎儿脑发展必不可少的物质。

孩子生下后，也不要为了省事过早断奶。因为人奶是婴儿最容易消化和吸收的。实在无奶，也应用牛奶、羊奶、奶粉来喂养。另外，还要加些维生素 D、C、蛋黄、米汤、新鲜水果等。这时还得注意量的问题，因为幼小生灵的消化能力有限，不能一口气就吃成胖子，否则会适得其反。

总之，从脑的发育特点来看，早期营养水平对构筑一个完好的脑关系很大。使后代有一个健康、发达的脑，是每一个家长的责任。

早期给幼儿知识是智力发展的重要途径

我国有一句民间谚语：“三岁看小，七岁看老”，尽管有些夸大，然而这却是人们长期生活的经验总结，说明了早期教育对人的一生所起的重要作用。

在幼儿时期，脑发展最为迅速，因此这段时间接受教育的能力非常之大。作为充分开发、利用大脑潜能的方式，进行早期教育是非常好的方式。现在一般公认，在人类出生后也有一个智力发展的“最佳期”。有的学者认为这个最佳期是在 3 岁~5 岁，有的则认为是在 2~6、7 岁。如果错过了这个时期，会给孩子的一生带来很大的损失。

目前,国外的一些资料表明,幼儿语言教育最好的时期在3~8岁这一阶段。著名的神经外科专家潘菲尔德认为:“儿童在9~12岁以前,是学说话的专家,在这段时间内,儿童学会二、三种语言跟学会一种语言一样容易。”美国神经外科专家近年也发现幼儿只学习一种语言时,仅需要大脑左半球,如果同时学习几种语言,就会“启用”大脑右半球。很多研究指出,4岁以前的幼儿有着特别惊人的接受语言的能力。又如,视觉发展的关键期大约是从初生到4岁,在这个时期内斜视和散光容易通过训练而纠正。美国一位心理学家作过这样的估计:在4岁以前已经形成人的智力总量的四分之三。据另外一些心理学家研究,良好的早期教育可以提高人的智力水平。如果将儿童寄养在重视教育的家庭中,可以提高人的智商10.4左右,而在较差一点家庭中寄养,仅增加5.1。由此足见早期教育的重要性。

大脑具有无限的潜在能力,但实际利用的却仅仅是它很少的一部分。有的科学家估计,通常寿命的人只利用了他的实际智力潜能的四分之一。还有的科学家估计得更少,认为人只是利用了实际智力潜能的5%。虽然估计的数字有所差别,然而有一点是共同的,即人类并未充分开发大脑的“内部能源”。早期教育确是一种开发大脑“内部能源”的有效手段。

怎样进行这种早期教育呢?有以下几个方面。(1)应该在游戏中发展幼儿的聪明才智;(2)要循循善诱,启发孩子幼小心灵的智慧,及时回答、解决孩子们提出的问题;

(3)用讲故事来扩大孩子的知识领域;(4)多方面提高孩子的学习兴趣;(5)扩大孩子的生活领域,让他们接受来自环境多方面的影响;(6)要注意父母的身教;(7)创造一

个激发智力发展的环境。

什么时期进行早期教育为好?一般认为越早越好。日本教育家井深大先生认为,教育婴幼儿从零岁开始最好。

爱是儿童性格发展的基础

需要爱是婴幼儿的一种“本能需要”。充分得到爱的婴幼儿,不仅对智力发展有重大影响,而且对孩子的性格发展也有良好的影响。

心理学家比较了在两种类型母亲抚育下的婴幼儿的智力。一种类型的母亲对孩子是关切、温暖、慈祥,孩子一有进步就鼓励;另一种类型对孩子是不关心、冷漠的、敌意的、训斥的。结果发现在第一种类型抚育下的孩子智力水平比第二种要高。

心理学家还做了这样一个“实验”:将在孤儿院收养的智力落后的儿童一分为二,一部分儿童继续留在孤儿院内,另一部分放到普通的家庭中去生活,在有“爱”的环境中生活。结果发现后者的儿童智力发展要比前者快。

有没有爱,对孩子的性格发展有极大影响。一位心理学家调查了250个26岁犯罪青年的历史,并追溯到他们儿童时的家庭情况。结果发现青年犯罪与小时候有无母爱关系密切:

在有母爱的情况下,174人中占34%。

在没有母爱的情况下,76人中占58%。

研究表明,在爱这方面,尤其是母亲的爱很重要。但是,过分的母爱——溺爱,反而对孩子有害。哺乳期过长,不利孩子成长,由于过于溺爱,会使孩子成为神经质,遇事总是依赖于母亲,独立生活的能力差,一走上社会容易上当受骗。这也是应该注意的一个方面。



