

JIANKANG RENSHENG

健康人生 你问我答之

青春在线

上海人口和计划生育宣传教育中心 编著
上海东方广播电台 都市792《健康人生》节目组

上海交通大学出版社

健康人生

——你问我答之青春在线

上海人口和计划生育宣传教育中心

上海东方广播电台都市 792《健康人生》节目组

编著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书针对少男少女的青春生理、心理变化,汲取了《健康人生》广播栏目内容的精萃,以通俗易懂的语言,科学、专业地解答了家长、青少年关心的问题,帮助他们消除疑虑,坦然、健康、快乐地度过成长期。

本书适合青少年及家长阅读,也是学校老师理想的教育参考书。

图书在版编目(CIP)数据

健康人生:你问我答之青春在线/上海人口和计划生育宣传教育中心,上海东方广播电台都市792《健康人生》节目组编著. - 上海:上海交通大学出版社,2006
ISBN 7-313-04273-6

I. 健… II. ①上…②上… III. ①青春期-生理卫生-问答②青春期-心理卫生-问答
IV. R167-44②G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118031 号

健康人生

——你问我答之青春在线

上海人口和计划生育宣传教育中心 编著
上海东方广播电台都市792《健康人生》节目组

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路877号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本:787mm×960mm 1/32 印张:5.25 字数:92千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数:1~4050

ISBN 7-313-04273-6/R·045 定价:12.00元

版权所有 侵权必究

本书编委会

主编:胡 冰

编委:高延延 夏文荣 金 亚

薛 葵 孙小红 蔡 蓉

策划:唐文娟 陈逸东

监制:王 中 胡月明

前 言

有一个词语叫做成长,它会使种子发芽、小树长高,同样它也会使青春妙龄的孩子天天发生变化,它像不请自来的客人,当少男少女还没有心理准备的时候,成长就携带着性发育的密码迫不及待地跨进了青春的门槛,使少男少女由身体到外貌发生很大的变化,同时也给他们制造了不少的麻烦,引发了他们无穷的担忧和烦恼。

一个民族的希望在于青少年一代,一个国家的繁荣要靠青少年一代。从某种意义上说,成功的教育是开启青春期之门的一把钥匙,是承载青少年顺利度过青春期各种风浪的“诺亚方舟”。为此,我们编撰了这套思想性与实践性、个体性与社会性相统一的《你问我答之青春在线》,旨在科学、正确地教育青少年,培养他们正确的世界观、人生观、价值观,追求人生价值,建立人生理想。

本书作为健康人生系列丛书的第一本,针对青少年在青春期的生理发育、心理成长、心理社会能力培养和卫生保健等众多方面,为已经跨入或刚刚跨入青春期门槛的青少年提供生理及心理保健知识,帮助他们正确认识自我,接受和悦纳自己在形态、性征等外在的变化,以及随之相伴而来的个人心理、意识等内在发展。

本书分“营养篇”、“长高篇”、“男孩篇”、“女孩篇”、“性教育篇”、“心理篇”及“关注焦点篇”七章，采用了一问一答的形式，内容丰富、科学，形式新颖，为青少年解答在成长过程中遇到的生理、心理方面的困惑。在提供科学知识的同时，本书还特别注重向青少年传授生活保健知识，教给青少年学习塑造自我个性及自我保健的方法，对有关青春期敏感、热点和难点问题作了深入探讨和解答，具有很强的实用性。

新一代青少年在面对纷繁复杂的成长环境时，存在着个体和文化等方面的差异，注定青春期教育的科学发展和完善是一项艰难而繁杂的工作。本书的素材来源于沪上名医、名师、专家及著名学者的青春期教育经验和临床研究成果，集近年来实践和研究的精华于一体，望能引起社会、学校、家庭对青少年青春期教育的广泛关注和高度重视，并能成为老师、家长的好帮手，青少年的良师益友。

编 者

2006年7月

目 录

营养篇

青少年在生长发育期需要哪些营养?	2
营养素和青少年生长发育有哪些 关系?	2
日常生活中营养素可以从哪些方面 获得?	4
作为家长,如何让孩子均衡营养、平衡 膳食?	4
如果从膳食中摄入不足,还有什么渠 道可以补充孩子日常所必需的营养 要素?	4
在什么情况下,日常补充的营养不能 满足青少年生长发育的需要?	5
不良的饮食习惯具体包括哪些?	5
很多营养素来源于动物肝脏,但如何 确保动物肝脏食用的安全性呢?	6

