

主 编 马 智

副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍



农民卫生保健丛书

nongmin weisheng bao jian congshu

农村青少年 健康成长指南

马艳丽 孙治安 编 著



河北大学出版社

主 编 马 智
副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍

农民卫生保健丛书

nongmin weisheng bao jian congshu

农村青少年 健康成长指南

马艳丽 孙治安 编 著



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村青少年健康成长指南 / 马艳丽, 孙治安编著. — 保定: 河北大学出版社, 2010.9
(农民卫生保健丛书 / 马智主编)
ISBN 978 - 7 - 81097 - 806 - 4

I. 农… II. ①马…②孙… III. ①农村-青少年教育: 健康教育-指南 IV. ①G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160718 号

- 丛 书 名 农民卫生保健丛书
书 名 农村青少年健康成长指南
主 编 马 智
编 著 者 马艳丽 孙治安
策 划 高凤欣
责任编辑 何 东
特约编辑 苟 萍
装帧设计  合合设计
出版发行 河北大学出版社
印 制 邯郸市蕾兹万印务发展有限公司
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
字 数 181 千字
印 张 8.25
书 号 ISBN 978 - 7 - 81097 - 806 - 4
定 价 16.50 元

版权所有 翻印必究

序

健康是人全面发展的基础，是一个国家和地区经济发展和
社会进步水平的重要体现。改革开放以来，我国经济和包括医
疗卫生在内的各项社会事业都有了长足发展，但国民健康素质
仍不容乐观，全国人口平均期望寿命虽已超过 72 岁，但健康期
望寿命仅有 64 岁。当前，我们的健康不仅面临着传染性疾病和
非传染性慢性疾病的威胁，还有来自气候变暖、环境污染、生
态失衡造成生存环境恶化的挑战，基础相对薄弱的农村地区，
农民健康状况更令人担忧。实现科学发展和全面建设小康社会，
就必须着力保障人民群众的身心健康。可以说，没有健康，就
没有小康；没有亿万农民的健康，就没有社会主义新农村。

党和政府历来高度重视和关心农民的健康问题。1997 年
发布的《中共中央国务院关于卫生改革与发展的决定》，明确
提出了新时期的卫生工作方针：“以农村为重点，预防为主，
中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康
服务，为社会主义现代化建设服务。”2006 年制发的《全国亿
万农民健康促进行动规划（2006—2010 年）》中提出：“进一
步普及基本卫生知识，倡导科学文明健康的生产生活方式，提
高农村居民的健康素质和生活质量。”落实好这些部署和要

求，有诸多的工作要做，而其中非常关键的一环，就是要加强农民健康科普工作，向广大农民朋友普及卫生保健知识，让他们学会如何保健、怎样预防疾病，增强自我保健意识，养成科学文明健康的生产生活方式。这不仅能够使有限的医疗卫生资源发挥更大的作用，也必将极大地推动“三农”工作。

我们欣喜地看到，我省 40 多位有着丰富科普写作经验的专家，满怀着对农民朋友的深厚感情，精心组织编写了这套《农民卫生保健丛书》，并列入我省“农家书屋”书目。这对于有效解决广大农民看病难、看病贵问题，对于建设社会主义新农村、提高农民健康素质，具有积极的现实意义。这套丛书，语言精练简洁，内容科学实用，读后感觉有这么几个特点：一是以保健防病为主，该书的一个重要目的是引导农民如何科学、健康地生产生活，预防疾病，筑起健康的堤坝；二是医学知识科普化，既突出医学的科学严谨，又能让没有医疗卫生知识的普通人看得懂、理得清，可读性、通俗性都很强；三是采用问答的形式，便于读者阅读，利于释疑解惑。

这套丛书共有 16 分册，适用于具有阅读能力的农民朋友，而各分册内容又适宜不同人群阅读，将随着“农家书屋”工程建设，陆续送到各地农民朋友手中。希望广大农民朋友多翻翻、多看看，期望这套丛书能够成为广大农民朋友的良师益友、健康的守护神。

河北省人民政府副省长

孙士林

二〇〇九年十二月

编者的话

青春期是青少年长身体、长知识和人生观逐步形成的关键时期。青少年的健康成长关系到民族的素质和祖国的未来，如何使青少年在德、智、体、美各方面得到全面发展，一直是全社会十分关心的问题。

