

你健康 | 我快乐 | 丛书

李书祯 徐利萍
林晓白 徐怀安

◎ 编著

青春期烦恼

有问必答



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

G479

LSZ



127317

你健康我快乐丛书

青春期烦恼有问必答

QINGCHUNQI FANNAO YOUWENBIDA

李书祯 徐利萍 编 著
林晓白 徐怀安



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青春期烦恼有问必答/李书祯等编著. —北京:人民军医出版社,
2005.1

(你健康我快乐丛书)

ISBN 7-80194-274-4

I. 青… II. 李… III. 青春期-健康教育-问答 IV. G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018082 号

策划编辑:张怡泓	加工编辑:郭颖	责任审读:余满松
版式设计:周小娟	封面设计:吴朝洪	责任监印:陈琪福
出版人:齐学进		

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927258(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.125

字数:297 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书、凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

本书着重介绍了青春期生长发育的特点，结合大量的事例，针对少男少女青春期的自我保健、营养、常见病、多发病的防治及如何远离烟、酒、毒品、性病等问题一一做出了详尽的解答。本书通俗易懂，生动实用，层次清晰，是广大青少年及其家长、教师的理想读物。

责任编辑 张怡泓 郭 颖

前 言

人离开母体来到五彩缤纷的世界上，就开始了漫漫人生路。人的一生要经过婴儿期、幼儿期、青春期、成年期、更年期和老年期，最后离开这个世界。在人的一生中，生理和心理最富戏剧性变化的阶段是青春期。在这个时期，人的全部组织器官将从稚嫩走向成熟；人体的形态、功能、心理素质（包括智力、情感、认知能力）都发生了巨大变化。青春期的身体发育和心理发展有其自身的规律和特殊的需要，认识这一点，对于青少年健康成长是十分必要的。一个孩子长成什么样的人，不论是身体还是心理，除去先天的因素以外，青春期的发育和发展是最关键的。

青少年犹如正在茁壮成长的幼苗，需要了解生长发育的客观规律，知道哪些条件对生长发育是有益的；哪些条件对生长发育是无益的甚至是有害的，知道采纳有益的，避开及放弃有害的，即所谓“趋利避害”。作为孩子的家长、长辈，也要把企盼孩子健康成长的愿望建立在科学的基础之上，把良好的愿望与科学的态度紧密结合起来，才能指导孩子健康成长。

人生的“航船”并非都那么“一帆风顺”，有时会遇到各种“急流险滩”或各种“暗礁”，青少年成长则更是如此。这些“暗礁”，有的来自自身的生长发育过程中，有的则来自社会。青少年心理发展尚不成熟，缺乏社会和人生经验，辨别是非的能力不强，易被诱惑。因此，一方面要通过学习提高自己明辨是非的能力，更重要的是多与父母沟通，取得父母及长辈的指导帮助，而不要认为自己已经长大了，不是孩子了，不需要什么都和父母说

了。另一方面，要正确对待父母的管教，而不要计较他们的态度、方式，不要采取“你越管我越不听”的错误态度，只有这样，才能避开青少年成长中可能遇到的各种“暗礁”和“陷阱”，健康、茁壮地成长。

近 20 年来，国外流行的吸毒、性病、艾滋病也蔓延到我国，“性解放”的思潮也在毒害着青少年的灵魂。本书所介绍的 11 个方面的问题，就是围绕青少年健康成长所遇到的问题，让青少年们了解身体生长发育的规律，以及成长过程中可能遇到的重要问题，介绍这些知识，就是希望对青少年健康成长能有所帮助。

