

十六岁花季

东方闻睿编

出版社：延边教育出版社

书号：C913.3/16

版权所有：烨子工作室

类别：保健 普及读物

出版时间：2000年1月

字数：10万字

内容提要：

摇摇青少年都希望自己的身材匀称健美，那么健美的标准是什么呢？对于男性来说，肌肉发达，全身各部分的比例匀称，体姿端正，身手有力，这就是健美。而女性的健美标准应是：体态自然，丰满而富有曲线，行动敏捷、有力。

目 录

第一章 如何锻炼才能健美

一、怎样锻炼最健美	(员)
二、为什么要“立如松”“坐如钟”	(员)
三、正确的走路姿势这样形成	(圆)
四、怎样使胸肌发达	(猿)
五、怎样矫治“溜肩”	(源)

第二章 什么项目最适合少男的日常锻炼

一、选择什么样的锻炼项目最适宜	(缘)
二、锻炼为什么要适合体型	(缘)
三、何时锻炼效果好	(远)
四、为什么运动锻炼要选择气候环境	(苑)
五、什么是倒立式体位锻炼	(苑)
六、谈谈夏季运动	(愿)
七、为什么冬季锻炼效果佳	(怨)

第三章 少男在运动中如何保护自己

一、运动受伤怎么办	(员)
二、打篮球怎样防止膝损伤	(圆)
三、踢足球要注意耻骨骨炎	(圆)
四、玩双杠、单杠易伤肩	(猿)
五、为什么活动前要热身	(源)
六、为什么游泳时要保护好耳朵	(源)
七、为什么游泳后勿曝晒	(缘)
八、为什么锻炼过度会损害免疫力	(苑)

第四章 少男学习中常见的问题

一、为什么我的学习上不去	(苑)
二、为什么我对这门课不感兴趣	(愿)
三、为什么我的记忆力这么差	(圆)
四、为什么上课无法专心致志	(圆)
五、为什么我怕老师提问	(圆)

六、为什么学习总是不得法	(園園)
七、为什么越复习越没底	(園園)
八、为什么考试时都不懂了	(園原)
九、考试失败了怎么办	(園豫)
十、为什么老害怕别人超过自己	(園阮)
十一、怎样赢得更多的时间	(園阮)
十二、为什么我一看课外书便忘了做功课	(園愿)
十三、为什么我总是默默无闻	(園愿)
十四、为什么老师总是偏心其他人	(園园)

第五章 摇少男的睡眠卫生和质量

一、要讲究睡眠卫生	(猿猿)
二、睡眠姿势很重要	(猿猿)
三、蒙头睡觉不可取	(猿獭)
四、选择枕头有讲究	(猿獭)
五、要常晒被褥	(猿獭)
六、睡多少最合适	(猿獭)
七、为什么睡觉时会磨牙	(猿獭)
八、失眠了怎么办	(猿獭)
九、性梦是怎么回事	(猿獭)

第六章 摇少男青春期的烦恼

一、男孩最初的羞涩	(猿獭)
二、令人尴尬的下身勃起	(猿獭)
三、为什么会出现梦遗	(猿獭)
四、如何看待梦遗	(猿獭)
五、怎样防治“遗精病”	(猿獭)
六、认识手淫	(猿獭)
七、睡眠中为什么能阴茎勃起	(猿獭)
八、包皮过长怎么办	(猿獭)

第七章 摇少男的视力卫生

一、谈谈近视眼与假性近视	(猿獭)
二、如何注意“阅读高度”	(猿獭)
三、为什么不宜在太强的光线下阅读	(猿獭)
四、为什么不宜卧床看书	(猿獭)
五、为什么行路、乘车看书伤眼睛	(猿獭)

六、如何防治视力疲劳 (源)

七、灰沙迷眼怎么办 (源)

八、为什么说眼镜是健美之友 (源)

九、浅谈隐形眼镜 (编)

第八章 摇少男的口腔和牙齿保健

一、龋齿是怎样发生的 (编)

二、为什么牙龈常出血 (编)

三、牙齿为什么会变黄 (编)

四、怎样防止牙垢和牙石的形成 (编)

五、为什么饭后漱口好 (缘)

六、刷牙有讲究 (缘)

七、补牙和镶牙 (编)

八、为什么不能忽视假牙的卫生 (编)

九、怎样预防口唇干裂？ (编)

十、为什么经常长口疮 (编)

第九章 摇少男日常生活中的不良习惯

一、莫用牙齿开汽水瓶 (远)

二、拉、扳指关节会得关节炎 (远)

三、中学生‘烟民’为何有增无减 (远)

四、为什么吸烟是重要的致病因素 (远)

五、为什么饮酒会妨碍青春期发育 (远)

六、喝啤酒，也宜适量 (远)

第十章 摇少男的日常休闲与视听世界

一、为什么说文娱生活是一种积极的休息 (远)

二、为什么容易入迷‘失控’ (远)

三、为什么说流行歌曲易沉迷 (远)

四、为什么会盲目崇拜偶像 (远)

五、为什么会倾心于言情小说 (远)

六、为什么说迷恋电视有害无益 (远)

