

讲究卫生小丛书



青春期卫生

谢 柏 樟

北 京 出 版 社

0513

讲究卫生小丛书

青春卫生

谢 柏 樟

(修 订 版)

北 京 出 版 社

讲究卫生小丛书

青春期卫生

谢 柏 樟

(修 订 版)

北 京 出 版 社 出 版

(北京崇文门外东兴隆街 51 号)

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 三 厂 印 刷

787×1092毫米 32开本 5.75印张 116,000字

1974年3月第1版 1980年2月第2版

1980年2月第4次印刷

印数 655,001—955,000

书号: 14071·6 定价: 0.36元

编辑说明

为了普及医药卫生知识，使广大群众“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”，更好地为社会主义现代化建设服务，我们编辑了《讲究卫生小丛书》。

这套小丛书，以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想为指导，运用辩证唯物主义观点，通俗地介绍医药卫生科学的基本知识。在编写工作中，力求贯彻预防为主和中西医结合的方针，以普及常见病、多发病的防治知识为重点，并适当介绍一些切实可行的医疗救护方法。

这套小丛书，以广大工农兵、干部、青年为主要读者对象，也可供初级卫生人员和赤脚医生参考。其中，缺点和错误之处，恳切希望读者批评指正。

目 录

一	什么叫青春期？	(1)
二	蓬勃成长的青春期	(4)
	三大变化	(4)
	外形巨变	(4)
	体内机能的增强	(12)
	人体成熟的标志：性器官成熟	(24)
	变化的总枢纽	(42)
	身体为什么到青春期才发育？	(48)
	发育的迟与早	(50)
	男女之别	(51)
三	让青春更加健美——体育锻炼	(55)
	身体越炼越强健	(56)
	怎么锻炼好？	(66)
四	劳动使你茁壮成长	(75)
	健康的第一需要	(75)
	当你劳动的时候	(82)
五	饮食起居的卫生	(89)
	年轻人的营养	(89)
	要善于休息	(94)
	年轻人要睡好！	(95)

青少年不要有这种嗜好·····	(101)
不要束胸、紧腰·····	(106)
六 怎样才能学习好·····	(108)
学习好的关键——注意力集中·····	(109)
记忆的秘密·····	(111)
怎样增强记忆? ·····	(113)
脑子会不会越用越笨? ·····	(116)
保护大脑·····	(119)
七 青春期中的几个特殊问题·····	(120)
初 潮·····	(120)
注意经期卫生·····	(123)
青春期的月经问题·····	(125)
痛 经·····	(129)
经前期紧张症·····	(132)
白 带·····	(133)
遗精过多有害吗? ·····	(134)
手 淫·····	(136)
体姿也要注意·····	(144)
个子高矮·····	(148)
八 年轻人容易发生的几种病·····	(150)
近 视·····	(150)
腰 痛·····	(154)
结核病·····	(159)
风湿病·····	(162)
青年性高血压·····	(164)

瘰 疮.....	(165)
少年白发.....	(168)
多毛症.....	(169)
滴虫阴道炎.....	(170)
包皮灸.....	(172)
九 晚婚好	(173)
晚婚有益于发育成长.....	(173)
晚婚有益于母亲及对后代的教养.....	(175)
晚婚有利于国家建设.....	(177)
移风易俗 坚持晚婚.....	(178)

青春，这个光辉夺目的字眼，意味着朝气、活力与希望。

从生理的角度来看，青春期正是长身体的关键时刻，是身体的定型阶段。可是，你知道青春期的身体，正在起着什么样的变化？有什么特点？它又是怎样发育成长的吗？

写这本书，目的就是使广大青少年掌握身体发育的客观规律，搞好青春期卫生，健康地发育成长，把自己的一生贡献给壮丽的无产阶级革命事业！

一 什么叫青春期？

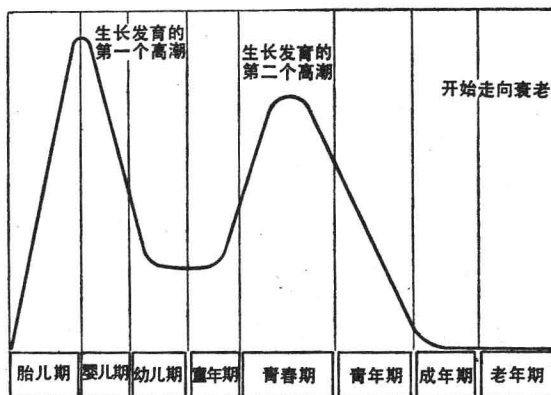
人，从小到大，总是在不断地生长。可能，你意想不到：人体的成长原来是时快时慢、有起有伏。这个“起伏”，在一生当中，有两次最突出，医学上叫做生长高峰。