低血压病的自我疗法

在临床上，收缩压与舒张压低于80/60毫米汞柱时，称为低血压。过去有些人认为低血压是长寿的代名词，其实这种说法是缺乏科学根据的。许多疾病，如过度疲劳，肾上腺皮质功能减退，心肌梗塞，胃与十二指肠溃疡，急性心功能不全，周围循环衰竭等症往往都伴有低血压。低血压患者经常感到困倦无力、精神萎靡不振、心前区不舒服，当改变体位，如起床、下蹲后起立，弯腰低头时常出现严重的头晕。对于低血压病目前尚缺少特别有效的治疗手段。自我按摩和一些身体练习，有助于增强心血管系统的功能，改善大脑皮层的兴奋和抑制过程，有利于血压回升。

自我按摩

患者首先在床上仰卧，双臂自然放于体侧，闭目，全身放松，排除杂念，吸气时默念：“安静”呼气时默念“放松”，反复做2至5分钟。然后进行如下自我按摩。

1.双手十指微屈微分开，放在头顶，按摩整个头部（图1）约2至3分钟。



2.微抬起下巴，左手掌放在右侧颈部，由下颌角经颈部至锁骨作推摩8至10次。右手照上述方法按摩左侧。



3.拇指在下颌角前下方找到动脉搏动处，轻轻按压5至6秒钟（图2），休息10—15秒，重复做3—4次，然后做另一侧。

4.两手指放在前额部，向两侧颞部推摩，然后用掌根揉按两侧颞部，重复8—10次（图3）。



（五）双手中指点压太阳穴，由轻到重，持续5—6秒，重复5—6次（图4）。

（六）仰卧，双手掌放于胸廓下部，深吸气，往下按压，做深呼气，重复2—3次。

身体练习

在床上做如下练习：

1.仰卧双臂上举，双手指互相扣住，牵拉对抗，拉时吸气，恢复原来姿势时呼气，重复3—4次。

2.仰卧，双臂放于体侧，先吸气，双膝屈曲，并拢，收大腿，尽量触及胸部，恢复原来体位时呼气。重复5—6次。

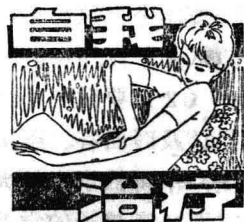
3.仰卧，先吸气，颈部向前弯屈，使下巴触及胸部，然后呼气。重复5—6次。

4.坐在床上，头向左侧旋转，然后向右侧旋转，重复5—6次。

5.坐在床上，上身左右扭转，重复4—5次。

6.坐在床上，上体前倾，双臂向前平伸，尽量使双手触及双脚，重复5—6次。

7.仰卧，双腿伸直并拢，抬高50—60度，抬腿时吸气，放下时呼气，重复6—8次。



李家盈 编译

青春的洗礼

——男孩的青春发育

中和

天真烂漫的童年固然值得留恋，而金色的青春年华更使人向往。在学校里，不少低年级的小弟弟总是对高年级大哥哥们的魁梧身材和发达的肌肉流露出羡慕的神情，他们期望自己早日长大。其实，只要“青春”悄悄来到他们身旁，要不了几年，一个个“小调皮”都会长成健壮的小伙子。

且看“青春”是怎样塑造小伙子形象的吧！

最突出的变化——第二性征

男孩青春期最突出的特点，同女孩一样，也是第二性征的出现。这可以说是男孩青春形象上的重彩部位。

睾丸悄悄地长大，是男孩青春期开始的象征。这一变化发生的时间，一般在9.5~13.5岁之间。接着是阴茎脱离幼稚状态，开始发育，在根部皮肤上生出短小柔弱的最早期的阴毛，阴囊逐渐起皱，连同阴茎一起，颜色由浅至深。13~15岁，变声，胡须和腋毛相继长出。半数以上的男孩在14~16.5岁，出现第一次遗精。17~19岁，初具成人之征，已经不再是幼稚的娃娃了。

引人注目的长势

身高体重的增长，给小伙子带来了日新月异的变化，这构成了男孩青春 期又一突出特征。

人的生命进程中，有两次生长高峰：第一

次是出生后一年之内；第二次，就是青春发育期。有人观察，青春 期身高一般每年增长6~8厘米。如果没有其他异常情况，在青春发动至成熟的5~6年生长期间，一般男孩身高可增长20~25厘米。在这期间，体重平均每年可增5~6公斤，多则达10公斤。

