

青春期的困惑

# 中学生生理心理与健康

孙 逊 著



学苑出版社

青春期的困惑

# 中学生生理心理与健康

孙 逊 著

宇苑出版社

**中学生生理心理与健康 孙 逸 著**

---

**学苑出版社出版 社址：北京西四颁赏胡同四号**

**新华书店北京发行所发行**

**沈阳航空工业学院印刷厂印刷**

**开本：787×1092 1/32 印张：5.5 字数：110千字**

**印数：1—10,000册**

**1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷**

---

**ISBN7-5077-0029-1/G·20 定价：2.50元**

## 前 言

当《中学生生理心理与健康》一书放在青少年朋友面前时，我真想长出许多耳朵，听一听你们在小伙伴间是怎样议论这本书的。也幻想在每一个青少年读者的身上都安上一个窃听器，因为那样听到的才常常是你们发自内心的、不加掩饰的心声。说心里话，我盼望着青少年朋友通过这本书，在作者和你们之间架起一座友谊的桥梁。让“一言堂”变成我们之间的“对话”。你们愿意同我谈些什么吗？我期待着……

当然，当《中学生生理心理与健康》一书放在家长的面前时，我也期待着给予严格的“审查”——或是放进书架，或是弃之一隅。倘若本书能得到家长的“通行证”，那么我将无法抑制自己兴奋的心情。因为，青春期教育在社会上是一个有争议和敏感的问题。我期待着我们的探索能得到社会和家长们支持和帮助，更希望能听到一些批评意见。我期待着……

《中学生生理心理与健康》是由《你的青春期》一书修订而成的。《你的青春期》一书曾蒙中国健康教育协会主席、卫生部原副部长黄树则同志题词，蒙中国健康教育协会

副主席贾伟廉同志作序，在此深表谢意。另外，在《中学生生理心理与健康》一书撰写中，蒙我国著名儿少卫生专家、北京医科大学叶恭绍教授和上海医科大学徐苏恩教授的关怀和指导。华西医科大学李效基教授和中山医科大学邓桂芬教授提出增加内容的具体建议，在此，一并向他们表示衷心的感谢。

### 作 者

1990年3月于沈阳

# 目 录

## 绪 论 绚丽多彩的青春期

- 一、什么是青春期…………… ( 2 )
- 二、揭去神秘的面纱…………… ( 3 )
- 三、要讲你们渴望知道的事情…………… ( 5 )

## 第一讲 突飞猛进的生理变化

- 一、生长发育登上了“特别快车”…………… ( 8 )
  - 你追我赶长身高…………… ( 8 )
  - “豆芽菜”与“胖墩儿”…………… ( 11 )
- 二、生命的支柱——心脏和肺…………… ( 13 )
  - 不知疲倦的心脏…………… ( 14 )
  - 一张一弛的肺…………… ( 16 )
- 三、瑰丽多彩的两性特征…………… ( 16 )
  - 男女第一性征…………… ( 17 )
  - 男女第二性征…………… ( 17 )
  - 青春期的脚步…………… ( 20 )

## 第二讲 青春期的一些困惑

- 一、难于启齿的一些问题…………… ( 23 )
  - 少女的困惑…………… ( 23 )
    - 陌生的伙伴…………… ( 23 )
    - 月经期要会照顾自己…………… ( 24 )
    - 痛经怎么办…………… ( 24 )

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 不要忌讳去看妇科·····       | ( 24 ) |
| 少男的困惑·····          | ( 25 ) |
| 埋在心底的苦恼——遗精·····    | ( 25 ) |
| 手淫——改了就好·····       | ( 26 ) |
| 需要到医院泌尿科去看的病·····   | ( 27 ) |
| 二、美与生理·····         | ( 28 ) |
| 追求苗条要科学·····        | ( 29 ) |
| 减肥只靠节食不行·····       | ( 29 ) |
| 不要束胸和束腰·····        | ( 30 ) |
| 戴乳罩有讲究·····         | ( 32 ) |
| 三、穿中跟鞋好·····        | ( 32 ) |
| 高跟鞋·····            | ( 32 ) |
| 平跟鞋·····            | ( 33 ) |
| 中跟鞋·····            | ( 34 ) |
| 四、莫愁，少白头同学·····     | ( 34 ) |
| 五、“青春美丽豆”带来的苦恼····· | ( 35 ) |
| 六、别让化妆品帮倒忙·····     | ( 37 ) |
| 油性皮肤的保养及化妆品的选择····· | ( 38 ) |
| 干性皮肤的保养及化妆品的选择····· | ( 38 ) |
| 中性皮肤的保养及化妆品的选择····· | ( 39 ) |
| 使用化妆品要注意哪些问题·····   | ( 40 ) |

