

21世纪青少年健康成长畅销书

男孩女孩必读父母必备工具书

成长手册

主 编 廖莉琴
执行主编 卢庆奎

生理篇

男孩女孩

身体秘密



北京出版社

成长

青少年成长系列丛书

男孩女孩成长手册

生理篇

身体秘密

吉林出版社

责任编辑:钟希平

封面设计:千百度

图书在版编目(CIP)数据

男孩女孩成长手册.1,生理篇/张然,廖莉琴等编著.北京:长征出版社,2002

ISBN 7-80015-753-9

I.男... II.①张...②廖... III.青春期-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007898 号

长征出版社出版发行

(北京西城区阜外大街 34 号 邮编:100832)

电话:68586781

通州京华印刷制版厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 37.5 印张

750 千字 印数 1-5000 册

定价:70.00 元(共五册).

ISBN 7-80015-753-9/G·192

总 策 划：张 然 陈 雄

主 编：廖莉琴

执行主编：卞庆奎

撰 稿：陈清清 郭 磊 古 月

何美端 李 凡 石 也

吴小华 颜碰能 叶国民

张 力 朱 强 宗书琳

土壤·营养·解决方案

(代序)

池无虞

当男孩女孩把头发染成五颜六色、穿着吊带裙露肩装变着花样玩“酷”时,许多大人又无可奈何地摇头了:这样的时代教育还有什么意义?看看,这些孩子都成了无根之树,成了飘零的树叶,不知要飘向何处,不知要在哪个角落被晒干被风化。每到这时候,我们就禁不住会想起20年前当学生时的情景。那时候,牛仔裤刚刚作为“舶来品”被穿在多少男少女的身上,老师们家长们就齐齐摇头:看这些追求物质享受的一代,如此下去,江山会垮的,社会主义会变质的,会亡党亡国的。20年过去了,当年的青少年,包括那些穿过第一批牛仔裤的大小伙大姑娘们,已经成为今日社会的中坚,他们的孩子正是这些正在玩“酷”的靓女俊男。难道新一代总是要在老一代人的叹息中长大不成?

每一代孩子都有属于他们自己的快乐时光。如果仅仅为一些变化着的冲突杞人忧天,那社会的前进将会举步维艰,孩子们的成长也会由此阴影重重。照这样下去,与其说孩子们“无根”,还不如说是大人们所提供的土壤对他们来说已经太贫瘠了。有人说:60年代的学生单纯、勤奋、吃苦,但知识面太窄;70年代的孩子在动乱中扑腾,荒废了学业,延误了半辈子;80年代的孩子认识到知识值钱,奋发图强,开拓创新力很强;90年代是非常可爱的一代,他们更为开放,善于运用信息渠道,乐于接受新生事物……按这个思路来看现在,到了新世纪,孩子们开始进入创造新鲜玩意儿的时代了,

你营造什么土壤供他们长苗、拔节、开花、结果呢？

新时代里流行新风尚。在新知识层出不穷的年代，少男少女们象一块块海绵正奋不顾身地汲取时代的甘泉。他们不是没有根，他们只为寻求适合他们生长的肥沃土壤。肥沃的土壤需要的是营养：一代又一代成长中的孩子需要道理和经验的诱导，需要方向和轨道的牵引，就象成长中的树苗需要精修细剪一样。

经过接触，我们了解到《成长丛书》的编撰者们的心思，对孩子们的理解成为他们写作这套丛书的出发点，他们开始推出他们的第一套青少年健康成长营养套餐——《男孩女孩成长手册》。这俨然就是一套男孩女孩及其父母们必备的工具书。今天的男孩女孩有很多生理、心理、学习、交际、休闲等方方面面的困惑需要解答，这五本书为少男少女们提供了这些领域的解决方案和行动指南。

类似《男孩女孩成长手册》这类读物的出现，是孩子们健康成长所需营养的一部分，希望这样的读物更丰富地出现在孩子们面前，为孩子们配制精神营养的“科学配方”，让他们得以全面发展，快快长成建设祖国未来的栋梁之材。

