

<<成长中的私密问答>>

图书基本信息

书名：<<成长中的私密问答>>

13位ISBN编号：9787538562217

10位ISBN编号：7538562214

出版时间：2012-5

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：（法）贝尔特拉 著，曹杨 译

页数：128

字数：82000

译者：曹杨

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>

<<成长中的私密问答>>

前言

知道吗？

你的身体其实非常非常棒，它可以变得强壮、健美甚至无可挑剔、完美无缺。

虽然有时你会被它吓到、烦到，但在这本小书的帮助下，你会在了解身体运转方式的同时，慢慢地学会欣赏它、喜欢它。

有好多小惊喜在等着你哦！

有些时候，你会发现自己的身体和你想象中的完全不一样！

书里的互动游戏容易上手又能让你受益匪浅，还有一些简单易学的动作，能够帮你缓解身体某些部位的不适。

不过，如果身体真的很难受，一定要告诉爸爸妈妈或者其他值得你信任的大人。

这是一本满是鬼点子的神奇小书，能够教你学会如何与自己的身体和谐相处。

要知道，身体可是革命的本钱哦。

<<成长中的私密问答>>

内容概要

你会有痉挛？
你不喜欢自己的身体？
你总觉得身体不舒服？
你的平衡能力不好？
你有时无缘无故想哭一场？
你的睡眠不好？
……不用担心，你会在本书中找到这些问题的答案，最后让你摆脱身体的各种不舒服。

现在看你的了！

<<成长中的私密问答>>

作者简介

玛丽·贝尔特拉研究身体及如何与身体和谐相处已有多年。她教人们如何认识、尊重自己的身体，如何与它交朋友。

<<成长中的私密问答>>

书籍目录

- 001 我老是坐不住
- 003 我精力充沛，需要释放
- 005 我有时会很紧张
- 008 我的身体常常发生抽搐现象
- 011 有时，我觉得呼吸困难
- 014 我老爱吐舌头
- 016 我的耳朵好像被塞住了
- 020 我老是出汗
- 022 我老起鸡皮疙瘩
- 024 我身体的某个部位麻得难受
- 026 我有个习惯性小动作
- 029 我不够强壮
- 032 我老想哭
- 034 我一笑就尿裤子
- 037 我是弓形腰，翘屁股
- 040 我不喜欢自己的身体
- 042 我觉得自己太胖了
- 045 我觉得自己太矮了
- 047 我穿上高跟鞋就会更高了
- 050 我是扁平足
- 053 我晚上睡觉时老磨牙
- 056 我特怕疼
- 059 我讨厌被人碰
- 061 我笨手笨脚的
- 064 我背痛
- 067 我抽筋了
- 069 我肌肉酸痛
- 071 我岔气了
- 073 有时我睡不着觉
- 076 我老打哈欠
- 078 我讨厌洗澡
- 081 我的鼻子脱皮了
- 083 有人说我驼背
- 086 我头疼
- 088 我肚子痛
- 090 我讨厌耐力运动
- 092 我是慢性子
- 094 我肩膀疼
- 096 我的体毛越长越多
- 098 我得戴眼镜了
- 101 我有体臭
- 104 我的肌肉不够强壮
- 107 我的身体又硬又直
- 110 我平衡性差
- 113 我经常后脖子疼

<<成长中的私密问答>>

- 116 我打嗝儿了
- 119 我恶心想吐
- 121 我晕头转向
- 123 我身上有块淤青
- 126 我放屁了
- 128 玛丽?贝尔特拉

<<成长中的私密问答>>

章节摘录

我老是坐不住在书桌前保持一动不动真是个苦差事，不过没办法，这可是校园第一大法哦！想想看，在一间教室里，如果所有的学生都动来动去，时不时地从椅子上站起来，那岂不是乱了套啦！

