

张国栋 姜 明 王文英等 编写



青春健康指南

科学技术出版社

青春健康指南

张国栋 姜 明 王文英 等编写

上海科学技术出版社

责任编辑 雷炳坚
题 图 潘宝兴
封面设计 王月琴

青春健康指南

张国栋 姜 明 王文英 等编写

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海商务印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 118,000

1986年2月第1版 1986年2月第1次印刷

印数 1—80,000

统一书号: 14119·1772 定价: 0.77元

写在前面

青春年华是人生中最美好的时光，它充满生机和活力，它展现未来与希望。青春发育是每个人成长的必经阶段，这一时期的健康与否，关系到青少年能否茁壮成长。根据广大青少年及其家长、学校教师的迫切愿望和要求，我们在本书中选择了关于青春期健康的最常见的百余个问题，分别予以详尽的解答，作为青少年学习生理卫生知识的辅导和家长、教师对青少年进行卫生教育的参考。

参加本书编写的有张国栋、姜明、王文英、葛存洁、姚绮玲、武桂英、钱美玲、赵琳等同志，由姜明、王文英两同志整理。由于水平有限，书中不足之处尚祈读者指正。

编者

目 录

一、青春期身体的生长发育	1
1. 为什么要重视青春期的健康?	1
2. 女少年什么时候长得最快?	3
3. 男少年什么时候长得最快?	4
4. 影响身材高矮的因素有哪些?	5
5. 身材高矮是遗传的吗?	6
6. 儿童少年身高是怎样变化的?	7
7. 为什么一代比一代长得高?	9
8. 男女青少年骨骼有哪些差异?	10
9. 什么是正常的身高与体重?	11
10. 青少年男女体重有差别吗?	13
11. 男青少年的瘦长体型是怎样形成的?	16
12. 胸围与生长发育有什么关系?	17
13. 青春期呼吸系统有哪些特点?	18
14. 青春期心血管系统有哪些特点?	20
15. 青春期大脑与神经有哪些变化?	21
16. 为什么有些少年走路不稳?	23
17. 什么是衡量发育成熟的尺度?	24
二、青春期性征的变化	27
18. 男子生殖器官在青春期有哪些变化?	27
19. 男性第二性征有哪些变化?	29
20. 为什么有的男少年发育时乳房有肿块?	30
21. 遗精是怎么回事?	31
22. 包皮和包茎怎样处理?	34
23. 女性生殖器官有什么功能?	35

24. 女性第二性征有哪些变化?.....	37
25. 怎样衡量女孩的乳房发育?.....	39
26. 第二性征是怎样产生的?.....	40
三、经期卫生	43
27. 月经是什么?.....	43
28. 第一次月经何时发生?.....	45
29. 怎样预测月经初潮年龄?.....	46
30. 怎样注意月经期卫生?.....	47
31. 月经不正常怎么办?.....	49
32. 痛经怎么办?.....	51
33. 月经期为什么会有情绪波动?.....	52
34. 月经期为什么会流鼻血?.....	53
四、青少年的饮食与营养	55
35. 青春发育期需要哪些营养?.....	55
36. 什么是青春发育的物质基础?.....	58
37. 什么是合理的饮食卫生习惯?.....	60
38. 怎样考虑青少年的平衡膳食和全面营养?.....	62
39. 吃零食到底好不好?.....	64
40. 挑食、偏食的习惯为什么不好?.....	65
41. 不吃早餐对身体有哪些危害?.....	67
42. 多吃盐对身体有益吗?.....	68
五、青少年的锻炼与休息	70
43. 为什么体育锻炼能增强体质?.....	70
44. 体育锻炼要注意些什么?.....	72
45. 怎样提高身体素质?.....	74
46. 睡眠要注意哪些卫生习惯?.....	75
47. 为什么青少年容易做梦?.....	77
48. 睡觉时打鼾怎么办?.....	79
49. 蒙头睡觉好吗?.....	80
六、青少年的智力与学习	82