第十一章 摇常见少男青春期心理问题

一、青春期男孩心理有哪些变化 (远)

二、什么是青春期性敏感 (远)

三、什么是青春期挫折综合症	(苑)
四、恋爱中怎样考验恋人	(苑)
五、怎样了解恋爱中女性心理	(苑)
六、怎样克服恋爱中的嫉妒心理	(苑)
七、怎样摆脱单相思	(苑)
八、怎样对待“三角恋爱”	(苑)
九、怎样向恋人求爱	(苑)
十、求爱遭到拒绝怎么办	(苑)
十一、失恋者怎样做好心理调整	(苑)
十二、如何避免恋爱挫折综合症	(苑)
十三、怎样中断恋爱关系	(苑)
十四、怎样排除失恋痛苦	(苑)

第十二章 摇少男心理问题的应对策略

一、为什么会出现逆反心理	(愿)
二、如何对待青春期挫折综合症	(愿)
三、如何控制自己情绪	(愿)
四、为什么青春期易感孤独	(愿)
五、如何消除偏激心理	(愿)
六、如何克服羞怯	(愿)

第十三章 摇如何在网络 交际中吃馅饼与防陷阱

摇摇一、网民“宇宙语”点津	(愿)
二、活用 匪 聊遍天下	(愿)
三、使用“移动 匪”的妙招	(愿)
四、如何保护自己的 匪 号码不被人盗用	(愿)
五、如何在 匪 聊天中保护自己	(愿)
六、使用 耘 原 的常见问题与技巧	(愿)

第十四章 摇手势风格如何塑造

一、在哪种场合双臂合抱	(缘)
二、双手摊平意味着什么	(缘)
三、在什么情况下手势上扬	(缘)
四、何种情况下手势下劈	(缘)
五、你知道攥紧拳头的含义吗	(缘)
六、身体后仰有什么含义	(缘)

七、身体前倾有什么含义	(另图)
八、十指交叉有什么含义	(另图)
九、翘大拇指有什么含义	(另图)
十、双手叉腰有什么含义	(另图)
十一、数拨手指意味着什么	(另图)
十二、什么情况下会拍案而起	(另图)
十三、如何创造习惯的手势风格	(另图)

第十五章 说话要抓时机看场合

一、何时应该主动说	(另图)
二、何时应该多说	(另图)
三、何时应该少说	(另图)
四、何时该说也不说	(另图)
五、何时应该插话	(另图)
六、何时才算轮到你说	(另图)
七、何时要等别人请才说	(另图)
八、何时应该抢先说	(另图)
九、何时应该滞后说	(另图)
十、学会制造说话的气氛	(另图)

第十六章 怎样去户外

一、如何防止毒蛇	(另图)
二、溪流横渡与操舟须知事项	(另图)
三、海滨游泳须知	(另图)
四、如何解除森林障碍	(另图)
五、如何认清方向	(另图)
六、如何进行野炊	(另图)
七、如何找寻野菜	(另图)
八、“失温”了怎么办	(另图)
九、如何露宿荒野	(另图)
十、被困在野外怎样求生	(另图)

第十七章 家庭急救指南

一、药物中毒简易解除法	(另图)
二、溺水急救法	(另图)
三、触电急救法	(另图)
四、中毒急救法	(另图)

五、外伤骨折急救法	(员毅
六、外伤止血法	(员毅
七、几种食物中毒的防治法	(员园
八、大量出血急救法	(员园
九、窒息施救法	(员员
十、腹部损伤救治法	(员员
十一、小虫入耳排除法	(员园
十二、异物入眼排除法	(员园
十三、疯狗咬伤了怎么办	(员猿
十四、被猫爪抓伤怎么办	(员猿

第十八章 旅行旅游中常见问题

一、选择什么样的旅游地点最合适	(员源
二、郊游需准备些什么	(员源
三、如何做好远足旅行准备	(员缘
四、如何维持旅游中的身心健康	(员远
五、如何注意旅行中的卫生与安全	(员远
六、旅游中的穿戴卫生要注意	(员愿
七、旅游中的休息和睡眠如何科学地安排	(员愿
八、旅游途中皮肤如何护理	(员愿
九、夏日旅行如何防晒	(员怨
十、旅途中发生急症怎么办	(员怨
十一、发生中暑怎么办	(员园
十二、如何防止晕车、晕船、晕机	(员员
十三、旅行中不慎擦伤怎么办	(员园
十四、旅行中如何包扎伤口	(员园

第十九章 时尚运动须知

一、网球运动须知	(员源
二、攀岩运动须知	(员缘
三、冲浪运动须知	(员远
四、滑雪运动须知	(员苑
五、溜冰运动须知	(员怨
六、自行车运动须知	(员员
七、轮滑运动须知	(员猿
八、滑板运动须知	(员猿
九、蹦极运动须知	(员源

第一章 如何锻炼才能健美

一、怎样锻炼最健美

青少年都希望自己的身材匀称健美，那么健美的标准是什么呢？对于男性来说，肌肉发达，全身各部分的比例匀称，体姿端正，身手有力，这就是健美。而女性的健美标准应是：体态自然，丰满而富有曲线，行动敏捷、有力。