目 录

序	(1)
---	-----

第一章 花季来了

1.1 青春发育谁也挡不住	(3)
1.2 少男少女处于生命的黄金时期	(5)
1.3 青春期为何容易被忽视	(6)
1.4 青春发育期的生理会发生那些变化	(7)
1.5 女大十八变	(8)
1.6 男性“关键部位”如何发育	(12)
1.7 喉结凸起来声音粗犷了	(14)
1.8 为什么男孩也会乳房增大	(15)
1.9 体毛长出来怎么办	(16)
1.10 青春期频繁遗精怎么办	(17)
1.11 精液会遗光吗	(19)
1.12 怪味从哪里来	(21)
1.13 少女怎样护养乳房	(23)
1.14 “多毛”是一种健康	(24)

第二章 成长中哪些疾患会干扰你

2.1 包皮过长怎么办	(27)
2.2 男孩的卫生死角	(28)
2.3 运动时保护好你的“小宝贝”	(29)
2.4 “虫牙”是虫子咬坏的吗	(31)
2.5 男孩大便时为何尿道口滴白	(33)

- 2.6 少女锻炼不当会产生哪些麻烦……………(34)
- 2.7 不正常遗精可以试试体育疗法……………(36)
- 2.8 发音过频酿“声嘶”……………(38)
- 2.9 牙齿排列不整齐会造成咬合不全……………(40)
- 2.10 大男孩与腮腺炎……………(41)
- 2.11 男孩乳房为什么会发生胀痛……………(43)
- 2.12 少男少女为什么也会有高血压……………(45)
- 2.13 男孩女孩与神经衰弱……………(47)
- 2.14 青春的“暗礁”:风湿热……………(49)
- 2.15 该死的“爱情信号弹”……………(52)
- 2.16 青春痘的饮食防治……………(55)
- 2.17 少年也得“伏案病”……………(58)
- 2.18 花季为何早生白发……………(60)
- 2.19 少女脱发莫烦恼……………(61)
- 2.20 少女月经走错了门……………(64)

第三章 排除恶习健壮身体

- 3.1 少女适宜使用卫生棉条吗……………(69)
- 3.2 在身体发育提前与晚婚政策面前……………(71)
- 3.3 男孩的前列腺病……………(74)
- 3.4 男孩的精索静脉曲张……………(77)
- 3.5 睡眠胜过进补……………(79)
- 3.6 头痛原因多,莫要乱吃药……………(81)
- 3.7 睡觉时为啥磨牙……………(84)
- 3.8 下巴活动为什么会发出异响……………(86)
- 3.9 春天谨防佝偻病……………(87)
- 3.10 打鼾让室友好讨厌怎么办……………(89)
- 3.11 久坐致病……………(91)
- 3.12 寒风中须防荨麻疹……………(93)

3.13 口臭原因多·····	(95)
3.14 不要硬扳“左撇子”·····	(100)
3.15 冬季为什么会“烂嘴角”·····	(102)
3.16 盛夏不要忽视汗腺的保护·····	(104)
3.17 矫正“八字脚”·····	(106)
3.18 罗圈腿怎样矫治·····	(107)
3.19 视神经炎：眼睛的凶敌·····	(108)
3.20 视力为何会在假期下降·····	(111)
3.21 男孩春季易患皮肤病·····	(113)
3.22 口吃病的矫正·····	(114)
3.23 早博会影响升学与参军吗·····	(116)
3.24 肛周瘙痒怎么办·····	(118)
3.25 青少年胃病悄然增多·····	(120)
3.26 丙种球蛋白能防病健体吗·····	(123)
3.27 口腔龋炎女孩比男孩多·····	(125)
3.28 对症下药治咳嗽·····	(127)
3.29 足球虎将缘何膝下疼痛·····	(129)
3.30 “生长灵”吃出的皮肤膨胀纹·····	(131)
3.31 洗澡有学问·····	(133)
3.32 体育锻炼也要讲究科学·····	(135)
3.33 运动后为何会发生哮喘·····	(137)
3.34 吸烟为何有害·····	(139)
3.35 音乐治病离我们并不遥远·····	(140)