50. 男女智力有哪些差别?	82
51. 怎样科学地用脑?	84
52. 怎样才能加强记忆?	85
53. 用功学习会损坏脑子吗?	87
54. 为什么课间要休息十分钟?	88
七、青少年的常见病防治	91
55. 腋臭是怎么回事?	91
56. 怎样减轻脚汗和脚臭?	92
57. 雀斑和蝴蝶斑是怎么回事?	93
58. 足癣能治好吗?	95
59. 扁平足可以矫正吗?	96
60. 青年人为什么会生痤疮?	97
61. 女青少年为什么贫血多?	99
62. 得了贫血怎么办?	100
63. 为什么有的青少年牙齿发黄?	101
64. 青少年怎样防止便秘?	102
65. 怎样预防青少年高血压?	104
66. 怎样防治沙眼?	105
67. 脊柱弯曲异常是怎么回事?	106
68. 早搏是怎么回事?	108
69. 得了神经衰弱怎么办?	109
70. 青年人为什么会有心动过速?	111
71. 什么是色盲?	113
72. 睡觉咬牙有什么害处?	114
73. 青少年为什么容易得肺结核?	115
74. 口吃可以矫正吗?	117
75. 为什么青年也会脱发?	118
76. 治疗脱发有哪些方法?	120
77. 头皮屑多怎么办?	121
78. 扁桃体会不要摘除?	122

79. 近视眼是怎样发生的?	123
80. 怎样防治近视眼?	125
81. 近视眼是否都要戴眼镜?	127
82. 怎样的采光和照明对视力有益?	128
83. 龋齿是怎样发生的?	130
八、青少年的心理发育	132
84. 为什么要关心青少年的心理卫生?	132
85. 哪些因素能影响青少年性格变化?	133
86. 青少年有哪些性格特点?	135
87. 青春期中性心理发生了哪些变化?	138
88. 男女青年之间为什么会产生感情?	139
89. 青少年怎样正确认识气质?	141
九、青少年的生活保健	144
90. 变声期要注意些什么?	144
91. 怎样消除口臭?	145
92. 智齿是怎么回事?	146
93. 汗毛多是正常现象吗?	148
94. 女青少年束胸有哪些危害?	149
95. 怎样戒除手淫?	150
96. 穿紧身裤对身体有好处吗?	152
97. 看电视怎样注意卫生?	153
98. 青少年喝酒有哪些害处?	154
99. 吸烟有哪些害处?	155
100. 胡须能拔吗?	158
101. 怎样正确刷牙?	158
十、青少年的道德教育	160
102. 家长在孩子青春期应注意什么?	160
103. 老师在学生青春期应注意什么?	162
104. 为什么要提倡晚恋、晚婚?	163
105. 应该怎样珍惜姑娘的贞操?	165

一、青春期身体 的生长发育



1. 为什么要重视青春期的健康?

一个人从出生到衰老，要经历漫长的成长过程。这个成长过程是从不间断的，但又是时快时慢、有起有伏的，这种起伏在人的一生中有两次最为突出，医学上称为两次生长高峰。第一次生长高峰是在胎儿期至出生后一岁，第二次生长高峰就是青春期。青春期是由儿童发育到成年的过渡时期，这一阶段的发育速度突飞猛进，因此人体出现了巨大的、急骤的变化，不仅身高、体重迅猛增长，而且全身的组织 and 器官都从稚嫩走向成熟，机能也渐趋健全。这是一个从量变到质变的飞跃过程，经过这一阶段，人的发育成长就逐渐完善，跨入了较稳定的成年期。

那么青春期什么时候来到呢？这个问题世界各国的学者至今尚未能作出一致的结论。因为人类青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄及发育程度有着很大的个体差异，这些差异是由性别、种族、营养、环境及社会经济等各方面的因素所造成的。如女孩的青春期的开始一般要比男孩早两年左右，热

