

<<保证不生病>>

图书基本信息

书名：<<保证不生病>>

13位ISBN编号：9787501559244

10位ISBN编号：7501559244

出版时间：2010-2

出版时间：知识

作者：《传奇》栏目编译组

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<保证不生病>>

内容概要

《传奇》是北京大陆桥文化传媒机构推出的大型引进纪录片品牌栏目，以“自然”、“人文”、“科学”、“战争”几大板块在全国百余家电视台长年滚动热播。

节目来自全球14个国家的112家制作发行公司，以其独特的构思、国际化的视野、引人入胜的故事征服了上亿观众，创造了纪录片的收视奇迹。

由《传奇》栏目编译组精心编写的《好“奇”就看》科普丛书选材于《传奇》纪录片，秉承其精良品质，在其基础上进行广度和深度开掘，讲述了与小读者密切相关的自我探索、日常生活以及未来发展等方面的必备知识，力求内容可读性和资源独特性，是为小读者量身打造的一套充实严谨而又新颖活泼的科普读物。

本册为丛书之《保证不生病》。

像故事书一样好看的科普书，帮你养成卫生好习惯，学做健康小卫士。

<<保证不生病>>

书籍目录

第一课 我有一张光洁的脸 ——个人卫生扫描 第1节 卫生习惯大检查 第2节 青春期卫生保健 趣味链接 牙膏十大妙用 考考你
第二课 莫让“脑黄金”受污染 ——学习也要讲卫生 第1节 厌学情绪何时了？
第2节 你会学习吗？
趣味链接 名人读书趣话 考考你
第三课 救救我的心 ——心理卫生大扫除 第1节 情绪放大镜 第2节 个性手术台 趣味链接 从头发看个性 考考你
第四课 食物有张丑面孔 ——食品卫生ABC 第1节 警惕：食物中毒 第2节 谨防：病从口入 第3节 注意：厨房安全 趣味链接 谁是天下第一个吃螃蟹的人？
考考你
第五课 避风港中的风暴 ——家庭卫生新主张 第1节 特务现形记——揪出隐形杀手 第2节 角落里的骚动——居室隐患知多少 第3节 现代病——都是家电惹的祸 趣味链接 电脑魔鬼辞典 考考你

<<保证不生病>>

章节摘录

成长小秘密3：男孩青春期卫生保健 男孩到了10岁左右，就开始迈进人生的一个重要阶段——青春发育期。

经过几年时间，男孩便会成为一个雄赳赳、气昂昂的小伙子。

那么男孩在青春期会遇到什么尴尬的秘密呢？

这段时间的男孩有时在睡梦中会出现排精现象，这就是所谓的遗精。

初次遗精以后，每隔一定时间（一个星期或几个星期）又会发生一次。

遗精通常是一种正常的生理现象，所以没必要恐惧、担心。

当然，如果遗精次数过多，例如一两天一次或几次，这就会对健康不利。

卫生小卫士也有一些秘密话题要对男孩子说： 1.会阴部卫生 男孩也要经常清洗会阴部。

首先，阴茎包皮内会有包皮垢，包皮垢对阴茎头有刺激性，容易发生炎症，包皮过长或过紧的人发生包皮粘连、阴茎头炎都是由此引起的。

阴囊的作用主要是保护睾丸，表面皮肤汗腺丰富，而且比其他部位的皮肤薄，皱纹多，表面积大，这样容易散热，同时也容易经常处于潮湿状态。

这是因为睾丸在产生精子的过程中，要求睾丸部位的温度比正常体温至少低0.5 ~ 1℃，否则会影响精子产生。

而汗液和皮肤表面的细菌易使阴囊感染发炎或发生阴囊湿疹。

肛门易有少量粪便残留，粪便内的细菌很多，湿润的会阴部就成为细菌良好的繁殖场所。

所以，男孩每天都应该用流动的温水清洗一次会阴部。

用温水清洗，是为了避免因出汗较多而堆积污垢。

清洗时应注意从前往后洗，先洗阴茎、阴囊，清除包皮内的污垢，然后再洗后部的肛门；同时注意每天换洗内裤，要穿容易散热的棉质内裤，不要穿紧身裤，因为穿着紧身裤会限制阴囊皮肤出汗后的蒸散发热；还要注意避免会阴部受到暴力打击和外伤。

2.阴茎的长短 “我的阴茎是不是太小，发育不正常啊？”

