

第一卷

JIA TING JIAN KANG BAI KE QUAN SHU

家庭健康百科全书

·健康基础知识　·环境与健康　·运动与健康



光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录





健康基础知识

健康的标准是什么 …… 4
如何树立正确的健康观念 …… 4
过度用脑不利健康 …… 5
如何保持青春活力 …… 6
导致未老先衰的八大因素 …… 6
“生物钟”紊乱对健康的影响 …… 7
怎样走出“亚健康状态” …… 8
人体疲劳主要有哪些表现 …… 8
人为什么会产生疲劳 …… 9
维护健康应注意“度”的把握 …… 10
儿童发育的过程 …… 10
青春期的生理与情感变化 …… 11
成人期的发展过程 …… 12
人体如何衰老 …… 12
正确认识生命的终结——死亡 …… 13

环境与健康

环境对人体健康有哪些影响 …… 16
影响人类健康的污染有哪些 …… 16
为什么新鲜空气有益健康 …… 17
空气质量对人类健康的影响 …… 17
空气污染对人类健康的危害 …… 18
住所内应经常开窗通风 …… 18
绿化环境对人类的健康有哪些益处 …… 19
阳光为什么对健康有益 …… 20
紫外线对人体健康的影响有哪些 …… 20
如何科学地利用阳光 …… 22
如何正确认识紫外线对人体的影响 …… 22
水对人体健康有哪些作用 …… 23
被污染的水对人体的危害有哪些 …… 24
哪些原因可使水质遭受污染 …… 24
为什么说灰尘有害健康 …… 25
汽车尾气为什么有害健康 …… 25
花卉对健康的影响有哪些 …… 26
如何摆放室内装饰物有益健康 …… 27
声音对人体健康的影响有哪些 …… 27
噪声对人体健康的危害有哪些 …… 28
如何防止受到噪声的危害 …… 28
为什么绿化环境有益健康 …… 29





颜色对人体健康产生的影响有哪些 30
如何科学地选择居室色调 30
如何创建有利健康的居室环境 31
室内有哪些不利因素影响健康 32
装饰材料选择不当对健康的影响 33
防止厨房油烟诱发癌症 34
什么样的住宅有利健康 34
香味对健康有哪些影响 34
节气对健康的影响有哪些 35
如何在季节变换时防止中风 35
“春捂”对健康有哪些好处 36
老年人应警惕“倒春寒” 36
如何消除夏季对人体健康的不良影响 36
夏季血液黏稠度易增高 37
造成夏季脱发的原因 37
如何在夏季改善胃口 38
夏季常发的急性肠胃病有哪些 38
夏季应注意预防食物中毒 39
夏季吃凉菜应注意卫生 39









老年人夏季如何加强自我保护 40
夏季常备药物有哪些 40
人为什么会在高温环境下中暑 40
中暑会产生哪些症状 41
预防和治疗中暑的方法有哪些 41
为什么不同地域的人对高温的感觉不一样 42
秋季应当注意预防四种疾病的发生 43
秋季预防感冒的方法有哪些 43
秋季老年人如何保养 44
冬季如何防止冻伤 45
冬季保健应注意什么 45
老年人如何安全过冬 45
冬季冠心病病人应注意哪些 46
冬季应注意足部保暖 46
“老寒腿”病人如何过冬 47
冬季如何用热敷进行保健 47
冬季防止手脚皲裂的方法有哪些 47
为什么常在冷环境下锻炼有益健康 48
防止冻伤的方法有哪些 49

目 录

运动与健康





运动时应有科学的方法 52
衡量运动强度的标准有哪些 52
掌握运动量的方法有哪些 53
如何自我测评运动效果 53
运动中如何做好自我监督工作 54
如何测试自我监督指标 55
如何进行运动医疗保健 55
如何预防运动中的伤病 56
发生运动创伤后如何进行救助 56
经常适度运动可防癌 57
经常运动可以益智健脑 58
婴幼儿如何进行体格锻炼 58
学前儿童进行体育锻炼时应注意哪些事项 59
学龄前儿童如何进行体育锻炼 60
中小学生如何安排运动时间 60
学生不宜在课间做剧烈运动 61
青少年为什么要进行体育锻炼 61
怎样科学安排青少年体育活动 62
少年时期的体育运动应注意哪些事项 63
运动给女性带来的特殊益处有哪些 63
女性经期运动时应注意些什么 64
孕产妇运动时应注意些什么 64
从事脑力劳动的中年人更应加强锻炼 65
老年人应适当参加体育运动 65
老年人运动时应注意些什么 66
身体瘦弱的人该怎样运动 66
久坐工作者如何运动 66
更年期妇女如何运动 67
患病体弱者如何运动 68
肩周炎病人如何运动 69
高血压病人如何运动 69
冠心病病人如何运动 70
神经衰弱的病人如何运动 70
糖尿病病人如何运动 70
偏瘫病人如何运动 71
残疾人如何通过运动进行康复 72
人的形体美都包括哪些内容 72





