

● 全民健康行动丛书 总主编 张承烈

青壮年保健

■ 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

■ 浙江省科学技术协会

组编

Jiankang

研究出版社

19 ~ 45 岁



全民健康行动丛书

青壮年保健

19 ~ 45 岁

■ 主编 叶新苗

江苏工业学院图书馆
藏书章

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青壮年保健 / 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室等组编. —北京: 研究出版社, 2008.4

(全民健康行动丛书)

ISBN 978-7-80168-350-2

I. 青… II. 浙… III. 青年—保健—基本知识

IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048825 号

策划: 王一义 汤惠民

责任编辑: 之 眉 李立辉 责任校对: 郑 燕

青壮年保健

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

浙江省科学技术协会

组 编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017)

杭州杭新印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.5 字数: 100 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80168-350-2

总定价: 70.00 元 (共七册)

(版权所有 翻印必究)



总主编简介

张承烈，著名妇科专家、主任中医师、教授。1938年12月出生。1959年考取浙江中医学院医疗系，学习六年毕业，分配到温州医学院附属第一医院一直从事临床工作。1980年12月调回浙江中医学院妇科教研室任教，1983年10月任浙江中医学院副院长。1987年任浙江省医药管理局局长，1993年任浙江省卫生厅厅长。1998年任浙江省政协常委、文卫体委员会主任。曾任浙江省体育总会副会长，浙江省科协常委。现任中华中医药学会常委，浙江省医学会名誉会长、浙江省中医药学会会长、浙江省老教授学会顾问、浙江省慈善总会副会长、杭州胡庆余堂名医馆馆长。目前仍在坚持临床门诊和带教研究生。

《全民健康行动丛书》

编辑委员会

顾 问 姚 克

主 任 鲁善增

副 主 任 虞龙宝 张承烈 董克军

总 主 编 张承烈

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯智慧 朱勇良 朱宪华 吴高盛

陈汝炎 林文皋 施仁潮 柴立青

黄国范 熊国治

组编单位 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

浙江省科学技术协会

《全民健康行动丛书·青壮年保健》

编写人员

主 编 叶新苗

副 主 编 申 力

编写人员 (以姓氏笔画为序)