本书编写时，引用了一些最新资料和科研成果，尽作者所能介绍了有关知识，尽力给予通俗的解释，以便使本书的知识性、通俗性、趣味性强一些。

本书涉及面较广，由于作者知识水平所限，不当之处请专家及读者指正。

在写作过程中，参考了一些著作，引用了不少资料，恕不一一列举，并致谢忱。北京回龙观医院段京辉先生审阅了本书“青春期心理保健”中的大部分稿件，在此表示衷心感谢。

编者

2004 年八月

目 录

一、青春期生长发育	(1)
1. 什么叫青春期	(1)
2. 青春期男女身高生长有什么不同	(1)
3. 青春期发育可分几种类型	(2)
4. 青春期身体各部位的生长速度是相同的吗	(3)
5. 青春期身高和体重的增长速度有什么规律	(3)
6. 男女身体有什么区别	(3)
7. 青春期少女微胖正常吗	(5)
8. 人是怎样长高的	(5)
9. 什么是生长激素? 怎样影响生长和代谢	(6)
10. 什么是侏儒? 原因是什么	(7)
11. 什么是巨人症? 原因是什么	(9)
12. 决定女人身高的染色体是哪条	(10)
13. 性激素怎样影响人身材的增长	(12)
14. 为什么说良好营养使人类身高增加	(12)
15. 蛋白质摄入量为什么会影响身材生长	(13)
16. 锌摄入量为什么会影响身材生长	(15)
17. 碘摄入量为什么会影响身材生长	(17)
18. 爱抚为什么有利于儿童长高	(17)

19. 睡眠对青少年身高有什么影响	(19)
20. 日照对青少年身高有什么影响	(20)
21. 运动对青少年身高有什么影响	(23)
22. 为什么男人比女人高	(26)
23. 为什么不能滥用生长激素	(26)
24. 身高与遗传有什么关系	(27)
25. 父母身高对子女有什么影响	(28)
26. 怎样根据父母身高预测子女身高	(28)
27. 怎样根据幼年、少年身高预测成年身高	(29)
28. 怎样根据青少年足长预测其成年身高	(31)
29. 身高预测有什么意义	(35)
二、性征发育	37
1. 什么是性征？什么是第二性征	(37)
2. 第二性征发育的顺序是怎样的	(37)
3. 影响青春期的因素有哪些	(38)
4. 性成熟的“推动力”是什么	(40)
5. 有控制性成熟的“生物钟”吗	(42)
6. 青春期男性外生殖器发生什么变化	(44)
7. 青春期男性内生殖器发生什么变化	(45)
8. 前列腺有什么功能	(47)
9. 青春期女性外生殖器发生什么变化	(48)
10. 什么叫处女膜和处女膜闭锁	(48)
11. 青春期女性内生殖器发生什么变化	(49)
12. 雄激素对于女性有什么意义	(50)
13. 为什么有的幼女怀孕	(50)
14. 什么叫性早熟	(51)
15. 什么叫真性早熟	(51)
16. 什么叫假性早熟	(52)
17. 为什么给孩子滥服滋补品会导致性早熟	(53)

18. “珠珠糖”为什么会促发性早熟	(53)
19. 为什么食用不合格的肉、乳及其制品会促发性早熟 ...	(54)
20. 性早熟对个人、家庭和社会有什么危害	(55)
21. 什么叫青春期延迟	(56)
22. 造成青春期延迟的原因是什么? 怎样防治	(57)
23. 为什么肥胖会影响青春期内征发育	(59)
24. 什么叫性别异常? 性别异常包括哪些类型	(60)
25. 什么叫细精管发育障碍症	(61)
26. 什么叫两性人? 如何区别真假两性人	(64)
27. 什么叫真两性人	(64)
28. 什么叫假两性人	(66)
29. 两性人怎样选择性别	(67)
30. 什么叫性逆转	(68)
31. 青春期嗓音为什么会改变	(70)
32. 青春期乳房是怎样发育的	(71)
33. 乳房的形态、解剖和组织结构有什么特点	(71)
34. 乳房小会影响生儿育女吗	(72)
35. 两侧乳房大小不对称是病吗	(73)
36. 为什么有的男青年乳房发育	(73)
37. 什么叫乳房肥大	(73)
38. 乳头凹陷的原因是什么	(74)
39. 为什么有的少女溢乳	(74)
40. 为什么有的女青年喉结发育	(75)
41. 什么叫多毛症? 产生的原因是什么	(76)
42. 什么叫隐睾症? 产生的原因是什么	(77)
43. 什么叫包茎? 包茎对健康有什么危害	(78)
三、青春期保健	(80)
1. 什么叫月经	(80)
2. 怎样自我预测初潮的年龄	(80)