### 第三讲 没病就是健康吗？

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 一、什么是健康·····        | ( 42 ) |
| 二、健全的精神寓于健康的身体····· | ( 44 ) |
| 三、不健康的心理表现·····     | ( 45 ) |

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 四、如何锻炼社会适应能力·····          | ( 46 ) |
| <b>第四讲 吃的学问</b>            |        |
| 一、营养素供给量够不够·····           | ( 51 ) |
| 二、要吃得科学合理·····             | ( 52 ) |
| 三、营养缺乏的蛛丝马迹·····           | ( 53 ) |
| 四、会吃可使你更聪明·····            | ( 54 ) |
| 五、说咸道甜·····                | ( 55 ) |
| 六、不要忽视这些小事·····            | ( 56 ) |
| <b>第五讲 多彩多姿的一般心理</b>       |        |
| 一、妈妈管不了了·····              | ( 60 ) |
| 二、“疾风怒涛”袭来时·····           | ( 63 ) |
| 三、你认识自己吗·····              | ( 66 ) |
| 四、自卑是潮湿的火柴·····            | ( 68 ) |
| <b>第六讲 青春期的智力特点及自我培养方法</b> |        |
| 一、怎样才能“明察秋毫”·····          | ( 73 ) |
| 二、记忆能力的魅力·····             | ( 75 ) |
| 三、摇动你思维的桨·····             | ( 80 ) |
| 四、展开你想象的翅膀·····            | ( 83 ) |
| <b>第七讲 同学的友谊和尊师</b>        |        |
| 一、架起同学间友谊的彩桥·····          | ( 87 ) |
| 二、尊师是一种美德·····             | ( 91 ) |
| <b>第八讲 神秘诱人的青春期性心理</b>     |        |
| 一、内心的小秘密——青春期性心理·····      | ( 97 ) |
| 二、性心理的产生·····              | ( 97 ) |
| 三、好奇·····                  | ( 98 ) |



|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 四、开始爱美了·····              | ( 99 )  |
| 什么是真正的美·····              | ( 99 )  |
| 怎么讲究美·····                | ( 100 ) |
| 五、如何对待异性同学·····           | ( 101 ) |
| 六、青春期不是播种爱情的季节·····       | ( 104 ) |
| <b>第九讲 不让感情的骏马踏过道德的边界</b> |         |
| 一、为什么要讲性道德·····           | ( 109 ) |
| 二、精神要高于自然本能·····          | ( 111 ) |
| 三、社会舆论和法制对性行为的制约·····     | ( 112 ) |
| 四、道德是击退虚伪和欺骗的武器·····      | ( 114 ) |
| 五、道德观念的自我教育·····          | ( 116 ) |
| 六、自尊自重·····               | ( 117 ) |
| <b>第十讲 要警惕青春期的意外伤害</b>    |         |
| 一、令人瞠目的教训·····            | ( 120 ) |
| 二、青春期意外伤亡多·····           | ( 121 ) |
| 三、生命攸关的时刻·····            | ( 122 ) |
| 有人落水了·····                | ( 122 ) |
| 哎呀，车·····                 | ( 124 ) |
| 可怕的一瞬间·····               | ( 126 ) |
| 穿隐身衣的“凶手”·····            | ( 126 ) |
| 四、生活中常见的伤害防护·····         | ( 127 ) |
| 体育活动要加小心·····             | ( 127 ) |
| 鼻子出血了·····                | ( 129 ) |
| 眼睛伤了先别慌·····              | ( 129 ) |
| 烧烫伤后·····                 | ( 130 ) |

|                  |         |
|------------------|---------|
| 五、救人与自救·····     | ( 130 ) |
| 呼吸停止怎么抢救最有效····· | ( 131 ) |
| 心跳停止后的分分秒秒·····  | ( 131 ) |
| 快，先止血·····       | ( 133 ) |

### **第十一讲 青春期好发疾病**

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 一、脸蛋儿白而不透红的隐忧····· | ( 137 ) |
| 二、困扰青少年的“心”病·····  | ( 140 ) |
| 三、步履维艰始有因·····     | ( 143 ) |
| 四、当你浮肿和腰痛的时候·····  | ( 144 ) |
| 五、一种容易猝死的病·····    | ( 146 ) |
| 六、青春期与高血压·····     | ( 147 ) |
| 七、久咳消瘦要警惕·····     | ( 149 ) |
| 八、挺起胸来·····        | ( 151 ) |