健美锻炼时的三要素 73
初练健美容易出现哪些错误 73
健美运动都有哪些内容 74
健美锻炼时应注意哪些事项 74
家庭健美中的四大误区 74
健美运动中的几大误区 75
女性进行健美运动时应注意哪些问题 75
如何锻炼肩部肌肉 76
伏案工作者如何锻炼背部肌肉 76
如何锻炼胸部肌肉 77
如何锻炼腰腹肌肉 78
如何锻炼臀部肌肉 79
如何锻炼腿部肌肉 79
体力劳动不能代替体育运动 80
如何通过步行健身 81
步行运动时应注意的事项 81
经常散步有益健康 81
冠心病病人如何进行步行运动 82







跑步为什么有益健康 82
跑步时应注意的事项 83
老年人跑步时该注意哪些问题 83
常爬山有益健康 83
骑车运动对健康有哪些好处 84
骑车锻炼应注意的事项 84
可预防疾病的跳绳运动 85
倒立为什么有益健康 85
常游泳对身体健康有哪些好处 86
游泳时应注意哪些问题 86
不适宜游泳的人有哪些 87
参加冬泳都有哪些好处 87
参加冬泳时应注意什么 88
常进行排球运动有哪些好处 88
有益身心健康的保龄球运动 89
常打壁球对健康有哪些好处 89
滑冰运动对健康有哪些好处 89
能使人体得到全面锻炼的交替运动 89
如何通过“反常行为”锻炼身体 90
倒退行走为什么有益健康 91
饱餐后不能马上游泳 91

需要全本请访问 www.ertongbook.com





健康基础知识

Jian Kang Ji CHu ZHi SHi



家庭健康百科全书



强健的体魄、乐观的心态、良好的身体素质、积极向上的精神状态是真正健康的体现。

健康的标准是什么

健康是无价的，每个人都渴望拥有它，那么什么样的人才称得上真正的健康呢?

健康应该是身体、心理都健康，并且拥有良好的适应社会的能力。世界卫生组织用十大指标对健康作过定义：

1. 能以积极、乐观的态度处事，无论事情大小，都能勇于承担责任，并且从不挑剔。

2. 不管外界环境如何变化，都能以较强的应变能力很快适应。

3. 拥有匀称的体形、适当的体重，头、肩、臂在站立时能位置协调。

4. 拥有洁白的牙齿，无龋齿，没有疼痛，牙龈有正常的颜色，没有出血现象。

5. 头发应有较好的光泽，头皮屑较少。

6. 反应敏捷，拥有明亮的眼睛，眼睑不会轻易发炎。





健美的体形，矫健的身行都是健康的体现。

7. 有丰满的肌肉，皮肤弹性好。

8. 能很好地安排休息，拥有较好的睡眠。

9. 一般性的传染病和感冒都能够抵抗。

10. 不管是担负繁重的工作，还是在日常生活中，都能从容不迫，没有过分的紧张感与疲劳感，并且精力充沛。

如何树立正确的健康观念

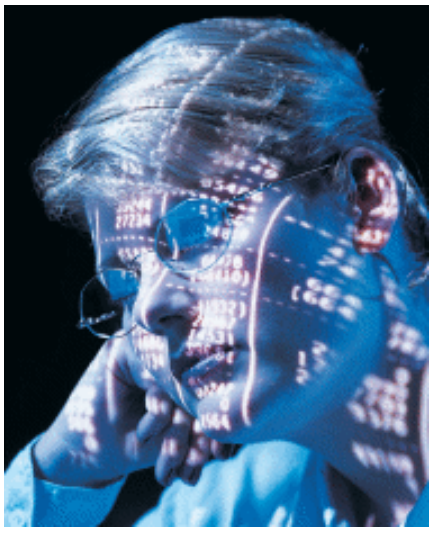
在人们传统意识当中，健康就是“身体不得病，没有残缺，体格强壮”，并且把“吃、睡、拉样样都行”等简单的躯体表面的状况作为衡量标准。然而，许多人却忽视了生活中其他影响人体健康的因素。如心理因素、生理因素，以及社会因素。

1. 世界卫生组织曾在宪章中明确了健康的定义：“没有疾病，身体不虚弱，同时保持精神方面、身体方面以及社会方面的完美状态，才称得上健康。”