第一次生长高峰，是从成胎开始至出生后两周岁，短短的两年零九个月，重量足足增加了 22 亿倍，增长得十分迅猛。

第二次的生长高峰，就在青春期。

青春期，不仅身高、体重增长快速；更突出的是，身体内部发生质的改变。这是一个从量变到质变的飞跃过程，也

是从童年走向成年的过渡阶段。



人体的两次“生长高峰”

童年和成年，身体截然不同。不仅身材高矮、身体轻重相差悬殊，就从内脏和它们的机能来说，也大有差别。比如，拿人体的“总指挥”大脑为例，童年时期，尽管大脑的细胞数量基本具备，但机能远未健全，结构亦不完善，细胞还不成熟，一遇到自然环境急剧变化或病菌入侵，脑、神经往往应付不力、指挥无方；可是，等人一进入成年，情形就完全两样，这时的脑、神经，不仅分析、理解能力提高了，对“特殊情况”的反应能力也大为加强。显然，成年人的脑、神经机能要完善得多、齐备得多。又如，婴儿的抗病能力，只及成年人的四分之一；成年人的“免疫系统”十分健全，防御方法既多，抗病力量也更加强大，与童年相比，显然不同。

可是，成年人身体的这一结构与功能，不是从童年一步就可以跨越的，中间必须经过一个突增猛长的质的变化，没

有青春期，人体不可能走向成熟。

那么，青春期从什么时候算起？一般说来，我国青少年，从十一、二岁到十七、八岁，是青春期；从十七、八岁到二十三、五岁，是青春后期，或叫青年期。广义来讲，青春期和青春后期，都可以叫青春期。由于遗传、体力活动、激素、生活环境、气候、种族、营养和疾病等的影响，对于有些人这个时间的划分多少有点出入；个别的，出入还不小，所以有早熟、晚发育等例外。早发育的，以女孩为多；晚发育的，则以男孩为常见。两者相差，可达六、七年。

青春期和青春后期之间的区别，只是发育成熟程度上的不同。如果说，青春期已具有发育的雏形，那么，青春后期就使这种发育更加完善、接近完全成熟。

青春期，正是身体成长的转折关头，是身体健康的定型阶段，只有十分重视它，认真搞好青春期卫生，使身体更加健康地发育成长，才能给你今后的身体健康打下良好的基础。这样，你的成年，将是健壮有力的，甚至当你进入了白发苍苍的老年，也还是身子骨硬朗，能继续为无产阶级革命事业贡献力量。