怎样才能达到这些健美的标准呢？最好的办法就是积极参加多种项目的体育锻炼，使全身各个部位都能得到均衡的发展，骨骼和肌肉靠体育运动而得到改善和加强。

健美首先要健。健是美的基础。健就是健康，人体发育发好，身体内部各器官功能正常。美而不健，弱不禁风是不可取的。当然，健壮的人不一定都称得上健美。美就是形体美，一般具有四项内容，即骨骼系统成比例地发育，肌肉和脂肪的比例适当，肤色美，动作协调。

不同体型的人，在运动锻炼上应有所侧重。譬如瘦长而单薄的人，在运动锻炼时，应多作各种徒手或器械的肌肉练习（例如俯卧撑、拉力器、举哑铃等），还要经常跑步和作操，以促进新陈代谢，增强心、肺和消化器官的功能。

此外，要使肌肉发达、骨骼粗壮，除了运动外，还得充分供应制造骨、肉的原料，例如蛋白质、热量、各种矿物质和维生素等。养料丰富才能使体型改善和使健美得到保证。

对于过胖的青少年，应当进行速度较慢而时间较长的跑步，或速度较快而时间较长的步行，以及其它田径、球类等运动。这样就可使在体育锻炼的过程中，逐渐消耗掉体内多余的脂肪，变虚胖为健壮。

对于身材矮小的青少年，在青春发育期应多参加一些跑跳、球类、游泳、跳高、跳远、跳绳、踢毽子等运动，使下肢长骨的干骺端因经常运动受到刺激，骨细胞生长活跃，就可以促进四肢长骨生长，矮个子就会逐渐变得身材匀称。

如果上、下肢发展得不均衡，可以根据情况进行针对性的锻炼。上肢粗壮、下肢瘦弱的人，可多作原地纵跳（如跳绳）、蹲跳、立定跳远，以及爬山、滑冰、长跑等发展下肢肌肉的锻炼；上肢瘦弱者，则应多练上肢，例如练杠铃、单杠、悬垂和双杠等。

值得注意的是，要改变体型，不可操之过急、猛力运动、不顾疲劳，因为这样容易使身体受到伤害。

二、为什么要“立如松”、“坐如钟”

中学生正处在生长发育时期，骨中含无机盐少、有机物质多，因而弹性大，不容易骨折，但容易发生变形。此外，脊柱周围的肌肉、韧带也比较柔弱，如果立位或坐位的姿势不正确，又长期得不到纠正，加上缺乏体育锻炼，时期一长，就会形成背部或腰部畸形，到了成年，骨骼已经

硬化、定型，就难以矫正了。

什么是符合健康要求的正确姿势呢？我国古人提倡的“立如松”、“坐如钟”的原则是正确的。

立如松，是形容站立时的姿势要挺拔。它的基本要求是：身体重心放在两脚上，躯干挺直，抬头，两眼平视，两肩舒展，挺胸收腹（不宜过分）。如果从身体侧面，经耳作一垂直线，这条线应是通过肩和髋部的中心，直达足踝。

这种站姿，有助于胸腔容积的扩大，减少腹腔内脏的压力，有利于呼吸和血液循环。

在站立时，如果过度的挺胸昂头，两肩朝后，紧缩腹肌，从而造成全身肌肉紧张，四肢僵直，这样又过于拘谨呆板了。当然，在上体育课或军训时，上操“立正”时可以这样，在日常生活中无须如此。

有些青少年平时不注意立姿，过于随便放松，站时好像有肉无骨，有气无力，七歪八扭，弯腰屈背，头向下垂，精神不振，这些都是不良的站立姿势，应当摒除。

如果站立时间较久，也要善于休息放松。身体的重心可以由两脚交替分担，其它基本姿势不变。

坐如钟，是要求坐的姿态稳重，头正身直，不偏不倚，顺乎自然。阅读或书写时，上身略向前倾，两臂或屈于胸前放于桌上，也可两手轻放于双膝上；下肢也耀摆正。过去认为大腿和小腿应屈成直角（也就是屈髋、屈膝各 90° 度）是标准姿势，近 10 年来，经医学研究证实，两大腿以向下倾斜 30° 度，相当于骑在马上的姿势为佳。这种坐姿能使身体前后的肌肉都不处于紧张状态，而且大多数关节可处于中间位置，便于活动，并有利于腹式呼吸，减少腹腔内压力，大腿后面受压也减轻，还可改善下肢血液循环。

教室里的课桌椅高度合不合要求，是影响学生坐姿的重要因素。桌高椅低会引起塌腰，引颈耸肩，且易近视；桌低椅高则易弯腰驼背。所以课桌椅应符合教学卫生要求，并应

根据年龄的增长及时调整。

坐着听课或学习，应在课间或定时地起身活动活动。坐的时间久了，由于疲劳，也容易形成驼背。如果头和上身经常歪向一侧，同样也容易造成腰背侧弯。

三、正确的走路姿势这样形成

在天安门前的阅兵式中，解放军官兵为什么步伐那么整齐，姿势那么优美？那是来自严格的训练。作为一个普通人，走路时也应注意自己的姿势正确，这对健康和体态都是有益的。有不少中学生，在日常生活中很少想到走路姿势，实际上有些同学走路确有毛病。如果走路姿势不正确，不仅不利于健康，同时也很不雅观。此外，走路姿势对体形健美还有很大的影响。