2.“无病就是健康”的观念是不



身强体壮并不意味着健康



过度用脑严重威胁人们的健康



紧张的工作情绪也会影响身体健康

正确的。那些传统健康观念中，身无病残，工作、起居、饮食、学习都还称得上正常的人，如果在心理上存在缺陷，如孤僻、忧郁、悲观、猜忌等，则属于不健康状态。

3. 其实，病残和健康是两种相对存在的状态，两者之间还有“第三状态”的存在，也就是一种存在于疾病与健康之间，并可发生逆转的过渡性状态。如正处于某种疾病的潜伏期状态下的人，可能看起来和健康状态下的人没什么不同。这在潜伏期较长的心、脑血管疾病及肿瘤、艾滋病、性病、麻风等疾病患者身上表现得尤其明显。这些疾病的病人在发病前，并没有阳性症状，他们所处的这种状态，便称为“第三状态”或“亚健康状态”。在现实生活中，有相当多的人是处于“亚健康状态”，怎样使更多处于“亚健康状态”的人走向健康，是我们要达到的目的。

过度用脑不利健康

据调查，大约有半数的城市人在透支他们的脑力，他们的身体健康也因此受到严重的威胁。

一项随机抽样调查的结果显示，59.6% 的脑力工作者每天用脑长达10小时之多，40.2% 的学生直到深夜仍埋头苦学；另外，各种“动脑”的工作和活动耗费了 28.4% 的非脑力工作者的业余时间。疾病便在此埋下了祸根。

在一项统计中表明，科技人员平均死亡年龄为67岁，早于全市各类职业人群 3.26 岁，其中 35～54 岁的早死年龄段的人数就达到了 15.6%。又据统计，在职的中科院系统科学家平均死亡年龄仅为52.2岁，把离退休人员包括在内也仅有63.3岁，比北京市平均期望寿命73岁低出很多。很多科技工作者都因脑过度疲劳而英年早逝，它已经成为危害人类健康的重要因素。

应加强对大都市的知识分子人群的健康教育，对自己身体各器官的结构及承受能力有一个清醒的认识是十分必要的。只为眼前利益“个人奋斗”或“奋力拼搏”而长期透支自己的智力是目光短浅的表现，那样为国家做



对于忙碌的“上班族”来说，节假日到户外运动一下是非常有益的。



拥有一份真挚热烈的爱情，是保持青春活力的重要因素。

出的贡献也只能是有限的。合理用脑是消除脑疲劳的关键所在，长期的疲劳会损害脑细胞，使它的功能越来越差。另外，也要注意保持良好乐观的情绪和补充平衡充足的营养。

如何保持青春活力

在延缓机体衰老、保持青春活力的诸多因素中，环境因素和自身因素是两个重要方面。这主要体现在如下五个方面：

1. 饥饿因素。每天摄入的热量要少于1500卡路里，不要太饱，因为新陈代谢足以靠身体的细胞来维持。通过在老鼠身上做实验，美国加州洛杉矶大学教授菜·万尔富德得出结论：那些吃得很少的和那些想吃多少吃多少的老鼠相比较而言，前者的寿命要高出一倍。他认为，如果人也能这样，就能活到120岁。

2. 爱情因素。另一种能使人兴奋的事是不可限量的爱情。在接吻时，更多的胰岛素从胰腺中释放出来，周身血液的流通和脉搏的跳动也在性腺释放出的兴奋激素的促进下得到加速，同时，体内的紧张激素的分泌也可以得到抑制。

3. 职业因素。大多数的乐队指挥、舞蹈家、画家和牧羊人都是长寿而且青春永驻的，这得益于他们处于大自然和艺术氛围之中，而且创造了生活中的美。

4. 激素因素。有一种生长激素能消除中老年人脂肪沉积，恢复皮肤弹性和肌肉力量。增长荷尔蒙是研究人员在最近新发现的。美国科学家将其每周分三次注入65位病人的体内，结果显示，65位病人不仅告别了肥胖，而且重新拥有了光滑的皮肤和结实的肌肉。

5. 凉爽因素。人体的新陈代谢随着温度的升高而加快，人也衰老得快。因此，处于室温不超过28℃的凉爽的环境中，人的青春活力才能持久保持。睡在凉爽的房间里，人的青春将常驻不衰，但注意睡觉时室温最好在17℃以下。

