

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

保健之屋


E-BOOK
内部资料 非卖品

生理篇

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0001.bmp}

生理篇

人，一个多么
和谐而完美的肌体
双手在劳动
双脚行万里路
血液在流
心脏在跳
大脑在思考

人还要不断地
探索自身的奥秘
你越了解自己
你越坚强有力
你是自己的主人
也是生活的主人
人可以创造
世间一切奇迹

1. 青春发育与卫生

人是生物，生命物质无时无刻不在变化着。然而，人生变化之大，莫过于儿童时期。

广义的儿童，年龄范围是相当大的，从出生到发育为成人之前，都可称为儿童。儿童时期一直处于不断生长发育的过程中。生物学和医学，根据各年龄生长发育的不同特点，将儿童分为婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期和青春发育期。出生后的第一年为婴儿期；1岁~3岁是幼儿期；4岁~6岁是学龄前期；7岁~10岁为学龄期，也称童年期；10岁以后，即进入青春发育期。

青春发育期是人类发育具有特殊意义的时期，少年正是这个时期的开始阶段，人体生理、心理发生巨大的变化。少年朋友们：这是风华正茂、生机盎然的时期，你们生长着、发育着，然而并没有成熟。没有成熟的生命具有最大的可塑性。塑造极其完美的体魄和心灵是每个少年朋友的愿望。人类要主宰世界，把握自己的命运，必须首先了解自身。对于正在千变万化着的青春发育期，更需作深入的了解。现在我们就来谈谈这个时期的一些生理卫生常识吧！

青春来临的信息

少年，开始了青春发育阶段。青春，有没有来到你的身边，我们能够根据许多信息作出判断。

小勇的二姨一见面就说：“嗨！这几个月没见小勇，个子长了一大截。”这里说的“个子长了一大截”，是青春发育期到来的最早信息。一进入青春发育期，首先就是身高比以前长得快了。刚上小学时，身高每年才长4~5厘米，而这时，每年可长7~8厘米，甚至9~10厘米，医学上称之为身高加速生长期。与此随之而来的还有一系列新的变化。

女孩子，在平坦的胸脯上，乳房出现了芽苞状突起，并且逐渐增大；外阴部长出了稀疏的阴毛。紧接着，在少年生活中具有特殊性的事件——月经初潮来临。随着初潮的到来，女孩子的女性特征更为突出，乳房明显隆起，骨盆增宽，全身、尤其是臀部皮下脂肪增厚而呈现出女性的丰满和曲线。

男孩子，睾丸和阴茎逐渐明显增大，颈部突出了喉结，声音变得低沉并有点嘶哑，会阴部也出现了稀疏的阴毛，而某一天夜里突然发生遗精（有些少年朋友错认为自己“尿床”了），这会使你感到进入了一个新的人生时期。

有些少年男女面部的“青春豆”（痤疮）成为青春发育期到来的一个显而易见的信息。

少年朋友，当你身上表现出了这些变化时，即使是其中的某一项变化，都说明你已经进入了青春发育期。当然，每个人进入这个时期的早晚不同，这些变化出现的顺序也可能不同。

对比一下你的发育类型

在大自然中，我们可以看到许多植物都有早熟、晚熟品种。八月份，我们就可吃到早熟的苹果，但晚熟苹果却要到十月初才能收获。人类也是一样，由于遗传和各种自然的和社会环境的不同，每个人进入青春发育期的年龄也不同。这种现象，在你生活的周围就能见到，同是初中一年级、同是 13 岁的中学生，有的同学个子很高，有 1.65 米，而有的同学才不过 1.40 米，产生这么大差异的重要原因之一是发育早晚不同。

医学上一般将发育分为早发育、平均发育和晚发育三种类型，由于早发育者成熟早，晚发育者成熟晚，所以也可以叫做早熟型、中间型和晚熟型。每一种类型都有自己的特点。

早熟型身高生长开始得早，生长高峰出现得也早，女孩子可在 8~9 岁，男孩子可在 10~11 岁开始加速生长。月经初潮或首次遗精及第二性征出现的年龄也较早，月经初潮年龄大多为 11~12 岁，甚至早到 9~10 岁，首次遗精年龄大多为 12~13 岁。早熟型由于发育早、成熟早，因而成熟期短。最后，他们大都发育成身材较矮、窄肩、宽骨盆的矮胖体型。

晚熟型恰好与早熟型相反，各方面的发育都较晚。这种类型身高加速生长的年龄，女孩要晚到 13~14 岁，男孩要晚到 14~15 岁。这些孩子的身高比同龄早熟者要矮得多，但他们的成熟期长，因而到发育成熟时，他们的身高却大都能超过早熟型者。他们的月经初潮及首次遗精年龄也比较晚。这种类型发育到最终表现为身材较高、相对体重较低、宽肩、窄骨盆的细长体型。

中间型的发育介于早、晚型之间，身材高矮适中，体型匀称。他们的月经初潮年龄大都为 13~14 岁，首次遗精年龄大都为 14~15 岁。

根据各型特点，可以对照一下，你大致属于哪一类型。懂得了发育有早晚之分，早熟、晚熟者中绝大多数都是正常的，早熟型者就不必为自己暂时长得过高或过早地出现第二性征，不同于周围伙伴而烦恼、害羞；晚熟型者也不必为青春发育期姗姗来迟而忧心忡忡。

用什么标准来衡量发育水平

人体的发育是多方面的，医学家、生理学家通过广泛的研究，掌握了可以采用不同的方法和手段了解人体各方面的发育情况。

了解人体形态发育的状况可以用身高、坐高、胸围、肩宽和骨盆宽等指标。

了解人体的营养状况可以测量体重和皮下脂肪厚度。测量皮下脂肪厚度实际上就是看看人的胖瘦程度。

测定肺活量、握力、背肌力等可以了解人体的呼吸功能和肌肉力量的发育状况。

为了了解人体的运动能力，可以测定跑的速度，跳的远近，还可以数一数引体向上或仰卧起坐的次数。

但是在这许多指标中，最常用的指标是身高和体重。

身高表示人体站立时的高度，它能反映儿童少年长期的营养状况和发育水平。体重表示人体的总重量，它在一定程度上反映儿童少年骨骼、肌肉和内脏器官发育的综合情况，还能反映人体近期和长期的营养水平。这两项指标不仅具有较好反映发育水平的能力，而且还具有测量简单、精确的优点，所以大家都乐于用它们作为儿童少年发育水平的指标。

量一量你的身高水平

少年朋友们一定很关心自己的身高处于什么水平。测量身高，在学校里，可以用身高计，在家里可以用我们下面所介绍的简单方法。

在一块平整的墙上钉一条卷尺、卷尺的零点紧挨地面。测量时，要求以立正的姿势背靠卷尺，脚跟、臀部和肩胛骨都要紧贴墙面，双眼正视前方，既不抬头，也不低头。另一人拿一根直尺，轻轻压在被测者的头上，直尺的一端指向卷尺，卷尺上所指一点即身高。应注意使直尺保持水平位，既不能向上、也不能向下倾斜（图 1）；测量时还应该将鞋脱去。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0007.bmp}

表 1 是 1985 年全国学生体质、健康调查研究得到的全国各年龄学生的身高标准，这张表给我们提供了身高标准的数字概念。

表 1 全国学生身高标准（1985 年）（单位：厘米）

年 龄 (岁)	男 生		女 生	
	城 镇	乡 村	城 镇	乡 村
7	121.2	117.5	120.1	116.6
8	125.8	122.0	124.9	121.0
9	130.9	126.8	130.4	126.0
10	135.4	131.5	136.1	131.0
11	140.3	136.0	142.4	136.9
12	144.9	140.2	148.0	142.7
13	153.5	147.9	153.7	149.8
14	160.6	154.7	155.7	152.4
15	165.1	160.3	156.7	154.1
16	167.7	163.9	157.7	155.1
17	169.3	165.8	158.0	155.7
18	169.6	166.7	158.1	156.0
19	170.0	167.8	158.8	156.6
20	170.2	168.2	159.0	157.1
21	170.5	168.4	159.2	157.7
22	170.5	168.4	159.5	158.1

图 2~5 是根据上述研究结果绘制的身高生长评价图。用这些图可以判断每一个儿童青少年的身高发育水平。这四张图分别适用于居住在城镇或乡村的男女学生。下面简要介绍图的方法。

1. 图左侧的竖线代表身高，每一小格为 1 厘米；图下方的横线代表年龄，年龄按周岁计算，每格为 1 岁，每格的左 1/4 处、1/2 处及右 1/4 处分别表示 x 岁半及 x 岁 9 个月；图中间有 1~7 七条斜线，用以表示身高水平，1、2 线之间为身高高，2、3 线间为较高，4 线为平均水平，3~5 线为中等身高，5、6 线间为身高较低，6、7 线间为低。

2. 按照年龄，将所测得的身高点到图上，就可以看到身高水平。例如，某地乡村一名男孩身高为 138.5 厘米，年龄为 12 岁 3 个月，取图 17，在横

线 12、13 岁间左 1/4 处，用铅笔轻轻作一垂直线，然后在竖线 138.5 厘米处（138 与 139 中间）作一水平线，两线相交处点上点子，点子位于 3~5 线之间，可以判断身高属于中等水平。

3. 如果每年都测量一次身高，并将身高值点到图上，就可以看到身高发育的变化情况。图 3 上五个点子所连成的虚线，说明这个孩子的身高水平在提高。到 16 岁时，点子已落在 2、3 线间，达到较高水平。

当身高的点子落在 1 线和 7 线以外时，表示身高过高或过矮。身高过高或过矮中的多数人是正常的，只有极少数人可能是由于疾病造成的，应该请医生检查。

这种图可以一直用到身高基本停止增长的年龄，保存下来，是很有价值的。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0010.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0011.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0012.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0013.bmp}

比一比你的体重水平

要比较体重水平，要先知道自己的体重。

称量体重最好用体重计，但商业用的台秤、地秤也一样可以用。称量时主要注意两点：站在秤台中央，要平稳静立；穿的衣服尽量少一点，最好穿单衣，而且每次穿的衣服要厚薄相当，还应注意不要穿鞋，以免因空衣多少或是否穿鞋而致影响实际体重。

表 2 是 1985 年全国学生体质、健康调查研究所得到的全国各年龄学生的体重标准。

表 2 全国学生体重标准（1985 年）（单位：公斤）

年 龄 (岁)	男 生		女 生	
	城 镇	乡 村	城 镇	乡 村
7	21.2	20.1	20.3	19.4
8	23.0	21.9	22.2	21.2
9	25.3	24.0	24.6	23.3
10	27.7	26.2	27.4	25.7
11	30.5	28.6	31.2	28.8
12	33.2	31.2	35.4	32.7
13	39.7	36.6	41.0	39.6
14	45.3	42.1	44.0	43.0
15	49.7	47.3	46.0	45.9
16	52.9	51.5	47.8	48.2
17	54.9	54.1	48.6	49.5
18	55.9	55.5	49.2	20.2
19	56.9	56.4	50.1	50.3
20	57.1	56.6	49.9	50.4
21	57.5	56.9	49.6	50.5
22	57.5	57.2	49.5	50.5

图 6~9 是根据上述研究结果绘制的体重生长评价图，用这些图可以判断每名学生的体重发育水平。这四张图也分别适用于居住在城镇或乡村的男女学生。

图的使用方法与身高图类似。图左侧的竖线代表体重，每一小格为 1 公斤；下方的横线代表年龄。与身高图一样，中间也是表示发育水平的七条斜线，1、2 线间表示体重重，2、3 线间表示较重，4 线为平均水平，3~5 线为中等体重，5、6 线间为体重较轻，6、7 线间体重为轻。

所测得的体重值向图上点点子的方法与身高完全一样。

同样，连续多年测量的体重值点到图上后，就可以看出体重历年的变化，当保存到成人时，也将是很有价值的资料。

当体重的点子落到 1 线或 7 线的外面时，同样也要予以注意，有无肥胖或营养不良、慢性疾病等情况。特别是当平稳发育的过程中，体重突然停滞不前时，更应高度重视，检查一下是不是出现了某种比较严重的疾病或

营养不良。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0016.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0017.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0018.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0019.bmp}

预测一下你能长多高

应用评价图仅仅能够知道身高所处的水平，少年朋友一定更想知道将来长大成人时，自己能长多高？这在医学上，叫做身高预测。身高预测有没有依据？我们说，身高预测不是算命卜卦，它是具有医学和统计学依据的。

我们知道，每个人成年时的身高是不同的，但每个人从儿童到成人，身高的发育是比较稳定的，在遗传因素和环境因素的作用下，身高发育还有一定规律性，根据这种稳定性和规律性，通过对数以万计的儿童青少年的测量和对测量资料的统计分析，可以制定出预测方法。这不仅是少年朋友关心的问题，也是许多医学家关心的问题，至今已经有过许多身高预测的方法。下面，向大家介绍两种方法。

1. 用自己现在的身高预测成年时身高：

预测的公式是：

$$\text{成年身高} = A + B \times H$$

A 是常数、B 是系数、H 代表现在的身高。每个年龄的 A、B 值不同，可从表 3 中查得。现举例介绍具体应用的方法，例如，有一名男少年，12 岁半，现在的身高为 142.5 厘米，查表 3，可见 12 岁半的 A、B 值分别为 98.97，0.52，则该少年成年时身高=98.97+0.52×142.5=173.1 厘米。

这种方法的测量误差，一般不超过 3 厘米，预测时的年龄最好是每一岁的半周岁时。

2. 用自己现在的足长预测身高：

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !160009~3_0020.bmp}

用这种方法预测，要先测量现在的足长。查表 4（男）或表 5（女），在第一列（纵行）内找到与所测足长相同或相近的数，再在第一行内找到相应的年龄，足长与年龄行列相交处的数值即为成年时的身高。例如，一名 10 岁男孩足长 20.8 厘米，查表 4，得成年时身高为 171 厘米。

表 3 预测身高 AB 值表

年龄	男		女	
	A	B	A	B
2.5	86.9	1.02	99.75	0.75
3.5	76.76	1.02	86.71	0.81
4.5	76.00	0.97	73.04	0.88
5.5	75.44	0.91	52.22	1.01
6.5	73.09	0.88	50.09	0.97
7.5	71.85	0.85	51.68	0.91
8.5	70.89	0.82	54.57	0.85
9.5	71.86	0.78	68.63	0.71
10.5	71.87	0.75	90.89	0.52
11.5	75.38	0.70	87.94	0.52
12.5	98.97	0.52	77.08	0.57
13.5	111.68	0.42	37.41	0.80
14.5	100.38	0.47	12.40	0.94
15.5	68.02	0.64	6.57	0.97
16.5	34.11	0.82	4.39	0.98
17.5	15.85	0.92	2.15	0.99
18.5	6.13	0.97	1.71	0.99
19.5	2.00	0.99	0.00	1.00
20.5	2.00	0.99	0.00	1.00

表 4

男孩足长预测身高表(单位：厘米)

足长	7岁	8岁	9岁	10岁	11岁	12岁	13岁	14岁	15岁	16岁
17.0	157	152	146							
17.2	159	154	147							
17.4	160	155	149							
17.6	162	157	151	145						
17.8	164	159	153	147						
18.0	166	161	154	158						
18.2	168	163	156	150	145					
18.4	170	164	158	152	147					
18.6	172	166	159	153	148					
18.8	173	168	161	155	150					
19.0	175	170	163	157	151	145				
19.2	177	171	165	158	153	147				
19.4	179	173	166	160	155	148				
19.6	181	175	168	162	156	150				
19.8	183	177	170	163	158	151	146			
20.0	184	179	171	165	159	153	147			
20.2	186	180	173	166	161	155	149			
20.4	188	182	175	168	163	156	150	145		
20.6	190	184	177	170	164	158	151	146		
20.8	192	186	178	171	166	159	153	148	145	
21.0		188	180	173	167	161	154	149	146	145
21.2		189	182	175	169	162	156	151	148	146
21.4		191	183	176	171	164	157	152	149	148
21.6		193	185	178	172	165	159	154	150	149
21.8			187	180	174	167	160	155	152	151
22.0			189	181	175	168	162	156	153	152

足长的测量方法：足长是足跟后缘到足尖的垂直距离，测量时，可将一直尺放置地面，一端抵住墙根，与墙垂直，再将右脚踩到尺上，足跟紧靠墙根，用一挡板抵住足尖，墙根与挡板的距离就是足长(图 10)。