这是进入青春期以后的男孩子经常爱提的问题。

在排除病理性“先天性小阴茎”的前提下，只要在青春期之后阴茎有显著增大，就是正常的。

阴茎的长度、大小因种族、个体、状态而有差异，有的差异甚至很大，没有统一的标准。

一项调查显示，正常有生育能力的男性在非勃起状态下，从下腹壁耻骨面到阴茎头的阴茎长度范围为3厘米~12厘米。

因此，绝大多数的男孩子都不必为此担心。

养成良好的生活习惯，对保护阴茎的正常发育很重要。

不穿太窄太紧的内裤；被子不要盖得太厚；睡觉最好采用右侧卧，不要仰卧，更不要俯卧；早上醒来，睁眼即起，不睡懒觉。

3.包皮过长早治疗 包茎和包皮过长是两种情况。

包茎是指包皮口过小，使包皮不能上翻，无法显露阴茎头；包皮过长则是包皮遮住全部阴茎头，而包皮口并不小，可以勉强上翻显露阴茎头。

男孩到了青春发育期，随着阴茎的发育，包皮口逐渐扩大，阴茎头会渐渐显露。

如果这时仍有包茎或包皮过长的情况，就要趁早治疗。

包皮下面容易积聚细菌，形成包皮垢，而且不易清洗，容易引发阴茎头炎和包皮炎，还会影响排尿；阴茎长期被包皮紧裹，致使阴茎发育不良，还会发生包皮紧箍在阴茎上翻不下来的嵌顿性包茎；严重包茎时排尿十分困难：包皮垢还是易引起阴茎癌的物质。

可见包茎或包皮过长的危害很大。

其实处理的办法很简单，就是进行包皮环切术，手术并不复杂，术后5~7天拆线，不会留后遗症。

成长小秘密14：难以启齿的怪癖——手淫 手淫是指直接刺激外阴来达到性快感的过程。广义地说，凡是对身体性敏感区的自我刺激行为都是手淫。

<<保证不生病>>

比如通过紧夹双腿挤压、摩擦生殖器，虽然没有用手，但是这种身体刺激所产生的感受不同于接触身体其他区域的感受。

其实对于手淫的说法并不恰当，目前我们多称之为自慰。

有些青少年手淫后产生羞愧、忧虑、追悔心理，实际上这种心理压力反而会造成更大的精神伤害。

手淫对人体的健康没有什么太大的危害。

对于青春期的男孩来说，手淫一段时间后，阴茎不勃起不是阳痿，而是身体的自动保护机制，它提醒你，你的身体已经疲劳，需要休息。

手淫也是青少年自我发现和逐渐了解自己身体情况的一种方式，而且青少年最初的性体验往往来自于手淫。

对于性冲动强烈的青少年，通过对自己生殖器的刺激使性冲动得以宣泄，总比过早地偷吃禁果要好得多。

那么，是不是可以说，在青春期，我们可以无节制地手淫呢？

回答当然是否定的！

产生欲望是自然的，但是，欲望给我们带来什么却是由我们对待它的态度决定的。

当我们能够控制欲望的时候，任何欲望都是好的；当我们不能控制欲望而成为欲望的奴隶时，任何欲望都是坏的。

从生理上来说，手淫总能带来快感，但这种快感是廉价的，因为在这个过程中，你不必付出努力和奋斗，因此，手淫带来的快感对于一个人的精神成长没有太大的意义与价值。

如果我们单纯地追求肉体快感，纵情于性冲动，就会失去甚至是主动放弃许多精神成长的机会。

因此，在正确对待手淫的基础上，一个年轻人应该把更多的精力放在学习、运动和与人交往上来，塑造自己健康的身心。

除了男女孩各自的秘密之外，其实他们还有一个共同的秘密。

现在仔细想想我接下来的问题：你是不是开始对异性出现好奇呢？

你是不是开始关注某个异性呢？

别担心，青春期的男女孩渐渐地从对异性的疏远到表现出一种喜欢接近异性的心理，这很正常。

这时候，陌生感与畏惧感渐渐消失，男女孩常常一起活动，一起做作业。

对异性产生好感也是健康的心理表现，它不等于初恋。

我们应该始终保持一种良好的心理状态，把主要精力用在学习上，不要过早谈情说爱，坚决对早恋说“不”。

<<保证不生病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>