导致未老先衰的八大因素

人们都向往着能够青春永驻，没有人愿意未老先衰。医学科学家们经研究发现了促使人们衰老的八大因素，现列举如下：

1. 饮食不当。长期暴饮暴食、不规律和不合理的饮食结构以及不当的饮食习惯都会损害身体多种重要器官，人体的正常的新陈代谢也会遭到破坏，人体的衰老也由此加快了。

2. 肥胖过度。肥胖是疾病和早衰的温床。肥胖者身上多易发生如高血压、冠心病和糖尿病等严重的疾病，





过度劳累会使人未老先衰。尽管都市生活节奏越来越快，我们还是要注意劳逸结合。

身体的老化也会加快。

3. 长期纵欲。“肾精乃人生命之根本”，这是中医的原理之一。适度地进行性生活有利于健康，但长期放纵，就会导致肾精亏损，引起人体早衰。

4. 酗酒嗜烟。长期酗酒，会造成慢性酒精中毒，人体会迅速衰老，遭到不同程度的损害。从面部皮肤皱纹来看，嗜酒吸烟的人要比不喝酒不吸烟的人早出现 2～3 年。

5. 孤独离居。夫妻恩爱可延年益寿，这是大量调查报告和心理学研究所证明的不争的事实。单身男女经常自怨自艾、情绪不佳，心理上就会过早地衰老。

6. 慢性病。病程较长、久治不愈或反复发作的慢性病都会引起早衰的症状，而且早衰随着病程的延长和病情的加重而日渐明显。

7. 缺乏锻炼。全身各系统和器官的功能在长期适当的运动中都能得到增强，人体也更加结实、有活力；如长期不运动，身体各器官将日益萎缩，功能衰退，衰老从而会提前到来。

8. 情绪不良。任何消沉、沮丧、失望、嫉妒、痛苦、忧愁、悲观、焦虑等不良情绪，长时间地持续或出现的次数较多，人体健康都会受到损害，从而导致人体的未老先衰。

“生物钟”紊乱对健康的影响

人们通过近年来的医学研究发现，自身“生物钟磨损”导致的疾病的比重日益增大。主要有以下两个方面的表现：

1. 人为“生物钟磨损”。有些人一到周末或节假日，便一改往日有条不紊的工作和生活规律，没日没夜地打麻将，乐此不疲地看电视、跳舞，夜生活可谓丰富多彩，但第二天则呼呼大睡，这就叫做人为的“生物钟磨损”。如果五六天便这样一次，就会产生如感冒、消化不良、神经衰弱、胃溃疡等症状，人体便陷入了恶性循环。

2. 职业性“生物钟磨损”。一些企业家、司机、记者、乘务员等都患有潜在的疾病。在一次对企业家的调查中发现，其中 90% 的人都患有不同程度的疾病。不规律的生活习惯、频繁的应酬交际都是造成这种结果的原因。记者由于工作生活的节奏又快又紧张而往往短寿，他们的平均寿命只有 57 岁零 7 个月。另外，司机、乘务



不规律的作息时间，频繁的交际应酬很容易导致职业性“生物钟磨损”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



无形的“ 生物钟 ”对人作息时间的控制作用并不亚于人们腕上的手表。

员的消化和心血管系统都容易出毛病，这源自于他们风餐露宿甚至日夜颠倒的不规律的生活和工作。

怎样走出“ 亚健康状态 ”

心理学、医学、社会学的科学家们警告人们说，有 60% 以上的现代人处于“ 第三状态 ”，也就是“ 亚健康状态 ”。若人体没有表现出明显或明确的疾病，但是活力降低，生理与代谢功能均变低，适应外界的能力也不同程度地减退，这种状态即称为“ 亚健康状态 ”。

由于身体各器官新陈代谢功能低下，生理功能减退，因此，许多不适症状就会随之产生。常见有如下症状：头晕、失眠、眩晕、耳鸣、健忘、胸闷、心悸、烦躁不安、经常疲乏无力、恶心、性功能减弱、记忆力减退及易患感冒以及心理上的不适感觉等。

“ 亚健康状态 ”既可向健康状态转化，也会向疾病状态恶化方向发展，具有双向转化的特点。这说明，处于“ 亚健康状态 ”的人只要加强科学保健，给予足够的重视，就可以恢复健康，并非是不可救药的。养生专家正以此为研究课题，而且这也是医学家正在努力追求的目标。那么，如何从“ 亚健康状态 ”中走出来呢？



饮食科学，多吃果蔬有利于人走出“ 亚健康 ”状态。

1. 加强心理保健，保持心态的健康。在增强“ 体内运动 ”的同时，也要将“ 体内运动 ”的外部环境改善。这就要求努力做到热爱劳动，知足常乐，兴趣广泛，学而不厌，热爱生活，淡泊名利，宽以待人，平心静气。