身高的增长，依赖于四肢、主要是下肢长骨的纵向增长，直到骨骺融合后，才停顿下来。

性器官和身高体重的发育增长，是外在的易于看到的显著变化，而体内的各个器官，大脑、心脏、肠胃等等所有的组织系统，也都发生着量的增长和质的飞跃，为成年时期日益繁忙的体力和脑力劳动，做充分准备。

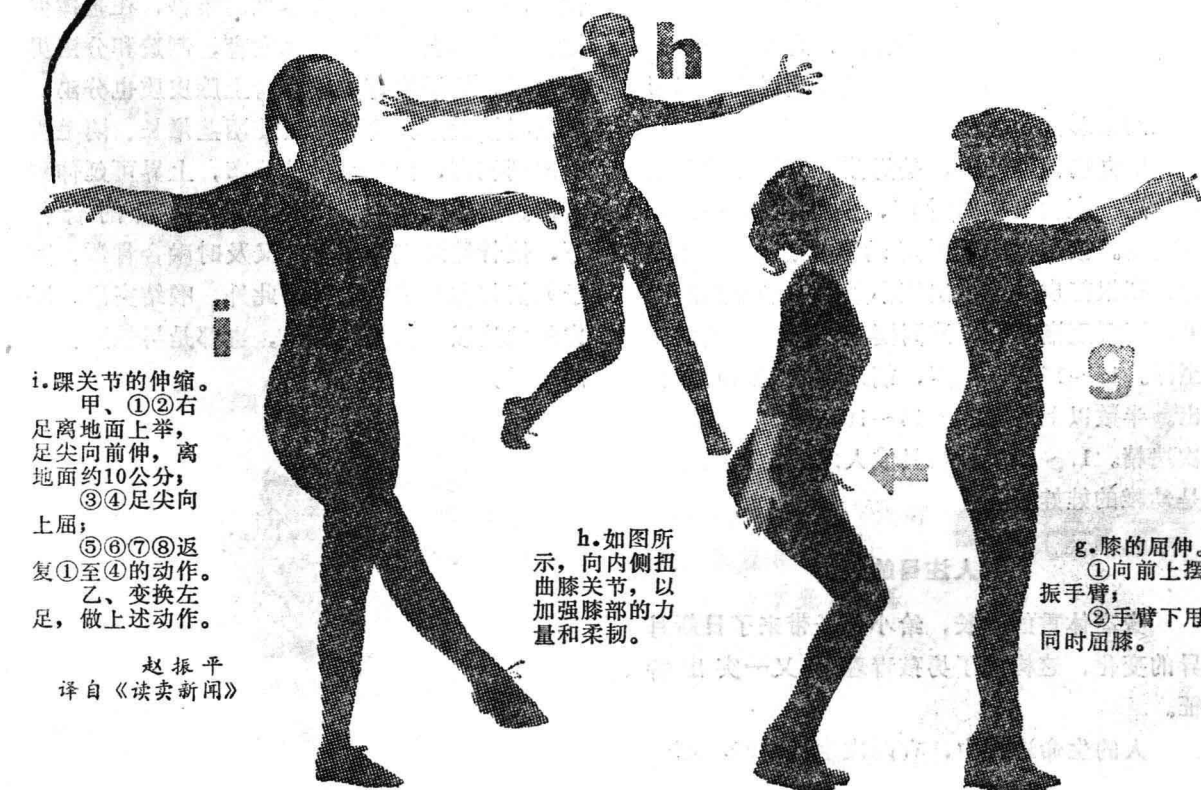
描绘青春的巧手

青春是美好的，它充满朝气和向上的力量。可是，你可曾知道，为小伙子青春形象添墨加彩的巧手在哪里吗？是体内重要的内分泌腺——脑垂体、睾丸和肾上腺。是垂体的促性腺激素，首先揭开青春期的帷幕，在垂体促性腺激素的刺激下，睾丸发育，制造和分泌男性激素，精子发育成熟。肾上腺皮质也分泌一定量男性激素。男性激素使阴茎增长、阴毛由萌发到稠密，而且呈男性分布，上界可延伸到脐窝。脑垂体的生长激素，在性激素的合作下，使骨骼既充分增长，又及时融合骨骺，赋予人们匀称健美的身材。此外，喉结突出，肌肉的发达以及腋毛的增长，也都是男性素作用的结果。





d. 转动躯干。
甲、①②足稍分开，直立，两臂伸直上举；
③④上体向前屈；
⑤⑥保持③④的姿势，向右转动上体。
⑦⑧在⑤⑥的姿势基础上，转动上体，使面部朝前。
乙、以同样的姿势和动作，向另一侧做。