这两种方法都有一定可靠性、准确性，但对每个人来说也都存在一定误差，大家可以试一试，以检验它们的准确程度。

矮个子能长得高一点吗？

个子矮的同学都很关心能不能长得高一点。为了说清这个问题，我们先要弄清身材矮小的原因。身材矮小的原因很多，有一类是由于遗传性疾病、内分泌疾病或其他长期慢性疾病引起的，但这一类为数较少。另一类是由于遗传因素引起的，叫做遗传性矮身材。我们这里主要讲遗传性矮身材能不能长得高一点。

我们知道，人是由父亲的精子与母亲的卵子结合形成的，精子和卵子染色体上有许多叫做基因的遗传因子，通过这些基因将父母在体格发育、生理功能或精神状态方面的某些特性传给下一代，这就叫遗传。身高受遗传因素的影响很大，据研究，人体的最终身高有75%取决于遗传因素。

那么，这种遗传性矮身材能不能改变呢？我们认为，改变的可能是存在的。因为遗传虽然是决定身高的重要因素，但不是唯一的因素，外界环境条件也是决定身高的一个重要因素。我们在现实生活中可以看到，有些父母的身材虽然较矮，而其子女的身材却较高；有人观察同卵双生子在不同环境下抚养，结果他们的发育水平不一样（同卵双生子的遗传基因是相同的，如果只有遗传因素的作用，而环境因素没有作用，两者的发育水平应该相同），这些都说明了环境因素对身高的生长是有作用的，只要我们创造比较好的环境条件，矮个子是可以长得高一些的。

外界环境因素很多，包括营养、生活制度、体育锻炼、气候、社会经济生活条件和疾病等。矮个子的少年要想长得高一些，应从以下三方面着手：

1. 加强营养：身高增长时，在体内需要大量的营养素建造人体新的组织。因此，各种营养素，尤其是蛋白质的供应必须充足，为身高的增长准备好充分的物质基础。

2. 加强锻炼：身材的长高与人体下肢长骨（股骨和胫、腓骨）的增长很有关，而长骨的增长是依靠长骨两端骺软骨的细胞分裂而实现的。体育锻炼能够改善骨骺的血液供应，使骺软骨细胞分裂、繁殖得旺盛，从而促进身高发育。而且，血液供应改善了，还可以推迟骨骺的愈合，延长生长期，使身材长得高些。当然，通过锻炼，同时促进了各种器官组织的发育，这也间接有利于身高发育。

3. 保证足够的睡眠时间：促进人体生长的生长激素的分泌有一个特点，即睡眠时分泌得比清醒时多，因而足够的睡眠时间有助于生长激素的分泌，促进生长。少年朋友应该安排好自己的一日生活，使得睡眠时间比较充分。

为了使你的身材长得高一些，要充分利用青春期开始后短暂的生长优势，尽量从这些方面努力，使身高的增长速度加快，争取在有限的生长期使身高达到较高水平。

月经初潮发生的年龄范范围

女孩子青春发育期后的第一次月经，叫月经初潮。月经初潮年龄的早晚，反映了人体发育的早晚。月经初潮到来，标志着性发育进入一个新的阶段。有人把月经初潮看成是性成熟的标志，是不对的。月经初潮时，生殖器官的结构和功能都还没有成熟。例如，这时卵巢的重量只有成熟卵巢的30%。

月经初潮大都发生在13~14岁。但是，由于自然环境、社会条件和生活水平的不同，各个地区人群间和每个人的初潮年龄都是不同的。据1985年全国调查资料，城镇和乡村的初潮平均年龄不同，全国城镇学生为13.2岁、而乡村学生为13.8岁。各省的初潮平均年龄也不同，北京城镇学生为12.6岁、乡村学生为13.0岁，而青海的城镇学生为13.5岁，乡村学生为14.3岁，这说明不同地区月经初潮年龄的差异是比较大的。

同一地区，每个人的差异更大。从表6中可以看到，同一地区初潮的年龄范围有4岁之多，这张表里的初潮年龄范围是95%的人发生初潮的年龄范围，因而有些人可能还要稍早一点或稍晚一点。在我们调查的一万五千人中有七个人9岁时已来月经，而19岁的四千多人中还有六个人尚未发生初潮。

表6 各地学生月经初潮的年龄范围(岁)

	城镇学生		乡村学生	
	平均年龄	年龄范围	平均年龄	年龄范围
北京	12.6	10.6~15.0	13.0	11.1~15.2
湖南	13.1	11.3~15.1	14.1	12.1~16.5
青海	13.5	11.5~15.8	14.4	12.5~16.7

从这些数据中，我们可以知道发生月经初潮的年龄范围很广，一般在上述范围内，而身体其他部位又没有异常现象(如全身多毛或生殖器发育畸形)，则可以认为是正常的。

初期的月经可能不规律

许多人都知道月经是每月来一次。因此，刚有月经的女少年见到自己的月经经常提前或拖后，心里很着急，担心是不是异常。

子宫内膜在卵巢分泌的雌激素与孕激素的作用下，经过一定时间发生坏死、脱落而出血的现象叫做月经。两次月经出血第一天的间隔时间是月经的一个周期，叫月经周期。通常，月经周期是 28 天，但提前或借后一周左右都是正常的。月经周期中的出血天数，通常是三、四天，但两天到一周也是正常的。

上面讲到的是一般情况，青春发育期有些才来月经的女少年，她们的月经周期和出血天数，可能都不规则。周期可能短到十几天，也可能长到两、三个月；出血的天数和出血量也是时多时少。这种情况是由于青春发育期卵巢刚刚发育，卵子成熟时间长短不一，或者没有卵子排出所致。这种情况大都属于生理性的，一般在初潮后一、二年内，无论是月经周期或出血天数就都会逐渐变得有规律了。

有少数女少年月经间隔时间过短，短至十天、半个月，或过长，长达三个月以上，或出血量过多，则由于疾病引起的可能性较大，应请医生诊治。

来了月经怎么办？

每一个正常少女都会来月经。发生月经是少女生活中的一件大事，会给生活带来一些新的因素。有些少女可能不适应，我们要学会适应这种情况，下面和大家谈谈，来了月经后怎么办？

首先，对月经要有正确的认识，青春发育期开始后子宫内膜在雌激素和孕激素的作用下出现的月经，是一种正常的生理现象。正常、健康的少女都必然要来月经，始终不来月经可以肯定是一种病态。有些少女把来月经叫做“倒霉”，其实，不来月经才是真正倒霉哩！来了月经，不必紧张，不必害羞、怕臊，大胆地把来月经后出现的一些问题告诉妈妈或女老师，请她们帮助你。

第二，月经期，子宫内膜脱落后形成伤口，而且这时子宫颈口也张开着，所以这时要特别注意经期卫生。(1)请妈妈帮你缝制或购买两、三条布的月经带，以便及时更换、清洗，月经带用后要每天清洗、晾晒；(2)月经带上垫的纸要用柔软、能吸水的卫生纸，不要用破布、废纸；(3)外阴部至少每晚清洗一次，如果经血多的话，可多洗一、两次。清洗时，不要坐在盆里，可以洗澡，但也不要坐在浴盆里，以免脏水流进生殖道。洗外阴部的毛巾和盆不要与洗脚的混用，特别是在有脚癣的情况下更应注意，以免发生霉菌性阴道炎。

第三，月经期全身抵抗力有所下降，所以要适当增加营养，避免受寒着凉，注意休息，避免过度劳累。一般的家务劳动和体育活动，仍可照常参加，但运动量不要太大。

第四，要破除封建思想。有些少年受到封建思想的影响，把月经看成是见不得人的事，上体育课或参加劳动时，来了月经也不好意思告诉老师，尤其是告诉男老师，致使得不到合理的照顾。有些人把月经带看成是脏东西，用完后缠成一团塞到床旮旯儿，有些人从来不洗，有些人即使洗干净了，也是晾在阴暗的角落里，这是很不卫生的。我们一定要破除封建思想的影响，月经是正大光明的事，要有勇气把月经带拿到太阳下晾晒。

不要为遗精苦恼

遗精，本来是一种生理现象。但有些青少年没有认识到这一点，经常由于遗精而烦闷、苦恼。有的甚至不惜忍痛割去双侧睾丸，以求遗精不再发生，造成了终身不可挽救的悲剧。这种例子虽然极为罕见，但却确实确实是存在于现实生活中的，这反映了一些青少年这方面知识的贫乏。

遗精作为一种生理现象，既有内在的因素，也有外在的因素。

1. 内在的因素：青春期以后，男少年的睾丸不断产生精子，附睾、精囊、前列腺待不断分泌各种分泌液，精子和分泌液组成了精液。精液逐渐积累增多，而排出体外。“精满而自溢”是发生遗精的生理基础，青春期以后的每一个男性都会发生遗精。

2. 外在的因素：外在的因素大致有两方面。性的刺激是一种外因，如白天和女性的密切接触，或看了描写情欲的小说、电影，这就是“日有所思、夜有所梦”的作用；局部刺激也是一种外因，如睡眠时外生殖器与过紧的衣裤或被褥磨擦等。这些因素都可能导致遗精。

在内、外两种因素中，“精满而自溢”的生理基础是主要的。懂得了这一点，我们就不必为遗精苦恼了。当然，遗精间隔的时间，每个人长短不一。即使是同一个人，在不同时期、不同条件下，间隔的时间也不相同。多数人是每月遗精两、三次，但也有短至三、五天，长至一、二个月的，都是正常的。遗精间隔时间的长短与外界因素有关。因此，我们要尽量避免造成遗精的外在因素，减少遗精次数。

有些人听信所谓“一滴精液十滴血”的说法，把精液看得极其宝贵，认为遗精丢失了精液，有损于健康。其实，这种顾虑是不必要的，因为精液中主要是水分，虽然也含有蛋白质、糖类和无机盐等物质，但含量很少。而且，每次射出的精液只有3~4毫升，因此，这些物质丢失的总量是微不足道的，不足以影响健康和少年的生长发育。完全不必为遗精而忧心忡忡。

有些青少年遗精过于频繁，如每一、二天一次，甚或一夜数次。这种情况下应该去泌尿科检查一下是否存在导致频繁遗精的疾病，如前列腺炎等。不要因羞于启齿而不去就诊，而影响及时治疗。

男少年乳房胀大的原因

卵巢分泌的雌激素有促使女性第二性征发育的作用，包括女子乳腺的发育。但是，我们也见到有些男少年出现乳房增大。这是什么原因呢？

原来，男性的肾上腺皮质和睾丸也能分泌少量的雌激素。每个人雌激素的分泌量高低不等，而且青春发育期间，肾上腺皮质和睾丸的功能尚不稳定，因而有些男少年(约有 1/5)就出现乳房增大。它的症状是乳头下有一个大小不等的硬块，小者如大拇指头，大者约有半个核桃大小，有时不伴有轻度挤压痛。这种情况一般约维持一年左右而自行消退。少数人持续的时间长一些，但也会慢慢消退。

睾丸发育不全(如隐睾、假两性畸形)及睾丸外伤或睾丸炎而发生睾丸萎缩的人，由于雄激素分泌不足，也会出现乳房胀大，但更为明显，而且持续不消退，这是属于病理性的，碰到这种情况，要去医院请医生找出原因及时治疗。

束胸与乳头内陷

在农村，经常可以见到有些婴儿因为妈妈的乳头内陷而吃不上奶，这不仅增加了大人的麻烦，也使婴儿得不到营养充分的母乳喂养。这种情况大多由于青少年时束胸造成的。

青春发育期后，女少年乳房发育是正常现象。但有些女孩子，尤其是农村的女孩子受封建思想的影响，为乳房大而害臊，因而穿紧身衣或紧身背心，将胸部束得紧紧的。这样，乳腺管和血管受到挤压，血液供应不充分，使乳房发育不良。同时，由于长时间挤压，乳头陷入乳房内。这不仅影响了自身的健康，也影响对下一代的哺育成长。

其实，束胸对人体的危害不仅是乳房发育不良和乳头内陷，更重要的是还会影响到胸部内脏器官的发育和呼吸功能。少年身体正在发育，胸部束得太紧，心、肺等器官都不能很好发育。呼吸运动主要依靠胸廓的扩张和收缩，而束胸使胸廓不能充分扩张，吸入氧气减少，降低了肺的呼吸功能。

束胸害处大。乳房的充分发育，将显示女性的体形美。少女们，应该让你们的身体自由发育，不要让封建思想的枷锁束缚你们的躯体。

胡子不要拔

胡子是男性的第二性征。男少年在青春发育期开始后，睾丸分泌的雄激素增多。在雄激素的作用下，上唇、下颏和两腮先后长出胡子。起初稀少、柔软、颜色比较淡，以后逐渐变得稠密、粗硬、色黑。

有些男少年，不喜欢长胡子，觉得胡子不好看，又怕刮胡子，越刮越硬。于是就拔胡子，有的用手指拔，有的用镊子拔。他们认为胡子拔一根少一根，越拔越少，最后总会拔光的。事实上胡子拔了少不了，还可能给自己带来痛苦。

拔胡子为什么不能减少胡子呢？这还得从胡子的解剖生理上来讲。胡子是一种毛发。毛分毛干和毛根两部分，毛干是暴露在皮肤表面，我们经常见到的那一部分，毛根则藏于皮内。毛根的最下端膨大形成毛乳头，里面有丰富的血管网供给毛营养。毛根的周围包着毛囊，毛囊底部的上皮细胞分裂繁殖，使毛发不断生长(图十一)。只要有毛囊的毛乳头存在，毛就可以继续生长。拔胡子时，只拔掉了毛干和一部分毛根，毛囊和毛乳头并没有受到破坏，因而拔掉胡子后，新的胡子不定期会照样长出来。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0035.bmp}

毛根在皮肤内，拔去一根胡子就会形成一个小的外伤创面，很容易感染，形成毛囊炎，毛囊炎愈合后，会形成小的瘢痕，或有色素沉着而影响美观。面部的毛囊炎炎症扩散，会造成整个面部感染，更为麻烦。

所以，用拔胡子来“消灭”胡子不是一个好办法，而且事实上胡子也消灭不了。其实，胡子不仅是男性第二性征发育的自然现象，也是男性仪容健美的表现。三国时代的关云长就因为长而美丽的胡须而获得“美髯公”之称。奉劝少年朋友，不要拔胡子。

2. 养成良好的卫生习惯

从动力定型谈到生活制度

大脑是管理人体的中枢，它有许多生理特性，如动力定型、镶嵌式活动、保护性抑制等。大脑的这些特性对人体的许多功能都有关。大脑动力定型的特性与生活制度间的关系就是很有趣的。

“动力定型”这个名词很抽象，但举一个例子来说明它就容易明白了。我们学习一套新的广播操，开始时，每节动作总是很不连贯，做过几次以后，就能随着音乐顺利地做下去，但这时如果让你单独作其中的一节，可能仍然不会做。这里，“随着音乐顺利地做下去”就是大脑皮层的动力定型在发挥作用。人体的每项活动在大脑皮层都有固定的兴奋点，一系列活动重复多次后，这些兴奋点在时间和空间上的位置固定了下来，并且相互间建立了联系，以后不需要人的意识支配，大脑自动地按照这个时间和顺序指挥活动就叫做动力定型。上述学习广播操的例子中，不要去“想”怎么做，而反射性地随着音乐的节奏一节连一节地做下去，就是动力定型的典型表现。

动力定型形成后，时间就成了刺激条件，前一项活动也成了后一项活动的刺激条件。动力定型形成，不要去“想”就进行规定的活动，可使大国胞以最经济的消耗取得最大的工作效果，通过提高工作效率而完成较多的工作。

从动力定型这一特性中，可以悟出一个道理，就是我们的生活要有规律，每人都要为自己订出严格的生活制度。比如几点钟起床，什么时候做早操，吃早饭，什么时候去上学。放学以后，什么时候室外游戏、活动，几点钟作业、晚餐、睡觉等。严格的生活制度，就是人为地建立大脑皮层的动力定型。

严格的生活制度，经我们带来许多好处：如果每天都是12点钟吃饭，那么一接近正午，就会出现饥饿感，消化官也开始分泌消化液，使得食欲旺盛，消化功能增强；而到了固定睡觉的时间，大脑皮层的抑制就会扩散而易于入睡；早晨也能自动按时醒来；学习时大脑皮层的兴奋性容易集中，思维能力增强，学习效率高。

实际上，人类一切技能的训练和习惯的培养都是动力定型的形成过程。年龄愈小，机体的可塑性愈大，动力定型也愈易建立，而且建立后也比较巩固。所以我们要在儿童少年时期就建立良好的生活制度，培养良好的卫生习惯。规律的生活将有利于我们健康成长，规律的生活也是我们少年时代带到成年期、老年期的一笔宝贵财富。