在青少年中，存在着各种各样错误的走路姿势，例如走路时脚尖向内拐的“内八字脚”，或脚尖向外撇的“外八字脚”；走路时低头、含胸、驼背，或斜肩侧脑等。这些不良的走路姿势很不好看。例如内八字走路，给人感觉上体向两侧摇摆，两腿划图式地行进；外八字走路，则像小脚女人走路；低头含胸走路，则显得精神不振；斜肩侧脑走路，则给人以举止轻浮的感觉。

什么样的走路姿势才算正确和美观呢？

在走路时，应当双眼平视，保持头部姿势正直，整个身体稍向前倾斜（约 3° 度），但是身体不要弯曲。全身重量着力于脚掌前部，穿鞋的后跟不要过高，但最好有跟，一般

鞋跟的高度为圆—猿厘米就可以了。穿有跟的鞋，有利于胸部挺出，骨盆翘起，减轻脊柱因弯曲而受到的压力，从而加大肺部的气体交换量。

向前迈步时，要让两臂自然地两肩垂下，自由地前后摆动，上臂带动前臂，摆幅不超过猿度。前摆时肘微屈，勿甩前臂；后摆时勿甩手腕。双肩保持高度一致，切忌一肩高一肩低。

走路时脚尖落地要朝向正前方，或略向外一点，切忌“八字脚”行走。起步时肌肉轻微收缩，换步时肌肉轻微放松，步履节律保持均匀平稳，不上下颠动、左右摇摆。这样，走起路来既矫健敏捷，轻松省力，又能保持优美的姿势和体态。

在提着包走路时，如果不是东西过重，切不可使脊柱向一侧倾斜，而应该保持上身正直，挺胸收腹，步履适中，行进中不左歪右晃，这样会给人以风度翩翩、高雅健美的印象。

如果平时不注意，已经常用“八字脚”行走就要纠正。纠正的方法是：“内八字”脚踩地时，要让五个脚趾和前脚掌牢牢地接触地面，使原来不吃重的脚外侧吃重；“外八字”脚则每走一步都要使两膝内侧轻轻地擦碰一下，只要坚持练，就可以逐渐改正“八字脚”行走了。

四、怎样使胸肌发达

宽阔的胸膛，发达的胸肌，给人以健壮、有力的形象，具有雄性健美感。

中学生平日大多数时间伏案学习，常处于低头、屈背、含胸的姿势，容易使胸廓变平，胸肌萎缩。所以在日常生活中，不但要注意经常挺胸，深呼吸，增大肺活量和胸廓，还要注意锻炼胸大肌和肩部肌肉。

怎样锻炼胸部肌肉呢？一般有以下几种方法。

员经常作俯卧撑和引体向上活动：俯卧撑，在倒立架或地上作均可，主要锻炼胸大肌，兼练三角肌和肱三头肌。要注意两手间的距离应适当，窄了会影响胸肌的锻炼。引体向上可在校园中的单杠上练习。初练时不宜过猛，时间不宜过长，要循序渐进。如果坚持得好，不出几个月，就可见到功效。

圆练哑铃：练哑铃是发达胸、肩、臂部肌肉的一个好方法，可采取以下几种练法：

（员 仰卧扩胸：仰卧后，双手持哑铃（重物亦可），从平举改为上举，然后放平，再上举，反复进行，能有效地锻炼和发达胸肌。

（圆 仰卧推举：预备姿势时，肩要放松，两肘自然下垂，双手持哑铃，肘直伸，将哑铃向上推举，使胸大肌充分伸展。然后屈肘，降下，再向上推举，重复此动作。

（猿 仰卧直臂举哑铃：仰卧后，胳膊放在身体两侧，双手持哑铃，然后直臂上举哑铃，复原位，再上举。这种方法可全面锻炼胸、臂、肩部肌肉，扩大肩关节的活动面。注意动作要平稳，以免身体失去平衡。

（源 太极哑铃摆花：方法是自然站立，双脚略宽于肩。双手握哑铃平举，手心朝下。然后有点像作太极拳中云手一样，以肩为轴，两臂先后下摆，经胸前向上摆，再回到原位，连续进行，腰膝、踝等关节随着节奏活动。以作到双臂酸胀，身体微汗为宜。作完后放松一下身体和双臂。这种方法既可锻炼胸肌，又可活动全身关节。

（缘 其他：立位站直，双手持哑铃上举，再平放，或弯腰垂背，屈肘将哑铃上提，放下，再上提，反复练习。

猿练拉力器：练拉力器也能促使胸肌和肩肌粗壮发达。首先将拉力器平放在胸前拉开，然

后高举过头，一边拉，一边落到胸前或完全拉开；进一步再弯腰垂手，一边拉，一边上提到两手平举，把拉力器完全拉开。

五、怎样矫治“溜肩”