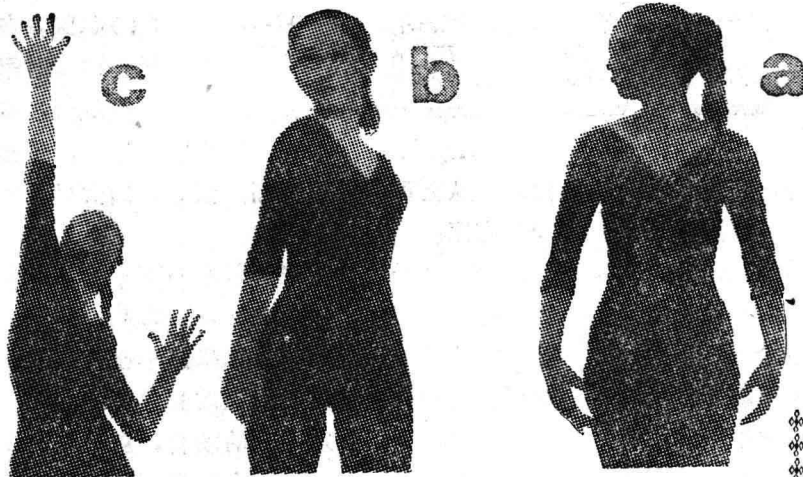
i. 踝关节的伸缩。
甲、①②右足离地面上举，足尖向前伸，离地面约10公分；
③④足尖向上屈；
⑤⑥⑦⑧反复①至④的动作。
乙、变换左足，做上述动作。

h. 如图所示，向内侧扭曲膝关节，以加强膝部的力量和柔韧。

g. 膝的屈伸。
①向前上摆振手臂；
②手臂下甩同时屈膝。

赵振平
译自《读卖新闻》

健美操韵律



女子的健美，不但有赖于身体各部肌肉的丰满和匀称，还在于肌肉富有弹性，和各关节韧带具有较好的柔韧性。

现向您介绍一套国外流行的健美韵律体操。这套体操的动作伸展幅度大，特别在日常生活得不到充分伸展的部位，均可得到充分伸展。久练可健美，防止机体老化。做这套体操动作时，可选一曲自己喜欢的节奏明快的音乐，随其边拍节活动身体各部，逐渐练到能这样拍节音乐边做体操的熟练程度，这样则更利于您的身心健康。

- 为节拍。每节可做二个八拍，①②等
- 甲 a. 颈部柔软动作。
①②向右转头，还原；
③④向左转头，还原。要求目视正前方。
- 乙 b. 肩部柔软动作。
①②仰头望天，还原；
③④低头看地，还原。
- 丙 c. 肩部柔软动作。
①②从右起转头回环一周，
③④从右起转头回环一周，
⑤⑥同样，从左起转头回环一周，
⑦⑧同样，从左起转头回环一周。
- 丁 d. 肩部柔软动作。
①②向前出右肩，
③④向上举起右肩，
⑤⑥右肩向后，
⑦⑧右肩落下，回到原位。
- 戊 e. 肩部柔软动作。
①②按照右肩的动作顺序做八拍。
③④两肩同时按上述动作顺序做八拍。
- 己 f. 活动肋骨部分。
①②右手充分上举，左肘充分下引。
③④还原。
⑤⑥左手充分上举，右肘充分下引。
⑦⑧还原。



- f. 乙、①②将髋部及腰部一起向前挺出，
③④还原。
⑤⑥⑦⑧向后挺出腰骶，还原。

- e. 使腰部柔软的动作。
甲、①②腰部向右扭动（只扭腰部），此时扭出腰这侧的膝关节伸直，另一只腿的膝关节稍稍向内侧弯曲，
③④还原；
⑤⑥⑦⑧按上述动作，向左扭腰，还原。

有医生测算，今天地球上，十之七、八的人在他们的生活中的一生的某个时候

背 痛 的 预 防

曾遭受过背痛之苦。这是因为，在现代社会里，越来越多的人总是坐着工作，腰围附近负担加重，从而使背部比从前更易受到伤害。因为几乎任何事情都可能使背部扭曲；而经常遇到的车辆突然停止，运动竞赛中拼命用力，穿高跟鞋走路，弯曲铁板，甚至像刷牙打喷嚏及咳嗽等，稍不注意也会使背部发生毛病。有鉴于此，医生们提出从下述几个方面来防止背痛：