青少年健康的内容应该包括人类健康的全部内容，但它又有自己的许多特点，青少年所处的时期不同，许多生理、心理发育特点及他们在社会上的位置与成人和儿童不同，所以，青少年生殖健康的内容实际上需要在全社会健康的内容上继续拓宽。

首先是建立良好的生活方式。美国疾病控制中心（CDC）曾对心脏病、癌症、中风、糖尿病、肝硬变、车祸、自杀、他杀等 10 类死因的影响因素进行了调查，结果发现不良生活方式是造成各种常见死因的重要因素。不良生活习惯往往是在青少年时期养成，而日后的纠正又比较困难，如网瘾、吸烟、吸毒、酗酒、性病、艾滋病、少女怀孕等，这就需要青少年以积极的生活态度建立良好的生活方式。在生理上，应该保证科学合理的饮食和养成良好的睡眠习惯，坚持身体锻炼，维持正常体重；以乐观的情绪正确地对待自己和社会；有缓解自我内心压力的能力和调整自我情绪的能力，应该对学习、生活充满信心。另



外，青少年应该也必须具备社会责任感，面对社会现实，认识社会发展规律，从而适应社会，树立高尚的性道德观。

其次是满足强烈的求知欲望。青少年时期的求知欲强烈与否，是健康的重要标志之一。青少年朝气蓬勃，是否具有对知识、对社会、对世界渴求了解的心情，是说明他们精力是否充沛和发育是否正常的重要指标。一些农村青年追求社会落后的或已被遗弃的思想或行为，精神颓废，学业也荒废了；有些青年的心理素质极差，自称识破红尘而玩世不恭等。这类青少年已对知识没有兴趣，生活也无目标，他们的心理、生理或社会完好状态基本都处在不健康的状态。所以，引导青少年积极求知是青少年生殖健康不可缺少的一部分。

第三要强化对性健康的正确理解。男女两性在青春期开始出现第二性征，男性喉结突出、嗓音粗沉、面部出现胡须等；女性则嗓音尖细、乳腺发达，臀部和骨盆增宽，性欲和性冲动也随之出现。正确地对待性及有关的一系列性行为是青少年生殖健康中一个比较重要的问题，因为做好了这部分工作，青少年生殖健康中的许多问题就迎刃而解了。

最后，增强青少年的自我保护能力。青少年在了解有关他们所处年龄阶段的健康知识的基础上，加强自我保护意识和能力，树立积极向上并且具有自律性的生活观念，是实现青少年生殖健康的重要的内在力量。

鉴于上述诸多因素，我们撰写了这本科普读物，为广大青少年提供青春期生理和心理方面较全面的卫生知识。当孩子们在成长道路上遇到迷惑或困难时，希望能从本书中得到启迪和答案。

2010年9月

目 录

一、青少年生长发育

1. 青春发育从何时开始，如何分期？ (3)
2. 青春期如何界定？ (4)
3. 孩子的青春期是怎样启动的？ (4)
4. 青春期发育有几种类型？ (5)
5. 青少年生殖器官发生了什么变化？ (6)
6. 青春期男孩身体变化有何特点？ (7)
7. 青春期女孩身体变化有何特点？ (8)
8. 青春期男孩和女孩的肌肉、脂肪及体型有什么不同？ (9)
9. 青春期骨骼发育有什么特点？ (10)
10. 正常的月经如何判断？ (12)
11. 何谓第二性征？ (13)
12. 人的身高受哪些因素的影响？ (14)
13. 女孩月经初潮后还能长高吗？ (16)
14. 女孩多毛或无毛是病吗？ (17)
15. 影响青春期女性乳房发育的因素有哪些？ (18)