高矮胖瘦，构成一个人的身材，也就是体型。人的基本体型一般可分为瘦高、矮胖和强壮。体型之所以不同，主要是骨架、肌肉和脂肪三者存在着差别，这和家族遗传因素有关。此外，青少年在成长发育时期，由于营养和体力活动情况，也会给身体体型以重要影响。

除了基本体型外，还有一些不良体型。例如，有的青少年两肩高低不一；有的含胸驼背；有的脊柱不正直；有的溜肩含胸。这些体型不佳，大多是与体姿不端或缺少运动有关。就拿溜肩来说，处于生长发育阶段的一些瘦弱青少年，平日不喜欢运动，没有进行全面的身体锻炼，特别是不注意上肢力量的练习，以至使肩胸发育受到影响，就容易产生“溜肩”的毛病。

身材匀称、强壮的人，外观看来，肩膀宽阔，肩线平直，显示出男子汉的英武气概。如果是溜肩，就会使人感到不精神。有溜肩的人，肩膀常过窄，胸部扁平。因此，溜肩不仅不美观，还会影响身体健康。

有溜肩的人，大多肺活量较小，心肺功能较差，在进行负重、攀登和上举重物等活动时，容易感到吃力。

溜肩大多是后天形成的，所以，通过运动锻炼和日常生活起居注意纠正，往往可以矫治溜肩。

一般来说，矫治溜肩可以经过以下两个途径。

一是锻炼上提肩肿骨和锁骨远端的肌肉，这是改变肩线走向的主要方法。具体做法是，经常作徒手体操（例如手臂上举、侧举、平举、前后绕环、肩关节曲伸等）、单杠、双杠、吊环等运动，也可作杠铃、哑铃、壶铃的头后上举练习。此外，经常作爬绳、爬竿、肋木上的悬垂、鞍马上的支撑摆动等，也都很有益处。

二是锻炼上臂侧面的肌肉，以加宽肩膀的宽度，改变溜肩的外形。这可以通过游泳、划船、体操、举重、投掷等实现。

除了上述的运动锻炼矫治外，在日常生活中也要经常注意矫治。例如睡觉时要侧卧，枕头加高一点；走路、站立或坐位时，要微微端起肩膀，不要含胸；看书写字用的桌子不要过低，以防垂肩含胸。

有溜肩的青少年如果坚持矫正锻炼，就会逐渐收到矫正的效果。

第二章 什么项目最适合少男的日常锻炼

一、选择什么样的锻炼项目最适宜

进入中学以后，不少同学都想通过运动锻炼使自己的身体发育得更好，体质更加强健，以保证取得优异成绩完成自己的学业。可是有的人不知怎样挑选适合自己的运动项目。

一般来说，中学生正处在生长发育旺盛时期，身体各器官的结构和功能正在全面增长之中，因此，从事运动锻炼，按照《体育锻炼标准》全面进行，这样才能使身体各器官、组织的功能都得到增强。

科学研究表明，在生长发育旺盛时期，进行全面锻炼比单项锻炼效果要好，有利于人体的生长发育和身体素质的发展。

当然，如果对某些项目有浓厚兴趣，或是想培养某种运动项目的兴趣，在参加全面锻炼项目的同时，可以根据自己的健康水平、体质状况、性格特点等，选择一两种重点锻炼项目，以培养兴趣，养成习惯，使自己终身受益。具体来说，可以这样选择。

健康状况好、体质较强壮的同学，可以选择运动量大、较激烈的项目，例如足球、长跑、篮球、竞技、体操等。

体弱或健康状况较差的同学，应选择缓慢柔和的项目，例如健身慢跑、太极拳、保健气功和不太激烈的球类活动等。

患有慢性疾病的同学要进行运动锻炼，须征得医生的同意；而且即使参加，运动量的掌握也要参考医生的意见，或在卫生教师的指导下进行。

体质不同，选择的项目也应有所不同。身体瘦长单薄的同学，可多进行肌肉力量的练习和健美锻炼，促使身体各部位肌肉发达健壮，同时辅以散步、慢跑锻炼，促进代谢过程。身体较胖、体脂过多的同学，应选择以有氧代谢为主的运动，如较长时间的慢速跑步、跳绳、游泳、打球和散步等，以消耗体内多余的脂肪。

不同性格特点的同学，也可以选择合适的体育项目，以帮助良好性格的养成。

性格内向的人，可以选择球类活动等，有助于培养活泼开朗的性格；性情急躁的人，可以选择下围棋或打乒乓球等，以培养耐心；优柔寡断、胆怯的人，可以选择足球、器械体操，以培养果断和勇敢精神；多愁善感的人，可以选择情绪高涨、兴趣盎然的项目，例如登山、球类和游戏等娱乐性活动。