生活制度要素的时分配

青少年生活制度的主要内容包括睡眠、学习、课外活动和三餐、卫生四个方面。在不同年龄，这几个方面的时间各不相同，其中变化比较大的是睡眠和学习，睡眠时间随着年龄增大而逐渐减少，学习时间则随着年龄增大而增多，相应的课外活动时间则减少。下面提供一个不同学习阶段生活制度要素的时间分配表（表7），表中的睡眠时间必须绝对保证，学习时间包括上课和自习的时间，课外活动包括课间休息，校内的课后活动及回家后的室内外活动及文化娱乐活动。大家可以根据表7的原则、学校的课程表和自己的具体情况，制订详细的作息时间表。

表7 生活制度要素的时间分配表（单位：小时）

学级	睡眠	三餐及卫生	课外活动	学习
小学 1-2 年级	10 ~ 11	2.5	5 ~ 7	4 ~ 5
小学 3-7 年级	10	2.5	4 ~ 6	5 ~ 6
初中	9	2.5	3 ~ 5	6 ~ 9
高中	8.5	2.5	3 ~ 4	8 ~ 10

睡眠对少年极端重要

人离不开睡眠，睡眠与生命息息相关。可是有些人不相信生命活动的这一客观规律。法国的拿破仑一世和普鲁士的腓特烈大帝都曾经为了想证明“睡眠只不过是人类的一种坏习惯？而终夜不眠。但是熬过两天两夜之后，不仅困倦疲乏阵阵袭来，而且食不甘味、全身不适，这两位声名显赫的统治者终于不得不向睡眠之神屈服。当然，在现实生活中，很少有人再来做这种愚蠢的试验了。但许多少年朋友对睡眠的重要性却没有足够的认识。缺乏睡眠，对机体的危害是很大的，有人曾经以狗作实验，运用各种刺激使狗两星期不能睡眠，结果发现狗的脑神经细胞大都发生水肿变性，有些甚至坏死。

睡眠对少年儿童尤其重要。但有人为了赶作业，开夜车，也有人贪图看小说、看电视，弄到很晚才睡觉，造成睡眠不足。睡眠不足对少年儿童的影响主要有以下几方面：

1. 睡眠不足严重影响学习效果，上课时犯困，打瞌睡，注意力不能集中，思维能力差。有人曾经把睡眠时间不同的孩子分成三组，第一组睡足9小时，第二组睡7~8小时，第三组睡眠不足7小时，发现睡眠充分的孩子学习效率高，睡眠时间越少，学习效率越低（图12）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0039.bmp}

2. 少年正在生长时期，而促进生长的一种激素——生长激素，在睡眠时和清醒时分泌的数量是不同的，睡眠时分泌得多，清醒时分泌得少。少年儿童血清内的生长激素睡眠时的含量要比清醒时多2~5倍。睡眠时间短，体内生长激素含量低，就会影响生长发育。

3. 人的生命是蛋白质新陈代谢的表现，新陈代谢包括同化（合成）作用和异化（分解）作用两个方面。同化作用为生长发育提供物质基础，睡眠有利于同化作用的进行，因而足够的睡眠，能为物质积累发挥积极作用。

莎士比亚曾经说过：睡眠是生命筵席上的主要滋补品。为了自己的健康成长，应该安排好自己的生活和学习，保证有足够的睡眠时间。睡眠时间的长短可参照表7。在夏季，还应该午睡。一定时间的午睡，对保证下午和晚上有充沛的精力、提高学习效率是很有好处的。

吃饭要定时定量

吃饭定时、定量能使得食物得到充分的消化吸收，保证人体不断地摄取营养，这对少年的健康成长很重要。

吃饭定时的内容，包括进餐的次数和进餐的间隔时间。每日三餐比较合理。两餐的间隔时间应为5~6小时，即早餐7点，午餐12点，晚餐6点左右。每次进餐的时间应不少于15分钟。进餐时间一定，时间成为进食的条件刺激，到接近吃饭的时候，食欲便自然产生，胃肠道分泌消化液，有利于消化、吸收。

食物吃进人体以后，要在胃、肠里停留，进行消化。因而两餐间隔要适当，间隔时间太长、太短都不好。太长，会产生饥饿感，血糖会下降，使得注意力不集中，学习效率降低；太短，则使胃肠道得不到休息，各种食物在胃内停留的时间长短不一，淀粉类食物仅约两小时，脂肪类食物时间长，我们通常吃的混合食物可以在胃里停留4~5个小时。因而，两餐保持5~6小时的间隔，刚好使胃排空后有一定的休息时间。

目前，许多中、小学生早餐吃得比较少，而且主要是淀粉类食物，胃内食物较易排空，到10点钟左右，就出现饥饿感。有些学校采取了第二节课后的间食制度，是必要的。

足够的进餐时间，能使食物得到充分咀嚼，咀嚼一方面使食物变细，食物越细，越容易消化和吸收；另一方面可使唾液增多，促进食物的消化。咀嚼动作还能反射性地使胃肠消化液分泌增多，这对下一步的消化是很有利的。如果进餐时间太短，匆匆忙忙吃饭，就会影响食物的消化吸收。所以我们吃饭时，一定要有充分时间，细嚼慢咽，而不要狼吞虎咽。

有些少年喜欢吃零食，这是不好的习惯。零食使胃肠得不到休息，常吃零食会出现肚子胀、心口痛等症状，天长日久，会得胃病而影响消化功能。我们懂得了定时吃饭的卫生道理，应该改掉吃零食的坏毛病。

吃饭定量包含着两层意思。一是每天的进食量要基本一致，不要暴饮暴食，少年的胃肠功能比较弱，暴饮暴食更容易造成急性胃肠炎或胃肠功能紊乱。当在，这里讲的基本一致是有阶段性的，少年随着年龄增大，进食量也应逐渐增多。另一层意思是每天的进食量要合理地分配在三餐中，一般早餐占30%~35%，午餐占40%，晚餐占25~30%为宜。做到早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。

中、小学生主课的学习任务都在上午，所以早餐一定要吃好，不仅要有足够的热量，质量也应高一些。午餐的前后都是少年儿童主要的学习和活动时间，午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午的活动储备能量，所以午餐所占的比重应该最大、质量也应最好。晚餐后的活动较少，睡眠时新陈代谢低，能量消耗少，因而晚餐应该是清淡而易于消化的食物。

有些少年，三餐分配的情况刚好与此相反。早晨起床，匆匆忙忙，随便吃一点东西，有人甚至根本不吃早餐就去上学。而中午，因为家里没有人做饭或者因为爸爸妈妈午休时间短，经常是随便吃点东西。晚上，全家在一起，爸爸妈妈作好了准备，晚餐成为三餐中最丰富的一餐。这样做不好，白天热量供应不足，影响了学习效果；而晚餐营养素摄入过

多，不仅不容易消化，影响睡眠，而且还会造成体内脂肪积累，引起肥胖。少年朋友位，应该和爸爸、妈妈商量，想办法克服这种现象。

少年一定要吃饱早餐

在“吃饭要定时、定量”中讲到早餐很重要，摄入量应占全天的30~35%。但实际上，不少中小學生每天早餐都吃得很少，甚至根本不吃。这不仅对健康有害，同时也不利于学习。

不吃早餐或早餐吃得很少，会出现饥饿感和低血糖。饥饿感是由于胃里没有食物而产生强烈收缩引起的。低血糖就是血液里含糖量降低。低血糖时会心慌、出虚汗，甚至发生低血糖性休克。饥饿感和低血糖都可以使得精神不集中，注意力分散，容易疲劳，影响学习。

上午课程最多，少年用脑时间最长，而低血糖对脑细胞的影响最大，因为只有糖能够给脑细胞提供能量。血糖下降，对脑细胞供糖减少，大脑功能也就降低，而影响学习。

由此可见，早餐吃得好不好对少年的影响多大啊！

吃不好早餐或不吃早餐的原因是多方面的，一方面是传统习惯的影响，把早餐看成是早点，认为早餐无关紧要，一些少年和家长都不重视早餐；早餐的花样比较简单，引不起食欲也是原因之一；根据我们了解，最主要的原因是不少少年生活不规律，早晨起床太晚，起床到去学校上课之间的时间太短，匆匆忙忙顾不上吃早餐。

大家懂得了吃好早餐的重要性，也要把这些道理讲给爸爸、妈妈听，让他们也重视早餐，帮助你们准备好早餐，并和你们一起安排好生活制度，把早晨的时间搞得充裕些，做到吃好早饭去上学。

少年为什么不要偏食？

人类吃的食物基本上可以分为三大类，五谷类、肉蛋类和瓜果蔬菜类。每一类都包含着无数种的食物。自然界提供的丰富多采的食物，为人类的生存，为儿童少年的生长发育提供了充分的物质基础。但是有些少年儿童养成了偏食的习惯，却不能充分享受大自然的给予。他们吃起饭来，老是挑挑拣拣，或者不喜欢吃蔬菜，或者不喜欢吃粗粮，或者不喜欢吃鱼、吃肉，甚至有人连营养素比较全面的鸡蛋也不爱吃，这些都是不利于身体生长发育的。饭菜多样化对人体有很多好处。

1. 人体需要的营养素主要有蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水分，这些营养素缺一不可。但是我们吃的每种食物都只含这些营养素的一部分。这样，如果长期不吃某些食物，就会造成某些营养素缺乏。比如，长期不吃蔬菜，可能造成维生素C缺乏；长期不吃肉类，就会造成动物性蛋白质缺乏，而使你的生长受到影响。各种食物都吃，得到的营养素比较全面，发育成长自然也就健全了。

2. 有些食物蛋白质的生理价值低，但如果把两种或两种以上的食物混在一起食用，蛋白质的生理价值就能提高。例如，大豆、高粱、玉米单独食用时的生理价值分别为64、56、60（以鸡蛋蛋白质的生理价值为100作标准），当三者混合食用时，生理价值可达到75，这叫蛋白质的互补作用。饭菜多样化可以充分发挥这种互补作用。在我国许多乡村地区肉类供应尚不充分的情况下，这种互补作用对于提高青少年的营养水平有很大的实用价值。

3. 许多营养素的吸收和利用存在着相互依赖的关系，缺少某种营养素，可能造成另一种营养素吸收和利用的困难。例如，我们长骨头用的钙，必须要有维生素D才能被吸收。而人体吸收维生素D，又受到脂肪的制约。没有脂肪，即使食物中维生素D很多，也吸收不了。由此也可看出饭菜多样化的重要性。

经常吃品种单调的食物，还会使人倒胃口，食欲下降；饭菜多样化，可以促进食欲。偏食的少年，要有勇气，下决心去品尝那些你没有吃过的食物。它们对你来说，将是美味佳肴，将对你的生长发育注入新的因素。

注意保护视力

根据 1985 年全国学生健康调查资料，学生中视力不良的情况非常严重（表 8）。随着年龄增大，视力不良率也在不断增高。青少年的年龄与学级是一致的，因此，也意味着年级越高，视力不良率越高。

表 8 全国学生视力不良率

年龄（岁）	视力不良率%
7	7.92
8	7.91
9	9.24
10	12.69
11	16.46
12	20.48
13	31.02
14	34.80
15	41.04
16	47.78
17	52.49
18	53.28

造成视力不良的原因是多方面的，有遗传因素、环境条件（如学习时采光、照明和课桌椅的条件）差的因素，学习负担过重的因素及用眼习惯不良的因素。其中，前三个因素主要靠教育行政部门、学校和家长妥善加以安排。而用眼习惯这一因素却是我们儿童、少年自己可以控制的，这是决定视力好坏的一个非常重要的因素。用眼习惯对青少年来说就是读书、写字的习惯，因此，我们每个儿童少年都要重视培养良好的读书、写字的卫生习惯。读书、写字习惯不好造成视力不良的原因，归纳起来就是两个字：“近”和“长”。“近”是读书、写字时眼睛与书本的距离太近，“长”是读书、写字连续的时间太长。

怎样克服“近”和“长”？通过多年来的研究和实践，证明保护视力的“两要”、“两不要”对克服“近”和“长”是有效的。

两要是：（1）看书、写字时要坐姿端正，眼睛与书本距离保持 30~35 厘米；（2）看书、写字 1 小时，要休息和远眺（向远处看望）几分钟。

两不要是：（1）不要在光线过强或过弱的地方看书；（2）不要躺着或走路、坐车时看书。

大家只要真正做到“两要”、“两不要”，“近”和“长”的问题就克服了，也就会起到保护视力、预防近视眼的作用。

用双肩背书包，仍要注意姿势

现在，许多少年背起了双肩背书包，这对减轻脊柱变形（也叫脊柱弯曲异常）是有好处的。但是，有些少年识以为只要用上了双肩背书包，脊柱变形的问题就解决了。其实不然，形成脊柱变形的原因很多，单肩背书包时的单肩负重只是原因之一。

为了弄清什么是脊柱变形，有必要了解脊柱的生理弯曲。人的脊柱由 26 块脊椎骨和韧带、肌肉等构成。正常的脊柱，从后面看是笔直的，从侧面看脊柱有向前弯曲的颈曲、腰曲和向后弯曲的胸曲三个弯曲（图 13）。这三个弯曲是人体非常重要的弹性装置，它可以减轻由于跑路或跳跃引起震动，避免颅脑受伤。当脊柱的生理弯曲改变时，就叫做脊柱变形。脊柱变形有两类，一类是病理性的，常是由于脊柱结核、佝偻病或外伤所引起的；另一类是少年姿势性的，常由于长期姿势不正所致。我们这里讲的是后一类。由于异常弯曲的方向不同，也可以分成两类，一类是前后弯发生了改变，最常见的是驼背，另一类是发生了向左或向右的弯曲，叫脊柱侧弯（图 14）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0047.bmp}

少年姿势性脊柱变形除了单肩背书包时单肩负重的原因外，还有两点：

1. 长期坐、立、行姿势不正，尤其是读书、写字时姿势不正。例如有人喜欢歪着头，弯着腰，扭着身子写字，有些个子长得高的女少年弓着背走路，还有些少年睡觉时把身体蜷缩得象虾米一样。少年的脊柱正在发育，骨化尚未完成，长期姿势不正，会使脊柱畸形固定。

2. 躯干肌肉缺少锻炼，有人曾测试 9 岁到 17 岁各年龄组脊柱正常和脊柱变形儿童少年的背肌力，发现在每个年龄组中都是脊柱变形组的背肌力小于脊柱正常组。腰背肌是支持脊柱处于正常位置的重要肌肉群，由此可见脊柱变形与腰背肌力量强弱有关。

因此，为了预防脊柱变形，除了用双肩背书包（没有双肩背书包，左、右肩轮换着背书包也可以）外，还应该做到以下两点：

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0048.bmp}

1. 培养良好的姿势，做到站如松，坐如钟，行如风和睡如弓。站立时两臂自然下垂，挺胸收腹；走路时抬头挺胸；睡眠时，仰卧、侧卧都可以，侧卧时双腿可稍弯曲，但不要蜷缩身体；看书、写字的坐姿尤其重要，坐时身体要端正，两肩平摆，身子不要趴在桌上，写字时两手臂要等长度地放在桌面，一长一短就会使身子歪斜，胸部与桌沿保持一拳的距离。

2. 加强体育锻炼，全面增强体质，尤其加强躯干肌的锻炼，如做徒手操、垫上运动和单、双杠等。

已经有轻度脊柱变形的少年，还应根据弯曲异常的方向进行锻炼，如脊柱侧弯，可经常作向同侧弯曲的活动（凸向左侧，作左侧弯活动，凸向右侧，作右侧弯活动），加强同侧肌肉的张力；驼背可多做扩胸运动。经常适当锻炼，轻度脊柱变形就可以得到矫正。

咳嗽、要喷嚏与吐痰

人总是经常要咳嗽、打喷嚏与吐痰的。如何正确处理这些事情，不仅是一个卫生习惯，也表现了一个人是否文明和有无教养。

咳嗽与打喷嚏：人的呼吸道和口腔里有许多细菌和病毒。人在呼吸时，这些细菌和病毒就随着飞沫和尘埃飞扬开来。咳嗽和打喷嚏时比呼吸时产生的飞沫多得多，带出的细菌和病毒更多。有人测定，咳嗽一声可以产生数以万计的飞沫粒子，喷出数千个细菌。细菌附着在飞沫或尘埃上在空中漂浮，成为传播疾病的媒介。许多呼吸道传染病，都是由于健康人吸入了病人的飞沫后传染的。可见咳嗽、打喷嚏虽是个人的“小事”，但却是影响公共卫生的大事。所以，当咳嗽或打喷嚏时，我们要养成用手绢捂住口、鼻的习惯，以免飞沫四溅。