3. 什么叫正常月经周期 (81)
4. 经血有什么特征 (81)
5. 少女怎样注意月经期卫生 (82)
6. 什么叫痛经? 原因是什么 (82)
7. 什么叫倒经? 原因是什么 (83)
8. 少女月经周期为什么不规则 (83)
9. 什么叫闭经? 原因是什么 (84)
10. 为什么节食减肥不当易发生闭经 (84)
11. 环境改变为什么会影响月经按期来潮 (85)
12. 女运动员为什么易发生闭经 (85)
13. 什么叫月经失调? 原因是什么 (86)
14. 什么叫经前紧张综合征 (87)
15. 精神病与月经有关吗 (87)
16. 少女为什么会出现月经过多 (88)
17. 使用月经垫要注意什么 (88)
18. 什么叫白带? 少女有白带是病吗 (89)
19. 怎样辨别白带是否正常 (89)
20. 少女为什么会发生子宫功能性出血 (90)
21. 少女为什么也要定期进行妇科检查 (91)
22. 为什么青春期少女有的头发有臭味 (91)
23. 经前乳房胀痛是病吗 (92)
24. 怎样自我进行乳房检查 (92)
25. 少女为什么要戴乳罩 (93)
26. 怎样选购乳罩 (93)
27. 少女为什么不宜束胸 (94)
28. 青春期怎样保护好嗓子 (95)
29. 为什么不要拔胡须、鼻毛 (95)
30. 怎样正确对待遗精 (96)
31. 少男应怎样注意外阴保健 (97)

32. 饭后漱口有什么好处	(98)
33. 怎样刷牙才有利于保护牙齿	(99)
34. 为什么不要刮舌苔	(100)
35. 看书写字时什么姿势最好	(100)
36. 看书写字对光线有什么要求	(101)
37. 看电视时怎样保护眼睛	(101)
38. 为什么乘车、走路时不宜看书	(103)
四、爱美勿忘健康	(104)
1. 劳动为什么会使身体强健	(104)
2. 运动对身体发育有什么好处	(105)
3. 怎样科学进行体育锻炼	(106)
4. 怎样塑造健美体型	(107)
5. 女青年的标准体重是多少	(108)
6. 什么样的体姿优美	(110)
7. 怎样使乳房丰满健美	(110)
8. 为什么不能用激素促进乳房发育	(111)
9. 为什么不要轻易隆胸、美乳	(111)
10. 去美容院应注意什么	(112)
11. 美容化妆品危害健康吗	(114)
12. 购买化妆品应注意什么	(115)
13. 国家对美容服务业管理有什么规定	(115)
14. 什么叫首饰过敏性皮炎	(116)
15. 什么叫染发剂过敏性皮炎	(117)
16. 什么叫耳环病	(118)
17. 什么叫烫发枯萎症	(119)
18. 脸上长了痣为什么自己不要用针挑	(119)
19. 什么叫蝴蝶斑	(120)
20. 什么叫雀斑	(121)
21. 为什么青春期常长痤疮	(121)

22. 少女为什么不宜穿尖头皮鞋	(122)
23. 少女为什么不宜穿高跟鞋	(123)
24. 为什么不要“美丽战胜严寒”	(123)
25. 为什么青少年不宜穿牛仔裤	(124)
26. 弱光时长时间戴墨镜对眼睛有什么危害	(125)
27. 怎样保护头发	(126)
28. 少年白发怎么办	(126)
29. 怎样梳理头发	(127)
30. 怎样洗头发	(128)
31. 怎样防治脱发	(129)
32. 怎样使皮肤健美	(130)
33. 酒渣鼻的病因是什么? 怎样防治	(132)
五、青春期常见病、多发病防治	(134)
1. 怎样防治胃、十二指肠溃疡	(134)
2. 什么叫急性胰腺炎? 怎样预防	(135)
3. 引起烂嘴角的原因是什么	(136)
4. 龋齿的病因是什么	(137)
5. 怎样预防龋齿	(138)
6. 什么叫阑尾炎	(140)
7. 什么叫癫痫	(140)
8. 什么叫鼻炎	(141)
9. 青少年为什么易患肺结核	(143)
10. 什么叫流行性腮腺炎	(144)
11. 什么是急性扁桃体炎? 怎样防治	(145)
12. 什么叫“流脑”	(145)
13. 什么叫贫血	(146)
14. 为什么青春期少女易发生贫血	(148)
15. 怎样防治贫血	(148)
16. 什么是青少年特发性高血压	(150)