2. 应将肌体的活力增强。科学家们普遍认为，不良的心理因素、生理因素及不健康的生活方式与“ 亚健康状态 ”的形成有关。肌体内生命活动所必需的有效活性物质将随着年龄的增长而越来越少，导致组织细胞代谢活动与肌体各器官功能逐渐减退，也就是“ 体内运动 ”减弱。所以要想走出“ 亚健康状态 ”，关键就是提高肌体活力，增强“ 体内运动 ”。最有效的方法就是积极参加一些力所能及的体育锻炼，同时也可适当地服用一些可以增强免疫功能、促进肌体代谢及无毒副作用、能起到保健作用的绿色食品。

3. 拥有健康、科学的生活方式。在工作、生活和学习中一定要注意节奏，即饮食有度、劳动有节、起居有常。要尽量少喝酒，做到不抽烟，饮食应控制脂肪摄入量，多吃水果，吃盐应适量。常自乐，勤运动，勿自扰。

如果做到以上三点，对从“ 亚健康状态 ”向健康状态转化将起到有效的促进作用。

人体疲劳主要有哪些表现

近年发现了一种“ 慢性疲劳综合症 ”。主要有极度疲劳、微热、咽痛、淋巴结肿大、记忆力下降、思考力下降、注意力分散、精神抑郁等症状。

人的疲劳主要表现在人体的三大系统上：

1. 骨骼肌肉系统疲劳。肌肉酸痛、四肢无力、动作迟缓等是它的主要表现。

2. 心血管系统疲劳。心跳有杂



适当作一些健身运动可以提高肌体活力，千万别把它当作运动员的“ 专利 ”。



按摩会使人体肌肉放松，有效缓解“慢性疲劳综合症”。



为了有良好的工作状态，最好不要时刻都工作，这样只会使工作效率下降。

音，出现间歇的心肌炎、胸膜炎等都是心血管系统疲劳的症状，它打乱了正常的心率间歇节奏，使心率加快。

3. 神经系统疲劳。它具有两种形式：表层疲劳和深层疲劳。表层疲劳表现为头重脚轻、无精打采、失眠健忘。深层的精神疲劳则表现为食欲消退、失眠烦躁等症状。

以上三种症状相继出现往往是慢性疲劳综合症的先兆，从预防保健的角度来看，预示着肌体需要休息。休息就是静坐或睡眠的观点是错误的，积极的、动态的休息，保持愉快的情绪则是我们所倡导的。正确的休息方法应该是每天在户外运动30分钟到1个小时，散步、太极拳、气功都是很好的方式。其他有效的方式还有自我按摩和他人按摩，使用震荡、打击方法使人体肌肉放松，还有可以帮助身体和神经系统解除疲劳的桑拿浴、蒸池浴、水流循环按摩和药浴等方法。



赏心悦目的自然景色、清新的空气可以使人的身心得到放松。

人为什么会产生疲劳

疲劳的定义是机体生理过程不能在特定的水平上持续发挥它的功能，或维持不了预定的运动强度。产生疲劳的机制较为复杂，主要原因如下：

1. 人体内部神经传导不畅，是疲劳的最初成因，这个结论已经被现代科学所证明了。人体局部或全身性疲劳源自于人体内部神经传导受阻，从而降低了人体内部的淋巴组织及淋巴细胞的应变能力。

2. 医学界广泛而深入地研究了人体的疲劳问题，通过研究，有些学者指出：骨骼组织脂质由于超强度的运动而使得氧化反应加强，会大量产生损伤肌纤维及线粒体膜等生物膜的自由基，于是一系列细胞代谢功能的紊乱会损害细胞的广泛性，使病理性产生变化，机体工作能力下降，疲劳便由此产生了。

3. 快节奏的都市生活带来了整天超负荷的体力或脑力工作，头晕眼花、四肢疲倦、胸闷乏力、心悸失眠及食欲不振、精神委靡等身体不适的症状的发生也是在所难免的，这些都预示着人体进入了疲劳期。

处于疲劳期在现代社会中意味着疲劳已经危害了人的健康。疲劳通常分生理性疲劳和病理性疲劳两种，当人们的身体已经无法承受目前的超负荷运转的时候，它便会对人们进行提醒，所以，它作为人体的外在“报警器”反映着人体内部状况。所以饮食方面应该得到人们的足够重视，还有一个人们容易忽视的情绪问题，也是要注意的。另外还要补充适量的维生素和氨基酸，这种措施都能有效地防止和消除疲劳，从而增强机体活力。



超负荷的工作会使人的身心状态陷入“瘫痪”



过多食用冰品会使胃受到损伤

维护健康应注意“度”的把握

《黄帝内经》里有一句名言：“生病起于过用。”它是养生学里的一条基本原则，也是医学发病学中的一个重要观点。正如我们所知道的，过度的劳动和饮食，以及体力和精神的过度损耗都会导致疾病的产生。

