

青春期卫生

与保健指导

吴秀媛 韩玉芳 主编

青春期性意识的觉醒与发展

合理进行课间二十分钟活动

科学用脑

青春期女性不宜长期穿紧身裤

青春期常见疾病的防治

生长突增与第二性征发育

食物纤维对人体的好处

养成良好的饮食习惯

克服社交自卑感

战胜孤独

青春期卫生

青岛出版社

QCHQWSHYBJZHD

青春期卫生与保健指导

QingChunQiWeiShengYuBaoJianZhiDao

吴秀媛 韩玉芳 主编

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期卫生与保健指导/吴秀媛, 韩玉芳主编.-青岛:
青岛出版社, 2004.5
ISBN 7-5436-3087-7
I.青… II.①吴…②韩… III.青春期卫生-基本知识 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 03255 号

书 名 青春期卫生与保健指导
主 编 吴秀媛 韩玉芳
副 主 编 王玉玲 郑宜萍 魏瑛琪 孙春梅 栾淑芳
编 委 张欣红 宋玉波 陈建民 时咏梅 孙美红 赵美玲
郭爱华 于 雁 于树红 陈 凤 陈 景
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666
责任编辑 尹红侠
特约编辑 汤志平
插 图 司海英
印 刷 青岛新新华印刷有限公司
出版日期 2004 年 5 月第 1 版, 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 32 开(850×1168 毫米)
印 张 8
字 数 200 千
书 号 ISBN 7-5436-3087-7
定 价 14.00 元





前 言

青春期是从儿童成长为成人的过渡时期,世界卫生组织(WHO)将青春期的年龄范围定为10~20岁,在我国一般认为青春期年龄为11~18岁。

青春期的特点是生长发育迅速,身体、心理、生理处于突变阶段,行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成。青春期不仅是身心发生急剧变化的时期,也是掌握文化知识,学习社会规范,获得生活技能的重要阶段。有鉴于此,我们编写了这本《青春期卫生与保健指导》。

本书以专题的形式比较详细地介绍了青春期生理发育特点、青春期卫生与保健、青春期心理保健、青春期智力思维的发展、青春期情绪与情感、青春期社交礼仪、青春期健与美、青春期营养保健以及青春期常见疾病的防治等知识,通俗易懂,简明实用,是青春期少男少女的必备书,也是中小学教师以及从事青少年教育研究人员的参考书。

由于水平有限,时间仓促,书中可能有不足甚至错误之处,敬请读者指正。

编 者

2004年3月

【前言】





目 录

1. 青春期生理发育特点

青春期——人生的黄金时期	2
青春启动的信号	2
生长突增与第二性征	4
身高的预测	5
青春期毛发突增的原因	6
青春期男性嗓音沙哑的原因	7
青春期女性乳房发育	8
青春期男性乳房增大的原因	9
月经	11
月经的生理特点	12
睾丸的生理功能	13
发生遗精的原因	14
青春期生理发育特点	15
青春期心理发育特点	17
青春期的性意识的觉醒与发展	18



2. 青春期卫生与保健

合理的生活方式	21
合理积极的休息	22
良好的卫生习惯	24
吸烟对青少年的危害	25
酗酒对青少年的危害	27
经前紧张症	28
痛经的原因与处理	29
经期参加体育运动注意事项	31
经期卫生与保健	33
青春期乳房自我保健	34
男性外阴卫生	36
遗精生理卫生	37
青春期性自慰行为	38

3. 青春期心理保健

建立正确的自我意识	41
自我意识的发展规律	43
健全的自我意识	46
自我意识缺陷的种类	46
自我意识缺陷的调整	51
心理健康的内容	53
心理健康的标准	54

QingChunQiWeiSheng



影响青少年朋友心理健康的生理因素	57
影响青少年朋友心理健康的心理因素	59
影响学生心理健康的外部因素	61
不同的考试心理状态	63
培养良好的考试心理素质	64
依赖心理的疏导	67

4. 青春期智力思维的发展

智力发展的基本规律	69
记忆成功的条件	69
记忆的方法	71
记忆力的提高	72
科学用脑	74
合理进行课间 10 分钟活动	75
思维的各种发展形式	76
形式逻辑能力和辩证逻辑思维能力 的协调发展	78
归纳推理和演绎推理的协调发展	79
克服习惯性思维定势	80
思维能力的训练	82
测试你的智商	82
正确看待智商测验	84
青少年智商测试	85



5. 青春期情绪与情感

情感体验的两极和四个维度	94
学会评价自己的感情	96
学会控制自己的感情	98
战胜孤独	100
摆脱愤怒和悲伤	102
摆脱烦恼和忧愁	104
充分认识交往的益处	106
杜绝伤害友情的隐患	109
待人处世之道	111
青春期男性性成熟的心理特征	113
青春期女性性成熟的心理特征	115
克服早恋	116
正确把握男女同学交往分寸	118

6. 青春期社交礼仪

渴望社交的心理动机	122
克服社交恐惧与胆怯	125
克服社交自卑感	127
社交的心理效应	129
社交能力自我测试	133
社会交往四要素	136
社交礼仪的常用语	139

QingChunQiWeiSheng



社交举止礼仪规范	143
交谈礼仪与交谈艺术	150
演讲礼仪规范	152
社交谈话禁忌	156
赢得他人的信赖	158
自测信赖指数	160
交友九忌	164

7. 青春期健与美

健美的标志	168
塑造健美的体型	169
蛋白质与皮肤健美	170
糖类、脂肪与皮肤健美	171
水果、蔬菜与皮肤健美	173
天然神韵胜美容	174
科学选用化妆品	176
化妆品皮炎	177
化妆技巧	179
美容食品	181
影响皮肤的食物	182
消除黑眼圈	182
保护头发	184
青春期女性不宜穿高跟鞋	185