16. 青春期少女怎样对乳房进行自我保健? (19)
17. 为什么肥胖女孩青春期会提前? (21)
18. 身体素质好是先天的吗? (22)
19. 大脑能持续增大吗? (22)
20. 青春期教育包括哪些内容? (23)
21. 青少年健康心理包括哪些方面? (26)
22. 如何培养青少年健康的心理? (27)
23. 青春期情绪、情感有何特点? (29)
24. 青少年如何调节自我情绪? (31)
25. 如何理解“矛盾的青春心理”? (32)
26. 怎样处理好青少年独立性与依附性矛盾? (34)
27. 如何纠正“羞涩”? (35)
28. 青少年如何预防情绪障碍? (36)
29. 怎样消除青春期的孤独感? (37)
30. 青少年如何克服嫉妒心理? (39)
31. 第二反抗期是怎么回事? (40)
32. 青少年怎样克服逆反心理? (41)
33. 如何调节厌学情绪? (43)
34. 青少年如何看待成功与失败? (44)
35. 什么是基因? (45)
36. 基因存在哪里? (46)
37. 目前发现了哪些基因? (47)
38. 基因诊断和治疗离我们有多远? (50)
39. 什么是干细胞? (51)
40. 干细胞疗法用于哪些疾病? (52)



二、青少年营养与食品卫生

41. 人体需要哪些营养素? (57)
42. 人类膳食基本结构和特点如何? (59)
43. 青少年的日常饮食怎样才算合理? (61)
44. 青少年生长发育与营养有何关系? (62)
45. 青少年智力发育与营养有何关系? (63)
46. 青少年的视力与营养有何关系? (65)
47. 钙与骨骼发育有何关系? (66)
48. 铁与贫血有何关系? (67)
49. 锌与生长发育有何关系? (68)
50. 铅为什么被称为青少年健康的“隐形杀手”? (69)
51. 不吃早餐有何害处? (70)
52. 食物中热量如何计算? (71)
53. 青春期女孩如何加强营养? (71)
54. 青少年需要膳食纤维吗? (73)
55. 谷类有何营养价值? (74)
56. 豆类有何营养价值? (76)
57. 蔬菜有何营养价值? (77)
58. 水果有何营养价值? (79)
59. 奶制品有何营养价值? (80)
60. 禽蛋类有何营养价值? (81)
61. 为什么多吃油炸食品有害健康? (82)
62. 洋快餐有何危害? (83)
63. 为什么不宜吃隔夜蔬菜? (85)



64. 考试期间如何加强营养? (86)
65. 多吃菜、少吃饭为何有害无益? (87)
66. 如何预防营养过剩? (88)
67. 节食能减肥吗? (90)
68. 如何减少营养流失? (90)
69. 什么是食物中毒? (93)
70. 如何预防青少年食物中毒? (94)
71. 发生食物中毒怎么办? (95)
72. 青少年应养成哪些良好的饮食习惯? (96)

三、青少年健康生活方式

73. 如何培养讲文明和讲卫生的良好习惯? (101)
74. 如何科学用脑? (102)
75. 不良生活习惯有哪些? (103)
76. 青少年为什么要培养中华传统美德? (106)
77. 变声期如何保护好嗓子? (107)
78. 青春期女孩如何保护好皮肤? (108)
79. 青少年如何保护牙齿? (110)
80. 青少年配戴隐形眼镜有何利弊? (111)
81. 青少年如何拥有舒适的睡眠? (112)
82. 趴着午睡有哪些害处? (113)
83. 青春期女孩为何不宜穿高跟鞋? (115)
84. 女孩束腰、束胸会影响健康吗? (116)
85. 如何防止上网成瘾? (116)
86. 青少年为什么会学吸烟? (118)



- 87. 青少年吸烟有何危害? (120)
- 88. 毒品对青少年有哪些危害? (121)
- 89. 青年人如何预防染上毒瘾? (122)
- 90. 哪些因素促使青少年产生自杀念头? (123)
- 91. 如何培养社交能力? (126)
- 92. 怎样培养注意力? (127)
- 93. 怎样提高记忆力? (128)
- 94. 体育锻炼的重要性有哪些? (129)
- 95. 什么时间进行体育锻炼最好? (131)
- 96. 青少年怎样掌握好适宜的运动量? (132)
- 97. 女孩月经期间能参加体育锻炼和比赛吗? (133)
- 98. 体育锻炼中应注意哪些安全问题? (134)
- 99. 适合青少年的体育锻炼形式有哪些? (136)
- 100. 青少年体育锻炼为什么容易受伤? (137)
- 101. 青春期少女怎样选择合适的运动方式? (138)

四、青少年性知识

- 102. 何为性早熟? (143)
- 103. 性早熟有什么危害? (144)
- 104. 性发育延缓是怎么回事? (145)
- 105. 性发育抑制是怎么回事? (145)
- 106. 性行为变态是怎么回事? (146)
- 107. 性行为变态有哪些表现? (147)
- 108. 男孩出现遗精是怎么回事? (149)
- 109. 频繁遗精对身体有害吗? (150)