带的青少年发育比寒带的早，文化发达的地区青少年发育比落后地区早等等。另外，即使在一般环境都相似的情况下，同种族、同性别的青少年，发育开始的年龄也会有差异，就连同胞兄弟姊妹的青春发育期也都会有先后。当然作为一般的范围，专家们一致公认的是，青春发育应该出现在人生的第二个10年期间，即在10~20岁之间，它在这期间开始，也在这期间结束。根据我国的实际情况，一般是从11、12岁到17、18岁为青春发育期，17、18岁到23、24岁为青春后期，或叫青年期，广义地讲也可以把这两个阶段合并称为青春期。由于上述种种因素的影响造成的差异，稍早或稍晚于这一年龄范围，一般都属于正常的。

由于青春发育的特征表现为形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为等方面的一系列突变，特别是生殖系统在青春期间经过迅速发育而达到性成熟，这些广泛的、巨大的突变是人的一生中其他年龄阶段所不能比拟的，它既不同于童年期，也不同于成年期。可以说青春是身体发育的转折点，也是身体成长的定型阶段，因此我们必须十分重视这个时期的健康。如果在这一时期能加强体育锻炼和卫生保健，及时补充生长发育所需要的营养，预防和避免各种有害因素侵扰，纠正不良的卫生习惯，就能促使身体充分发育，为今后的健康打下良好基础。反之，如果忽视了青春期的健康，就不能早期预防、发现、纠正青少年中可能出现的种种问题（包括生理、心理、学习、工作等方面），那就很可能影响生长发育，损害身体健康，造成不必要的损失，甚至引起终身的遗憾。

青少年是祖国的未来与希望，青少年具有健壮的体魄，将对我国的建设与发展起着巨大的推动作用。重视青春期的健康，是一个全社会都应该关心的问题，无论是家长、学校教师、

医药卫生人员,还是处在这一时期中的青少年本身,都应该了解、学习青春期身体将发生什么变化,有些什么特点,可能会产生哪些问题,怎样正确解决等方面的知识,这样才能使青少年茁壮成长。

2. 女少年什么时候长得最快?

尽管男女儿童身高的变化过程基本相似,但由于性别的差异,内分泌激素等生理因素的不同,使女少年生理生长速度高峰的年龄与男少年不一样。那么女少年究竟从何时起长得较迅速呢?

一般说来,在青春期以前,同年龄的男女儿童身材高矮相差不多,但由于女少年进入青春期年龄较早,因此生长突增的开始年龄也相应早一些(约在9~10岁左右),而生长速度高峰的年龄约在11、12岁。所以10岁后的女孩身高,可能暂时会比同年龄的男孩稍高一些。在身高开始加速的同时,也是女孩进入青春期的开始年龄,此时表现在性发育方面的第一个信号就是乳房增大,象芽苞一样突起。因此家长或老师只要对这段年龄的女孩稍加注意地观察,就不难发现其生长突增是从何时开始的。

在生长速度高峰出现后约一年,女少年将有月经初潮到来,一旦月经来潮后,身高的增长速度即明显减慢,同时,青春期生长突增阶段也基本结束。因此,女少年的生长突增的年龄范围,大致在9、10岁至13、14岁之间,月经来潮后,直至进入成人期(约18岁左右)以前,身高总共再长5~7厘米左右。

根据1979年全国调查的结果,城市女青年在18岁时的平均身高约在158~160厘米之间,农村及山区比这数值低一些。这是由于身高受多种内外因素的影响,所以个体差异很

大,即使是同胞姐妹,她们的身高也不会完全一致,一般说来,不太悬殊的差异,都属于正常现象。

3. 男少年什么时候长得最快?

在青春发育期以前,男女少年的身高变化过程基本上很相似。但由于他们青春期开始的年龄早晚不一,男孩往往比女孩晚一年半到二年左右,从而使男孩在10~14岁时,可能会比同年龄的女孩稍矮一些,女孩在此阶段暂时处于“领先”地位,而男孩只能“甘拜下风”。