为了禁得住考验，咱得想想法子。

怎么办呢？

当然是保持最舒服的坐姿喽！

坐在一张椅子上时，最好的姿态是把屁股平平稳稳地放在上面（而不是只坐上一点点），再把双脚平放在地面上。

如果椅子太高，你的脚够不到地，就在双脚和地面之间放本大词典。

注意不要歪七扭八的，要将后背和屁股保持在一条直线上。

还要记得适时地放松肩膀，总把肩膀贴在耳朵上岂不是累死人啦！

我精力充沛，需要释放好动，需要寻找能量出口，是种十分正常的现象。

所有的孩子都喜欢动来动去，不消停。

这种需求就像吃饭和睡觉一样，再正常不过了。

如果你的精力过于充沛，需要寻找发泄的途径，那就抓住每一个合适的机会吧！

只有这样，你才能在听课、做作业时更加专心。

其实，精力充沛是件好事，你该做的是寻找一些合适的、不影响他人的发泄途径——拍皮球、跳绳、跑百米、游泳都是不错的选择哦。

我有时会很紧张面对从未遇到过的情况时，你会担心，会紧张。

别害怕，你的身体知道怎样做才能帮你走出困境。

有人用言语或者肢体动作伤害了你，有辆车与你擦身而过，有个问题让你目瞪口呆——这些都会造成人体紧张。

当类似情况发生时，你的大脑会启动一系列的紧急措施，帮你发挥才智，战胜困难。

它会在血液里释放一种能让你心跳加速的物质——肾上腺素。

心跳加速导致大脑和肌肉内流动的血液增多，进而提高了人体的反应速度和反应能力。

这样，你就能更好地应对突发情况，在必要的时候采取适当措施啦。

我的身体常常发生抽搐现象抽搐是在大脑指导下完成的应急行为，目的是进行自我保护。

一次撞击或坠落、一个耳光、一句难听的话……面对这些，你的身体会突然绷得紧紧的——嘴巴紧闭，鼻孔收缩，眼睛眯缝着，拳头紧攥着，肩膀高端着。

一句话，我们会关上浑身上下的所有出口，缩成一团，给自己穿上一层坚硬的保护壳。

这一过程就是抽搐，是在神经系统的支配下完成的。

当危险发生时，抽搐动作在自我保护方面起着极大的作用。

问题在于，当危险过去后，有些抽搐现象也会在不知不觉中持续下去，这就太累人了吧！

有时，我觉得呼吸困难你很担心，很害怕，很难受。

于是，你马上在不知不觉中屏住了呼吸。

这是一种自我保护的本能反应。

对人的情绪变动，体内的呼吸膈和肌肉非常敏感。

严重时，人体的呼吸甚至有可能受阻。

这是因为身体吸入的空气少了，呼出的气体也少了。

其实，面对困境，屏住呼吸是个很糟糕的应对办法，我们真正该做的是深呼吸。

这回可要记住了，再遇到困难时，使劲儿呼气，把肺部清空，随后再舒舒服服地大吸一口气，继而轻松地面对一切吧。

我老爱吐舌头这当然很不礼貌啦！

不过你偶尔这么做也对——舌头需要时常做些小练习嘛。

舌头可宝贵得很，我们得用它说话、吃饭、接吻（法兰西深吻哦），以及做鬼脸。

<<成长中的私密问答>>

除了这些以外，舌头还要参与呼吸呢！

当舌头放松时，我们的呼吸才会畅通。

如果舌头很紧张，我们的呼吸就会受到影响。

所以呢，我们有理由时不时地让它出来透透气、散散心，因为它和所有的肌肉组织一样，需要活动、锻炼以防紧绷僵硬。

我的耳朵好像被塞住了这种情况会在高海拔和水下环境中产生，产生的原因是你体内和体外的压力差。

在飞机里或高山上，大气气压降低，而你体内的气压却没有变化，耳内的骨膜因此而发生变形，无法正常地传递声音。

于是，你就会觉得耳朵被塞住了。

在水里的情况也是一样的。

我老是出汗出汗不一定是由于天气真有那么热，而是因为你的身体启动了“抗热”武器。

人体的皮肤表面共分布着约200万个汗腺（“汗水”制造厂）。

当我们用力做某件事或被烈日暴晒时，汗腺就会分泌汗水，分泌速度最快可以达到每小时1升呢！

随着汗液的蒸发，人体的温度就会慢慢降低。

这一点非常重要，因为只有这样，我们的器官才不至于一直忍受着高温环境。