第四章 蓬勃朝气始于运动与保勃

4.1 健康人也应去医院·····	(147)
4.2 逆向健身“九绝招”·····	(150)
4.3 使你挺拔的长高操·····	(154)
4.4 少年家不宜“掰手腕”·····	(156)

- 4.5 学会交替运动·····(158)
- 4.6 新奇的饭前健身法·····(160)
- 4.7 吃点肥肉也无妨·····(162)
- 4.8 听什么音乐有益健康·····(164)
- 4.9 掌握平衡解疲劳·····(166)
- 4.10 别忘了给手“充电”·····(168)
- 4.11 腰部健美须得法·····(170)
- 4.12 吃地瓜健身防病·····(172)
- 4.13 吃饭喝水有学问·····(174)
- 4.14 叩齿运动如何做·····(176)
- 4.15 爬楼梯是一种理想的健身活动·····(178)
- 4.16 彩发飘飘的阴影·····(180)
- 4.17 游泳别忘了防病·····(182)
- 4.18 穿戴得当也是自我保健的秘诀·····(184)
- 4.19 睡觉的学问·····(187)
- 4.20 梳头梳出健康来·····(189)
- 4.21 适度的娱乐才能保持身体健康·····(190)
- 4.22 合理饮食,让你的眼睛更明亮·····(191)
- 4.23 行住坐卧的规矩·····(194)
- 4.24 鲜花好看莫乱采·····(196)
- 4.25 阳光雨露——人类的自然医生·····(198)
- 4.26 杂食好处多·····(200)
- 4.27 素食不健康·····(202)
- 4.28 哪些食物忌生吃·····(205)
- 4.29 天热汗多需补钾·····(207)
- 4.30 过度医学保护后患无穷·····(208)
- 4.31 科学保健十佳期·····(211)
- 4.32 冬季养生十法·····(213)
- 4.33 早餐一杯奶人生不缺钙·····(215)

第五章 男孩女孩应急须知

- 5.1 眼睛不慎让球击伤..... (219)
- 5.2 鼻子突然流血怎么办..... (220)
- 5.3 小虫竟然钻到耳朵里..... (221)
- 5.4 鱼刺卡住了喉咙..... (222)
- 5.5 吃饭发生意外怎么办..... (223)
- 5.6 游泳时发生意外..... (225)
- 5.7 突然晕倒怎么办..... (227)
- 5.8 运动损伤的应急处理..... (229)
- 5.9 骨折以后怎么办..... (231)
- 5.10 灰沙吹进眼睛怎么办..... (234)
- 5.12 如果眼睛不慎被化学物烧伤..... (235)
- 5.13 当实验课发生意外..... (236)
- 5.14 异物落入气管、支气管..... (238)
- 5.15 运动晕厥怎么办..... (240)
- 5.16 腿脚忽然抽筋..... (241)
- 5.17 不慎被狗咬伤..... (242)
- 5.18 被蛇咬伤怎么办..... (245)

CHAPTER ONE

第一章 花季来了

青春发育谁也挡不住
少男少女处于生命的黄金时期
青春期为何容易被忽视
青春发育期的生理会发生哪些变化
女大十八变
男性“关键部位”如何发育
喉结凸起来声音粗犷了
为什么男孩也会乳房增大
体毛长出来怎么办
青春期频繁遗精怎么办
精液会遗光吗
怪味从哪来
少女怎样养护乳房
“多毛”是一种健康



青春发育谁也挡不住

从儿童发育到长大成人,就是青春发育期,这是人体发育成长的最后阶段;世界上大多数国家把这一阶段的年龄,定为10至20岁。

青春发育期这个阶段,既不同于儿童,也不同于成人

青春期的最大特点是身心都有急骤的变化。人体从出生到3、4岁,生长速度一直在减慢;从5到10岁虽趋向于加快,但总的来说生长速度仍然比较缓慢。一到青春发育期,情况发生了突变:在形态方面身高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等都加速增长;机能方面如肌肉力量、肺活量、血压、脉搏、血红蛋白、红细胞等,各有加强;身体素质如速度、耐力、灵活性等,变化很大;内分泌方面,各种激素相继增量;性器官及性功能也正在迅速成长;心理行为以及智力技能等,都有巨大发展,虽然上述各方面增长速度的高峰有所不同,但变化的显著性与深刻程度却具有共同性。