男少年究竟在什么时候长得最高呢?虽然各人因成熟类型的不同会有一定差别,但大多数男少年的生长速度高峰年龄在14岁左右,但早熟的男孩,在12岁左右就出现高峰,晚熟者却可延迟到17岁左右。总的看来,男孩在成熟早晚方面的个体差异,似乎比女孩更显著一些,从而使同年龄的男孩,在身材高矮方面显得更加参差不齐。不过一般在14、15岁后,男孩的平均身高就会超过同年龄的女孩。因为男孩生长速度高峰虽然出现晚,在出现高峰以前的生长期比女孩相对要长两年左右,故累积的身高增长数值之和较大,而女孩一旦经历了生长速度高峰后,生长速度就急剧下降,这样一来,必然会出现“后来居上”的现象。此外,男孩生长停止的年龄也比女孩晚,最后会形成成年期男女的平均身高出现明显的差别。根据1979年全国调查资料,17岁的城市男孩的平均身高为168.6厘米,比女孩平均身高超出10厘米左右。

上述只是男少年身高变化的一般规律,由于影响儿童身高的遗传与环境因素众多而复杂,有个别男少年并不一定遵循此规律。

此外,在男少年身高突增阶段对营养的依赖性更大,如果

因种种原因造成生长期中男儿童营养摄入不足，在生长速度方面所受的影响，男少年比女少年似乎更明显。故对于处在青春发育期的男少年，保证供应足够的营养素，是使其充分发挥生长潜力的重要保证。

4. 影响身材高矮的因素有哪些？

决定每个人身材高矮的因素，主要可分为内、外两个方面。内因除了已经提到的遗传因素外，还有与生长发育有关的内分泌激素，其中最主要的是垂体前叶所分泌的生长激素，一旦缺乏，生长速度就会明显降低，到了成人期身高还不及平均数的70%，这就是垂体性矮小症，或称侏儒症。另一个内分泌激素为甲状腺素，当分泌不足时，除了身材矮小外，还伴有智力障碍，故医学上称之为呆小病。此外性腺发育不良者，性激素分泌的量明显减少，不但性器官与性征发育不正常，身材也较矮小。当然上述种种均为病理现象，对于正常儿童来说，体内并不缺乏这些激素，在生长发育的各个阶段，都能发挥其应有的作用。

外因，主要是指外界环境中，凡能影响小儿生长发育的各种因素，均与身材高矮有关，如营养、疾病、体育锻炼、居住条件甚至地理环境、气候等等。

根据国内外研究结果，营养因素在这方面所起的作用尤为重要。随着小儿体格的不断生长，构成人体各种组织的细胞数也必然增加，为了满足合成本身组织的需要，一定要从外界摄取大量的营养物质，尤其是足够的蛋白质与热量。此外，身材的高矮主要取决于骨骼的生长，而骨骼的生长除了需要蛋白质外，还与多种微量元素有关，其中钙、磷、锌等更为重要。只要经常吃鱼、肉等荤菜及各种蔬菜，这类微量元素是不会缺少

的。由于小儿在整个生长期中的速度是不均衡的，故越是生长快速的阶段，对营养的需求就越迫切。一般在出生后一、二年及青春期是生长速度最快时期，若在此时由于种种客观因素，营养的供给受到一定影响，体格生长将不能达到预期的高度，而在其他阶段，即使再增加营养，也无法弥补其原来的不足。

各种严重的先天和后天性疾病，如先天性心脏病、支气管哮喘、慢性胃肠道疾病等，也是阻碍儿童生长的原因之一。解放后随着我国卫生保健水平的提高，对多种疾病采取了相应的防治措施，使遗传性与先天性疾病所占的比重逐渐增加，为了提高人口质量，加强孕期保健，避免近亲婚配是预防此类疾病的重要措施。对于后天性疾病，尤其是传染病的预防，除了按时进行预防接种，养成良好的卫生习惯外，最根本的措施，就是提高身体素质，不断进行体育锻炼，并安排好合理的生活制度，做到有劳有逸，特别是保证充足的睡眠时间，可以使与生长有关的内分泌激素有规律地分泌，从而保证了机体的生长发育。