(1)最好选用对下背部可提供稳定支持的椅子，将足部稍稍悬空，时时起立，舒展四肢并走动，以减轻压力。对男性还有一项劝告：不要将鼓胀的皮夹放在背后裤袋中，不然，长时间坐着，皮夹可能压迫坐骨神经，而使整条腿感到疼痛。

(2)在拿东西或举物时，不要从腰部屈身，而要保持背部的平直，这可减轻对腰部——大多数背痛的部位的压力。

(3)睡觉选用硬床；侧躺时应该屈膝，不要俯卧，这种姿势会增加腰椎的弯曲度。

(4)高跟鞋在某些场合可能时髦流行，但却会严重影响脊椎，使骨盆

倾斜，从而可能导致背痛。因此，妇女尽可能少穿高跟鞋。

(5)乘长途汽车最好每小时下车走动数分钟；将座椅移前，以便膝盖可以弯曲；并在后腰处加垫子以调整坐姿；如果汽车座位的倾斜度可以调整，应该时时轻微改变角度。

(6)在一切必须站立场合，应该时时在室内走动。长时间站在一个地方不仅单调，也会对脊椎构成极大的压力。不时将身体重量由一只脚换到另一只脚上，有助于减轻长时间站立所造成的压力。

(7)避免穿束腰和紧身衣裤。如果长时间穿着它们，则腹肌——脊椎的主要支持物可能虚弱无力，背痛的机会就增加了。

(8)即使只背负一个书包，小公文箱或照相机等物，也应当由双肩来平分负担，如果重物不能分成两份，则应不时换肩，以减轻重量偏向一边所造成的压力。

(9)站时身体尽可能放松，将肩往后拉，腹部往内缩，保持直立。

齐 昌 编译

蜂蜜不要煮开吃

《神农本草经》中说，蜂蜜有“安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除百病，和百药”的作用。蜂蜜不仅可作药用，也是很好的补品。蜂蜜含有百分之六十五至百分之八十的葡萄糖和果糖，这种单糖能被人直接吸收。蜂蜜里还含有丰富的酵素、矿物质、有机酸和维生素，都是很好的营养物质。

吃蜂蜜的时候，不要用开水

冲调，也不要煮沸，因为蜂蜜遇到高温，就会破坏它的营养成分。试验证明，当把蜂蜜加热到摄氏六七十度的时候，过了一会儿，它里面所含的糖化酵素就会发生分解作用，使其中某些营养成分变质，使颜色变深变暗。因此，人们在食用蜂蜜的时候，要避免用开水烫或者蒸、煮，只要用微温的开水把蜂蜜调开就行了。

(春 辑)

知 识
长 廊

体形与气质是属于不同范畴的两个概念。人的体形从外表就可一目了然，可是人的性格只有在长时间的共同工作、生活过程中才能逐渐了解。

德国一位研究精神病的科学家库莱奇马根据多年对本国成年男人的观察和研究发现，一个人的体形与他的气质有关系。即身体细长型的人多半是分裂气质；肥胖型的人多半是循环气质；骨骼粗壮、肌肉发达的好斗型人多半是粘着气质。

分裂气质性格的特征是：不善社交、沉默寡言、说话缺乏幽默感、行动谨慎、不合群等等。此外还有精神感受性高（内向、细心、敏感、神经质等）和精神感受性低（顺从、温和、迟纯等）之分。库莱奇马把它称为“分裂病质”，进一步发展可导致为“精神分裂症”。日本的精神病科教授宫本忠雄则认为：分裂病质的人以他独特的方式渡过人生，比普通人过分谨慎。但是不可能导致精神分裂症。

循环气质性格的特征是：喜欢交际、待人亲切、性情温和。一句话，循环气质的人对喜怒哀乐十分敏感。有的人富有乐观主义精神，说话幽默、待人热情、容易兴奋；有的人寡

言、孤僻、精神忧郁。库莱奇马认为循环气质很容易发展成循环病质，最终导致躁郁病。

躁郁病人的特点是：所谓躁即对自己前途充满自信、盲目乐观、自己觉得自己什么事都可以做。有时也能精力旺盛地工作，但常常说很难兑现的大话。所谓郁即全身懒倦，什么事也不想做，悲观、失望、反复无常，以致产生厌世想法，甚至自杀。躁和郁这两个极端症状周期性反复发作的病即躁郁病。