总之，每个人的具体情况不同，选择锻炼的项目也应有所区别。

二、锻炼为什么要适合体型

很多中学生喜欢运动，并能在运动中体验到愉快和健身的益处。然而，运动项目众多，怎样

挑选一项适合自己的运动，并长期坚持下去，是值得仔细考虑的。因为挑选运动项目，不仅出自对某项运动的偏爱，而且还应考虑到这项运动和自己的体型、体质是否适合。

运动生理学家说，人的体型大约有 20 多种，从细高的外胚层体型，即瘦型，到丰满的内胚层体型，以及根据体内脂肪和肌肉分布情况而出现的各种体型。

专家们认为，体型可能有助于选择最适宜的运动项目。

体型瘦的同学可以多参加耐力活动的长距离跑，因为他们需要以活动强度大来增强他们的肌肉。

体型肥胖的同学，因为体重过高，不宜长跑，事实表明肥胖者成为马拉松长跑运动员的人也不多。一些医学研究证明，某些运动锻炼，对于那些体型不适合的人，可能有造成运动损伤的危险。例如，跑步是减肥和提高耐氧力的极好方法，这正是很多体型丰满或肥胖的人所需要的，但由于他们体内有很多过剩的脂肪，体重超重，长跑可能给关节造成很大的压力。

有丰满体型的青少年，应当选择适度的需氧运动，以增加能量消耗，限制体重增长。例如快速步行、划船、骑自行车等，这些都是不需承受大量体重的运动。

适合丰满体型人的运动，还有游泳、网球、乒乓球、篮球等。这些运动都是中等强度，持续时间较长，主要是提高耐氧能力，并且消耗热量较多。

瘦体型青少年，不仅脂肪比其他体型的人少，而且肌肉也比较少，因而有人试图通过举重来使上身肌肉发达。然而这样作，对于使肌肉发达，仍有一定限度。

一般来说，瘦体型的人，由于身体缺少脂肪，这为他们在赛跑、自行车、滑雪等长距离运动方面提供了有利条件。

此外，瘦体型的人，由于他们修长的四肢和细瘦的身材，很适合于参加网球、排球和篮球等项目运动锻炼。

三、何时锻炼效果好

中国有句名言，“闻鸡起舞”，说明我们的祖先早就指出晨间锻炼的好处。从生理角度看，经过一夜的睡眠、休息，精力比较充沛，如果锻炼的环境较好，清晨的空气比较新鲜，噪音干扰也比较少，可以说清晨是锻炼的好时间。然而，早晨运动锻炼和环境是否良好，与不同季节有密切关系，不能一概而论。

我们知道，居住在县城、乡镇的生活环境优于一般城市，特别是工业发达的城市环境。县乡那里“三废”和噪音污染较轻，由于田园绿色植物和树木较多，有良好的净化作用，空气中负氧离子含量很丰富，因此空气清新宜人。据测定，一公顷绿化森林覆盖面，每时可蒸发水分 100 公斤，使空气湿润。树叶每吸收 100 毫克二氧化碳，就会放出 100 毫克氧气，并对灰尘能够起阻挡和过滤作用。在这样的环境中锻炼，对身体健康最好。

生活在工业发达的大城市中，如果校园较大，绿化好，或校旁有公园或植被良好的林荫道，这些地方也宜于晨间锻炼。

但是，生活在大城市里，环境常受到工业污染，有的地区“三废”污染严重，这时往往不宜于早晨锻炼，尤其是大运动量的运动更不宜于在早晨进行。

据环境卫生专家经过多年对城市大气卫生的调查研究证明，早晨，尤其是冬季的早晨，往往有气温逆增的现象，即上层气温高，地表气温低，大气停止上下对流活动，因而工厂、生活炉灶

等排出的化学性大气污染物不能向大气上层扩散，于是淤积停留在人们的呼吸带。这时，在户外作早晨的运动锻炼，则正好受害。活动量越大，呼吸量增加受害越严重。

上午太阳出来了，阳光晒暖了地表，气温逆增现象消失，大气开始上下对流，污秽空气向高空扩散，这时对人们危害减少。

四、为什么运动锻炼要选择气候环境

“生命在于运动”，健康在于锻炼，每天都有很多中学生参加各种各样的运动锻炼。然而，对于居住在城市的人来说，运动必须注意合适的气候环境，否则不仅收不到预期的健身效果，反而可能对身体产生不良的影响。

雾是城市气候中最有特征的现象，也是最有害的现象。城市雾大多在早晨形成，不少人以为雾多的地方空气湿润新鲜，所以在有晨雾的天气里，也不终止运动锻炼，或在路上跑步，或在广场作操、散步等。殊不知雾越浓，空气越不清新，在雾天里运动，有害无益。

因为城市雾和乡村雾不同，它的最大特点是含有对人体有害的物质。随着城市工业、交通运输业的发展，排放到大气中的烟尘和有害气体大量增加。空气中飘尘、降尘、一氧化碳、二氧化硫污染严重，它们的微粒凝结核，能吸附漂浮在水汽而形成雾。雾中除含有苯、酚、镍、锰、铅等有害物质外，还含有灰尘、烟尘和病原微生物等。