在党的阳光雨露滋润下，让我们青少年一代茁壮地成长吧！

二 蓬勃成长的青春期

三大变化

青春期来临，体内一场蓬蓬勃勃的变化开始了。变化真是多种多样，异常显著。归结起来，有三类，总称“三大变化”。

一大变化：身体外形改变了，让人一眼就能看出：你已长大成人。

二大变化：内脏的机能健全了，工作能力提高了，各种器官变得兴旺发达，为日益繁重的体力与脑力活动开始准备条件。

三大变化：性器官发育，这是人体内部发育最晚的部分。它的发育完成，标志着人体全部器官接近成熟。

此外，也有心理上的改变，象容易激动兴奋、好动等，和成年人很不一样。

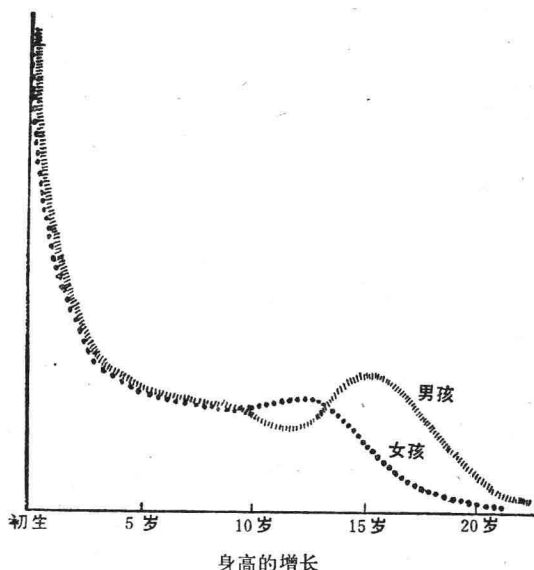
下面，分别说明青春期的身体在怎样地蓬勃成长。

外形巨变

身体的长高

人在青春期，身体一年比一年长高。长高的速度，每年少则6至8厘米；多的，甚至达10到13厘米。和青春期以前每年只长3至5厘米的速度相比，长势惊人。

有意思的是，一个人的身高，长到一定年龄，就不再往上长。女的，多半长到十九岁，至多长到二十三岁，就停止；男的，则一直要长到二十三岁，个别可到二十六岁，身体的高矮基本上才成定局。



胎儿长得最快。5—10岁之间，长势平稳。待发育来临，身子就猛长，女孩比男孩开始早，但高度要差一点。

女孩子的身体，不仅生长停止得早，就连生长的开始也早于男孩，一般总要早二年左右，多半在第一次来月经前后，身高的增加速度最快。当然，男女一比，平均说来，女的要比男的略矮些。同是十八岁，男的平均身高可达1米66左右，而女的只有1米57上下，有几厘米的差别。

身体高矮取决于什么？决定于我们的骨头。一个人身上的骨头，共有 206 块；但对身高起作用的，只是脊椎骨和下肢骨。

下肢骨的成长，有它自己的规律：多半是先长得慢，后长得快。七岁以前，下肢骨的长度和上肢骨基本相等。可是一过七岁，它就使劲往上长，使下腿的长度超过胳膊；以后到青春期，它的长势更是劲头十足，成了决定身体高矮的关键性因素。不过，它的长势不长久，随着青春期的结束，它的增长也就跟着衰落而终于中止。

至于脊椎骨，它的增长速度远远不及下肢骨。平时，它的长势总是那么慢吞吞的，而有两个时期，却顿然长得快起来：一个时期是从出生至 1 岁；再一个时期是在青春发育期。它的长势似乎比下肢骨还持久，甚至下肢骨已经停止增长了，它还在一点一点地往上长，直到青年期，长势才开始刹住。所以，人的长高，十七、八岁以前主要靠下半身，而在十七、八岁以后，则全看上半身。

身体的高矮，标志着一个人骨骼发育的好坏。所以医生作健康检查，总要量一量身高。青少年时期如果几年不见增高，或者跟同年龄的标准身高差得太远，就要考虑是不是发育上有问题了。

体 重 的 增 加

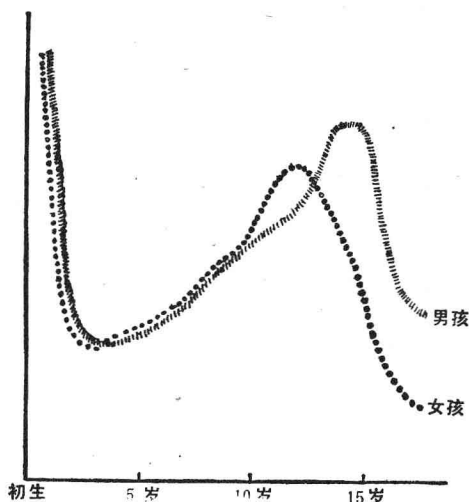
在青春期，人的体重，也跟身高一样，正在日夜增长。每年增重 10—12 市斤，那是常事；突出的，每年可增长 16 市斤，甚至增长 20 市斤。如果和青年期的每年增长不足 10 市

斤相比，青春期体重增加的速度就十分明显了。

男女之间，十岁以前，体重相仿佛。一过十岁，女孩的体重开始猛增，一路领先。男孩先是长得很慢，二、三年之后，就快步追赶，等到十四岁左右，男孩的体重和身高，终于超过女孩，这种情况一直维持到青年期。

年轻人的体重增加，有特殊意义，它反映出身体的内脏增大、肌肉发达以及骨头增长增粗的程度。所以，从体重的增减，能看出身体内部发育的好坏。

体重的增加，一年四季，并不平均，秋冬比夏天增加得



体重的增加

发育开始，体重增加。增加的速度只略逊于胎儿期。女孩体重增长的高峰，较早于男孩，但从增加的程度上看，男孩却是后来居上。

多。身高的增长，正好相反，热天比冷天长得快。

青春期的女孩，有些爱发胖。肥胖，是体内脂肪积存过多的缘故。男孩就不这样。

脂肪，就是油脂。不过体内油脂的贮藏，专门由一种脂肪细胞来管。从显微镜下可以看到它的模样：整个圆球形的胞体内，几乎全装满了油滴，真正的细胞结构，却被挤向一边，瘪得相当可怜。这些油脂有什么用？