方 弘 叶肖琳 叶新苗 申 力

申立国 段玉新 徐 琦 韩江余

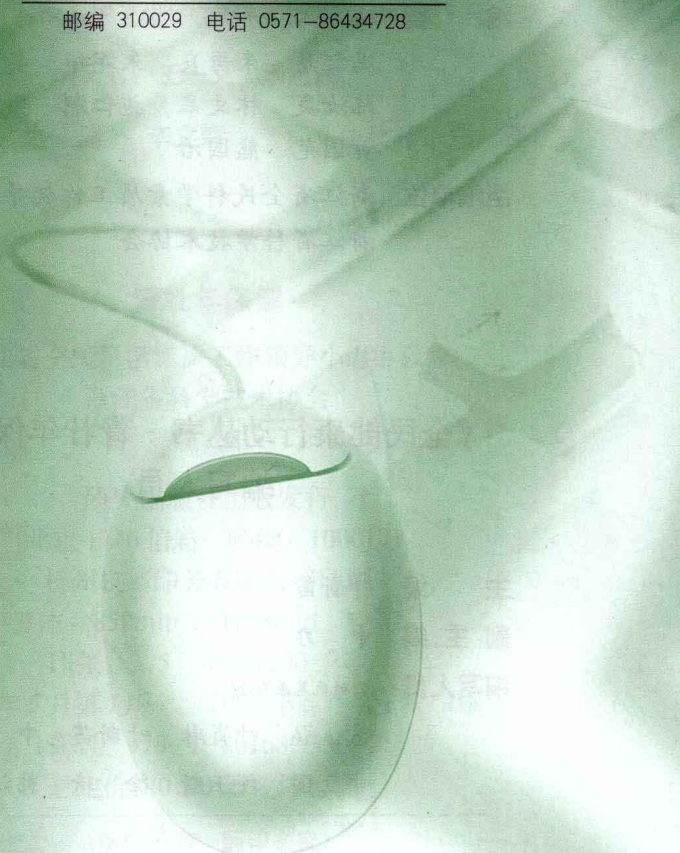


浙江智慧书社

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路 258 号浙江大学华家池校区

邮编 310029 电话 0571-86434728



序

健康是人生最大的幸福。全民健康是国家繁荣昌盛的根基。

我国党和政府一直非常重视医疗卫生与全民健康。改革开放以来，相继制订了《卫生保健发展纲要》、《食品卫生法》、《母婴保健法》等法规和相关的卫生保健措施，以持续不断地维护和增强人民的身体健康，提高全民健康水平。

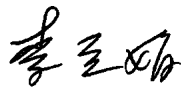
人的一生，不同的年龄，体质差异很大，健康状况各不相同，因此保健方法也各有侧重。在日常生活中，食品和药品直接影响着人们的健康。如何根据婴幼儿、青少年、青壮年、中年、老年的生理特点、发病状况和食品、药品安全，进行保健宣传与普及教育，增强人们的自我保护能力，切实改善健康状况，是关系到家庭和睦、社会进步、国家昌盛的百年大计。

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室和浙江省科学技术协会组织省内相关学科医学专家，编写的这套《全民健康行动丛书》，以丰富的内涵、科学的知识、深入浅出的文字和图文并茂的形式，使其通俗易懂，具有较强的知识性、实用性和可读性，是“人人需要，家家必备”的家庭保健指导读物。

《全民健康行动丛书》的编纂出版是关注民生、造福于民的一件大好事。相信此书的出版，必将有助于全民健康而深受人们的欢迎。

愿从书的组织编写、出版发行，为维护和增强人民大众的身体健康，提高全民健康水平，作出贡献。

中国工程院院士
浙江省科协主席



2008年4月15日



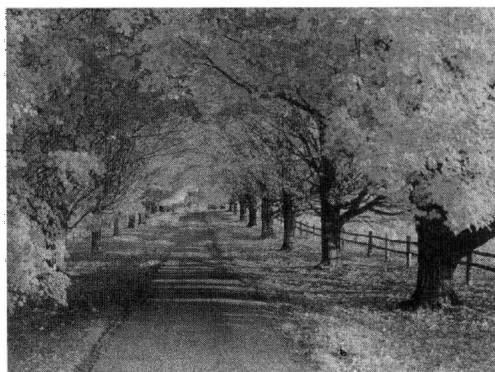
走健康之路，生活更加绚丽多彩！

前言

青壮年期是事业选择、事业定位、事业发展的黄金时期，面临着诸多的艰难困苦与喜悦成功。他（她）们既是子女又是父母；既是学生又是老师，生活的重担、工作的压力最为集中，最易产生心理问题、健康问题。中年期又届更年期。许多在中年期保健不当的后果，在当时表现不明显，如抽烟、喝酒、富营养、太过安逸等，到老年期都有所反映。所以，未病先防，有病早治，要从青壮年期落实，青壮年朋友应有保健的科学发展观，从青年面向壮年，从壮年从容迈入老年，保持良好的心理、生理状态。

本书从科学保健、健康生活、婚姻与生育、常见病防治四个方面，简要而切实地讨论了青壮年期的生理、心理特点，良好的生活情趣与习惯，婚、孕、育及壮年期可能出现的医学问题、心理问题，重点突出家庭调养与护理，是青年、壮年朋友的生活保健指导。希望这本小册子能使青壮年朋友开卷有益。