青春期男女不宜长期穿紧身裤	186
青春期男女不宜长期戴墨镜	188
青少年驼背的预防和治疗	189

8. 青春期营养保健

青春期对营养的特殊要求	192
维生素对人体的贡献	195
健脑食品	198
安排一日三餐	200
培养良好的饮食习惯	201
课间加餐好处多	204
食物纤维好处多	205
过量吃水果的危害	207
饭后八不急	209

9. 青春期常见疾病的防治

青春痘的病因	211
青春痘的生长部位	212
青春痘的预防和治疗	212
上呼吸道感染的病因	214
上呼吸道感染的主要症状	215
上呼吸道感染的预防	216
上呼吸道感染的治疗与护理	217



青春期高血压	218
青春期高血压的病因	219
青春期高血压的主要症状	220
青春期高血压的预防	220
青春期高血压的护理	222
肝炎	224
肝炎的病因	224
肝炎病毒的传播途径	225
肝炎的主要症状	226
肝炎的预防	227
肝炎的护理	228
痔疮的病因	229
痔疮的主要症状	229
痔疮的预防	230
痔疮的护理	231
急性胃肠炎的病因	232
急性胃肠炎的主要症状	233
急性胃肠炎的预防	234
急性胃肠炎的护理	234
急性肾炎的病因	235
急性肾炎的主要症状	236
急性肾炎的预防	237
急性肾炎的护理	238



青少年糖尿病的病因	239
青少年糖尿病的主要症状	240
青少年糖尿病的预防	241
青少年糖尿病的护理	242



青春期生理发育特点

QingChunQiShengLi

FaYuTeDian



【青春期生理发育特点】

YuBaoJianZhiDao

1



青春期——人生的黄金时期

青春期，是从儿童成长为成人的过渡时期。世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为 10 ~ 20 岁，在我国，一般认为青春期年龄为 11 ~ 18 岁。



青春期不仅是身心发生急剧变化的时期，也是掌握文化知识，学习社会规范，获得生活技能的重要阶段。

青春期的特点是发育迅速，身体、心理、生理处于突变阶段，行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成。

青春期是人生的黄金时期，相信每个人都难以忘怀一生中那一段最美好的金色年华。

青春启动的信号

现代医学将青春启动的信号分为两大类。

第一类是生理启动，主要是指形体上的变化。



☉ 身体长高：青春启动后，身高以每年 6~8 厘米，甚至 10~11 厘米的速度增长，尤其是青春期男性身高增长速度较快。

☉ 体重增加：青春发育期开始后，体重每年可增加 5~6 千克，个别可增加 8~10 千克。

☉ 性征变化：青春期男性声音开始变粗，喉结突起，长胡须，乳头稍有突出，出现阴毛和腋毛，而且毛发生长比较旺盛。青春期女性声调开始变高，乳房增大而隆起，骨盆变宽，臀部变大，出现阴毛、腋毛，但毛发生长比男性缓慢。

☉ 遗精发生：青春期男性开始有梦遗现象，平均每月 1~2 次。

☉ 月经来潮：青春期女性出现月经初潮。

☉ 青春痘的出现：青春开始后，不少人脸上会出现痤疮，这是由于青春期性激素代谢旺盛，造成皮脂腺分泌量骤增，将毛囊口或皮脂腺堵塞，或细菌感染所致。

第二类是心理启动。表现为性格发生较大变化，多半由好动变得沉静、斯文与怕羞，做事开始三思而行。更为重要的是性心理的萌发，对异性产生好感，对有关性的问题发生兴趣，甚至开始手淫行为。



以上都是在外表上能看见，或者在生理和心理上能觉察与体会到的一些信号，这些信号标志着青春期的正式开始。



生长突增与第二性征

生长突增与第二性征是青春期内发育的主要外观变化，这些变化是如何发生的呢？

青春期的各种性发育变化都是在性激素促进下完成的。青春期男性与女性体内起主导作用的性激素不同，所以性发育的表现也不一样。

男性的睾丸在青春期开始有规律地分泌雄性激素，分泌量也逐渐增多，促使骨骼增粗、变宽和增长，使肌纤维中的各种酶变得更加活跃，大量蛋白质和其他营养物质使肌纤维变粗变长，肌肉力量不断增强。雄性激素还可以促进阴茎、睾丸和前列腺的发育，同时又在阴毛、胡须、喉结、变声等第二性征发育中起关键作用。

雄性激素对精子的产生和发育，以及对男性的射精和其他性功能也有重要的促进和维持作用。

雄性激素并非男性所特有，女性体内也有，由肾上腺皮质和卵巢分泌。其分泌量虽不如男性多，但它在女性青春发育中也起一定的作用。



女性的卵巢主要分泌雌性激素和孕激素。正是这两种激素维持着女性的月经周期。雌性激素还可以促进和调节子宫、阴道、乳腺的生长和正常功能，对骨骼的发育起到促进作用，例如使大小腿的长骨及时愈合、使骨盆变宽和增厚等。雌性激素还可以促进脂肪细胞增大，使女性体内的脂肪有序地堆积到肩部、前胸、臀部、大腿和全身皮肤的皮下层，从而使青春女性体态越来越成熟丰满，充满青春与活力。



身高的预测

随着年龄的增长，青少年朋友会越来越关注自己的身高变化，男孩子希望自己长得高大英俊，女孩子则希望自己长得身材苗条，并渴望知道自己将来能长到多高。那么未来的身高是否可以预测呢？

回答是肯定的。科学家利用身高的遗传性和人体生长发育的规律，经过对大量人体测量资料的统计分析，编制成各种公式，利用这些公式就能估算出青少年未来可达到

