

KE XUE WEN CONG

科学文丛

青春期生理与保健

er

广州出版社

青春期生理与保健



科学文丛

青春期生理与保健

(1)

广州出版社出版

图书在版编目 (CIP) 数据

科学文丛. 何静华 主编. 广州出版社. 2003.
形继祖

书号 ISBN7-83638-837-5

I. 科学... II. III. 文丛

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082275 号

科学文丛

主 编: 何静华
形继祖

广州出版社

广东省新宜市人民印刷厂

开本: 787×1092 1/32 印张: 482.725

版次: 2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

书号 ISBN 7-83638-873-5

定价: (全套 104 本) 968.80 元

前 言

人的一生中,最美好的时期是青春期。青春是美丽的,曾有人说过:青年者,人生之王,人生之春,人生之华也。人们历来把青春视为花朵一般的美丽,太阳一般的火热,黄金一般的宝贵。这是因为,青春蕴蓄着蓬勃的生机,包含着无限的追求,凝聚着不竭的活力,青春用它那沸腾的热血和激情,崇高的理想和信念,奋发向上的精神,无穷的创造力,记载着时代最美妙的交响曲——青春之歌。

人的一生中,要经历两个生长发育的高峰时期。第一次高峰期是婴儿期,即是婴儿出生后的第一年。第二次高峰期就是青春期。在此时期中,要经历一系列特殊的生理变化。一个人从呱呱落地,到蹒跚学步;从呀呀学语到步入青春期,无论是在生理上,还是在心理上,都会发生许许多多巨大的变化。人的个体发育显得尤为迅速,尤为突出。

由于青春发育期的最大特点,是生殖器官的发育与成熟,因此,性的发育在青春期的就占有了中心地位。然而,那些刚刚

进入青春期的少男和少女面对突如其来的男女体格发育的差异,不免显得有些困惑与不安。为了使广大青少年充分认识人体生长发育的规律,懂得青春期的生理、心理变化特征,掌握青春期保健知识,提高身体素质,顺利地度过人生宝贵的黄金时代,为此,我们编写了青春期保健一书。

本书从青春期的萌发讲起,依次为青春期的生理特征、青春期的心理特征、青春期生理卫生与保健和青春期的营养保健。

在本书的第一部分青春期的萌发一章里,明确阐述了随着我国社会的进步,生活水平的日益提高,青少年体质较过去有了明显的提高。随之而来的是性发育出现了加速趋势,由此便引出青春发育期的划分与基本过程、发育加速现象谈等论述,通过收集大量国内外资料,将青少年保健科学知识的新理论、新观点、最新统计数字以及新方法一一介绍给广大读者。并将不同时期的划分和不同阶段出现的生理现象做了详细的例举。为使进入青春期的孩子们进一步了解青春期的生理特征和心理特征,在本书的第二、三部分分别进行了理论阐述。其中包括:男性和女性各自生殖器官的构造与功能;男孩子声变粗说明了什么?遗精令男孩子疑惑不安;女人不长胡子的秘密;悄悄来临的月经初潮等。同时根据青少年在青春期的心理特点,用一定篇幅阐述了青春期易产生的心理异常和逆反心理。第四部分的重点是将青春发育期出现的各种生理现象和容易出现的疾病,例如女孩子十二三岁后的明显变化之奥妙,痛经怎

么办？令人烦恼的“青春豆”，青少年脊柱的保护，青少年应如何保护视力等预防保健知识，并为搞好身体健美提出了行之有效的方法，以科学的态度，负责的精神，真诚地奉献给青少年朋友们和所有读者。我们认为，青春期不仅是决定人的体质的关键时期，而且也是思想品德培养和道德行为形成的重要时期。为此，我们在本章节用一定篇幅，本着从思想教育与卫生保健相结合的原则，严肃认真地从理论上论证了青少年吸烟与饮酒的危害性，以及少女未婚先孕对身体健康的危害。并通过各种试验证实了香烟与酒的有害成份对青少年是有百害而无一利的事实，由浅入深地使他们从思想上充分认识到其危险，清除掉头脑中的错误论点。对于少女非意愿性的未婚早孕现象，我们本着诚恳的态度，关心他们，同情他们，用长远的观点分析阐述未婚先孕的危害性，并详细地介绍了各种补救措施。除此之外，我们在本书的最后一章里，以青春发育期的营养保健为主题进行探讨，坚持青少年应合理均衡地调配膳食的观点，对青春发育期的营养问题从各个角度进行试论，肯定纤维素对人体的有益之外，正确评价营养口服液的功与过。热门话题——减肥，以及青春期容易忽视的营养问题等。

青少年是国家的未来和希望。养育和培养教育下一代，是一件十分重要的事情。要担负起这个重担，就需要从多方面努力。作为家长，必须重视从0岁教育开始，从孩子的身体、智力、文化、精神素质各方面入手，使他们青出于蓝而胜于蓝。如果每一个家庭都能担负起这个责任，努力去提高孩子的保健和