长高篇

青少年生长发育离不开身高的问题,

对孩子身高有影响的营养素有哪些呢？	8
有这样一种说法，孩子在生长发育期间，睡眠尤为重要，睡眠充足的孩子比睡眠不足的孩子长得高，是这样吗？	8
什么是骨龄？骨龄对身高有影响吗？	9
年龄和骨龄一定是一致的吗？	9
骨龄和身高到底有什么关系？	10
有什么办法可以知道孩子的骨龄呢？ ...	11
在什么地方给孩子拍骨龄片比较可信？	12
骨龄的预测值是不是代表了孩子最终的身高？	12
有什么办法或产品可以延缓或改善骨骼闭合的时间，让孩子长高一点吗？	13
骨骼闭合了能不能再长高？	14
什么情况下要特别注意孩子有无生长发育的异常？	14
青少年在生长发育过程中应该怎样合理地补钙？	15
有的孩子爱喝甜的饮料，这些饮料对钙的吸收有影响吗？	16
已经补钙了，还需要补维生素 D 吗？ ...	16
给孩子多吃一些富含钙的东西，就能长高，这种认识是否科学？	17

男孩篇

男孩的第二性征	20
男性的性器官由哪些组成?	20
男孩青春期的发育顺序是怎样的?	20
男孩的毛发是怎样发育的?	21
少男的成长	23
男孩青春期的心理启动有什么特点? ...	23
男孩的青春启动由什么来调控?	23
为什么男孩到了青春期声音会发生 变化?	24
男孩在变声期怎样进行嗓子的保护? ...	24
为什么青春期脸上会长“痘痘”?	25
怎样预防痤疮?	25
痤疮怎么治疗?	26
青春期的男孩怎么会乳房肿大?	26
遗精是怎么回事?	27
遗精会损失营养吗?	28
还有什么原因会引起遗精?	28
家长应该怎样对待孩子的遗精现象? ...	28
男孩进入青春期没有遗精一定不好吗? ...	29
青春期男孩的生殖保健(一)	31
怎样检查睾丸发育是否正常?	31

发现男孩隐睾怎么办？	32
隐睾什么时候手术最为理想？	33
什么是包皮过长和包茎？	33
包皮过长和包茎有哪些可能的不良 后果？	34
婴幼儿包皮过长、包茎需要治疗吗？	34
青少年包皮过长或包茎一定要手术吗？ ...	35
包皮过长和包茎手术什么时候处理 较好？	35
阴茎多少长才是正常呢？	36
什么是自慰？	36
怎样正确看待自慰？	37
对减少自慰行为有什么建议？	37
男孩为什么要注意外生殖器官的卫生？ ...	38
青春期穿牛仔裤对发育有影响吗？	38
男孩没有胡须是病态吗？	39
为什么有的男孩乳房会出现包块呢？ ...	40
青春期男孩的生殖保健(二)	41
发现精液里面好像有血丝怎么办？	41
发现自己阴囊肿大怎么办？有什么 疾病可能？	41
睾丸扭转有什么症状？	42
睾丸扭转和运动有关系吗？	42
睾丸的附件扭转和睾丸扭转怎么 自我判断呢？	42
睾丸扭转和睾丸的附件扭转发作时	

有没有发热的现象？	43
睾丸炎有什么症状？	43
为什么男孩得了腮腺炎的同时还要	
看有没有患睾丸炎呢？	44
男孩也会出现前列腺炎的情况吗？	44
男孩得了前列腺炎怎么治疗？	45
什么原因造成了精索静脉曲张？	45
精索静脉曲张的表现是什么？	46
精索静脉曲张不治疗会有什么不良	
后果？	46
为什么有的男孩不能够站立排尿？	47
尿道下裂的治疗什么时候最好？	47

女孩篇

少女的成长	50
女孩青春期的启动有哪些特点？	50
女孩的青春启动由什么来调控？	51
女孩的生殖器官由哪几部分组成？	51
女孩月经来潮代表了什么？	52
女孩为什么会有月经？	53
月经初潮一般什么时候出现？	54
女孩的乳房是怎样开始发育的？	54
乳房发育的过程是怎样的？	54
为什么乳房发育过程中会有胀痛？	55
月经来潮前乳房为什么会胀痛？	55

为什么有些处在青春期的女孩甲状腺会肿大？	55
少女月经期的自我呵护	57
月经周期以及经血是怎样的？	57
来月经前会有什么不适呢？	57
月经期要注意哪些问题？养成哪些习惯呢？	58
痛经是怎么回事？	58
怎样可以减少痛经呢？	59
痛经可以吃安定吗？	59
月经初潮的早或晚受什么影响？	60
初潮后 1~2 年月经没有规律是不是一种病？	60
是什么因素在左右月经的规律性？	60
有什么好办法能让自己记住月经周期？ ...	61
如果月经量特别多怎么办？	62
经期能不能参加体育锻炼？	62
经期参加运动应该注意些什么？	62
经期要不要忌口？	63
月经期能洗冷水澡吗？	64
十八岁了，月经没来要紧吗？	64
月经来了，应该注意些什么？	64
少女的生殖健康	66
为什么要对少女生殖健康的话题进行讨论？	66