限于编者的学识，书中不当甚至错漏之处恐仍难免。竭诚欢迎广大读者提出宝贵建议和意见。



养生保健，成就辉煌人生！



【目 录】

科学保健

● 青年期

- ☐ 青年期的生理特点 /1
- ☐ 青年期的心理特点 /3
- ☐ 青年期择友与恋爱问题 /6

● 壮年期

- ☐ 壮年期生理特点 /12
- ☐ 壮年期心理特点 /14
- ☐ 壮年期有碍身心的问题 /17

健康生活

- ☐ 培养健康情趣 /23
- ☐ 多学习 勤用脑 /24
- ☐ 有个好心情 /26
- ☐ 饮食有节制 /30
- ☐ 适当吃点保健食品 /33
- ☐ 不吸烟 少喝酒 /35
- ☐ 多运动 /36



婚姻与生育

- ☐ 怎样选择健康的终生伴侣 /38
- ☐ 婚姻准备 /39
- ☐ 婚前体检 /39
- ☐ 性生活与性保健 /40
- ☐ 生育一个健康的宝宝 /44
- ☐ 妊娠期检查 /45
- ☐ 妊娠期饮食 /45
- ☐ 妊娠反应的应对 /46
- ☐ 如何做产妇 /47
- ☐ 产后调养 /50
- ☐ 婴儿喂养 /51
- ☐ 避孕的方法 /53
- ☐ 提倡晚婚晚育 /57

疾病防治

- ☐ 慢性胃炎 /58
- ☐ 胃溃疡 /59
- ☐ 胆囊炎与胆石症 /61
- ☐ 肥胖病 /63
- ☐ 脂肪肝 /65
- ☐ 糖尿病 /67
- ☐ 高血压 /69
- ☐ 肝 炎 /71
- ☐ 失 眠 /73



- ☐ 头 痛 /76
- ☐ 颈椎病 /78
- ☐ 腰 痛 /80
- ☐ 痛 风 /82
- ☐ 阳 痿 /83
- ☐ 阴道炎 /88
- ☐ 乳腺小叶增生 /90
- ☐ 慢性前列腺炎 /93
- ☐ 性病防治 /95



科学保健

● 青年期

19~24岁为青年期。此阶段大脑机能不断增强,生活空间不断扩大,社会活动进一步增多,认知能力大大提高,逻辑思维能力达到一个新的阶段。青年开始思考人生,对诸如人生的目的、前途、理想等问题进行多方面的解答。同时,对自己的内性与品质进行不断的自我评价。但由于这种能力还不够稳定,容易出现过分夸大与灰心丧气两种极端评价,或居高自傲,或怯懦自卑。青年期性意识进一步发展,开始接近异性,并把特定的某个异性视为自己的交往对象,相互爱慕进入恋爱。此外,青年期的情感发展与现实容易产生错综复杂的矛盾。

青年期的生理特点

青年期人体各部无论是骨骼或是肌肉、内脏都发生明显的改变,身体发育速度突然增加,胸围及肺活量明显增加,性器官发育成熟,出现“第二性征”。这个时期是人体成熟的转折关头,对一生的健康甚为重要。

▲ 外形改变

外形改变是青春发育期的突出表现,主要表现为躯体快速增长,故又称此期为“快速增长期”。在这个时期,男子上体的围、宽



度，女子下肢的围、宽度增长较快，最后形成了男子上体宽粗、下肢窄细；女子上体窄细、下体短粗的体格形态。由于男性和女性体内激素含量不同，其骨骼、肌肉和脂肪三者的质与量以及分布上的差异，同年龄的女子长骨较男子细，骨骼重量亦轻，肌肉不及男子发达，体脂含量超过男性。因而男青年多肌肉坚实，女青年则显得苗条丰腴。

▲ 第二性征

一般来说，男子到18岁后第二性征全部出现，变成了身材魁梧，声音低沉宏亮，颈部正中喉结突出，脸上胡须（还有腋毛、阴毛）萌发，睾丸和阴茎变大的堂堂男子汉。这就是男性的第二性征，也叫男子汉的生理标志。女性一般到17~18岁时第二性征全部出现，乳房发育成熟，阴毛、腋毛发育，脂肪分布到臀、胸、肩等部位，骨盆变宽，显示成年女子的体态。另外，皮肤变得细腻、光滑、柔软，体态丰满，显示了女性的阴柔之美和阿娜多姿。