教养水平,关心他们的健康成长,那就会取得事半功倍的效果。因为家庭的长久熏陶,耳濡目染,会为今后孩子的发展奠定基础。作为老师,则应根据孩子的各年龄阶段,不仅要注意青春期生长发育的特点,还要从思想品德教育入手,结合他们的需要、兴趣、爱好,因势利导,以科学态度对待自己,主动朝着社会需要的标准努力,使他们争取早日成为国家的有用之才。

在此我们呼吁全社会都要关心青少年的健康成长。青春期保健也同样需要受到重视和关注。随着年龄的增长,性的发育,孩子们自然而然的有了性的要求,这是正常的生理现象,但是随着社会进步,科学发展,结婚年龄不但不能提前,甚至为了学业而可能推迟。虽然他们身体和性的发育提前了,但心理发育却还处于比较幼稚的阶段,对事非辨别能力还较差,甚至容易受骗上当。有时在有性的要求而不能结婚的情况下,如果不加以正确引导,就很可能发生早恋、早孕、甚至性犯罪。所以我们也借此机会,呼吁家长们、老师们以及全社会都要认识到青春期保健的重要性。这是一个不容忽视的问题。

本书是一本医学保健读物,全书文字简炼,通俗易懂,既具有实用性,又有科学性和趣味性,适合广大青少年阅读。

目 录

前 言

一、青春期的萌发	(1)
1. 什么是青春发育期	(1)
2. 青春发育期并不神秘	(2)
3. 青春发育期的划分与基本过程	(4)
4. 发育加速现象谈	(6)
5. 浅谈青春期发育延迟	(8)
二、青春期的生理特征	(10)
1. 生长发育的规律	(10)
2. 男女体格发育的差异	(11)

3. 青春发育的信号	(12)
4. 青春期的男性生殖器官	(13)
5. 遗精令男孩子疑惑不安	(14)
6. 什么是射精? 遗精、梦遗和滑精的区别	(15)
7. 男孩子声音变粗说明了什么?	(16)
8. 女人不长胡子的秘密	(17)
9. 女性生殖器官的构造与功能	(17)
10. 悄悄来临的月经初潮	(19)
11. 性早熟的原因及诊断标准	(20)
12. 生长发育的特征	(20)
13. 青春期的生理变化及特点	(22)
14. 影响青春期发育的因素	(23)
15. 青春期女性第二性征的变化	(25)
16. 青春期男性第二性征的变化	(27)
 三、青春期的心理特征	 (29)
1. 何谓心理	(29)
2. 青少年的心理特征	(30)
3. 青年心理健康浅谈	(33)
4. 青春期性心理卫生	(35)
5. 从性愚昧中走出来	(37)
6. 青春期易产生的矛盾及心理异常	(40)
7. 与进入青春期的孩子相处的秘诀	(43)

8. 正确对待与异性交往 (45)
9. 警惕逆反心理的产生 (46)

四、青春期生理卫生与健康 (49)

1. 青少年怎样塑造健壮的体魄 (49)
2. 大脑的自述 (52)
3. 令人烦恼的“青春豆” (56)
4. 女孩子十二三岁后的明显变化之奥妙 (58)
5. 乳房，少女美的标志 (59)
6. 束胸带来的危害 (60)
7. 月经期卫生保健 (61)
8. 少女月经不准的原因所在 (63)
9. 月经期可以做剧烈运动吗？ (65)
10. 告诉我，痛经怎么办？ (66)
11. 为什么有的少女多毛，又有的少女不长阴毛、腋毛？
..... (68)
12. 青春期高血压 (69)
13. 从手淫误区走出来 (71)
14. 包皮过长与包茎 (72)
15. 挤压手指关节有害无益 (74)
16. 变声期对嗓子的呵护 (75)
17. 青少年脊柱的保护 (76)

18. 青少年应如何保护视力	(77)
19. 浅谈屈光不正	(80)
20. 刷牙的学问	(84)
21. 牙齿遇到外伤后应该怎样处理	(86)
22. 吃糖类食品与患龋的关系	(88)
23. 超级杀手——香烟和酒	(89)
24. 未婚少女妊娠对健康的危害	(92)
 五、青春期的营养保健	 (94)
1. 青春期的营养探讨	(94)
2. 纤维素对人体的好处	(95)
3. 营养补剂的功与过	(98)
4. 热门话题——减肥	(99)
5. 青春期容易忽视的营养问题	(100)

一、青春期的萌发

1. 什么是青春发育期

青春发育期是由儿童发育到成人的过渡时期，是人体发育最重要的时期。世界卫生组织对青春期的定义是：10~19岁是少年期，20~24岁为青年期。因此，青春期是指10~24岁。一般来说，男孩比女孩晚两年。

青春发育期的最大特点是生殖器官开始发育并逐渐成熟。随之而来的是身体各器官、各系统的明显生长发育。因此说，青春发育期是发育的迅猛阶段，又是性成熟阶段，是决定人一生的体格、体质和心理发展的关键时期。