1. 适量的体育运动和劳动，有益于身体健康，但要注意机体的承受能力是有一定限度的。五劳所伤是指久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。这是《素问·宣明五气篇》中所说到的。这里“久视”、“久坐”、“久立”、“久行”是指过度劳累，“久卧”则指的是过度闲逸。

2. 清心寡欲，安定情绪，排解压力。这是从精神方面来说的。精神情绪的剧烈变化或持续太久都会导致疾病的产生。暴怒伤肝，过喜伤心，过忧伤肺，过思伤脾，大恐伤肾。“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这些都可以看出情绪对人的身体健康的重要性。可见健康长寿的必要条件是经常保持乐观的情绪，患得患失是要不得的。

3. 在不当饮食方面，传统医学的观点是指吃得过多或过少，太冷或太热，或偏食。《素问·痹论》曾明确指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”意思是人的脾胃功能会因饮食过量而遭到损伤。

《素问·上古天真论》在论述人们的长寿问题时，有一句精辟的话：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”作为人生最大财富的健康对个人、家庭都具有重要的意义。因此，处理健康和事业、家庭、个人名利之间关系的问题应受到现代人的充分重视。



儿童发育的过程

婴儿及儿童的发育。根据对技能的发展和掌握程度，能够对人的发育做出比较准确的预测。在一般情况下，大多数儿童达到一定的年龄，他们在生理、社交、情感及智力发育方面就会达到相应的阶段。当然，这并不能排除例外情况。

发育阶段。从出生到18个月这一阶段为婴儿期。这个阶段的特征表现为反射活动如吸吮、抓握开始逐步消失，并且学会伸手、足及爬行等一些自主活动。在学习控制身体运动的同时，多数婴儿往往开始用头，然后通过手臂、躯干及腿去活动。在这个阶段应该掌握的技能为抬头、转身、坐、爬、行走。

18个月到3岁这个阶段为幼儿期。在这个阶段幼儿不仅要学习，并且还要学会手与眼睛的精细配合。说出一两个词的短语直至完整的句子对这个阶段的孩子来说是常有的事情。为了调控儿童发育及发展幼儿的肌肉，往往要教儿童一些简单的动作及游戏，比如骑小三轮车或翻绳。这个时期的幼儿对父母及其看护人有着很强的依赖性。3岁的时候，幼儿既要开始发展其社会适应能力，开始需要与他人一起玩耍，又要养成良好的卫生习惯，从而使小孩进一步学会控制大小便，这是此阶段另一项重要的逐渐发展形成的技能。

3～5岁为学前期。这一时期儿童往往有着矛盾的心态，他们往往既渴望独立但仍期望得到成人的保护，并且开始学习及实践行为规范。学龄前儿童精力旺盛，他们往往对一切事物都充满着好奇，询问一切所看到的事物，诸如“为什么鱼会游泳？”之此类的问题。这一阶段的智力发展比原来前进了一大步，他们开始练习单足跳，在纸上画圆圈，处理同龄人之间的社会交往问题，更清楚地说话。





5～8岁为学龄早期。在这个阶段，儿童的社会性情感、智力都得到最大限度的发展。尽管随着对学校的适应及与朋友的交往的扩大使有些孩子可能产生焦虑不安的情绪，但是，在家长的支持及有责任感的老师的帮助下，孩子们会慢慢地克服这种情绪。在此阶段，孩子们一方面继续发展其自我形象，另一方面开始与他人进行比较。他们提高了解决问题的能力，并开始学会通过鉴别比较做出选择。

8岁到12、13岁这个年龄阶段为青春期前期。这个阶段的显著特征是身体出现迅猛增长，性征发育明显，孩子显得更信赖朋友，但疏远家庭。

影响孩子发育的因素。影响孩子发育的因素有很多，既有先天的，也有后天性的。他们的身高、体型、智力及其他方面的发育受从其父母处遗传来的基因密码的影响，但他们生长的周围环境也起着不可低估的作用。遗传因素对儿童发育的影响比环境因素相对重要的说法，据专家们研究，是没有科学根据的。

青春期的生理与情感变化

青春期是连接儿童期与成年期的一个过渡阶段，从体格到情感的明显发育就是在这个阶段完成的。青春期一般在十几岁的年龄段，但因人而异，也有一些人青春期开始得较早结束得较晚。在这个阶段，不仅身体上频繁发生着生理变化，而且人格及个性塑造也在持续地进行。许多人的独立性、责任感、爱及性就是在这个阶段培养的。