用处有三：一是当作“垫子”，不论在皮肤下面、脏器周围、肠子和骨内，都有它的存在，用来减少磨擦或撞击所造成的损害；二是作为“能源”储备起来，身体需用时，就能随时取用；最后一个用处是：保暖。

从胎儿第七个月开始，直到出生后的半年内，不论男女，脂肪积存迅速。从此以后，体内脂肪的储存量逐步下降，下降的势头一直要保持到六岁左右。过了这个年龄，又有储存的趋势。青春期将临之前，才开始显出男女的不同。女孩体内的脂肪始终是增加多、消耗少；男孩却不一样，青春期过后，增加得就不那么快了。因此，从外表上看，男孩总要瘦些，女孩却显得丰满。

女孩子脂肪增多的原因，是多方面的，主要一点，在于性激素方面的差别，也因为女孩的活动较男孩为少，即使活动，也不那么激烈。其实，不管是男孩还是女孩，尽管吃的是普通饮食，只要老不活动，大多会肥胖起来。

“第二性征”的出现

真正使人意识到身体正在发育的，无过于“第二性征”的

出现了。

如果你是男性，在青春期，你的喉结(甲状软骨和它下面的一个环状软骨)突起，而且突出到相当显眼的地步。喉结一增大，声带加宽，嗓门的声调就变粗，发音就越来越低沉。不过，出现这一现象，已是发育的中期。

你脸上的孩子气消失了，象个成人的脸型，尤其上唇萌出密实的胡子，多半两边长得快，渐渐遍及上唇。之后，面颊和下唇正中，以及下巴下面又长出茸毛来。多数男孩的腋毛也几乎同时生长。等前臂和小腿长出汗毛，那是更往后的事了。

量一量你的肩膀，开始宽阔，胸膛不是孩子时期的圆形而变成扁圆，十分充实。

从第二性征各种现象出现的先后来说，无论男女，阴毛的萌出，算是较早的发育信息。

阴毛跟腋毛、胡子一样，都是不同部位的毛发。它受睾丸与肾上腺所产生的雄激素的控制。要是一个人发育上出了问题，医生就能凭借这类毛发的是否出现，判断发育是早了、晚了；还是发生了什么病症。比如，有人得了“原发性小睾丸症”，在童年时期，根本看不出异样；可是等到青春发育期，就不长这类毛发；或者象“睾丸先天性缺乏症”患者，虽然年过十八，根本不长阴毛和腋毛。女孩的卵巢得了病，即使她还只有七、八岁，可是阴毛长出、月经来潮等，发育上会出现一系列的改变。从这里就会引起医生的注意，获得发现疾病的线索。

阴毛，先沿着外阴长出软毛，色淡，多平直；逐渐颜色

加深、增粗、卷曲，而且向周围扩展，这样经过几年，完全成了成年人的类型。

如果给男孩第二性征的出现，立一张时间表，平均年龄是：

12 岁……………喉结增大开始

13 岁……………阴毛出现

14 岁……………声音变粗、低沉

15 岁……………腋毛和胡子长出

16 至 18 岁 ……四肢和身上，可能长汗毛，
阴毛长得和成人型相同

就是这样，逐步形成了一个强壮、有力的青年男子的雏形。

但女性，却完全是另外一种体态。

女性的喉结，虽然不那么突起，声带却增长，嗓门因而改变，说话的声音往往高而尖细。

乳腺，从十岁至十三岁起发育，先是乳头突出，之后二、三年内，乳腺增生，里面的脂肪、血管加多，使整个乳房鼓起；渐渐的，乳头四周棕色的一圈（称乳晕）增大、明显，整个乳房充分发育。四分之三的女孩，直到十六至十八、九岁，才发育得与成年人相差无几。

乳房的发育，受卵巢分泌的性激素的控制。此外，还受胰岛素、肾上腺皮质激素、甲状腺素以至甲状旁腺素等的影响，才能使乳腺产出乳汁。

既然乳房受性激素的控制，显而易见，乳房也多少会随着月经的来潮而有改变。行经之前，乳房会略略增大，甚至