在污浊的雾气中运动锻炼，吸入这些有毒物质，会引起咽喉炎、气管炎、眼结膜炎和过敏性疾病。此外，在晨雾中运动，由于浓雾水汽大，能够妨碍肺泡进行氧气和二氧化碳的气体交换，使身体器官组织供氧不足，所以有人在雾中运动，往往感到呼吸不畅，胸闷不适，容易疲劳，这就是受雾气的影响而引起的。

在秋冬或早春季节，有的同学晨起后，在煤烟弥漫的庭院里活动，这也对身体无益。因为空气中二氧化硫的含量较高，对眼结膜，呼吸道粘膜产生强烈刺激，可以引起相应的疾病。有的同学车辆在往来频繁的路边慢跑或作操，事实上这些地方也不宜于运动锻炼。

据科学研究证明，机动车排出的尾气，对空气污染极大。这些污染物质有氮氧化物、一氧化碳、二氧化碳、铅、碳氢化合物、烯烃化合物，苯并芘等，据测定可达数百多种。它们对人体危害很大，例如尾气里的铅，对人体组织有毒性作用，可以引起乏力、食欲不振、失眠、腹痛等。此外，各种车辆在奔驰时，能卷起很多灰尘，灰尘微粒有很强的吸附作用，很多有害气体可以伴随灰尘微粒被吸进肺内，对细支气管和肺泡造成损害。

可见参加运动锻炼应当选择良好的气候环境。在多雾的季节参加户外运动，可以安排在下午进行。平日城市污染，在日出前或傍晚较重，锻炼时间可在晨点到下午猿点之间。雨后空气十分清新，是体育锻炼的合适时间。

运动锻炼的场地，可选择在来往车辆少，花草树不多，空气清新的地方，例如草坪、操场、公园或较僻静的马路、林荫道等处。

五、什么是倒立式体位锻炼

目前在国外，采用倒立方法来促进休息、增进健康的人，大有人在。特别是对于从事脑力劳

动的人，采用这种方法很有益处。当然，对于每天紧张学习的中学生来说，也很适用。这个与正常站立姿势相反的动作，即小孩子玩的“蝎子倒爬墙”，究竟有什么好处呢？

首先，它对于大脑的生理功能具有保护和改善的作用。当学习时，由于大脑过分紧张，脑血管处于持续收缩状态，致使大脑血流量供给不足，就会出现头晕、脑胀、耳鸣、目眩、脑神经疲劳和视力不足的现象。这时如果作一下倒立，即使是极短时间，也能有效地增加脑部的血流量，使脑血管和脑神经细胞获得较多的氧气和养料，改善了大脑的新陈代谢，从而消除大脑疲劳，使思维能力和记忆力得到增强。

其次，倒立的方法不仅益于大脑，对于体内很多器官和组织，也有不同程度的好处。

人和其他动物不同，除在睡眠时躺卧外，大约有 $\frac{1}{3}$ 的时间是直立体位或坐位，头部处于最高位置，在地心引力下，受重力的作用，大脑容易缺血。所以在白天活动中，要求心脏加强工作，输送血液到脑，从而增加心脏负担。

此外，受重力的影响，内脏容易向下移位，例如产生胃脏下垂、肾脏下垂或肝脏下垂等改变。经常直立体位，下肢的血液向上返回心脏费力，血液郁积在下肢浅静脉里，形成下肢静脉曲张。有的人坐着看书学习，时间过久，下肢的淋巴液向上回流困难，还可能出现脚面浮肿。

如果反其道而行之，将身躯倒过来，就可以增加大脑的供血，减轻心脏的负担，缓解胃、肾、肝等脏器的重力下垂，降低下肢静脉内的压力，消除腿脚部的水肿等状况。

倒立无疑能解除身体受重力的影响而发生的一些改变。

经常进行倒立活动，能有效地增加两臂肌肉的力量，此外还可以对长时间的伏案学习所引起的凹胸驼背有预防作用。

中学的同学，在学习过多、脑力疲劳之际，不防在操场、庭院、宿舍等处作一作倒立。倒立作起来十分简便，也无须特殊设备和场地。将双臂直伸支撑，靠墙倒立即可。

练习倒立，开始时可请其他同学扶持。先订作成半倒立姿势，身体倾斜 45° 左右，让脚高于头即可，然后将脚逐渐由低到高。练习倒立可以靠墙，也可在书桌旁或床上进行。初练时 10 秒钟即可，然后循序渐进，逐渐延长到 10 分钟以上时为佳。

六、谈谈夏季运动

冬练三九，夏练三伏。说的是坚持常年的体育锻炼，不仅可以达到强身健体的一般目的，而且还能提高人体体温调节能力，增强机体对冷、热的耐受力。然而，在盛夏季节，骄阳似火，气温经常在 30°C 以上，青少年在进行体育锻炼时，必须注意运动卫生，以防损伤身体，造成疾病。

首先，在夏天锻炼身体时，应避开中午和过午。因为这段时间，阳光强烈，气温很高（游泳可除外），室外运动容易得日射病或中暑。一般来说，夏季锻炼时间应选择在早晨 $6-8$ 时，下午 $4-6$ 时。如果气温达到 30°C ，就应考虑改变锻炼的方法和手段。