青春期的青少年，无论是从心理上还是从生理上，都在发生突飞猛进的变化，即从不成熟到成熟，从不定型到定型。可以说青春期不但是人的一生中最宝贵最美好的时期，也是智力发展、世界观形成和信念确立的重要时期。

在这个重要的时期里，不少青少年在遇到困难或挫折时，会产生许许多多矛盾心理，也会突然不知所措。在遇到成绩时又会不知如何对待自己。这都是很自然的，毕竟此时期的青少年可塑性太大了。那么就要求社会、学校都能热情地关怀他们，为他们提供有利条件，使他们能够了解自己，做一个德、智、体、美、劳全面发展的一代新人。

2. 青春发育期并不神秘

如果说人的一生最美好的时期是青春期，那么青春期就是人生的“黄金时代”了。

当你迈进青春期的时候，你会自觉不自觉地发现，在身体的各部位都在渐渐地发生着一些奇妙的变化，一种莫名其妙的神秘感由然而生，甚至关起门来，对着镜子左照右照，暗暗问自己，这就是我吗？

其实青春期并不神秘。它起始于第二性征的出现，或者说体格急剧加快增长时，止于体格增长停止时。在我国，一般指12~20岁的青少年。

从人的生长发育的两个高峰时期来看，第一个生长发育高峰是在胎儿出生到出生后的一年里，第二个生长发育高峰就是青春发育期。

青春发育是决定人的一生体质的关键时期，是从儿童

发育成为成人的过渡时期，在这个时期里的孩子，会出现一系列微妙而又显著的变化。其特点是身心发育较快，从人体形态结构、生理机能到内分泌、神经系统都有明显的变化，其表现在身高、体重的猛增，肌肉块开始隆起，胸阔背厚、健壮。而青春期最大特点是生殖器官开始生长发育，这也许就是孩子们感到神秘之所在了。生殖器官几乎从不发育、到迅速发育成熟。随着第二性征的出现，使男女体形由原来无明显差异变成为鲜明的两性，即魁梧的男子和曲线优美的少女。显示出成熟的男女健康体魄。

随着青春期内分泌分泌增多，除了促进性器官生长发育外，女孩月经来潮并渐具生殖功能，男子开始遗精，喉头突起，声音变粗。男女之间的差异日益明显，并开始愿意与异性交往，同时也具备了延续后代的能力。

青春期是人生的黄金时代，人体各机能在此时期犹如生机勃勃、蓓蕾开放一样，个个朝气蓬勃、思维敏捷、反应迅速、记忆力强，理解能力、智力神速发展，接收新生事物较快，是学习知识的大好时节。

在此过程中，青少年会遇到各种短暂的困难，甚至是挫折，会由此产生许多心理矛盾；可塑性也很大，这是很自然的，因为他们毕竟还没有定型，这需要社会和教育机构能热情地关怀他们、引导他们，为他们提供有利的条件；而青少年自己也应该了解自己，以科学的态度对待自

己，锻炼自己，努力争取在德、智、体、美、劳各方面都得到均衡发展。成长为国家的有用之才，为现代化建设贡献青春、贡献力量。

3. 青春发育期的划分与基本过程

青春发育期是指从人体开始青春发育起到人体生理的全面成熟为止，也就是说，当人的生理成熟后，青春发育期也就基本完成了它的使命。在我国青春发育期的划分与青春发育的基本过程大致是这样的：

① 11~12岁

男性：睾丸、阴茎开始增大，前列腺开始活动，喉头增大。

女性：乳房开始发育，阴毛开始出现。

② 12~13岁

男性：出现阴毛。

女性：阴道粘膜出现变化，乳头、乳晕突出，内外生殖器官开始发育。

③ 13~14岁

男性：睾丸、阴茎急速增大。

女性：月经初潮到来，但开始为无排卵月经，开始出现腋毛。

④ 14~15岁

男性：腋毛出现，声音变粗，乳房部位有发胀的感觉，睾丸增长完成。

女性：月经期变得有规律性，出现排卵周期，并有生育能力。

⑤ 15~16岁

男性：精子已生成，并出现第一次射精。

女性：声音变得高、尖，脸上开始出现痤疮。

⑥ 16~17岁

男性：开始长出胡须，脸上也出现了痤疮。

女性：此时的女孩骨骼基本闭合，身高基本停止生长。

⑦ 18~19岁

男性：骨骼开始闭合，身高逐渐停止生长。

从青春发育期的划分来看，其发育过程主要集中在一个相对较短的时间范围之内，在这个时间范围内，人体在生理方面发生了急剧的变化和快速的发展，其中性的发育在青春发育中占有中心地位。也可以这样讲，青春发育期就是“性成熟期”。

在青春期发育过程中，主要是由内分泌系统进行调节和控制，其中主要是受性激素的影响，使人体的形态和功能明显地表现出来。

进入青春期的男孩和女孩，由于受性激素的影响，第