目 录

17. 怎样预防青少年特发性高血压	(151)
18. 什么叫尿路感染	(152)
19. 为什么说前列腺是个“多灾多难”的器官	(153)
20. 什么叫前列腺炎	(154)
21. 青春期为什么易发生甲状腺肿大	(156)
22. 为什么有的少女会发生甲状腺功能亢进	(157)
23. 什么叫系统性红斑狼疮	(157)
24. 什么叫风湿热? 怎样防治	(158)
25. 什么叫白血病	(159)
26. 为什么少女也会患滴虫性阴道炎	(160)
27. 为什么少女也会患真菌性阴道炎	(161)
28. 什么叫盆腔炎? 怎样预防和治疗	(162)
29. 什么叫腋臭? 怎样治疗	(162)
30. 什么是近视	(163)
31. 近视是怎样形成的	(164)
32. 怎样预防近视	(165)
33. 怎样治疗近视	(166)
34. 什么叫夜盲症? 夜盲症是怎样形成的	(167)
35. 怎样治疗夜盲症	(169)
36. 什么叫色盲? 色盲是怎样形成的	(169)
37. 色盲是怎样遗传的	(170)
38. 什么叫“斗鸡眼”	(171)
39. 为什么要早治“斗鸡眼”	(173)
40. 怎样治疗“斗鸡眼”	(174)
41. 什么叫“斜白眼”? 怎样治疗	(175)
42. 什么叫感染性眼病	(175)
43. 怎样防治沙眼	(175)
44. 怎样防治红眼病	(176)
45. 怎样防治“偷针眼”	(177)

46. 怎样预防眼外伤	(177)
47. 视疲劳是怎样产生的	(178)
48. 口臭是怎样产生的	(178)
六、青春期营养与健康	(180)
1. 人体需要哪些营养素	(180)
2. 青春期为什么对营养的需要量很大	(180)
3. 蛋白质有什么生理作用	(181)
4. 什么是必需氨基酸? 哪些氨基酸是必需氨基酸	(183)
5. 青春期对蛋白质的需要量是多少	(183)
6. 食物中的蛋白质含量有多少	(185)
7. 什么叫碳水化合物? 碳水化合物有什么生理作用 ...	(185)
8. 什么叫脂肪、脂肪酸和必需脂肪酸	(186)
9. 脂肪有什么生理作用	(187)
10. 膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和和 脂肪酸的比例多大为好	(189)
11. 水对于人体有什么重要性? 人体内的水分有 多少	(189)
12. 水有什么生理作用	(190)
13. 为什么要保持体内水平衡	(191)
14. 什么叫膳食纤维	(192)
15. 膳食纤维对人体健康有什么好处	(193)
16. 哪些是高膳食纤维食物	(194)
17. 什么叫维生素? 维生素有什么特点	(195)
18. 维生素有哪些种类	(195)
19. 维生素的生理作用、来源及缺乏的症状是什么	(196)
20. 青少年对常见几种维生素的需要量是多少	(198)
21. 维生素 C 有什么生理作用	(199)
22. 维生素 D 有什么生理作用	(200)
23. 维生素 B ₁₂ 有什么生理作用	(202)