其次，夏季室外体育锻炼，以选在无风、林荫处为宜，室内锻炼以选在光线明亮、气流畅通、没有飘尘的体育馆或空旷房间为宜。在夏天多云或阴沉的天气，常气温很高、湿度很大，人体散热很差，令人感到闷热难耐，如果在这时进行体育运动，无论在室内或室外，都有中暑的可能。因为运动锻炼时，体内能产生很多热量。热量散发不出去，蓄积在体内，使体温超过 38°C ，就会发生中暑，轻则感觉头晕、四肢无力、恶心；重则会发生虚脱、昏倒等情况。

所以，在潮湿闷热的天气，应减少运动量。一旦出现中暑的迹象，应立即停止运动，在阴凉通风的地方休息，喝些淡盐水，以调节体内的水盐代谢平衡。还可服些人丹、十滴水，在额部涂点风油精等，以消除中暑不适。

此外，室外运动，还应注意保护皮肤。有些同学，对日光照射过敏，一接触强烈的日光，皮肤就会发生红斑、丘疹、水泡、糜烂、渗液等情况，几天后皮肤掉些皮屑或脱皮。这种情况，医学上称作“日光变应性皮炎”，是和过敏性因素有关。这部分同学应当避免在烈日照射下进行体育锻炼。

还有一件值得注意的事：在夏天运动锻炼时，要注意胃肠道的生理卫生。例如运动时身体出汗很多，体内丢失大量水分而口渴欲饮，停止运动后，往往容易不加限制地大量饮水。可是在运动时，大部分血液集中到活动的肌肉里，胃肠道血管收缩，对水的吸收能力很差，饮进的水在胃肠中堆积，会使人感到腹部饱胀不适。如果是冷饮和冷食，还能对很热的胃肠造成强烈刺激，引起腹痛或腹泻。此外，咽喉突然受到凉的刺激，还会引起充血、嗓子痛、声音发哑等不适的感觉。

最后，夏天运动锻炼，要注意不可过累。锻炼后不要立即用冷水冲洗，以防引起感冒（即热伤风）。以上谈到的一些，在夏天运动锻炼时，都应该加以注意。

七、为什么冬季锻炼效果好

严冬来临，朔风怒吼，寒气逼人，人们在室内的时间增加，室外活动相对减少。有些同学由于畏寒怕冷，而放弃了室外体育锻炼，这样时间一长，容易使体力和御寒力降低，进而身体抵抗力减退。一些疾病如感冒、气管炎等会随之而来，致使学习、生活受到影响。

首先，经常呆在室内，如果不能经常作到开窗通风换气，室内空气会逐渐污浊，二氧化碳含量升高，令人感到头晕脑胀，学习效率下降。其次，在冬季，室内空气中的杂菌数要比室外多几十倍，如果长时间呆在室内，由于缺少活动，抵抗力下降，容易染上呼吸道疾病。

如果不畏寒冷，经常到室外进行体育锻炼，会使身体得到非常多的益处。冬季温暖的阳光，照到身上可以使人心情舒畅、精神振奋，从而能降低身体的过敏和紧张状态。对于平时易患感冒的同学，日光是极好的天然治疗因素。此外，身体在受到阳光中紫外线照射后，不仅能增强皮肤抵抗力，促进骨骼发育，还能提高肌肉神经系统的活动能力。

到室外进行体育锻炼，可以呼吸到新鲜的空气，使大脑的供氧增加，脑细胞代谢得到改善，疲劳的大脑得到休息，从而有利于提高学习效率。据一些体育科研资料证明，经常进行冬季体育锻炼的人，抗寒能力有明显提高，在遇到冷空气时，皮肤温度在几分钟之内就可以恢复正常，而一般人则往往需要15分钟左右。这充分说明冬季锻炼的好处。

在冬季，青少年适合参加什么体育锻炼项目呢？可参加的锻炼项目很多，例如长跑，不仅能增强心肺功能，还可以培养坚强的性格和顽强的毅力。其他如滑冰、滑雪、打球、跳绳、踢毽子、拔河、举重等等，都可根据个人体力情况或条件参加。体质差些的同学，可以作操或快速步行，也可收到锻炼的效果，达到改善体质的目的。

冬季体育锻炼时，要注意运动卫生。例如长跑时不要完全用口呼吸，而应采用鼻呼吸，或鼻口混合呼吸，以防吞咽下冷空气，使胃痉挛，产生胃痛。有的同学在运动锻炼时，不脱掉部分衣服，待运动结束后身上发热出汗时却脱去衣服散汗，这样很容易招致伤风感冒。正确的做法是运

动开始时脱衣服，锻炼结束时立即穿好衣服。

在冬季运动锻炼时，有的同学为了暖和身子，不作准备动作，就立即开始剧烈运动，这样对身体不利。因为肌肉韧带需要一个适应剧烈活动的缓冲过程，不作准备活动，很容易造成运动外伤。此外，下雪天，不宜在室外运动锻炼。因为这种天气气压较低，湿度很大，呼吸困难，出汗不易蒸发，体育锻炼对心肺和代谢均不适宜。而雪后天晴，空气净化清新，地面覆雪无尘，适于锻炼活动。