▲ 内脏发育成熟

青年期骨化逐渐完成，身体各部分逐渐进入生长与稳定。肝、脑、脾等脏器到20岁时达到最大重量。胸腔的容积与肺活量增长，肺活量在18~19岁后趋向稳定，18~25岁城市男性的肺活量，平均为 4124 ± 552 毫升，女性为 2871 ± 390 毫升。各系统、器官的机能也逐渐发育成熟和健全，心肌纤维增厚而富有弹性，血管壁的调节力和厚度均有所增强。体力和耐力都处于高峰。同时，大脑内部结构和功能不断完善。大脑皮层的兴奋与抑制已具有较好的平衡。智力发育迅速，容易接受新事物。青年期是一生中最宝贵的黄金时期。

青年人精力充沛，富于创造力，充满热情，朝气蓬勃，在生理和心理方面都达到成熟。他们有的已开始工作，有的已婚恋，开始走向生活，摆脱对父母的依赖关系，开始承担家庭扶养、赡养等责任，可发挥其创造性思维的优势，为社会为国家作出贡献。



青年期的心理特点

青年生理上达到成熟,而且在智力和个性的发展方面也逐渐达到成熟。青年期的心理内容丰富多彩。

▲ 理论思维的发展

青年期由于大脑机能的不断增强,生活空间的不断扩大,社会实践活动的不断增多,学了许多反映自然、社会等方面的抽象的理论、科学定理与公式,以及事物发展的规律等方面的知识,促进了理论思维的发展。逻辑抽象思维能力逐步占据主导地位,并从一般的逻辑思维向辩证思维过渡。青年人已经开始用批判的眼光来看待周围事物,喜欢质疑和争论,不以现成答案为满足,愿意提出创见。这时,他们也开始思考人生和世界,提出许多有关“人生”等方面





的问题。但对一部分青年来说，他们思维中的抽象概括、推理论证在很大程度上还依赖具体的经验材料。这些问题的解决是一个充满矛盾的过程，所以通常他们都会经历一段苦恼、迷茫、沮丧与不安的时期。

▲ 自我意识趋于成熟

自我意识是认识的一种特殊形式，是个体对自我的认识，或者说是对自己及周围人际关系的认识。个体进入青年期，随着知识的积累、智力的发展，以及独立安排生活道路这一客观要求的临近，青年的自我意识日渐成熟。他们倾心于认识自己的身心发展及其社会价值，独立地评价自己和别人，并逐渐克服评价的片面性，力求全面分析，初步形成稳定的性格特征，能较较好地自我教育。但在相当长的一段时间内，他们的自我意识还不够稳定。在对自己作出评价时，有时会过分夸大自己的能力，自我评价过高；一旦遇到暂时的挫折和失败，往往又会走入另一极端，灰心丧气、怯懦自卑；评价别人时也常带片面性、情绪性和波动性。而且，他们对于周围人群给予的评价又非常敏感和关注。某个人偶尔一句随便的评价，也可能会引起其内心很大的情绪波动和应激反应，以致对自我评价发生动摇。

▲ 性心理

青年，随着性生理机能的发育，性心理意识日益成熟。所谓性意识，一般指对性的理解、体验和态度。青年性意识有一个持续发展的过程，并伴随相应的行为表现，如对性知识的追求，对自我形象的关注，对异性的爱慕、向往，对爱情的渴望，性的幻想与欲望，性冲动与自慰行为等。这些性心理活动的表现是青少年走向成熟的必然。青年期的性意识大致分为接近异性与恋爱两个阶段。接近异性阶段，青年男女之间相互吸引，相互怀有好感，对异性表示出关心，萌发出彼此接触的要求和愿望，喜欢一起学习和交往、参加各种活动。但此时是把异性作为一般朋友，还不属于恋爱。这个阶段