为什么应该重视少女的生殖健康问题? ...	67
少女的生理发育在青春期有什么变化? ...	68
在生理发育的同时,少女的心理发育 有哪些特征?	69
少女开始出现性意识,具体表现在哪 些方面?	69
有没有专门的青春期咨询场所?	70

性教育篇

儿童的性早熟	73
什么是青春发育异常? 它的常见类 型有哪些?	73
什么是性早熟?	73
儿童一旦性早熟,会有哪些危害呢?	74
性早熟有真假之分吗?	75
是不是无论真性还是假性性早熟, 儿童的生长发育都会出现身高、 体重的加速生长?	75
造成儿童性早熟的原因是什么?	76
如果一旦发现孩子性早熟,应该怎 么办?	77
对于孩子性早熟,早期诊断、早期治 疗重要吗?	77
如何判断性早熟儿童病情的严重程度? ...	78
如何判断性早熟儿童身高增长的潜力? ...	78

如何改善患儿的最终身高呢?	79
性早熟孩子在治疗后的生长速度比 以前慢了,他还会再长高吗?	79
作为家长,除了要细心观察孩子的生 理变化之外,在平时还要注意些什 么呢?	80
青春期性心理	81
什么是青春期?	81
青春期性心理发展的趋势是什么?	81
青春期性心理发展分几个阶段?	82
青春期性心理发展的第一个阶段有 什么特点?	82
青春期性心理发展的第二个阶段有 什么特点?	83
青春期性心理发展的第三个阶段有 什么特点?	85
什么是“牛犊恋”?	85
为什么不提倡中学生早恋?	87
青春期的少男少女之间应该怎样健康 交往?	87
青少年性教育——“少女妈妈”事件引发的 思考	90
青春期少年的生殖健康状况有什么新 趋势?	90
我国青少年心理问题主要有哪些?	90

青春期的心理有哪些特点？	91
青春期心理危机的形成原因是什么？ ...	91
面对青春期的孩子，和他们谈一些敏感话题的时候，作为家长是不是也需要注意态度？	92
很多青少年都希望自己和别人不同，和父母作对，并渴望独立，这也是青春期的表现吗？	93
社会方面应该对青少年的性教育做些什么？	93
青春期如何正确对待异性交往	95
青少年有哪些心理特点？	95
性意识是如何萌发的？	96
青少年要不要交朋友？	97
只和同性朋友交往不好吗？	98
与异性交朋友需要处理好哪两个问题？ ...	99
怎样来区别爱情和友情呢？	99
少男少女在人际交往中应该注意些什么问题？	100
已经对异性同学产生了爱恋怎么来处理？	101

心理篇

如何调节青少年成长心理、寻找快乐	104
-------------------------------	------------

心理亚健康状态似乎是当今青少年当

中比较突出的问题,是吗?	104
为什么会产生青少年心理亚健康	
这种现象呢?	104
现在的家长唯恐自己的孩子落后,而	
让孩子上各种各样的兴趣班,甚至	
周末都在学,给孩子很多压力,这是	
否也是快乐远离孩子的原因呢?	106
什么样的家庭对孩子的心理有不利	
影响?	106
家长怎样做才能让孩子找回自我,找	
回快乐?	107
青少年如何建立健全的人格	108
什么是人格? 这和我们平时讲的人格	
有什么不同?	108
人格是怎样形成的? 和遗传有没有	
关系?	108
健全的人格有哪些特征?	109
青少年如何使自己拥有优秀的品质,	
使自己变成一个对人对己都有用	
的人?	110
自我谈话是不是也可以说成是“自我	
暗示”?	111
青少年如何适应开学后的生活	113
什么叫“适应能力”?	113
一些学生不能适应学校生活的原因是	

什么?	113
对于学校生活不适应的孩子有哪些 特征?	115
如果孩子一旦出现对学校生活不适 应的症状,作为家长和孩子自身 有哪些方面的应对策略呢?	115
陶行知曾经说:“让孩子出自己的力, 流自己的汗,吃自己的饭才是英雄。” 这句话在今天应该怎样理解?	117
厌学的心理分析	118
什么是厌学?	118
不正确对待孩子的厌学情况会怎样? ...	119
有了厌学情绪就是厌学了吗?	119
什么原因会造成孩子的厌学?	120
孩子出现了厌学的心理怎么办?	121
厌学的孩子是不是一般都比较自卑? ...	122
应对厌学心理有什么方法?	122
对家长还有哪些建议?	125

关注焦点篇

青少年如何面对网络吸引	128
现在上网一族的年龄结构是怎样的? ...	128
网络给我们带来的正面影响有哪些? ...	128
网络是否会使父母与孩子之间的距离	