循环气质的人是否最易患躁郁病，目前医学界还没有定论。

粘着气质的特征是：有毅力、固执、难以改变已形成的习惯、传统。勤奋、细心。反应迟缓、感情波动小。看上去干燥乏味的事却能锲而不舍地做；相反，有时会因细微小事产生爆发性兴奋。

素以愚笨形象出现，时常发生激发性暴怒会造成有害的结果，这种症状叫做类癫痫。库莱奇马把它归纳为粘着质→类癫痫→癫痫。今天的医学界普遍反对此种观点，因为癫痫的发作是大脑的异常放电造成的，而粘着质性格的特点并不是癫痫病的固有因素。张敏先 编译

体形与气质

不要空腹吃柿子

柿子是北方冬令上市较多的果品之一。

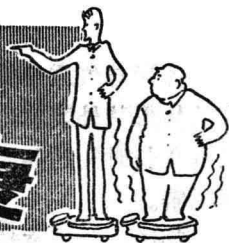
《本草纲目》载：“柿乃脾肺血分之果也。其味甘而气平，性涩而能收，故有健脾、涩肠、治嗽、止血之功。所以，吃柿子不仅能饱口福，而且有益健康。但是，柿子里含有大量的柿胶酚、可溶性收敛剂、果胶等，这些成分遇酸会凝成不溶性硬块。如果空腹吃大量柿子，胃酸和柿子接触就容易结成硬块而形成胃柿石症。

胃柿石症的主要症状是患者感到“心口痛”、恶心、呕吐，吐出一块块的硬渣子。如果小块柿石不能吐出（或随粪便排出），他们在胃里越结越大，把胃的出口（幽门）堵住，胃内压力逐渐升高，就会引起胃部胀痛。如果原来患有溃疡病，还可能引起出血甚至穿孔。所以，柿子虽然可口，但不要空腹吃。

（春生）



体重与健康



肥胖会减少寿命

医学专家们把肥胖的界线规定得很严，超过标准体重15%的人称为肥胖者。这种人必须减肥。否则将严重地损害他们的健康，甚至还会减少寿命。

肥胖为什么会危害人体健康呢？人的机体本身要求建立“脂肪仓库”，当人饥饿时从中吸取营养。这在实际上是有碍于健康的。一位美国营养学专家，把这些多余的重量形象地比喻为10—15公斤的包袱放在一个正常人的背上，他（她）无论是躺着、站着、走着、上台阶等等，时时刻刻都背着它，这将给他（她）带来什么后果呢？他的脊背会开始疼痛，关节会磨损，甚者，还会发炎，心脏的负荷加重、血液循环将受到不良影响。

众所周知，肥胖不仅影响美观，而且不是真正的健康。肥胖者容易感染重病。有人统计，肥胖者患重病的可能性比正常体重的人高两

倍。肥胖者还容易遭到不幸的事故（从某种角度来说），如果肥胖者需要施手术，容易比正常体重的人发生危险。另外，肥胖妇女在怀孕和生育过程中容易出现并发症。

肥胖人即使进行最轻微的活动，也要比正常体重的人困难得多，所需要的血液和氧气要多，因此每次心脏所承担的工作量比瘦人多。这就要求心脏加快跳动，才能将更多的血液输送给肌肉。因此，肥胖人往往心跳过速，常出虚汗。

营养学家指出，肥胖会造成人的寿命减短。据统计，如果超过正常体重8—10公斤，其中将有20%—25%的人减少寿命；如果超过正常人体重20公斤，大约有50%的人减少寿命；如果一个人超重20—30%，那么他将减少4年的寿命。以上数字是在大量的、细致的调查统计的基础上得来的，所以带有普遍意义。由此看来，保持正常的体重是健康长寿的重要保障之一。



引起肥胖的原因是多种多样的，但其基本原因则是从食品中吸收的卡路里值大于机体的需要量。身体的胖瘦不取决于进食量多少，关键在于食物中所含卡路里值的大小，是否经常食用使人发胖的食品和饮料。此外，即使吃得

引起发胖的原因

不多，但如果不运动，也会使身体发胖。

什么时期易发胖

在童年时代瘦弱的人，成年时期会变化很大。人们在青少年时期（13岁至19岁）、妊娠

期、更年期和生活条件、工作条件或营养条件有所变化时容易发胖。一个人如果整天闷吃闷喝，极少活动，往往会脂肪增厚，体重增加。所以，处在上述各个时期的人，应该格外注意饮食。