生理变化。在青春期，人体生殖系统开始发挥功能。垂体腺开始分泌激素并引起某些性别特征的发育。在一般条件下，女孩比男孩提前1～2年进入青春期。典型情况下女孩的青春期约在10～11岁进入青春期，15～16岁结束。而男孩的青春期则在12～13岁才开始，17～18岁之前还在继续发生生理变化。

情感的变化。由于性激素的产生，在这个时期情感的变化以及身体的发育往往非常剧烈。这又往往会导致少年出现抑郁、兴奋、压抑和伤感等情绪。少年期感受诸如喜爱或拒绝等情感非常强烈。其部分原因是由于激素水平的增高，部分基于他们正在初次体验这些情感。

青春期是一个探索阶段。少年在这个时期形成自己的看法和主张，但是往往可能与他们的父母及老师存在着很大的分歧。同时，他们为适应其



朋友的为人、价值观及生活方式而感到很大的压力。甚至还会出现与权威人物如父母之间的冲突。在这个探索阶段，受反叛成人价值观的影响，青少年在发型及衣服款式上有时会采取极端的方式，有时也试着吸烟、喝酒及吸毒。更有甚者，有一部分人在青春期中、后时期会出现性冲动。虽然在这个阶段也存在着同性恋者，但他们往往处在给自己定位的阶段，只是一种试探、暂时性的，因而比较容易矫正。



青春期的少年所表现出的叛逆与躁动是身心成长的正常反映，家长要正确对待。

在这个时期，青少年要做的不仅是认识到发生在他们自己身上的生理及心理变化，更要认识到在人生走向成熟的过程中，情感的混乱、迷茫及自我怀疑是不可缺少的重要内容，即使出现躁动不安也是正常现象。同时，家长同处于青春期的青少年间的交流也是非常重要的，父母要理解孩子，要为他们指点迷津，从而帮助他们应付正经历的这些变化。

成人期的发展过程

成人期。成人期是从十八九岁直到死亡这一阶段。这一阶段对绝大多数人来说是一生中最长的一个阶段，它紧跟着青春期。在这个时期，身高已到顶点，且已达到性成熟期。成年人逐渐意识到衰老的过程正在进行。一般把成人期分为早、中、晚三个时期。对绝大多数的成人来说每个阶段在生理、情感及社交方面的许多变化都有明显的特点。

成人早期。在 18 岁至 24 岁这个阶段，大多数人步入成年后离开父母的家并开始独立生活。他们完成了正规教育或职业训练开始就业，同时也形成了自己的生活方式。在这个阶段，他们特别注意饮食及运动，因为这些能够影响其健康及整个一生的幸福。在浪漫的爱情出现后，随着双方关系的确定，他们树立起更强烈的责任感。许多人在这个时期结婚。在成人早期身体状况常保持相对的稳定。

成人中期。成人中期一般是指 25～59 岁这个年龄段。在这个阶段，他们的主要任务是忙于操持家务，负担、抚养孩子，但离婚及再婚也时有发生。这个时期是事业发展的最佳时期，为此有人变更职业，有些身为父母的人开始了新的职业，并为以后的退休做打算。在这个阶段，人们拥有的社会关系也最多，交际也最复杂。到成人中期的后段，一方面，他们要开始面临他们的孩子离开家的事实，另一方面，因为他们的父母正由于体能下降、生病，甚至死亡而需要帮助。因此，他们必须把注意力转向自己的父母。





孙辈们的陪伴会使老年人感到生活的充实快乐

这个阶段成人的身体也开始出现明显变化。妇女进入绝经期；开始出现皱纹；骨骼肌肉不再像以前那样强壮有力。在这个时期，有些人健康状况不如以前，有些人感觉到精力在慢慢地减退，但多数人能够保持健康及旺盛的精力。遗传及环境因素影响着人们的这些差异。

成人晚期。成人晚期一般是指从 60 岁起到死亡这个阶段。在这个阶段，人们的责任越来越少，并开始接受衰老是人生的正常进程这个事实。成人晚期多数人已退休，一些人无所事事，而另一些人则可以干一些以前总想做但一直没时间去做的事，因此，他们认为这是一次机会。成人晚期，一方面，许多人可能丧失配偶、伙伴及朋友，因而他们显得比较孤独。另一方面，孙辈或其他的孩子常使老年人的生活变得充实起来，使他们感到快乐，并对未来充满希望。