青春期——应该倍受呵护的时期

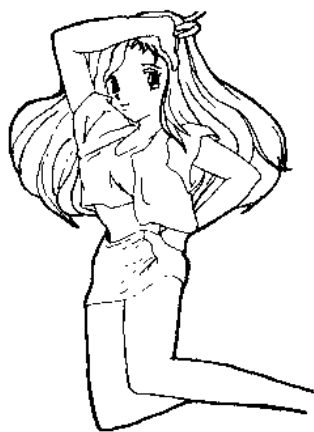
在青春发育阶段,尽管身心变化急剧,大多数孩子还是能顺利地度过;也有些敏感的孩子感到新奇,有时甚至不能适应,产生不知所措的感觉;这在心理、智力、性器官和性功能发育方面,比较突出。因此,要求作父母

常言道

花季雨季是人生中最美好的季节。



的及有关组织,必须共同来关心他们;而且,处在青春发育期的青少年,占总人口的比重很大,据国外统计为20%,国内为20.2%,这就是说,每五人之中就有一个是正处于青春发育的青少年,面对如此巨大的数字,我们更应该从预防为主方针出发,为他们创造良好的条件,满足他们突飞猛进的发育阶段的需要,以保护他们的健康,增强他们的体质,促进身心发育,让他们能顺利地度过这个不平凡青春发育阶段。



1.2 少男少女处于生命的黄金时期

正在走向成熟

青春期的最大特点,是在身心两方面,从未成熟达到成熟,从未定型达到定型。在这全身成熟、心理定型的急剧变化过程中,可塑性很大;往往容易“近朱者赤,近墨者黑”,因此,需要很好地加以教育和引导。

从根本上来说,我国的社会制度,保证了广大青少年能够幸福生活,健康成长,杜绝了其它国家容易产生的青少年问题(如吸毒、酗酒等)。但是家长积极的引导,合理的教育,仍是十分必要的。

全面发展就在此时

在体格上,处于青春发育期的青少年,可以走向强壮健美;也可以趋向衰弱多病,关键在于合理的营养和适当的体育锻炼,在思想上,可以使他们积极向上,也可能无所作为,重要问题在于正确的教育和引导。在学习上,他们有好学勤奋的一面,也有知难而退的一面,但是,只要我们善于引导,精心培育,让孩子懂得珍惜并学会把握自己这个最宝贵的时机,把蓬勃的热情,强烈的求知欲望,凝聚成探索基础知识宝库的持久动力,孩子就会为成为有用之才扎下牢靠稳固的根基。这是民族的寄托,国家的希望,也是父母的天职。

1.3 青春期为何容易被忽视

☞ 一不留神被忽视

青春发育期虽然是一个可塑性最强的黄金时期,但是从世界范围来看,这个重要的发育阶段并没有得到应有的重视,而是往往被人们忽视。以医务界为例,无论在医学服务方面、医学教育方面或医学科学研究方面都没有把青春发育考虑进去。在医院里,小儿科嫌他们太大,成人科嫌他们太小,妇产科只着重管产妇和妇科疾病,因此青春发育期的疾病卫生问题成了三不管地带,在医学教育组织方面也很不完善。

☞ 造成这种情况的原因何在呢

■ 人们特别是医务人员,只看到这个阶段是人生最健康的时期,在这一阶段,无论是患病率和死亡率,与成人和婴幼儿相比,相对说来都是最低的,但却没有看到青春发育期是人一生中生长发育最旺盛的时期,伴有性及第二性征的发育,要经历复杂的生理、心理变化,因此,一旦忽视往往会产生一系列特殊的生理的以及精神方面的疾病。

■ 这个时期的孩子独立性很强,不喜欢找医生看病,更不喜欢由家长带着他们去看病,还有些病由于害羞而不肯去找医生甚至不告诉家长,因而往往不能早期得到治疗。

事实上,青春发育阶段在人的一生中是极其重要的阶段,我们应该克服这种认识上的片面性,使家庭、学校、社会,尤其是医疗卫生部门都充分重视起来,悉心关注他们的健康成长。