吐痰：人的呼吸道能分泌粘液，正常时分泌较少。当呼吸道发生疾病时，粘液分泌增多，粘液中包含着许多细菌，这就是人吐出的痰。不少人随地吐痰，痰液干燥后，就会随着尘土而到处飞扬，从而传播疾病。肺结核病人吐出的痰，每毫升含有结核杆菌竟达 10 万个之多。结核杆菌的生命力很强，在不见阳光的地方可存活半年以上，随地吐痰对传播结核病的作用最大。少年是结核病的易感时期，因而随地吐痰对少年的威胁最大。所以我们不仅自己要养成不随地吐痰的习惯，还要劝阴别人也不要随地吐痰。有痰应吐到痰盂里，或用废纸包起来扔到垃圾箱里，或吐在自己的手绢里，带回家里去洗干净。

有人习惯将痰咳到嘴里后，再咽到胃里，这也是一种很不好的习惯。这样做可能使呼吸系统的疾病波及到消化系统。许多肠结核的病人就是由这条途径将肺结核付到肠道里去的。

吸烟对少年的危害

有很多青年和部分少年染有吸烟的习惯，这对青少年的健康有很大影响。

国内外许多医学家进行研究，发现香烟中有几十种对人体健康有害的物质。(1)香烟烟雾中含有大量一氧化碳，人体吸入一氧化碳后，降低了血液运输和供给氧气的能力，而出现头痛、头晕、无力等症状。(2)烟雾微粒对呼吸道的长期刺激，可使气管、支气管发生炎症，久而久之，形成慢性支气管炎，还可能进一步发展为肺气肿及肺原性心脏病。(3)烟碱又叫尼古丁，可使血管发生痉挛，血压升高，还会使胆固醇更容易沉积在血管壁上，从而逐渐发生冠状动脉硬化性心脏病(冠心病)。(4)烟焦油可损伤肺泡的上皮细胞，使粘液分泌增多，减弱纤毛运动，使排痰能力降低。烟焦油中所含的苯丙吡和亚硝酸胺有强烈的致癌作用。

吸烟对少年的危害更为严重。这是因为少年正在发育时期，各种器官还没有发育成熟，对外界的有害因素抵抗力弱，对致癌物质具有易感性。更由于少年的支气管比较直，烟雾微粒和其他有害物质容易直达细支气管和肺泡，因而对同样的烟量，少年比成年人受害更深。

吸烟对少年健康的影响基本上可分为即时影响和后期影响两类。

即时影响主要有三种：(1)头晕。初期吸烟的人在吸烟当时或吸烟后一段时间，会出现头晕、头痛。(2)学习能力下降。据调查，吸烟学生的学习成绩明显低于不吸烟学生，学习能力的降低除了社会因素外，可能与吸入一氧化碳后，血中含氧量降低致使对脑细胞供氧不足有关。

(3)普遍出现咳嗽、多痰，有些少年还出现呼吸短促。

后期影响主要有：(1)慢性支气管炎。从童年至成人一直吸烟的人发生慢性支气管炎的比例较高，表现为长期慢性咳嗽、多痰，更易于发生肺气肿和肺原性心脏病。(2)肺癌。肺癌的发病率与开始吸烟的年龄有明显的关系。吸烟开始年龄越早，发生肺癌的机会越多，20~26岁开始吸烟者的肺癌发病率为不吸烟者的10倍，15~19岁开始吸烟者为不吸烟者的15倍，而小于15岁开始吸烟者为不吸烟者的17倍。(3)死亡率增高。童年时期就有吸烟习惯的成年人的死亡率比不吸烟者高。国外的一个调查资料报告，在每天吸烟10~19支的成年人中，15岁以前开始吸烟的人比25岁以后才吸烟的人死亡率高55%，比不吸烟的人高一倍多。

由此，我们可以看到少年吸烟的巨大危害。少年朋友们，为了你的健康成长，不要在好奇心的驱使下或者为了表现自己的“气派”而去学着吸烟；已经吸烟的少年要下决心把这种不好的习惯戒掉。

牛仔裤与少年的发育和健康

牛仔裤在美国又叫斜纹布工装裤或紧身裤。由于它的裁剪特点，人们穿着后显得身材修长，增加了体型美，因而深受男女青年的喜爱。近来，牛仔裤在国内的大城市里行一时，不仅在青年中流行，不少男女少年也以穿着牛仔裤为快。本来，穿衣戴帽，各有所好，选择什么样的服装款式，主要决定于个人的爱好，似乎没有必要议论。但是，一种服装款式不仅要能美化人体，增强美感，还应有益于人体健康。从这一原则考虑，牛仔裤是不是一种理想的服装款式就值得研究了。

牛仔裤具有瘦窄和布料厚两个特点，这给男女少年穿着它带来了以下几个卫生问题。

1. 影响男少年生殖器官的发育。少年时期，阴茎、睾丸和阴囊等生殖器官迅速发育，穿着牛仔裤，紧紧包裹住这些生殖器官，使它们的血液供应受到阻碍，从而影响它们的发育。

2. 影响精子的生成和成熟。精子是由睾丸产生的，精子的生成和成熟需要适当的温度，它要求比腹腔温度低 2~4 摄氏度。阴囊内的温度恒定主要依靠阴囊的收缩和舒张而调节。穿着过紧的牛仔裤，使得阴囊在需要散热时，皮肤不能充分舒张，阴囊内温度过高，长此以往，就会影响精子的生成。

3. 影响外阴部卫生。青春期开始后，女少女阴道经常有酸性分泌物排出，它有防止病菌侵入阴道的作用。在一般衣着，尤其是穿着裙子的情况下，通风良好，外阴部的湿度是不高的。但是穿着牛仔裤时，紧紧包住外阴部，使得局部通风不好，排出的分泌物不易蒸发，而致外阴部湿度增高，如果同时温度也较高，这种高温、高湿的环境就成了病菌繁殖的良好场所，容易发生生殖道炎症，如外阴炎、阴道炎、盆腔炎等。另外，牛仔裤过紧，无论女性或男性，外阴部出汗都会增多，尤其在炎热的夏季，很容易发生湿疹和皮炎。

根据上面讲到的牛仔裤对少年发育和健康的影响，可以看出牛仔裤并不是一种对所有人都适宜的服装款式，也不是一种完全理想的服装。我们认为，男女少年和女青年最好不要穿牛仔裤，男青年穿着牛仔裤也以选择不太紧的型号为宜。

3. 懂得一点保健和急救知识

人体的“百慕大魔鬼三角区”

“百慕大魔鬼三角区”由于给人们带来了飞机坠毁、航船沉没等一系列灾难，而为人们所熟知。然而，你们可知道，人体上也有一个地方可能给人带来严重的甚至危及生命的灾难吗？这就是人体面部的“危险三角区”。这个三角区的范围大致上是以两眉间的鼻根部为三角的顶，两口角的连线为三角形的底（图 15）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0054.bmp}

为什么把它叫做“危险三角区”呢？这是因为面部的血管非常丰富，相互间构成了错综复杂的血管网，而且这些血管还和颅腔里的海绵窦相通。当这个区域的皮肤感染时，很容易通过四通八达的血管网扩散到整个面部。如果挤压已经形成的小疖子，还可能使脓液和细菌通过血管进入海绵窦，形成海绵窦炎，这是很严重的，有时可造成生命危险。因而医生们就将这个区域叫做危险三角区。

在这个区域以及面部长了疖子，轻者可以涂几次 2.5%碘酒或涂些外用消炎膏。重者一定要请医生治疗，切不可自作主张，更不能去挤压疖子。

肚子痛不能吃止痛药

常用止痛药有索密痛、解热止痛片、去痛片等。这些药很普遍，已经成为一般家庭的常备药品。用它们治疗一般的头痛、较轻的外伤或关节肌肉疼痛是有效的。各种药都有自己的特点，不是包医百病的。止痛药也一样，不是什么疼痛都能治。有些人，肚子痛也吃止痛片，这是不对的。为什么肚痛不能吃止痛片呢？

我们知道，造成肚子痛的原因经常有两类。一类是由于胃肠功能失调，胃肠功能失调时，胃和肠管就会出现蠕动加快或出现痉挛（持续收缩状态），这时就会出现肚子痛。胃肠功能失调时，胃肠内容物发酵，产生大量气体，使胃肠胀得特别粗大时，也会疼痛。另一类是由于阑尾炎等炎症对腹膜的刺激而出现的疼痛。

前一类疼痛用止痛药无济于事，因为止痛药不能解除胃肠的痉挛和胀气，这种情况只能使用解除平滑肌痉挛的药物，如阿托品、颠茄片等。而对后一类疼痛，在医生测有作出诊断的情况下，是不应该使用止痛药的。因为服用了止痛药，可能遮掩症状，延误病情，对健康造成更大的危害。

所以当你们肚子痛的时候，不要盲目服用止痛药。如果发生肚子痛，可以服用阿托品 0.3 毫克或颠茄片 8 毫克，这对任何一类肚子痛都适用。同时，还要请医生进一步查明肚子痛的原因，做到对症下药。

传染病怎样预防？

传染病是我国目前发病率很高的一类疾病，其中有些疾病还是造成死亡的重要原因。传染病是可以预防的一类疾病。因此，我们懂得传染病的预防方法，就可以减少传染病的发生，既有利于家庭，也有利于社会主义建设。

1. 什么叫传染病？传染病是由病原体引起的，在人群中可以相互传播并造成流行的一类疾病。病原体包括细菌、病毒、立克次体、霉菌以及寄生虫等。这些病原体侵入人体就叫传染，但传染不等于发生了传染病。只有当传染后，病原体大量繁殖使人体出现了某些症状和体征时，才是发生了传染病。

2. 传染病发生的环节：了解传染病发生的环节是为了懂得怎样预防传染病。传染病发生有下列三个环节。

(1) 传染源：顾名思义，传染源就是传染疾病的根源。传染源包括传染病病人和带有病原体而没有发病的人（带菌者）。例如，痢疾的传染源就是痢疾病人和体内带有痢疾杆菌而没有发病的痢疾带菌者。没有传染源，传染病就不会发生。

(2) 传播途径：病原体从传染源侵入健康人体的过程和途径叫做传播途径。各种传染病的传播途径不同。例如，消化道传染病的病原体随粪便排出，通过污染水、食物和手，将病原体经口传入健康人体。

(3) 易感人群：易感人群就是容易感染某种传染病的人群。如果不存在易感人群，即使有传染源和适当的传播途径，传染病也不会发生。

3. 预防传染病的方法：懂得了传染病发生的三个环节，怎样预防传染病就比较容易明白了，预防的办法是：

(1) 控制传染源：早期发现病人，并将病人隔离起来治疗，使健康人接触不能病原体，传染病就不会发生。例如，我们将流行性脑脊髓膜炎（流脑）病人隔离起来，健康人不吸入病人呼出的脑膜炎双球菌，流脑就不会发生。同时，卫生部门还要控制和处理带菌者。

(2) 切断传播途径：根据各种传染病的传播方式，采取相应的措施，使传播途径中断。例如将痢疾病人的粪便进行消毒，防止粪便污染水源和食品，就是切断传播途径的方法之一。虽有传染源存在，只要切断传播途径，同样可以避免传染病发生。

(3) 提高人群的抵抗力：生活在同样的环境中，有些人得传染病，有些人不得传染病，其重要原因就是人体的抵抗力不同，抵抗力强的人不易得病。提高人体抵抗力有两种办法，一是增加营养，锻炼身体，提高一般抵抗力；二是预防接种（打防疫针），使机体产生对某种传染病的特殊抵抗力。

由此可以看出，我们可以通过不同途径来预防传染病，只要能克服传染病流行三环节中的任一环节，就可以避免传染病发生。

预防接种有什么用？

天花是一种传播非常快的烈性传染病。在古代，它曾经是人类死亡的主要原因。中世纪时，欧洲人口的三分之一都死于天花。自从英国医生琴纳于十八世纪末年发更用牛痘可以预防天花，并将其应用于人类后，天花的发病率即逐渐大幅度下降。用牛痘苗预防天花，是人类预防接种的开始。预防接种是人类和传染病作斗争的有力武器，是产生人工免疫的重要方法。下面我们来看看人工免疫的过程。

人体得了某种传染病后，机体得到了对这种疾病暂时的或长期的抵抗力，叫做免疫。使人体得病的病原体叫抗原。人体和抗原斗争后，产生一种物质叫抗体。这种抗体就是免疫的物质基础。它对再次出现的同一类型的抗原具有抵抗力。

科学家利用这种特性，将无毒或低毒的细菌或病毒作为抗原接种到人体，在人体同产生抗体，这种抗体对可以致病的细菌或病毒同样具有抵抗作用，这种用人工方法获得的免疫力，叫做人工免疫。

目前可以进行预防接种的传染病有好多种（表9）。用细菌制成的制剂叫菌苗；用病毒制成的制剂叫疫苗。过去多种制剂都是注射的，因此，预防接种俗称“打防疫针”。实际上预防接种制剂不仅有注射的，还有口服的、皮肤划痕的和鼻腔喷雾的。所以“打防疫针”这个名词是不全面的，应该叫做预防接种。

每种菌苗或疫苗都有固定的接种时间，叫做计划免疫。每个少年儿童都要按计划免疫的规定，积极参加学校开展的各项预防接种。

表9 常用的预防接种制剂

制剂名称	预防的疾病
牛痘苗	天花
麻疹疫苗	麻疹
脊髓灰质炎糖丸疫苗	脊髓灰质为（小儿麻痹症）
乙型脑炎疫苗	乙型脑炎
百、白、破混合制剂*	百日咳、白喉、破伤风
伤寒、付伤寒菌苗	伤寒、付伤寒
卡介苗	结核病
流行性脑脊髓膜炎菌苗	流行性脑脊髓膜炎

* 百日咳菌苗、白喉类毒素及破伤风类毒素混合制剂

消化道传染病的预防

消化道传染病是发生较多的一类传染病，主要的、常见的消化道传染病有细菌性痢疾、病毒性肝炎、脊髓灰质炎（小儿麻痹证）和伤寒等。预防的原则如下：

1. 传染源的控制：要及早发现病人。对于病毒性肝炎、脊髓灰质炎、伤寒等病的病人都应按规定时期隔离。有条件时，细菌性痢疾也应隔离。对曾经与病人有过密切接触的人，要严密观察。发生病人随时向卫生部门报告。

2. 切断传途径：消化道传染病都是经口感染的，因此，凡是与饮食有关的因素都要严加控制，做好食物、饮水和手的清洁卫生工作。切断传播途径是预防消化道传染病的主要措施。

（1）病人的粪便、呕吐物要用 20%漂白粉乳剂浸泡两小时，病人使用的物品可用 1%漂白粉澄清液或 0.5%过氧醋酸消毒，也可用煮沸消毒。

（2）饮用开水，不喝生水，不吃腐败变质的食物，生吃瓜果蔬菜要洗净消毒。

（3）加强卫生教育，养成良好的卫生习惯，做到饭前便后洗手。

（4）消灭苍蝇孳生地，少年要积极参加扑灭苍蝇的活动。贮存食物要有防蝇设备。

3. 提高人群抵抗力：除增强一般抵抗力外，在伤寒流行地区，大家都要积极参加伤寒、副伤寒菌苗的接种。与病毒性肝炎有过多次接触的儿童、孕妇、老年人及体弱者，可注射胎盘球蛋白，以防止或减轻病毒性肝炎的发生。

呼吸道传染病的预防

呼吸道传染病也是发生较多的一类传染病。主要的、常见的呼吸道传染病有感冒、流行性感冒（流感）、流行性脑脊髓膜炎（流脑）、麻疹、猩红热和流行性腮腺炎等。预防的方法是：

1. 控制传染病：呼吸道传染病主要是病人呼出气体、飞沫中存在的病原体被健康人吸入而发病的，因而隔离病人是预防呼吸道传染病的主要手段。流感、流脑、麻疹、猩红热和流行性腮腺炎等都要按规定的隔离期隔离人。有条件时，感冒病人也应隔离，如必须在公共场所活动，应戴上口罩。对和病人有过密切接触的人，也应按规定时间严密观察。