目 录

24. 人体必需元素有哪些	(203)
25. 人体必需元素的生理作用有哪些	(205)
26. 锌有哪些生理作用	(207)
27. 为什么锌能促进智力发育	(208)
28. 为什么锌能加速伤口愈合	(209)
29. 为什么锌能防治感冒	(209)
30. 怎样防治锌缺乏	(210)
31. 铁在人体中以什么形式存在? 人每天需要多少	(211)
32. 铁有什么生理作用	(212)
33. 怎样预防碘缺乏	(213)
34. 怎样计算摄入能量	(213)
35. 少女应怎样正确对待减肥	(215)
36. 一日三餐的能量和蛋白质摄入应如何分配	(215)
37. 吃饭前后及吃饭时应注意什么	(217)
38. 一日三餐怎样安排才算合理	(217)
39. 青少年为什么不能吃得太咸	(219)
40. 为什么不要“食不厌精”	(220)
41. 为什么饮食要荤素搭配	(221)
42. 为什么不要暴饮暴食	(222)
43. 中学生的膳食营养存在什么问题	(222)
七、不嗜烟酒	(227)
1. 21 世纪将有多少人死于吸烟	(227)
2. 我国一天有多少人因吸烟而死亡	(228)
3. 吸烟对健康有什么危害	(228)
4. 烟焦油中有哪些致癌物质	(230)
5. 吸烟过多会使人致死吗	(231)
6. 吸烟使人易患哪些癌症? 为什么吸烟使人易患肺癌	(232)
7. 为什么吸烟使人易患口腔癌、喉癌	(233)

8. 吸烟产生的一氧化碳对人体有什么害处 (233)
9. “烟民”们为什么易患动脉粥样硬化 (234)
10. “烟民”们为什么易患冠心病和外周血管疾病 (235)
11. 吸烟者易患哪些呼吸系统疾病和消化系统疾病 (236)
12. 为什么吸烟降低智力 (236)
13. 吸烟、嗜酒为什么会降低视力 (237)
14. 吸烟对女性烟民有哪些特殊危害 (237)
15. 女性烟民易患哪些特有癌症 (238)
16. 女子吸烟对生育及后代有什么不良影响 (239)
17. 为什么说吸烟污染环境 (240)
18. 果真是“饭后一支烟，赛过活神仙”吗 (241)
19. 人类吸烟史有多久 (241)
20. 世界“烟民”构成状况怎样 (242)
21. 为什么说青少年中有一支新的“烟民大军” (244)
22. 造成青少年吸烟的原因是什么 (245)
23. 周围环境对青少年染上吸烟习惯有什么影响 (246)
24. 干预对预防中学生吸烟的效果如何 (247)
25. 为什么青少年要不为烟诱惑，更不要让“烟迷)
心窍” (248)
26. 为什么青少年应知道戒烟之难 (249)
27. 怎样学会拒烟 (249)
28. 应不应该算一算吸烟的经济账 (250)
29. “世界烟草与健康会议”是一项什么活动 (250)
30. 什么叫“世界无烟日” (250)
31. 我国古代和近代有哪些控烟活动 (251)
32. 解放后我国采取了哪些控烟措施 (252)
33. 美国采取了哪些控烟措施 (253)
34. 为什么说“酗酒折寿” (254)
35. 乙醇在人体内要发生哪些生物化学变化 (255)

36. 乙醇使肝脏受到哪些损害	(255)
37. 什么叫酒泻	(256)
38. 为什么饮酒过量会引起吐血	(257)
39. 什么叫酒精性胰腺炎	(257)
40. 为什么酗酒易引起痔疮和糖尿病	(257)
41. 什么叫酒精性心肌病	(258)
42. 为什么嗜酒降低智力	(258)
43. 嗜酒为什么降低性功能	(258)
44. 嗜酒为什么会殃及后代	(259)
45. 为什么会“酒后吐真言”	(260)
46. 什么叫酒厥	(260)
47. 什么叫酒醉	(261)
48. 嗜酒为什么会醉死	(261)
八、远离毒品	(262)
1. 什么叫毒品	(262)
2. 毒品有哪些种类	(263)
3. 什么叫鸦片	(264)
4. 什么叫罂粟	(265)
5. 罂粟从何时开始被人们利用	(265)
6. 鸦片曾给人们带来哪些灾难	(266)
7. 什么叫海洛因	(266)
8. 什么叫吗啡	(267)
9. 什么叫大麻	(267)
10. 什么叫可卡因	(268)
11. 什么叫致幻剂	(268)
12. 什么叫冰毒	(269)
13. 什么叫摇头丸	(270)
14. 海洛因的主要生产基地在哪里	(271)
15. 可卡因和大麻的生产基地在哪里	(272)