### **第十二讲 让有益健康的行为伴随你一生**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 一、爱清洁使你受欢迎·····      | ( 156 ) |
| 二、能受到人们尊敬的习惯·····    | ( 158 ) |
| 三、饮食卫生有利你的健康和智力····· | ( 158 ) |
| 四、让有节奏的生活给你带来欢乐····· | ( 159 ) |
| 五、到绿茵场上去吧·····       | ( 160 ) |
| 六、烟啊，烟·····          | ( 161 ) |
| 七、说说喝酒·····          | ( 163 ) |

## 绪论

# 绚丽多彩的青春期

有两种东西丧失后才发现它的价值——青春和健康。

——阿拉伯谚语

青春，这是多么美妙的字眼儿啊！她使你想到蓝天、朝霞、绿茵、鲜花……

是的，世界一切美好的东西都在向青春微笑。古往今来，有多少人讴歌青春，赞美青春！高尔基说，“要爱惜自己的青春！世界上没有再比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！青春就象黄金，你想做成什么，就能做成什么。”

同学们，你们正处于朝霞般绚丽多彩的青春期。你们象一叶小舟，正充满希望地张开人生的帆，慢慢地开始驶离父母精心监护的港湾，驶进烟波浩淼的人生的海洋。此时的你们“心头象有只宛转的春莺，按捺不住要歌唱的欲望。”

同学们，只要你在人生的海上，抓住青春的罗盘，你就能

到达理想的彼岸。只要你的胸中燃烧着青春的火焰，你的人生就会充满阳光。千万别虚掷光阴，留下遗憾啊！请记住里克特的话吧：“…当年华已经流逝，你们却还在黑暗的山上蹒跚的时候，你们将会发出痛苦的呼喊：‘哦，青春，回来！哦，还我逝去的青春！’但是那不过是徒劳的喊叫而已。”

同学们，为帮助你们实现美好的理想，《中学生生理心理与健康》正向你们微笑，她愿成为你们的朋友，并将帮助你们解除困惑，让你们那彩色的追求的风筝，在理想的天空中扶摇直上，让你们那充满诗情的心灵在灿灿的晨光中舒展希冀。

## 一、什么是青春期

青春期，象碧蓝的天空上的白云，又象奇峰林立的山峦，既充满诗意，又令人迷惑。面对青春期，为什么青少年朋友们更觉得有很多困惑？这也许就是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”吧。

处在青春期的青少年朋友常常提出“什么是青春期”的问题。不知道自己什么时候迈入青春期的的大门，什么时候告别青春期。

青春期一般是指以高于儿童期的生长发育速度迅速生长发育、并逐渐成熟，最后迈入青年行列这一个过渡阶段。这个阶段以性成熟为青春期发育的核心，通常从第二性征开始出现到生殖器官完全发育成熟时为止。简单地讲，男性青春期发育的重要标志是首次遗精，女性发育的标志是月经初

潮。一般来说，男生发育较女生晚两年。

国际卫生组织将10~20岁这一年龄阶段规定为青春期。国内一般则把11、12~17、18岁这一年龄阶段视为青春期。

青春期在生理上的发育是以性成熟为发育核心的，而生理上的发育也导致了心理上的巨大动荡。原来单纯平静的心理的湖面上，被青春期的春风吹起一道道涟漪，有时甚至掀起波涛，特别是性心理的产生，使青春期更加绚丽多彩，是儿童时代所无法比拟的了。一个瑰丽的新世界在迎接少男少女们。

## 二、揭去神秘的面纱

一提起青春期健康教育，特别是性教育，有些人便“谈虎色变”，敏感得不得了。在有些人看来，青少年不学习青春期健康知识（主要是性卫生知识）反倒好，如果一学，就会变坏。这在某种意义上是低估了80年代的青少年朋友，这种“堵”的作法恰似孩子已经渴了，水就在旁边，人们却不给他们喝。好像一旦喝下去，准会发生“肠炎”似的。

由于青春期突然地到来，尤其是生殖系统在青春期以前一直在沉默，现在突然活跃起来，给少男少女的身心带来强大的震动。特别是月经初潮和首次遗精这些陌生的“伙伴”的突然出现，不能不给青年朋友带来惶惑和神秘色彩。心理，也象一只从笼中飞到天空中的小鸟，受到色彩缤纷的生活的刺激，使平静的心理变得复杂了。一个个谜，是那样吸引人，以至少男少女在繁忙、沉重的学习生活中，也难免有时