2. 切断传播途径：

(1) 搞好室内、外卫生，冬春季节要适时开窗通风，保持室内空气新鲜。

(2) 疾病流行期间，尽可能不要到人多拥挤的地方去，如集市、商场、影剧院等。

(3) 家里发生了呼吸道传染病人，可在室内用食醋熏蒸。

(4) 尽量避免到病人家串门、探视，若必须去时，应戴上口罩。

3. 提高人群免疫力：

(1) 冬春季节坚持体育锻炼，增强一般抵抗力，提高耐寒能力。北方取暖地区要养成入室脱衣，出门穿衣的习惯，避免受寒着凉。

(2) 按计划免疫的要求，定期接种麻疹疫苗。生活在流脑流行地区的少年儿童，要积极参加流脑菌苗的预防接种。流感流行前要接种流感疫苗。

(3) 在疾病流行期间，还可以服用一些中药预防。流感可用贯众 10 克、板蓝根 12 克、葛根、藿香各 10 克、滑石 6 克、生甘草 3 克，每日 1 剂，分两次煎服，连服三日。流脑可用大青叶、金银花、板蓝根、野菊花、贯众各 30 克，每日一剂煎服，连服三——五日。

人工呼吸

救死扶伤，是红十字的宗旨，是每个少年应尽的义务。每个少年都应掌握一些人身意外事故的急救技术，包括本文讲到的人工呼吸及后面讲到的体外心脏挤压、出血、骨折的处理，等等。

人的呼吸突然停止，采用人为的外力维持伤员呼吸的方法叫做人工呼吸。呼吸停止常发生于触电、溺水及严重的外伤等意外事故后。人工呼吸是否及时，是抢救伤病员生命的关键。一般情况下，人工呼吸开始得越早，恢复呼吸的可能性（用复苏率表示）越大，图 16 表示了呼吸停止到人工呼吸开始时间与复苏率的关系。人工呼吸的方法有三种：

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0062.bmp}

1. 口对口吹气法；
2. 俯卧压背法；
3. 仰卧压胸法。口对口吹气法的方法简便，效果好，使用比较广泛。

下面介绍一下口对口吹气法的具体操作方法。

(1) 立即将伤、病员搬到空气新鲜流动的场所，使伤病员仰卧。

(2) 解开伤病员的衣领、过紧的内衣、乳罩和腰带等。

(3) 施行人工呼吸前，要清除伤、病员口、鼻内的痰、鼻涕、假牙及各种异物，以免堵塞呼吸道。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0063_1.bmp}

(4) 伤、病员意识丧失时，舌头后坠，可将呼吸道堵塞。因此，应使伤病员头部尽可能后仰，抬起下颌，使呼吸道通畅（图 17）。如在平地上抢救，可在背部垫一小枕，如无小枕，垫一双鞋也可以，使得头部能够充分后仰。头部后仰不充分，呼吸道就不通畅。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0063_2.bmp}

(5) 救护人一手捏紧伤病员的两侧鼻孔，使之不漏气，另一手托住下颌，深吸一口气，将嘴紧贴在伤员嘴上用力吹气。吹完后，嘴离开，捏鼻的手也放松，反复进行（图 18）。每分钟 15~20 次。吹气时，应注意伤、病员的胸廓是否稍有隆起，如无隆起，应检查原因。常见的原因有三种：一是漏气；二是伤病员呼吸道不通畅；三是吹气力量不足。找出原因后加以纠正。

在对儿童施行人工呼吸时，应避免用力过大而损伤肺泡。

当伤、病员牙关紧闭时，也可用嘴向鼻孔吹气的方法进行人工呼吸。

胸外心脏挤压

意外事故中心脏骤然停止跳动是很常见的。心脏停跳，血液循环中断，生命也就停止了。当心脏骤然停跳时，用人为的外力，挤压心脏，使血液继续流动的方法叫心脏挤压。

心脏挤压有胸外心脏压及胸心脏挤压两种方法。胸外心脏挤压法操作简单，效果好，适用于现场抢救。开胸心脏挤压法只能是医务人员使用。

胸外心脏挤压的原理：心脏在胸廓里，前面是胸骨和部分肋软骨，后面是脊柱。肋软骨有弹性，当用力压胸骨下部时（胸骨在胸廓的正中），能使胸骨下陷3~4厘米，而压迫心脏，挤出心脏中的血液。下压力量解除时，胸骨又抬起，恢复到原来的位置，胸腔形成负压，静脉血回到心脏。反复挤压，使血液流通。

胸外心脏挤压的方法：伤病员仰卧于板床上或地上（不能睡在软床上）。救护人站在伤病员的左侧，将一手掌根部放在胸廓正中胸骨的下部（相当于两乳头连线的中间），另一手重叠在上，向下按压（儿童用单手即可图18）。每次按压后立即放松，使胸廓复位，心脏舒张。按压时的力量要有冲击性。一般每分钟按压60~80次，年龄小，次数多；年龄大，次数少。

心脏骤停的伤、病员，一般都伴有呼吸停止。因此，心脏挤压应与人工呼吸同时进行。若有两名抢救人同时抢救最好。一人做口对口呼吸，一人作心脏挤压，每挤压4、5次，吹一口气。如果只有一人抢救，则应挤压心脏4、5次后，立即吹一口气。

心脏停跳的表现是伤、病员神志不清，面色苍白，口唇发紫，摸不到脉搏，抢救人耳朵贴紧伤、病员左胸前壁时，听不到心跳的声音。如果人工呼吸及心脏挤压抢救有效，可以见到伤、病员面色渐转红润，自主呼吸渐渐恢复，能摸到颈动脉搏动，能听到心跳的声音。

止血的方法

外伤中几乎都伴有出血。从出血的部位可分为内出血与外出血。内出血都比较严重，需要送医院紧急处理，我们这里仅介绍体表的外出血。

对于出血，首先要判断出血的性质。动脉出血，颜色鲜红，血呈喷射状流出，出血量大；危险性大；静脉出血，颜色暗红，血缓缓流出，危险性较小；毛细血管出血最为多见，血慢慢渗出。要分别情况给予不同处理。

1. 加压包扎止血法：当毛细血管出血、静脉出血或细小的动脉出血时，可采用此法。具体做法是用消毒的纱布或干净的手绢、布块盖好伤口，再用绷带、布带或毛巾等紧紧缠绕。经过这样处理，一般都能达到止血的目的。

2. 指压止血法：当动脉出血，出血量较多时，可于出血的近心端（血管离心脏近的一端），压迫动脉血管，使血管闭合而制止出血。常用的指压止血部位有以下几种。

(1) 手指出血，压迫手指根部的指动脉（图 19-1）。

(2) 手、腕、前臂可压迫肱动脉，在上臂中部内侧找到肱动脉搏动处，用四指压迫（图 19-2）。

(3) 下肢（膝、小腿、脚）出血，可压迫股动脉，股动脉在大腿根部内侧，可用两手拇指或拳头在此处压迫（图 19-3）。

3. 止血带止血法：当四肢出血方泛，采用上述方法不能止血时，可采用止血带止血。用止血带的力量，将出血部位上方的血管紧紧勒住，以阴止血流。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009-3_0066.bmp}

止血带最好用弹性好的橡皮带，没有橡皮带时，用橡皮管、较宽（5厘米左右）的布带或血压计的袖带也可以。绝对不能用细绳子、铁丝或铜丝。止血带一般上在上臂或大腿的中部。上止血带的部位，事先应用毛巾、纱布等柔软的东西垫好，以免勒伤局部组织。止血带捆扎的力量要大，否则起不到止血的作用。止血带以下部位的血液供应几乎完全中止时，为防止肢体缺血时间太久，发生坏死，应每半小时放松一次。上止血带的部位应有明显的标志，注明上止血带的日期和时间（图 20）。

指压法和止血带法都是暂时性止血，既不能持久，也未根本解决问题，属于急救措施。经过这样的紧急处理后，必须将伤病员立即送医院作进一步处理。

包扎伤口的方法

伤口是细菌侵入人体的门户。因此，当发生外伤后应将伤口作简单的包扎再送医院，避免因伤口暴露遭受更多的污染，而致感染化脓。

包扎伤口前，应先用消毒纱布或干净的布、手绢将伤口盖好。

包扎伤口常用的材料是绷带和三角巾。如果没有绷带，用较长的4~5厘米宽的布带或毛巾也可以，方布对角折上可当三角巾用。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0067.bmp}

绷带包扎的方法：

(1) 环形包扎法：将绷带一圈一圈重叠缠绕，第一圈拉出一个角，反折在第二、三圈之间，以免滑动(图21-1)，根据需要，可包绕数圈，最后一圈用胶布粘上，或将绷带剪成两半，绕一圈后打结。

(2) 螺旋包扎法：用绷带先环形缠绕数圈，然后，斜向上缠，后一圈盖住前一圈的1/2或1/3。受伤部位粗细一致时，可选用此法(图21-2)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0068_1.bmp}

(3) 螺旋反折包扎法：在螺旋包扎的基础上，每圈都反折一次(图21-3)。受伤部位粗细不等(如大腿、小腿)时选用此法。

(4) 8字包扎法：在关节弯曲处，上、下分别缠绕，一圈向上，一圈向下，成为8字形来回缠绕。同样也是后圈压住前圈的1/2或1/3(图21-4)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0068_2.bmp}

三角巾包扎：三角巾可用于包扎头部和脚(图22)、悬吊肢体或固定夹板。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0069.bmp}

碰到骨折病人怎么办？

骨折就是骨头折断了。当人体因外伤而致肢体或躯干的某个部位疼痛，活动受到限制或发生畸形时，应该首先想到是不是发生了骨折。骨折可以分为两类：骨折处的皮肤破裂，断端与体外相通的叫开放性骨折；骨折处皮肤未破裂的叫闭合性骨折。

见到骨折病人要做以下几件工作：

1．碰到开放性骨折病人，不要将骨断端送入伤口内，以免引起严重感染；用消毒纱布或干净手绢复盖伤处，加以包扎，若有出血，要做止血处理。

2．骨折病人应就地处理，尽可能不要搬动，以免增加伤员痛苦。不要活动骨折的肢体，以防骨断端刺伤周围的血管、神经。

3．就地取材，固定骨折的肢体。固定的器材最好是用夹板。如果没有夹板，也可以用木板、木棍、竹片、硬纸板或健侧肢体代替。固定的原则是将断骨上、下的两个关节都固定起来，也就是固定器材的长度要超过骨折上、下两个关节的长度，这样才能达到限制断骨活动的目的。

固定器材与伤肢之间要垫一些棉花、毛巾，以免皮肤受挤压。固定、捆扎用的带子，松紧要适宜。过松则失去固定的作用，过紧会影响肢体血液循环。固定四肢时，一定要将手指或脚趾露在外面，以便观察血液循环情况，如发现指（趾）尖苍白、青紫，说明是捆扎过紧，应适当放松。图 23 是几种常见骨折的固定方法。

搬运骨折伤员时，一定要注意保护伤肢，以免肢体受到进一步损伤。当怀疑脊柱骨折时，应用硬板抬送伤员，切忌一人抱住上身，一人抬腿，这样很容易造成脊髓损伤而致下身瘫痪。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0071.bmp}

溺水急救

夏季，溺水儿童少年常见的严重意外事故。溺水很易死亡，主要原因是水进入呼吸道和肺内，空气被排出，不能进行气体交换，缺氧而死亡。

当见有人溺水时，会游泳的人应迅速下水援救。援救时要从背面或侧面接近溺水者，用仰泳或侧泳将溺水者带至岸边。注意不要从正面接近溺水者，以免被溺水人抱住，双双下沉。

救到岸上后，要分秒必争地采取急救处理。

1. 将溺水者口中及鼻腔内的污物(包括河泥、水草及自己的呕吐物)清除掉，保持呼吸道通畅。

2. 控水，即将溺水人摆在头低脚高的位置，将呼吸道和胃里的水倒出。控水时，救护人一腿跪地，另一腿屈曲，将溺水者的腹部放在膝盖上，使头下垂，按压背部及腹部使水流出(图 24)。对于年龄较小的儿童，可以倒提双脚，使水流出。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0072.bmp}

3. 若溺水人无呼吸或心跳，应立即进行口对口的吹气式人工呼吸及胸外心脏挤压。并在不中断急救措施的同时将溺水者转送医院。

触电急救

随着用电普及及各种家用电器进入普通家庭，由于使用电器而发生触电的事故日益增多。电流对人体的危程度，与电流在体内经过的路径有关。当电流贯穿人体时，对心脏和呼吸可产生致命的损伤，使心跳、呼吸停止而致死亡。

抢救触电者，必须首先使他尽快脱离电源。脱离电源的方法可根据具体情况决定。如附近有电源的开关，则立即拉开电门；如触电人与折断的电线相连，而附近又无开关时，应用干燥的木棒或竹竿将电线挑开。切忌在没有切断电源的情况下去拉触电人，以免救护人也发生触电。

脱离电源后，若触电人无呼吸或心跳，应毫不延迟地立即做人工呼吸及胸外心脏挤压进行抢救。在送触电人去医院途中，人工呼吸及心脏挤压不能中断。

触电对生命威胁极大，触电死亡率极高，因而一定要注意用电安全，预防触电事故发生。预防触电主要要做到：一是了解各种电器用品的用电安全知识；二是不用湿手触摸电器用品；三是不在通电的情况下修理电器；四是不在电线下放风筝，不爬电线杆等。

心理篇

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !160009~3_0075.bmp}

心理篇

龙腾虎跃般地锻炼你的体魄
在沉思默想中修养你的精神
无论是身体，还是心理
你都要做一个健康的人

向未知的领域进取
你好奇，你坚韧，你热情
象大海一样奔腾
也象高山一样沉静

你会不断地认识自己的价值
你会变得更聪明
你和谐地与人们在一起
人们都愿与你亲近

1. 你能懂点少年心理

心理，其实并不神秘

亲爱的少年朋友，在这一篇里，让我们来谈谈少年心理。

晚上，小刚做完了功课，打开了电视机，哈，电视连续剧《排球女将》开始啦！小刚乐得眼睛眯成了一条缝。的确，小鹿纯子那“晴空霹雳”“流星赶月”的招式，在屏幕上闪来闪去，多迷人啊。可是，电视里的尤嘉，一到晚上总是独自看星相，企望依靠它来预测人能交上好运，赶走恶运。联想到胡同里有人说，看看面相、手相，甚至看扑克牌，也能猜出人能想些什么？小刚脑子里立刻结成了疑团。他连忙跑到爸爸身边，焦急地询问：

“爸爸，看星相、面相、手相，看扑克牌，真能知道别人在想什么吗？”

爸爸，扭过身，笑笑说：“小刚，你提的问题很好。这是个‘心理学’的问题。”

“那，什么叫心理啊”小刚闪动着明亮的眼睛，更加不解。

爸爸没有立刻回答。他指了指桌上放着的台灯，问道：“那是什么？”

“台灯啊。”

“桌上要是没有台灯，你能说有吗？”小刚的嘴咧了起来：“那不就是无中生有了吗？”

爸爸点了点头，继续说：“人能想什么，不是我们凭星相、面相、手相和扑克牌之类的东西就能瞎猜出来的。因为，心理，是客观世界的反映。这种反映，又是通过大脑产生出来的。”

小刚微微点点头，可是眼睛一眨巴，又一个问题冒出来了：“爸爸，有人说知人知面难知心，听说，心理是最神秘的，真的吗？”

爸爸呷了口茶，沉思了一会儿，接着回答：“的确，心理藏在脑子里，不大容易察觉。但是人的眼神，语言，表情及习惯动作，总会或多或少地表现出他们的心理，比如小刚，你一生气，嘴总是噘得老高，可是你若高兴，那嘴角总是翘到天上去。”

爸爸的一席话，逗得小刚咯咯笑个不停，随着笑声起伏，那两个嘴角，果然翘了起来。

经过爸爸的通俗解释，小刚明白了：心理是人人都有的，同时，有关心理的知识也是人人应当掌握的。了解自己与别人的心理，就是要懂得人怎样“看到，听到，回想，思考，要理解人的喜怒哀乐，要明白人的兴趣、能力、性格及其形成的原因及规律……总之，摸到了这些，也就是掌握了认识心理的诀窍。

叩开少年心理的大门

在向阳小学五(3)班语文课上，王老师正在朗读着两篇题为“春天来了”的作文开头。

第一篇是李芳写的：“春姑娘回来了！轻轻的东风吹走了寒气，地下的昆虫从睡梦中苏醒了，小草笑咪咪地伸展了腰枝，小河流欢唱着，芳香又悄悄地来到你的身旁。这就是你盼望的美好季节——春天。”

另一篇是刘力写的：“春天来了，大地苏醒了，天气渐渐暖和了，农民又开始了劳动。”

“同学们，你们看，哪一篇开头好啊！”王老师开始提问了。

“我们喜欢李芳的。”大家不约而同地回答。

“那么，请大家评评，李芳的开头好在什么地方呢？”