在成人后期，衰老的表现尤为明显。常见的症状有关节僵硬、器官功能减退、反应迟钝。当然，也有一些人由于有充沛的体力和脑力，因而可以活到 80 岁甚至更长。

人体如何衰老

人的身体和智力随着人生正常的进程会发生一定变化。在这一衰老的过程中，老年人不但身体器官的功能下降，体力也有某种程度的下降，并且还常患有慢性疾病或丧失活动能力。

身体变化。美国人大约平均活到 75 岁左右，身体的器官和组织开始退化。人在 40 岁后往往会出现皮肤弹性渐渐减弱，出现皱纹，肌肉萎缩（体积变小），心功能减弱等现象。许多人出现远视，在阅读和近距离工作时需要戴眼镜。许多人的耳朵



慢性病常常折磨年迈的老人

也不如以前好使了。

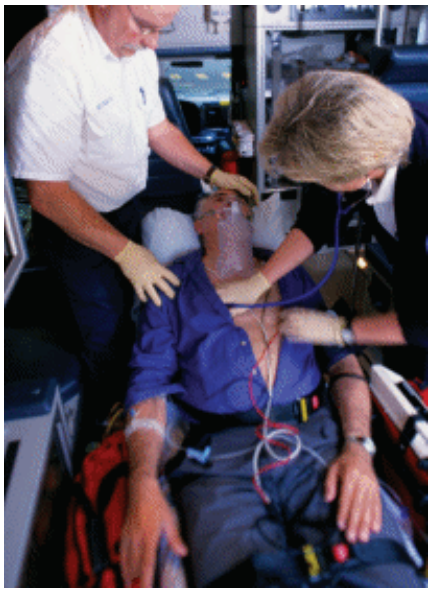
心理变化。在实际生活中，绝大多数的老年人的脑都能正常运行，虽然有一些老年人随年龄增长会伴随记忆力减退和智力水平的下降。随着年龄增长，脑神经细胞往往会减少，而这常常导致了脑反应迟钝及某些小的记忆错误。虽然随着人衰老，老年人的性冲动会大大降低，但仍能保持性活力而享有满意的性生活。

慢性疾病。老年人常常遭受某些疾病的折磨，这些老年病包括心脏疾病和动脉硬化。心肌的泵血功能逐渐下降，血管的弹性渐渐减弱，并被越来越多的脂肪组织阻塞而使血液供应减少。糖尿病是由于胰腺不能调节血糖引起的，这种病也是老年人最常患的疾病之一，但大多数情况下这种病可以控制。关节炎(即骨关节的磨损)和骨质疏松(即骨中钙质的丢失)在老年人当中也普遍存在着。据统计，患这种疾病的老年人有数百万。此外，超过65岁的老年人中有10%受早老性痴呆的折磨，这是一种脑组织的变性疾病。

在决定人能够存活多长时间及罹患何种老年病的因素中，遗传是最重要的因素。但是，人们后天的行为对人的健康的影响也是非常大的。不论人们的遗传构成如何，人们能够做许多事情来保证他们自己度过健康长久的一生。比如，不吸烟，不喝酒，饮食时应保持有营养的低脂，要坚持有规律的锻炼。此外，保持良好的精神状态也有利于长寿。老年人要有活力、忍耐力及耐心，保持同朋友和家庭的经常联系，并寻找新的生活乐趣。

正确认识生命的终结——死亡

死亡是生命的终结，是人体所有生物学功能的终止，并且这种终止是不可逆转的。通常人死亡时的症状表现为：心肺停止工作，瞳孔放大，对光反射消失。这个时候医生就可以诊断此人为生物学上的死亡。许多人都有过人们熟知的临床死亡状态的经历，他们的心脏、肺暂时停止工作，但经过医生和营救人员的努力，又开始复苏。



心脏停止跳动并不代表死亡，经过抢救往往可以使心脏恢复工作。

近年来，鉴于现代科技进展使得在一个已死亡的机体上用机器维持其心肺功能成为可能，因此对于给死亡重新定义就显得非常有必要。1968年，哈佛医学院对脑死亡的概念有了进一步发展。根据这些定义，死亡是指整个脑不可逆转地停止活动。哈佛准则声称，死亡的症状应为：对任何刺激无反应，不存在反射，没有自主呼吸，脑组织没有电活动。并且必须要经过医生确认。

有时死亡来得非常突然。例如，外伤或心脏病发作都有可能会发生死亡。这些情况仅是例外。死亡对于大多数的人来说，是一个逐渐而至的过程，这样，临终者及其家人、朋友就有足够的时间来接受死亡。临终的人把愤怒、内疚、恐惧及遗憾的感受往往说给他们所爱的人听。家或济贫院、医院特别病房或为临终者设置的单独房间，这些地方越来越受到人们的青睐，他们希望在这些地方单独死去。因为在这些地方他们既能减轻痛苦，保持尊严，又能在平静及安宁中死去。



老年人只要保持良好的精神状态、年轻的心态，同样可以散发出健康向上的活力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com