110. 手淫与健康有何关系? (152)
111. 男孩外生殖器日常卫生保健应注意什么? ... (153)
112. 女孩应如何注意外阴的卫生保健? (154)
113. 在青春期如何培养良好的性适应能力? (156)
114. 性梦是怎么回事? (158)
115. 怎样正确理解性问题? (158)
116. 父母怎样与子女谈性知识? (160)
117. 青春期性教育应注意哪些问题? (161)
118. 青少年性欲、性冲动是怎样产生的? (164)
119. 青春期性意识发展如何分期? (165)
120. 当爱情意识萌动时该怎么办? (167)
121. 与异性交往中应注意些什么? (168)
122. 为什么婚育年龄要晚于生理成熟年龄? (170)
123. 青春期孩子为什么会早恋? (171)
124. 早恋有何危害? (172)
125. 如何对待青少年早恋? (173)
126. 婚前性行为有何危害? (176)
127. 少女怀孕对身心健康有哪些危害? (177)

五、青少年常见病症防治

128. 何谓营养不良? (181)
129. 发生营养不良怎么办? (182)
130. 钙、铁、锌营养素缺乏怎么办? (182)
131. 厌食症有何危害? (183)
132. 什么是肥胖的综合行为疗法? (185)



- 133. 青少年高血压是怎么回事? (186)
- 134. 青少年习惯性脊柱弯曲有何危害? (187)
- 135. 青少年习惯性脊柱弯曲如何自我矫治? (188)
- 136. 何谓视力不良? (189)
- 137. 如何预防近视眼? (191)
- 138. 什么是红眼病? (192)
- 139. 如何预防红眼病? (193)
- 140. 青少年睡眠障碍是怎样引起的? (193)
- 141. 青少年为什么易患神经衰弱? (194)
- 142. 什么是慢性疲劳综合征? (196)
- 143. 什么是青春期综合征, 需要治疗吗? (197)
- 144. 强迫症是怎么回事, 如何治疗? (198)
- 145. 何谓抑郁症, 如何治疗? (199)
- 146. 焦虑是病吗, 如何治疗? (201)
- 147. 少年儿童多动症有哪些表现? (202)
- 148. 少年儿童患了多动症怎么办? (204)
- 149. 抽动症是怎么回事? (205)
- 150. 口吃是怎么回事, 如何矫正? (207)
- 151. 乳房发育不良怎么办? (209)
- 152. 青春期女孩泌乳是不是病? (210)
- 153. 少女闭经能轻视吗? (211)
- 154. 少女月经失调是怎么回事? (213)
- 155. 痛经是怎么回事? (214)
- 156. 痛经如何自我调理? (215)
- 157. 经前紧张症有何表现? (217)
- 158. 经期为什么膝关节痛? (217)



- 159. 意外怀孕后怎么办? (219)
- 160. 少女如何增强防范性侵犯意识? (220)
- 161. 什么是乙肝“大三阳”、“小三阳”? (221)
- 162. 怎样预防乙型肝炎? (222)
- 163. 青少年有必要加强注射乙肝疫苗吗? (223)
- 164. 怎样预防甲型肝炎? (224)
- 165. 青少年肺结核病有何特点? (226)
- 166. 青少年肺结核病如何防治? (227)
- 167. 什么是性传播疾病? (228)
- 168. 常见的性传播疾病有哪些? (229)
- 169. 艾滋病是怎样传播的? (233)
- 170. 患上艾滋病有哪些症状? (234)
- 171. “青春美丽痘”是怎么回事? (235)
- 172. 包茎和包皮过长有什么害处? (238)

六、青少年意外伤害的预防

- 173. 如何预防交通事故? (241)
- 174. 骨折后怎么办? (242)
- 175. 一氧化碳中毒是怎么回事? (243)
- 176. 燃放烟花爆竹有哪些注意事项? (244)
- 177. 溺水了怎么办? (244)
- 178. 狗咬伤后怎么办? (246)
- 179. 猫抓伤如何处理? (247)
- 180. 毒蛇咬伤如何现场处理? (247)
- 181. 触电了怎么办? (249)