刘力第一个举起手站起来回答：“李芳作文的开头，读起来亲切，活泼，符合我们的口味。可是，我们文章干巴巴，读起来没味儿。”刘力不好意思了。

两个开头，向我们揭示了一条道理，要符合少年的心理，作文才能写得生动，感人。

那么，少年心理的大门，怎样才能打开呢？

首先，应当细心观察。比如，男女生的兴趣，高兴时的表情，生气时的动作都不相同，就是男生或女生之间，每个人的喜怒哀乐也有不同的特征。因此，我们在与同学交谈、游戏时，不要错过观察的好时机。

再有，要记录总结。同学之间交往多了，观察多了，就要记下来，加以比较。比如，对班里意志力强的同学，我们应该把他们的表现特点记录下来，认真加以比较，长期积累，我们就可以逐步掌握少年的意志力特点了。

最后，应学点儿童心理学的通俗知识。目前，我国尚没有写给少年朋友的有关通俗读物。可以请老师给我们举办有关讲座，使我们掌握儿童心理学的一些常识，这对我们叩开心理大门，也是大有好处的。

懂点心理学有什么好处？

李晶是位中队长，她有一颗闪光的心灵，对待工作，她总是大胆、泼辣，可是由于经常“碰壁”，她那张喜欢笑的脸上也时常挂上晶莹的泪珠。

有一次，两个队员发生口角，李晶听罢，胸中象燃起怒火，她忙赶上去，劈头盖脸地把两个队员狠批了一顿。不想，问题不但没解决，两个队员却与她又吵了起来。对此，李晶非常苦恼。

其实，李晶的教训告诉我们，做思想工作光有热情不行，还要懂得少年朋友的心理特征才行。比如，在两个队员自觉有理，火气十足时，不分青红皂白地贸然批评，就如火上加油，只能使矛盾激化。如果，我们懂得这种心理特征，先好言劝阻，待两位队员气头消下，再进行和风细雨的耐心教育，丝丝入扣地解开了他们的思想疙瘩，问题的解决就会圆满得多了。

从上面的事例可以看出，懂得心理好处可多呢。

第一，有助于我们知己知彼。常言说：“知己知彼，百战百胜。”我们学习了少年心理，好似多了一面镜子。用心理这面镜子照照自己，会照出自己认识上、感情上、意志上、性格上的优点与缺点。用这面镜子照人，也容易发现别人的长处与弱点，这样，我们学习上、工作上、待人接物的关系上就多了一件法宝，也多了一条“警卫线”，有助于自己扬长避短，不断进步，也能使我们对他人的帮助更有效。

第二，有助于我们创造性地学习。同学们都知道，学习要循序渐进，那么，我们少年的心理发展有什么顺序呢？这就需要懂得心理学知识，从而为智慧的羽翼展翅飞翔创造更好的条件。比如，我们懂得少年思考的特征，就可以有意识地发展自身的特征，并为我们向青年期思考的过渡打好基础，做好准备。这样，我们的聪明才智就容易获得充分地发挥。

少年朋友，为了更好地承担起祖国和人民赋予我们的光荣使命，让我们变得善于驾驭自己的心理吧。

2. 你能变得更聪明

“头大”真聪明吗？

有些同学常常为自己的脑袋长得小而苦恼，相反却羡慕那些脑袋大，前额宽的同学，以为，这些是最机灵的人，果然如此吗？

脑生理学家曾对人的脑重做过测定，他们发现刚生下不久的小儿脑重为 890 克，三岁幼儿达到 1011 克，到了上学年龄，脑重一般就可以达到 1280 克，以后渐渐地，男子脑重平均可以达到 1350—1400 克，女子脑重平均可以达到 1200—1250 克重。至于脑袋大些或小些的同学的确存在。但是，这对聪明与愚蠢，并没有天然的联系。

有些伟大科学家的脑袋确实比较大一些，重一点，例如俄罗斯文学家屠格涅夫一生写过许多著名的文学作品，他的优秀长篇《罗亭》、《贵族之家》、《前夜》在俄国社会中和国际文坛上产生过很大影响。这位天才作家的脑子有 2012 克重。可是著名的法国小说家法郎士的脑子仅有 1017 克重。两位小说家脑重几乎相差一倍，谁能猜出，这两位文学巨匠谁更聪明些呢？同学们都听说过六岁就能压倒群芳，很快算出 1 加 2 加 3……一直加到 99 的大数学家高斯吧，他的脑重，只有 1492 克，与一般人的脑重差不多。世界近代最伟大的科学家叫爱因斯坦，他博学多才，强闻博记，为我们后人留下了许许多多发明创造。在他逝世后，有位生理学家对他的大脑发生了“兴趣”，进行了仔细的研究，结果发现他的脑既不比别人重，也不比别人大。

据说，到目前为止，世界上人脑最重的有达到两千八百余克的。可是，这个人不仅不聪明，反而是一个“白痴”。

如果我们打开人的大脑，就会发现，有一个绉绉裂裂的像白石榴花一样的东西，如果把大脑最外层放开平铺整齐，大约有一张对开报纸那样大。别小看这张“报纸”，她有 140 亿个神经细胞，存贮着各种各样的信息，沟通着各种各样的信息，处理着各种各样的信息。我们常说：“记忆”力强的同学聪明，其实是说，大脑信息存储能力强，至于说哪位同学反映快，聪明，就是说信息处理能力好。比如说，我国出现的五岁能背唐诗二晨余首的赵安；五岁半时，就能在 19 分钟算出六位数之间相乘算术题目的李刚；九岁就能解高等数学题目的庄成焱；八岁就能阅读英文书籍的冯遐，都是因为具有信息存储能力与处理能力的优势。

当然，这种优势，先天有点作用，但是，真正的作用在于后天。对这个问题，后面还要说明。

俗话说：“脑子越用越活。”少年朋友，你想变得聪明些吗？那就请你勤用脑吧。

智慧的“宝葫芦”藏在哪里？

少年朋友们都看过作家张天翼爷爷的中篇小说《宝葫芦的秘密》吧。故事里所说的王葆，是个天真活泼可爱的少年但是他梦寐以求，渴望得到一个有神通广大的保葫芦。后来他果真得到了。你看，宝葫芦有多大的神通，当王葆的作业无法完成时，宝葫芦里立刻“蹦”出了“答案”，当王葆在考场上两眼发直，一愁莫展的时候，宝葫芦又飞来解围……然而，小说最后告诉我们，宝葫芦不过是王葆的一场甜蜜的美梦。

生活中没有宝葫芦呢？有。

你们看，刚刚跨进小学大门，读汉字都不容易，然而一个七岁的小姑娘冯遐竟能阅读《灰姑娘》、《小汤姆》、《点金术》、《伊索寓言》等英文书籍。不光如此，她学前小小年纪，就学习了初中二年级数学的部分内容，学完了小学五年级的语文课本。

还有，生长在青海农村，父母都是农村小学老师的刘健翔，不到七岁半，便通过考试，上了初中一年级。

在他们身上，确有智慧的宝葫芦。不过，这宝葫芦不是别人赠送的，也不是梦里钻出来的，而是他们用辛勤的汗水，自己采摘来的。

如果说，冯遐、刘健翔出生时就有一定的天赋，那么，智慧之花的开放，还是由于他们后天努力的结果。

比如说，冯遐从小对学习外语就十分着迷。他们家离上海虹口公园不远，外语学院也在公园附近。外语学院的学生，还有外国朋友常到那里游玩。听到这些消息，冯遐高兴地蹦了起来，她常常请求爸爸妈妈带她到虹口公园去。一见到外国朋友，她先怯生生地上前，然后鼓足勇气，闪动着明亮的大眼，用英语说：“你们好。”这一问，可乐坏了外国叔叔阿姨，于是，他们很快用英语与冯遐对话了。这就样，不论是烈日炎炎的夏天，还是朔风呼啸的严冬，她都坚持到公园，并先后与三百多位外国朋友交谈过。如果冯遐没有这种刻苦学习的态度，“宝葫芦”大概早就远走高飞啦！

再比如，刘健翔一家十口人，经济并不宽裕，可是他的学习积极性可高了，他家住房的墙壁是用报纸糊的，他对这一张张报纸发生了浓厚的兴趣，一有空，他凑到墙上读起来，遇到不认识的字，就让哥哥姐姐来教他。据说，他的阅读能力与兴趣，就是在这样的环境里培养起来的，其实，“宝葫芦”是最公平的，谁最辛勤，它就会高高兴兴起飞到他的身边，陪伴着他，把智慧的花朵戴在他的胸前。

同学们，“宝葫芦”是最活跃的，他不会永远跟着缺乏长进的人，只有你努力把脑子用好，时常有新的成绩，这只宝葫芦才会继续属于你。

奕秋弟子的启示——谈注意力

从前有一位全国闻名的下棋能手，叫奕秋。奕秋收了两个学生，教他们下棋。这两个学生中，有一个在听老师讲授的时候非常专心，有弄不明白的地方也能及时提出来问。而另一个呢？他虽然也坐在那里一同听讲，可是却东张西望，眼睛总是瞅着窗外，想着打鸟的事。他一会儿想：如果这时候飞来一只美丽的天鹅该多好啊！一会儿又想，我怎么才能一箭就把这只天鹅射下来呢？这两个弟子虽然同样地向一位老师学习，可是那个不专心听讲的学生，比起专心听讲的学生，学习成绩可就差得很远了。奕秋的两个弟子在学习条件相同的情况下学习效果却大大不同，这告诉我们，学习必须专心致志，即要有注意力。

的确，小学中、高年级学生的注意力与低年级不同，与中学生也不同。在老师的辛勤培育下，一般十岁到十二岁的小朋友聚精会神的注意某一个东西，大约能保持 25 分钟左右，进入初中一年级，可以保持到 30 分钟左右。

另外，到了小学三、四年级，少年朋友的有意注意，开始有了预定目的，并在发挥主观努力加以支配的注意方面有了新的发展。比如，有的同学为了专心致志听讲，能够强忍着蚊子叮咬，蜜蜂蜇身，这种精神是很可贵的。

再有，兴趣对小学中、高年级同学的注意有重要的作用，有的同学为了阅读感兴趣的故事，竟然无意中撞在街道两边的电线杆上。有的同学喜欢做科学小实验，一干就是一、两个钟头，有时由于精力过于集中，对其他事情竟达到‘视而不见、充耳不闻’的地步。

了解了这些特点，少年朋友怎样集中自己的注意力呢？

首先，要努力培养自己对学习知识的兴趣。如果对一种学习活动有厌倦情绪，就打不起精神来，注意力也就无从说起。因而，学习每一种知识，要认真了解它与四化建设的关系，与自身成长的关系，让兴趣的羽翼腾空飞起。

其次，要下决心与分散注意力的因素做斗争。平时造成学习精力分散的因素有许许多多。比如安静的课堂里飞进一块石头，窗外飞驰而过的汽车和喇叭声。这些，都会分散注意力，但我们要克制自己，不能由此而影响专心听讲。如果，学习中一心二用，则往往会变成“三心二意”而耽误学习。比如，有的同学想边完成作业，边欣赏电视节目；或者边看书，边听录音机；边朗读，边翻阅连环画……这些做法万万要不得。

培养顽强的毅力，专心致志是一个法宝，毛主席小时候为了锻炼自己的注意力，有意到热闹的城市门口读书。我们应当向毛主席学习，从小严格要求自己，让注意力成为浇灌智慧之花的有益营养。

“火眼金睛”与观察力的培养

少年朋友，你一定羡慕孙悟空那一对“火眼金睛”吧？不是吗，化成美女或乔装成老人的白骨精，只要孙悟空那对眼睛稍一过目，就能识破，多神！

神话中的孙悟空，实际生活中并不存在，那么，我们能长出一对“火眼金睛”吗？能，这就是高度的观察力。

也许有的同学会问，人都长着两只眼睛，谁不会观察？其实，“观察”可不是一般地瞧瞧，看看，而是有目的、有计划、有一定分析的“观看”。

观察是我们获取知识的主要渠道之一，有的科学家经过实验证实，对一个生理正常人来说，信息总量的80%~90%是通过视觉渠道获得的。

观察是否仔细，对我们能否学好知识关系极大。《北京晚报》与北京教育局联合举办过“我的妈妈”及“我的爸爸”的征文比赛，获奖者都是善于观察的同学，他们在日常生活中，仔细观察家长的“闪光点”，因而，写出的文章栩栩如生，使人读了倍感亲切，很受鼓舞。

那么，我们怎样注意培养自己的观察力呢？

第一，要对观察产生兴趣。比如，夏季仰视星空，如果不感兴趣，看看也就了事，可是，如果要想识别哪些是北斗星、牛郎星、织女星……就非要对星空产生兴趣不行了。

第二，观察要讲究顺序。比如观察鱼缸里游动着的金鱼，总要先注意整体，再注意各个局部。在观察局部时，又应先看鱼头，再看鱼身、鱼尾。观察鱼头时，又要仔细端详鱼眼，再看鱼嘴……总之，顺序有条不紊，才能获得全面清晰的印象。

第三，要养成边观察边记录的好习惯。比如，我们完成老师的要求——看图写文，就要注意把观察的每一点东西，尽力用文字描绘出来，这样不仅能检查观察效果，还能修正观察不够精细、不够准确的内容。时间久了，就能提高观察水平。

第四，观察要借助耳、鼻、手、脑的作用。比如，观赏一朵菊花，如有可能要细心闻闻，小心摸摸，再听别人讲讲。特别要注意认真加以思考，想想这种花与自己以前所见到的花有什么相似点，相异点，想想栽种这种花有什么益处。如果这些方面都认真加以思考了，那么我们对这朵菊花的观察，就会更有新鲜感，更有体会了。

记忆也有技巧

儿童少年具有较强的记忆能力。有时，一首诗只要读几遍，就能一字不落地背诵下来。对有趣的电影、故事，往往看一遍，听一遍，就能通晓大意。对于较难理解的材料，少年朋友也有令人赞叹的记忆力。然而，有些同学不了解自身记忆的特点，也常常产生许多问题，这是为什么呢？

首先，有些少年朋友怕“记忆”，耽心费脑子。于是每次一有记忆任务，马上皱起眉头，这种态度，怎能促进记忆能力呢？

其次，硬性记忆虽然是必要的，然而，没有理解的记忆，却往往容易遗忘。法国有位心理学家做了这样一个实验，结果表明，人们为记住十二个无意义的音节，平均需要重复十六点五次；为了记忆十六个无意义的音节，需要重复五十四次。可是，记忆六首诗中的四十八个音节，平均大约只需要八次记忆。可见，在理解的基础上记忆，效果更好。

再有，记忆时间过于集中，也会影响记忆效果。有些少年朋友喜欢临阵磨枪，一到考试才全力以赴，起早贪黑，死背不停，结果弄得头昏眼花，记了后面忘了前面。

那么，我们应当掌握哪些巧记的方法呢？

第一，记忆一定要有目标。有了目标，就有了压力，并能自觉去检查，效果就会好些。

第二，要学习“循环记忆”的方法。即每次记忆时间不要过长，让两次记忆时间有一段间隔，反复记忆，这种效果会更好些。德国有位著名心理学家作了一个实验，发现记忆后的遗忘速度，开始时快，以后随之变慢，所以，要在可能遗忘之前，及时复习，往往能提高记忆效果。

第三，要运用尝试性的回忆方法。对于应“吃”掉的知识，记一遍后，立即在大脑中“过一次电影”，即回忆一遍，发现遗忘或记错的地方，加以重复记忆。

第四，学会运用对比与联想。通过自己画图、列表，或通过大脑的各种联想活动，找到应记忆的材料与其他已熟悉的东西的共同点，可以明显提高记忆效果。

第五，要学会简缩记忆。对应记的东西，要抓住“要领”，写出提纲，化多为少，这也是打开记忆之门的钥匙。

第六，要让眼、耳、手、脑都参加记忆活动。这样，有助于协调各种记忆器官的活动，提高记忆效果。

第七，同类记忆材料不要放在一起记忆。例如，不要把算术与自然的材料放在一起记忆，中间要穿插记些语文知识。

第八，记忆时应有积极热情的态度，如果记忆时无精打采，往往会事倍功半。

第九，对硬性记忆的材料，要注意及时复习，防止遗忘。

聪明的思考方法

少年朋友都喜欢“聪明”这个金光闪闪的字眼儿。

提起“聪明”，我们的眼前立刻浮现精明能干的孙悟空，聪明伶俐的一休，智慧超群的阿凡提，料事如神的诸葛亮。至于少年时期的司马光破缸救友，曹冲称象，那更是在少年口中传为佳话。