不楞一下神儿，想一想这一系列奇妙的生理和心理变化。

面对这海一样的困惑，星星一样的谜，每个青少年朋友，都产生了强烈的寻求迷底的欲望。然而，由于学习紧张和找不到适合的途径，常常只好让那些谜的星星在自己青春的天空里孤寂地眨着眼睛。当然，也有一些同学，出于强烈的好奇心，到一些“偏僻”的角落去寻找谜底，由于不善于选择，甚至“饥不择食”，看了一些低级的读物，乃至上了坏人的当。有人据此不同意给青少年朋友讲授青春期健康知识，这不但是因噎废食，而且混淆了青春期教育同不健康书刊的界线。我们不能不为一些青少年由于缺乏正面的青春期健康教育，特别是正面的性知识、性道德的教育而走上令人遗憾的道路而深感遗憾。

人们看到，对于青春期健康教育，确实有一堵人为的墙。这主要是由于封建传统观念的长期束缚的结果。中国医学科学院名誉院长，中华医学会会长吴阶平教授指出：“虽然青春期教育的意义如此重大，需要如此迫切，但由于这是一件移风易俗的壮举，初开始时很不容易为社会所接受，反而遭到种种阻挠和反对。因此，直到最近几年才能在部分学校中开展。从已经开展这一教育的学校来看，效果是极为良好的。青少年懂得有关性知识，并接受相应的道德教育之后，便能够开始作自己的主人，健康的成长。”

为了不让青少年自己吃力地东寻西找，为了使同学们不致上坏书的当，《中学生生理心理与健康》将成为同学们的朋友，帮助少男少女揭去青春期神秘的面纱。当然，要满足所有同学那满天星星般的谜，她还是力不从心的。

我们想，通过系统地学习青春期健康知识，让同学们在较少时间里，在不影响正常学习的情况下，从正面得到同学们所想知道的一些青春期健康知识。省得青少年朋友为一个一个小苦恼而到处寻觅。

### 三、要讲你们渴望知道的事情

在《中学生生理心理与健康》中，我们要告诉青少年朋友们一些什么呢？一句话，要讲你们渴望知道的事情。有的同学不是对个子高矮和长得胖瘦很关心吗？我们要讲一些生长发育知识和解决的办法。还要涉及同学们难于启齿的问题，如两性特征的构造与发育以及月经、遗精、手淫等问题。爱美之心，青少年尤有之。但怎样才算美？本书要谈及一些美与生理的知识，如束胸、穿高跟鞋、少白头、痤疮及化妆品等同学们关心的问题。

神秘诱人的青春期心理，将展示同学们多姿多彩的心理表现和心理问题，还要涉及你们心中敏感的小秘密——性心理问题。将和你们共同探讨如何对待异性同学、青春期到底该不该“播种”爱情，以及怎样去勒住自己热情奔放的感情骏马的缰绳，使其不要踏过道德的边界等问题。

我们还将和你们探讨健康的内涵、吃的学问。以及如何用理解的基石，去架起同学间、伙伴间友谊的彩桥；如何使你同老师关系融洽，让尊师爱生之歌高唱。

另外，在生活中存在着万一，在当意外事故发生后，如何自救和互救，你们感兴趣吗？那些对青少年构成威

胁、过去你们又较少了解的青春期疾病的防治，你们想了解吗？怎样更好地适应社会，使自己成为一个健康并且受欢迎的人？我们还将谈到如何培养各种卫生习惯的问题。

同学们，努力学习一些青春期健康知识吧，健康知识象一盏明灯，能帮助你冲破愚昧无知带来的黑暗，使你精神抖擞地高唱着青春的歌儿，在奔向那朝阳般理想的大道上奋进。

### 思考与实践

1、当《中学生生理心理与健康》放在你面前的时 候，你想了些什么？

2、你同意“绪论”中的看法吗？

3、《中学生生理心理与健康》要讲的知识是你最 关心的吗？你还想知道哪些知识？



## 第一讲

# 突飞猛进的生理变化

一张张椭圆形的叶片  
象一支支生命的小舟——  
驾着阳光彩色的波浪  
盛满雨露芳香的醇酒  
划呀，从秋划向春  
划呀，从春划向秋……  
……

——傅天琳：《绿叶》

同学们，你们就是这样从秋划向春，从春划向秋。生理变化就象彩色的波浪一样，跳跃着，生命的小舟就在这跳跃中飞速前进。

培根说，“人对生理卫生的知识，也是最好的一种保健药品”，希望同学们了解自己的生理知识，为“自我保健”奠定基础。