汗腺发挥着类似于肾的作用——排出体内不需要的液体，同时，这些液体还能降低体温。

汗水虽然和尿液不一样，但它也包含了水分、盐分和有毒废物。

所以，当我们出很多汗时，肾就可以稍稍休息一会儿，所制造的尿流量也会随之减少。

我老起鸡皮疙瘩看来你的身体不太喜欢气温变化，好在人体拥有好几套取暖和隔热系统。

人体的皮肤上分布着许许多多的汗毛（大概有1亿根呢），每根汗毛的底部都有一块名叫“立毛肌”的肌肉。

当遭遇寒冷时，这些肌肉会马上收缩，汗毛也会随之立起，在皮肤和外界之间形成一个温热气层。

鸡皮疙瘩就这样产生了。

发抖是另一种取暖机制。

大脑命令一部分肌肉过度收缩，以此生热。

血管收缩是第三种取暖机制。

当过于寒冷时，血管会最大限度地收缩，体内流动的血液随之减少，这样身体才不至于流失太多的热量。

当这种取暖系统启动时，我们会变得面色苍白。

我身体的某个部位麻得难受你肯定是保持一个姿势太久了，神经和血管都受到了压迫。

有时，特别是晚上睡觉的时候，我们的胳膊或者手会不小心被压到身体下面。

在一段时间里，神经无法再把信号传递到这条胳膊或这只手上，而且那里的血液流动得也很不畅通。

我们甚至会觉得那胳膊、那手几乎没有知觉了。

这时，一旦你换个姿势，体内的神经就会兴奋起来，让你产生针扎似的刺痒感，就好像有无数只蚂蚁在你身上爬一样。

我有个习惯性小动作在担惊受怕时，我们会经常会做出一些重复性的小动作。

要当心哦，千万别真的形成习惯。

面对令人不安的新情况时，我们常常会做出自己熟悉的小动作，来自我安慰、自我鼓励，如：不停地敲打桌子、把抽屉开来关去、抓起一绺头发拧弯再伸直……这些小动作被重复来重复去，和我们越来越熟，也就越来越能起到心理暗示的作用，甚至能够在一定程度上帮助我们渡过难关。

我不够强壮这只是你自己的想法。

要知道，在面对困境时，你的身体可以产生相当于平时10倍的能量。

在课间时分，一个大块头侮辱了你，惹怒了你。

马上，在你还没有意识到的情况下，你的身体已经进入了备战状态。

交感神经系统冲破了思想的束缚，夺取了主动权。

在它的作用下，你的身体会发生一系列的变化，准备应战。

<<成长中的私密问答>>

1. 一种名叫“肾上腺素”的物质散布到血液中。

它的作用效果立竿见影：心跳加速，表皮血液减少，肤色苍白，更多的血液流向肌肉（它们已经作好了大打出手的准备）和大脑（它已经作好了快速思考的准备）。

2. 消化作用中断，口水减少（因为这个没啥用，我们又不是在吃东西），直肠和膀胱也暂停了工作（这时候要是去趟厕所得多浪费时间呀）。

3. 血液中充满了糖分，肌肉因此而变得更加有力。

4. 呼吸更加急促，更加深沉。

5. 大汗淋漓，汗毛竖立，以把皮肤暴露在空气中，帮助散热。

这样，体内的器官才不至于因为过热而被烧坏。

6. 疲惫感瞬间消失，全身顿时精力充沛，随时准备投入战斗。

看到了吧，你也可以变得很强壮！

但这并不意味着有了能量就一定得打别人几拳。

我们的大脑在受到刺激时会急速运转，以帮我们作出正确的判断，看看是该虚张声势吓唬人还是攒足了劲儿转身逃跑。

<<成长中的私密问答>>

编辑推荐

《成长中的私密问答:我不喜欢自己的身体》编辑推荐：有关身体的那些难以启齿的事儿？别担心，那些让孩子困惑却又不好意思张口问的问题都可以在这里找到答案。

伴随9-12岁的孩子渡过前青春期遇到的大大小小的难关。

心理学专家和记者搭档，采用一问一答的方式，回答孩子的所有问题，包括一些难以启齿的疑问。

尊重9-12岁的孩子的心理和阅读习惯，利用风趣的插图和实用的卡片，启发孩子的思维，奉献简单易用的忠告。

<<成长中的私密问答>>

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>