少年朋友要想变得聪明，就应当了解自己思维的特点，始力培养自己优良的智慧品质。

少年思考问题的方式，与低幼儿童已有很大不同，我们可回想金色童年时代的生活。那时，我们是翻着幼儿连环画，聆听着老师讲生动的童话故事，就像看着电影，进行着思考一样。可是，到了小学三、四年级，我们的思考方式就有了新的发展，有时，老师还是讲些道理，我们也可以凭着语言，逐步可以进行不借助于具体事例的思考活动了。比如，学习算术，不需要带生活的事例，我们也能懂得什么是“整数”，如何进行“整数运算”。这种思考方式的变化，是一个非常大的进步。

智慧品质的好坏，依赖于思维品质的优劣。那么，少年朋友结合自己的思维特点，如何培养良好的思维品质呢？

第一，思考的范围要尽可能宽阔，就是要有一种“发散性思维”的本领。例如，请你回答：“假如让你当中队长，你该怎样开展少先队活动？”你可能尽力想出数十种活动方式，提出的方式越是灵活多样，思维面就越广阔，越好。

第二，思考要尽可能深刻。少年阶段，可以离开具体形象开展思考了。那么，我们就应当尽量发挥这个特点。比如，看到燕子会飞，鸽子会飞，大雁会飞……能不能再进一步想想“鸟类会飞”，“鸟类为什么会飞”，“飞机能飞与鸟会飞有什么关系？”如果能反复进行追思，就能催开更多的智慧蓓蕾。

第三，思考要力图敏捷。就是对感觉到的东西要觉察快，反应快，同时又要反映正确。这就要多多观察，多练习，作到熟能生巧。

第四，思考要学会灵活，也就是学会从不同角度，不同方面，用多种方法考虑问题。要学会举一反三，一题多解。例如，描写“春天”就可以从不同角度，从自然景色，从社会文化，从人物成长等多方面着手；而自然景色，又可以从花、冰、天空、河流等不同事物入手。总之，方式方法越多，思考就越灵活。

第五，思考时，要善于提出反问。有些少年朋友由于思想不成熟，常因为接受成人暗示，而人云亦云。为此，我们要自觉抗击这种思维习惯的影响，平时，学习中要独立思考，喜欢怀疑，争论，辩驳，要敢于提出新奇的想法。当然，也不能死钻“牛角尖”，对错误的想法，要勇于及时纠正，不固执己见。

兴趣是可以培养的

同学们要是仔细观察，就会发现每个人都有自己的兴趣，有人喜欢集邮，有人热衷绘画，有人迷恋于科学小实验……这些因人而异的兴趣，到底是怎样产生的呢？

有位初一的女同学，是从农村到城里来的。寄养在姨家。姨是一个中学音乐教师，她很想让外甥女学会钢琴的演奏技巧。然而，她却力不从心，每次一听弹琴，喜悦马上变成了烦躁，对这种情景应当怎么办呢？她姨没有着急，而是采取循循善诱的办法，启发外甥女的兴趣。比如，先带她观赏歌舞晚会，每天放歌曲录音，放音乐录音……就这样，日久天长，她的外甥女逐步对音乐产生了喜好，而且发生了兴趣，有时姨不在家，她也能主动练琴了，据说到中学毕业时，这位女同学已能在学校召开的文艺晚会上独立地演奏动听的钢琴曲了。

这个例子告诉我们，兴趣是可以在外界环境的影响下培养的。兴趣，是一种有目的爱好，有具有一定自觉性与主动性的爱好。兴趣一旦与我们结下“友谊”，我们就能对兴趣的目标及事物爱不释手，有时还能达到废寝忘食的地步呢！

兴趣，对少年朋友的心理发展，有不可低估的作用呢。不信，我们可以看看身边同学，哪位同学某科成绩好，往往是因为他对该科感兴趣，学起来有主动性的缘故。当然，少年朋友的兴趣一般还比较浅近，比较容易转移，也比较广泛。但这些特点可以驱动少年朋友向更深刻、更集中、更有目标的方向前进。因此，培养兴趣对每个少年朋友来说十分必要。

那么，我们应该怎样培养自身的兴趣呢？

第一，要广泛接触自然，接触社会，投身实践活动，光凭好奇，而忽视实践的人，是难以产生合乎实际的兴趣来的。

第二，要像蜜蜂采蜜一样，辛勤地采集知识的营养。有了接触实践的基础，又有学习掌握知识的努力，我们就能把直接体验获得的知识与由前人积累的间接知识统一起来，进而去探索，去解决生活中数不清的奥秘，这样，我们的兴趣，才不至于仅仅浮在表面。

第三，儿童少年时期，兴趣不容易做到特别集中，可着力在培养广泛的兴趣上下功夫，诱发多方面的爱好，这样，将有助于我们长大后产生更加集中而深刻的思想和专攻的目标，使创造性的发展获得更加有利的条件。

少年朋友，让兴趣之鸟飞进你的心窝里吧，它会帮助你更为深刻地认识五光十色的新生活的。

想象力比知识更重要

同学们知道吗，十八世纪，德国有一位伟大的诗人歌德？他不但是一个天才的诗人、戏剧家和散文家，而且知识非常渊博，特别富于想象力。

小时候，歌德常常偎依在母亲的怀抱，聚精会神地听妈妈讲故事，细心的妈妈，一讲到某些扣人心弦的情节，便突然停下来。

“妈妈，妈妈接下去讲呀！”歌德揪住妈妈的衣襟，焦急的催促。

“孩子，请你想想看，事情有的结果将是什么样的？”

对妈妈的意图，小歌德并不十分理解，但是他的思绪却从心头腾空升起，他想呀，想呀……

第二天，他把自己的想象一古脑全倾吐给妈妈。

就这样，一次，两次，三次……歌德的想象力获得了锻炼和发展。等歌德长大成人时，他深有感触地回忆往事，深感儿时发展的想象力是一种多么有益的心理品质啊！

苏联伟大的无产阶级作家高尔基曾把想象与幻想看成是“人们预见未来的一种惊奇的思维活动”。世界上要成功一件事，无不是始于想象，从古代人对月亮，对太阳的美好想象，到当代人对宇宙天体的连翩遐想，多少创造原来都曾蕴藏在想象其中，难怪有人说：想象往往比知识更重要。

那么，初中、小学高年级学生的想象有什么样的特点呢？

第一，想象能用语言表达。例如，一位五年级学生在一篇题为《秋收》作文中，有一段这样写道：“过了人定湖，一眼看到的是一派丰收景象，玉米长得多好呀！有的玉米上挂着红缨穗，像千百杆红缨枪挺立在青纱帐里。有的玉米地已经收获完了，黑油油的田地散发着泥土的香味。我们到了场院，只见那里堆着一大片玉米，它们就像胖娃娃似的，一个接一个地在场院上酣睡。风一吹，玉米衣飞扬起来，仿佛在向我们招手，表示欢迎。”

第二，想象不仅能模仿，而且还能创造，这叫创造性想象。小学低年级同学的想象往往很简单，现实生活中有的事，可以在脑海里拍下“电影”重现出来，到了高年级，现实中还没有的事，也可以独自伏在案头，通过想象在脑海中浮现出来。

想象既然这样重要，那么，我们该怎样发展自己的想象能力呢？

首先，要多多观察现实。任何想象，包括创造性想象，都是以生活作基础的，如果离开现实生活，就会使人想入非非、华而不实了。

其次，要给自己安上想象的翅膀。有些同学很怕想象，认为光想象太离奇。殊不知，没有想象，世界就一天也不能发展。所以，同学们千万不要怕离奇，就轻易丢掉想象的法宝。

最后，为了更好发展想象，就要多练习叙述，朗诵和写笔记，学会用口头语言及书面语言来表达想象。

做创造新世纪的小主人

明天，是少年的。

二十一世纪的主人，是今天的少年。

谁都知道：明天，不是等待出来的，不是别人恩赐的，而是创造出来的。

革命老前辈叶剑英曾向少年们提出这样的希望：“祖国现代化，脑劳重体劳，长征靠接力后来比上高。”

“重脑劳”，就是希望我们少年开动脑筋，善于创造；

“比上高”，就是要超过前人，作出新的创造，把事业不断推向前进。

“创造”是一个金光闪闪的字眼。

那么，少年朋友能发展自己创造的心理素质吗？

能！

首先，少年期正是心理发展期。随着脑的发展，随着生活实验经验的积累，对世界万物也开始发生强烈的“探究”心理，想了解五光十色的世界究竟是怎么回事：这种欲念，正是激发少年创造热情的一种强大动力。

爱祖国，爱人民，爱科学，爱劳动的思想感情激发着我们，使我们逐步意识到自己在未来担负的历史革命，这种使命感也促使着我们勇于承担起兴国创业的重担。

改革的发展，时代的飞跃、具有创造精神的榜样层出不穷，也为少年们的创造实践奠定了优越的条件，树立了学习的楷模。

然而，发展创造心理可不是件容易的事。

首先，要对任何事情多问“为什么”，不断训练多思的习惯。对任何事情都不能囫囵吞枣或人云亦云。少年朋友从小生长在祖国的怀抱，享受着前辈给我们带来的温暖，这当然是幸福的，可是，也容易产生事事依赖长辈的习惯，在思想上容易逐渐养成“懒惰”情绪，这种“惰”性，是创造的大敌，非要下决心，治服它不可。这就要求我们要善于“动脑筋”，敢于大胆表明见解，哪怕受挫，也不退缩。

其次，要锻炼自己不畏困难的顽强意志。任何创造过程都会遇到无穷无尽的艰难困苦，经受无以计数的挫折失败。因此，从小养成勇于克服困难的顽强意志，长大后才能承受巨大的压力的冲击，成为无所畏惧的闯将！再有，要在实际活动中敢于给自己设置“难题”，开展创新性活动。比如，当中队长的，就要为队员们设计前人没有搞过，又十分有益的少先队活动，是科技小组学员的，就要“别出心裁”地设计小发明。当代少年，既要立足现在，又要着眼于未来，要立志做一个创造明天的小主人，这样，创造火花就会从心底不断地迸发出来。

用劳动采摘智慧的明珠

少年朋友谁不希望胸前佩戴聪慧的明珠呢，的确，聪慧敏捷，才华横溢，会受到人们的夸张和称道。

然而，有些功课不好的同学，当被人斥为“愚笨”的时候，常常把原因归罪于父母，归罪于“先天不足”。其实，这种看法往往是不符合实际的。

“聪明”，顾名思义，指的是耳聪目明。再深一步分析，思考是指思维“速度快”，思维方向“转化快”，思维“深度强”。这种聪慧固然与先天，与遗传有一些关系，然而除了极少数的“先天愚型儿”之外，一个人聪明与否，最重要的仍决定在后天。

少年朋友都非常敬佩鲁迅先生，其实，鲁迅先生说得好：“我哪里是什么聪明，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作中了。”在实践中磨炼，在斗争中成长，这就是鲁迅先生聪慧的奥秘。

有些同学担心，脑子用多了会累坏，其实，这种想法并不正确。有位心理学家曾作过这样一个实验，在保证某个人饮食、排泄与睡眠的条件下，封闭他与外界的联系，与世隔绝三天后，他的记忆力便减退，智力水平下降，后来又持续了三天，他的思考与情绪状态都发生极度混乱。据调查，工作紧张，多用脑子的人，智力比懒散的人要高百分之五十。平时，没有学习与思考方面的压力，甚至整天闲散无聊的思想懒惰者，智力衰退就比较早。这就证明，“多用脑，勤思考，勤学习”，是发展智慧的好方法。

当然，多用脑，并不是乱用脑。这里也有学问，为此，要讲究用脑科与用脑卫生：

第一，用脑必须借助看、听、读、写的作用，作到手勤，眼勤，耳勤，嘴勤，这会大大有助于大脑充分发挥作用。

第二，不要连续进行紧张的智力活动。少年时期一般在紧张脑力活动后，应休息半小时到一小时。连续用脑时间太长，会使“头脑膨胀”，反而影响思考能力。

第三，要有充足的睡眠。一般要保持每天睡眠八小时左右，以睡眠之后感觉是否良好为标准。但不要“贪睡”，这样会造成整日昏昏沉沉，不仅无益，反而有害。

第四，要注意体育锻炼。体力活动少，血液在内脏器官的流动就会缓慢，大脑就容易缺少充足的血液及氧气供应，以致出现疲劳，造成头昏脑胀。因此，在一定脑力活动后，要到户外活动一下。踢键，跑步，打球或进行各种游戏都行，以保证脑的活动恢复到最佳状态。

知识的常青树怎样植根心田

少年朋友都知道，把老师讲过的知识，变为自己的知识，可不是那么容易的事情。许多心理学的前辈为研究这个难题，几乎献出了一生的心血。

听到这种说法，也许有些少年朋友会摇头，表示不相信。他们之中，有的甚至会不高兴地说：“老师讲的课文，我能倒背如流，这不就是会了吗？”有的还可能会这样争辩：“我能运用老师讲的四则运算原则，做作业，这不就是掌握了知识吗？”

且慢，少年朋友，这里有一个问题，即什么叫“知识植根心田”。我们认为，将知识融汇贯通，能够运用这些知识分析与解决实际问题，这才能叫“植根”，或是叫“掌握”。如果，用上述标准衡量，我们就会承认，同学们的上述说法是不全面的。

那么，我们怎样才能让知识的常青树植根心田呢？综合科学家的意见，有以下几点：

第一，要会发现知识。心理学家们研究发现，少年儿童通过发现法学习材料，比起鹦鹉学舌般地学习材料更容易理解，保持的时间更长。“发现”，本身就是一项艺术。例如，当我们走过商店门口，看到挂在门楣牌匾上的雄浑大字时，立即会意识到“书法”的学问，看到橱窗里琳琅满目的商品时，立即会感到“商品陈列”的学问……如果，我们能处处留神发现要学的知识，才能谈得上掌握知识。

第二，模仿是学习知识必不可缺的一步。但即使是模仿，你也应该有自己的创造性的见解，只会模仿，不能真正掌握知识。应当学会对知识产生疑问，进行反思，甚至提出不同见解，这样经过思考，才能谈得上消化知识。

第三，要会“迁移”。即善于把旧知识带到新的学习和环境中去。人们常说的“举一反三”，就是这个意思。比如，当我们演算一道算术题的时候，就要立即找到这个题与以往所作的题有哪些相似和相异点；要能很快把课堂上老师讲过的运算法则使用起来，并加以创造性运用，要设法使一道题获得几种不同的解法，等等。这种“迁移”的本领越强，越能把知识深深地植根于心田。

第四，要注意博览。博览，能够把知识纵横贯通，连成一体，存储在脑中，适当时候，往往能够发挥意想不到的作用。少年朋友都有体会，作文，不仅在考察语文表达水平，也在考察我们的生活经验，知识的掌握程度，对生活的理解水平，思考的顺序性，等等。

第五，“长期积累，偶然得之”。这是周总理生前的一句名言。他说，旧知识的长期积累与新知识的掌握有一种内在联系。有的心理学家曾说过，生活中有“顿悟”的现象，即有时会突发某种灵感，它往往是在长期对旧知识消化的基础上形成的。我们应当牢记这些原则，在知识的浩瀚大海中遨游时，能够驾驭航船，努力驰向胜利的彼岸。

3. 发展良好的心理品质

热情的神奇力量

有一所工厂，由于不小心发生的火灾，熊熊的烈火在燃烧着，眼看就要烧到车间里放着的氧气瓶，厂里职工子弟小学的几位六年级少先队员，想起了氧气瓶爆炸可能发生的严重后果，他们竟然奋不顾身，冲入火海，每人拖出一个沉重的氧气瓶，使工厂免受巨大的损失。

这件事听起来使人震惊，偌大的氧气瓶，平时两个成年人抬，都很吃力，为什么少年们竟能一人拖走一个呢？要回答这个问题，应该归助于他们身上蕴藏着的爱护国家财产的激情。

从心理学角度讲，热情是一种火热的，深厚而稳定的情绪状态。当我们对某个问题产生认识并有了行动时，热情就能油然而生。不要小看热情，它一旦产生，就会变成巨大的力量。你们看，当小兵张嘎有了抗击日寇的无限热情，他就能急中生智，巧妙地对付敌人。有了忠于人民的热情，我们少先队员就能为人民做出无数感人肺腑的好事；有了献身四化的热情，我们就能排除学习上的重重困难，从小就做一名具有创造性的小主人。

然而，热情也存在好坏，强弱之分。有的少年对祖国的山山水水，对祖国发生的巨大变化充满了热情，也有的少年朋友却对周围事物无动于衷，缺乏热情，还有个别的少年朋友，他们的热情只表现在个人的玩乐与享受别人劳动成果之中。对爱祖国、爱人民、爱劳动的热情，我们应当提倡和赞颂，对后面两种态度，则应该给予耐心的帮助，促使他们克服与纠正。

少年的热情有个特点，就是易变。有人说：“六月天，娃娃脸”，就有这个意思。有的少年朋友，遇到顺境，满腔热情；遇到挫折，无精打彩；受到表扬，喜气洋洋；遇到批评，心灰意冷。有的今日高兴了，待人热情像盆火，明日不高兴了，待人冷得像冰霜，这说明，少年的热情一般还不够成熟和稳定。

要使热情洋洋、深厚而稳定，少年朋友就应当从现在开始，努力提高思想觉悟，使自己看待事物的方法及观点合乎党和人民的需要。与此同时，还要加强意志力的锻炼，不因一时的得失而影响自己的热情。总之，只有把热情建筑在正确的认识及意志行动的基础上，我们才能始终保持新时代少年那种应有的勃发向上的热情。

要正确发展好奇心

好奇之心，人人都有，少年更是如此。

好奇心是一种带有情感色彩的认识倾向。听到一些事，就要仔细打听来龙去脉，碰到新鲜事，就要问个究竟，这就是好奇心的特点。

少年时期，好奇心的发展十分突出，其主要特征是：

第一，对世界万事万物都想问个究竟。

第二，好奇之余，往往愿意去亲身体验，亲口品尝。记得《少林寺》电影公开放映以后，一些少年朋友出于好奇，竟离家出走，想到嵩山少林寺去当和尚，学武艺。结果，闹出了许多笑话。

少年有好奇心是好事，只要好奇心用到是处，发展这种心理因素，对我们少年开阔眼界，丰富想象，开掘智力潜力大有好处。辽宁有位少年，出于好奇心，跑到渤海中的蛇岛上去调查，增长了许多知识及本领。尽管对这种冒险行动评价不一，但这种探索奥秘的勇气，总是应当给予肯定的。如果这位少年在探险前，能争取老师和家长的指导和帮助，就更好了。南斯拉夫，曾发生这样一件事情。几个少年在羊圈边玩耍，突然发现一个圆古隆洞的铁家伙。这究竟是什么东西，一股强烈的好奇心驱使他们走上前去，搬弄圆东西上面的各种机关，不想，这是第二次世界大战期间德军发射的定时炸弹，结果，孩子们不慎触发了炸弹引信，导致了伤亡。因此，不是一切的好奇心都有益。

由于少年身心发展还不成熟，因此，正确发展好奇心，还需注意以下几个方面：

一、了解事物，就是探究事物的本质。这样才能把好奇心上升为一种有理智地探索事物的奥秘的品质。

二，要注意判断事物的是非，不能光凭好奇心，也不考虑主客观条件就去盲目地模仿。

谈谈少年特有的“火气”

如果我们仔细观察，会发现一些少年朋友身上带有一种特有的“火气”。例如，两个同学因座位发生口角，有时也会眼睛瞪得溜圆，有时甚至说不上两句话，就大打出手。再如，有的同学自尊心很强，老师批评几句，脸儿就挂不住了，结果抓住老师一句话，就与老师顶撞起来，发起脾气，甚至不等老师说完，就怒气十足地走了。

上述行为，心理学叫做激情暴发。激情是一种猛烈的、迅速的、短暂的情绪状态。激情的表现大致有：暴怒，狂喜，恐惧，悲痛欲绝等四种。这四种，在少年身上往往都表现得十分明显。除上面例举的暴怒外，我们常可以看到，听到令人兴奋的事情，少年朋友往往欢呼雀跃，互相奔走相告，而说起话来，总是眉飞色舞，喋喋不休，这就是狂喜的表现。在毫无思想准备的情况下，爆发一些偶然事件时，如果事件的性质又是坏事，有些胆小的少年，往往容易在一段时间里感到惊恐万状，不知所措，这就是恐惧的表现。在失去亲人，失去好友，两人即将离别，个人身患重病或其他严重挫折时，一些少年朋友往往嚎啕大哭，痛不欲生，这就是极度悲痛的表现。

激情往往是理智控制松弛时的表现。因而激情爆发时，当事人往往管不住自己，以致容易产生后悔莫及的后果。不是吗？有的少年由于“火气旺”，结果为一点小事动手打架，致使双方受伤，致残，甚至出了人命。前车之鉴，后事之师。少年朋友一定要认识到激情在自己身上表现的特点，并采取相应的行动，以扬长避短才是。

那么，激情爆发时，我们应当怎么办呢？

首先，自己要了解不良激情易发的环境及条件。实际上，当经历带有两种“极端”倾向的事情时，往往是激情爆发的起点，每位少年要对自己的脾气秉性有所了解，做到能掌握自己激情爆发的“脉搏”。例如，自尊心强的少年，容易爆发激情；“火气旺”，也容易爆发激情；还有，平时发蔫的同学，一旦爆发激情，往往更难以控制自己。

再有，在发生激情时，在理智控制松弛的情况下，一定要接受别人的规劝，不要任性发作，一意孤行，以避免发生鲁莽的行动。

最后，在看到别人激情爆发时，我们一定要以诚相待，耐心规劝。激情的持续时间，一般比较短暂，因而，有时“熄熄火”，气也就消下来了。当矛盾的双方肝火正旺、剑拔弩张之时，千万不能“激火”，以免造成火上加油。否则，其恶果是不堪设想的。

千姿百态的气质

少年朋友，你们看见过公园里盛开的鲜花吗？那里有雍容华贵的牡丹；有袅娜多姿的红菊，有含苞欲放的杜鹃，也有放射出耀眼红光的一品红……真是群芳争艳，令人赞叹不已！

其实，仔细观察每位少年朋友，他们也是千姿百态的。比如，有的活泼可爱，聪明伶俐；有的热情洋溢，谈吐自若；有的寡言少语，喜欢沉静；有的性格孤僻，谨小慎微。这各式各样的表现，正是不同的少年，具有不同气质的反映。

气质是一种存在于人身上的典型的，稳定的心理特点。只要我们例举几个古代小说人物就清楚气质的特征了。《水浒传》里的黑旋风李逵，脾气暴躁，气力过人，为人耿直，争强好斗；浪子燕青，舞枪弄刀，弹琴吹箫，广交朋友，多才多艺；豹子头林冲身负冤恨，尚能忍让，几比挫折，终于逼上梁山。再有，《红楼梦》里的林黛玉多愁善感，弱不禁风。从这几个人身上，我们可以看出气质的四种特点。

心理学把类似李逵的气质叫胆汁质。这种人脾气暴躁，性情耿直，精力旺盛，容易冲动；类似燕青的气质叫多血质，这种人活泼好动，聪明伶俐，反应敏感，善于交际，兴趣较多，但做事不够专心，注意力常发生变化；类似林冲的气质叫粘液质，这种人性情安稳，沉默寡言，能忍耐，坚韧不拔，但比较保守，反应较缓；类似林黛玉的气质是抑郁质，这种人性情孤僻，行动迟缓，胆小，心细。

每个少年的气质不同，做事和待人接物自然也就不相同。例如，几位有上述四种气质鲜明特征的少年，坐车到市郊渴望已久的植物园去参观，不巧半道上车出了毛病，耽隔了时间，等赶到植物园正逢值班员关门，于是，甲（胆汁质型）就与守门服务员争吵起来，接着动手推开服务员，硬闯进去。乙（多血质）却跟在甲后面，趁甲与服务员争吵时，一下子溜了进去，丙（粘液质）则认为应再等一下，耐心地跟服务员好好说清，也许能进去。丁（抑郁质）一面叹息一面说：“吹了，真倒霉，我真不走运，回去吧！”这四种人在同一环境中的不同表现，就与不同的气质有关。这在少年的日常生活中，常常可以遇到。

少年的气质各不相同，但没有好坏之分。每一种气质的少年，都可以成为新时代的优秀少年。对这一点每个少年必须十分明确。不同气质对克服学习中的困难，对开展少先队及其他集体活动，对开展各项体育锻炼都有不同的效益。比如暴躁的少年，学习往往不求甚解，但完成任务却有股闯劲；而行动谨慎的少年，学习时很仔细，但遇到困难时又往往畏缩不前。所以，少年朋友应当了解自身的气质特点，同时注意克服自身气质类型可能带来的弱点。这样，就能使自己在成长中少走弯路。

少年“自我意识”的特点

拿起明亮的镜子，照照自己，立即会看到一个雅气、天真的面庞，可是，镜子能照见内心吗？

能的。心理学把这种现象称为“自我意识”。所谓自我意识，就是少年自己认识自己从而调节控制自己行为的能力。

那么，少年的自我意识有什么特点呢？第一，从小学三、四年级开始，小朋友们就能独立地把自己的行为与别人相比较了，并且以别人行为作为评价自己行为的根据了。

第二，开始能够用爱祖国，爱集体，守纪律，热心帮助别人等标准来要求自己。

第三，能够进行一定的自我批评。比如，与别人吵了架，事后，能批评自己“没有与同学搞好团结”

第四，从小学三、四年级开始，自制力也有了较大提高。

少年的自我意识尽管不够成熟，但也是十分可贵的。因为这是朝着独立性、自觉性跨进了一大步，我们应当珍惜这种进步。

可惜，我们发现有些少年朋友看自己总像一朵花，对毛病总是躲躲闪闪，不好意思，其实这反而害了自己。

俗话说：“人贵有自知之明”。这就是说，具有正确自我意识能力是可贵的，也是最有前途的。

那么，自我意识能力应当如何增进呢？

首先，应当善于在比较中认识自己。当然，不应当仅与差的比，更应当与好的比，向好的学，这样，越比，会越多地获得进步的动力。

再有，应当多学些道理。道理明，看自己就准。如果从道理上还是模模糊糊，看自己难免不正确。

另外，批评自己要敢于切中要害，不要怕痛。特别是要敢于在大庭广众之下，批评自己，这样，便于接受大家监督，利于改正错误。

最后，对自己要求要严格，千万不能随意为自己开“绿灯”。例如，要改正马马虎虎的毛病，不仅应当有认识，还应当制订可行的计划，比如，作业要检查，每天要有生活计划及日记总结。这些措施十分具体，执行起来也必须要自制力。这就要求具有持之以恒的精神。只有这样，我们才有可能不断提高“自我意识”的水平，通过它，使我们获得更快的进步。

千里之行，始于足下

我们敬爱的周总理，小时候曾有这样一段经历。

1911年，少年周恩来从南方到了东北，曾在沈阳东关模范学校读书。当时，他吃不习惯高粱米、玉米面，再加上身体历来“文弱”，难免会觉得困难重重。面对这些困难，周恩来是如何克服的呢？

在冬季的每天清晨，天边上还留着几颗残星的时候，周恩来已在学校附近的万泉河边跑步了。寒风吹在他脸上，像刀刮一样，呼出的热气在他胸前立即凝成了冰花，他全然不顾，还是一步一步地跑呀，跑。三年过去了，他终于改变了生活习惯，适应了艰苦的环境，增强了体质，锻炼了筋骨，使他变成了一个健壮英俊的少年。

少年时期的周恩来，体现了惊人的意志力，这对他以后的成长起了重要作用。

意志，是一种自觉克服困难去实现目标的心理过程。少年时期的意志已经有了明显的特征。比如，有的同学学习上不畏困难，有韧性、“持久性”；有的同学干活不怕吃苦，具有“耐受性”；有的同学在面对复杂的事情面前，在危急的关头临危不惧，具有“果敢性”；有的不愿别人帮助，也能主动迎击困难，表现出“自立性”……这些都是少年身上反映出来的良好意志品质。然而，少年的意志发展也不平衡。有的少年，怕苦怕累，视困难如猛虎；有的经不起挫折，意志十分薄弱；有的在复杂问题面前，不知所措；有的干事非让别人敲打，推一推，动一动，缺乏自觉性……因此，对于少年朋友来说，加强意志锻炼，十分必要。

养成意志的良好品质，就要像周总理少年时期那样“千里之行，始于足下”。有些少年敬佩演员、运动员的高超技艺，殊不知他们的“足下之行”是多么艰辛！因此，要想让自己更多更好地服务于人民，就应当从点滴事情做起，培养自己具有坚毅的意志与行为习惯。

始于足下，往往需要有一个“咬牙坚持”的过程。在培养习惯之初，旧的毛病会时时跳出来干扰我们，外界条件不断变化，也会为我们制造阻力，彷徨，怯步心理就会流露出来。“明日复明日”又会萦回在你的耳边。这时，如果你缺乏冷静的态度，缺乏“坚持”的决心，就可能使意志的培养半途而废。为此，我们必须果敢地与动摇作斗争，如果，我们时时“坚持”良好的行为习惯，坚强的意志力就一定能够养成。

塑造良好的性格特征

《水浒》是一部少年朋友们十分喜爱的古典小说。的确，《水浒》中一百零八条好汉，个个活灵活现，栩栩如生，他们个个形象生动，性格鲜明，使人读过之后，不能不留下深刻的印象。

那么，什么叫性格呢？性格是指一个人在对现实的态度和行为方式中经常表现出来的稳定但又可以变化的倾向。它的主要表现是：

第一，少年在对待现实的态度上表现出不同的性格特征。经如，在对社会、对集体、对别人的态度上，有的热情，有的冷清；有的勇敢，有的怯弱；有的真诚，有的不大诚恳。其中，对待我们社会主义祖国的态度是性格的核心。雷锋对待同志像春天一般温暖，对待工作象夏天那般火热，对待个人主义像秋风扫落叶，对待敌人像严冬一样冷酷无情。这些，都表现了他对社会的可贵的性格特征。

第二，少年对待生活的态度上，有的乐观进取，努力向上；有的随波逐流，只求平稳，这表现了不同性格的品质上的差异。

第三，少年在感情的控制上，有冲动、暴躁、粗犷、温柔、脆弱等多种不同的性格特点。

第四，少年在认识事物与学习表现上，有的敏捷，有的迟钝，有的活跃，有的死板，这也表现了不同的性格特征。

第五，少年在意志方面，也有不同的性格特征，比如，果敢、坚毅、严谨、主动、懦弱、胆小，等等。

心理学家们认为性格特征有几十种甚至上百种，要培养良好的性格，必须从小开始努力加以培养和塑造。

首先，是对自己性格有一个正确认识。生活中，我们常可以发现，有的少年容易形成兴奋、乐观、活跃、爱交际的开放性格；而有的少年则往往多生悲观、孤独，敏感的孤僻性格；还有一些生理上有缺陷的少年，则更容易形成自卑的性格。少年朋友要善于发现自身的优势和长处，要有热情向上的生活信念，这样，我们的精神就可以变得高尚起来，从而有益于性格的健康发展。

其次，要保持乐观的情绪状态。乐观，是培养良好性格的必要条件，如果整日郁念在胸，就会影响健康性格的形成。

再有，少年朋友要兴趣广泛，善于交际，善于与同学与邻居和睦相处。在新型的同学关系中，生活，性格往往也会获得更新的。

另外，要不断提高文化水平，努力改造不良性格。

有些少年对待自己的秉性，总爱说：“没治。”其实，这种认识并不正确。因为从科学认识上看，秉性就是性格，我们应当相信自己，“江山能改，秉性能移”。

莫做离群的孤雁

有些少年朋友，常常在生活中出现这样的情况。

有的生活在破裂的家庭之中，心中十分苦闷，看到别人节假日回家团聚，不免触动心弦，又怕同学看不起自己，于是，常常沉默寡言，不愿合群。

有的长相丑些，怕别人看不起，不愿意参加集体生活；

有的存在生理缺陷，内心苦闷，行动孤独；

有的学习跟不上，或犯过错误，感到耻于见人。

……

少年朋友当中如上所述的种种“离群”现象，值得重视。

在我们社会主义祖国大家庭中，少年应该热心集体生活。因为，只有生活在集体中，才能真正获得精神上的愉快。置身于集体中，能够为集体生光发热，是无限光荣的事情。这种集体感是十分可贵的。这是中国少年所具有的一种十分鲜明的民族心理特征。

对于孤独的少年，我们应当尊重他们，关心他们，给他们以温暖，并尽快地把他们重新吸引到温暖的集体之中。在我们祖国，即便是一时失足的少年，只要肯于改正，也可以重新回到集体中来。

正处在孤独心理状态的少年，应当勇于向一切孤独的行为倾向作斗争。应当了解，一个人越是孤独苦闷，可能越会加剧内心的消极情绪，任其发展下去，是危险的。要鼓起勇气，投入集体的熔护之中。更应当铭记，一滴水离开大海就要干涸。新中国的少年，人人都应该是集体的成员。你们应该挽起手来，肩并着肩，沿着党和人民所指引的方向，在队旗的下勇敢地前进！