5. 身材高矮是遗传的吗？

在日常的生活中，我们不难发现，高个子父母所生的孩子，往往长得较高，父母身材较矮小者，子女的身材也多数偏矮，所以通常认为身高身矮决定于遗传因素。

近年来，由于人类遗传学的发展，经不少学者研究，证明了身材高矮与遗传确有一定的关系。从对双生子的调查使我们知道，双生子一般分为两种：一为同卵双生，即由同一个受精卵一分为二所产生的一对孪生儿，故性别相同，面孔也极相似；另一种叫做异卵双生，是由两个卵，在同时或相差很短的时间内，分别受精所产生的孪生儿，可以是同性别或不同性别。

据研究,同性别的异卵双生在身高方面的一致性,不如同卵双生。还有人父母平均身高(父母身高之和除以2)分别为183厘米及158厘米的两个女孩进行连续观察,发现她们在出生时身长相差不多,以后前者的生长速度始终大于后者,至18岁时,二人身高之差,竟逾20厘米。

通过对不同种族人群的身材进行研究,发现亚洲的黄种人不仅较矮,而且躯干相对长,四肢较短。欧美的白种人身材较高,而下肢比例相对长,但下肢最长的却是非洲的黑人。这些差异,主要是由于种族不一,遗传背景不同而造成。

此外,还有人把经济条件相仿的两组家庭:一组是领养孩子的家庭,另一组是自己亲生孩子的家庭,将两代人身高的相似性用一定方法进行计算后比较,结果亲生子女家庭组,两代人身高的相似远远超过领养孩子那一组,尽管大家都是处在相似的生活环境中。这是因为在每个人的细胞中存在着与决定身材高矮有关的遗传物质。对于同卵双生子来说,他们细胞内的遗传物质,几乎完全相同,只要他们出生后所处的生活环境不太悬殊,身材当然非常相似。而领养孩子的家庭中,两代人之间,在遗传学上多数无关系,相似性必然较差。

目前关于身高的遗传方式,较为一致的看法是“多基因遗传”,即决定身高的基因有好几对,而且容易受环境因素的影响。如果处在有利于个体生长的环境中,这种先天所赋予的生长潜力,就能充分发挥,否则遗传的倾向不一定能显现出来。因此,我们在了解青少年生长的因素时,环境因素的作用也不容忽视。

6. 儿童少年身高是怎样变化的?

为了确切地衡量儿童少年的生长水平,常常采用一些表

示身体的高度、宽度、围度等测量的数值来进行比较。这些数值是通过一定的器械，在身体外部进行测量所获得，我们就称其为“形态指标”。其中以身高最为常用，且测量方法简便，数据较稳定、可靠，即使未经专业训练的家长、老师等，也可很快掌握，以便经常使用。

要观察一个儿童身高的生长是否属正常，不仅要看他目前的水平，而且还要动态地了解其在不同年龄阶段生长速度的变化。为此，我们先要了解一下儿童少年身高的变化规律。一般说来，不论男女儿童少年，身高的增长大致都符合这样一个过程：在出生时平均身长约为 50 厘米左右，生后第一年是快速生长期，约增加 25 厘米，而第二年速度明显减慢，约长 12~13 厘米。此后，直到青春发育开始以前，速度比较均衡，每年约为 5~6 厘米。若在此期间生长速度每年低于 4 厘米，则需追查原因，是否有造成生长障碍的各种因素存在。至青春发育期，身高的增长速度又将出现一次加快，称为“青春期生长突增”。如果我们把每年不同的增长速度连成一条曲线，在青春期阶段，此曲线呈现一个峰状突起，这就是“生长速度高峰”。根据此高峰出现年龄的早晚，我们还可以粗略地估计出一个少年的成熟类型，一般可分为早熟、平均(或中等)、晚熟三种。若为早熟儿童，其生长速度高峰出现的年龄较早，而生长的停止，也相应早一些，因此最终的身高多数偏矮。反之，晚熟儿童出现“高峰”的年龄较晚，这样在青春期前累计的生长数值较大，且生长的停止也较晚，到成人期时，身材相对较高一些。总的说来，在整个青春期中，身高约增加 20~25 厘米。

造成成熟类型方面个体差异的原因颇为复杂，目前尚未十分明确。据研究，这可能与遗传因素有关，也往往有家族性倾向。

总之，大约在 18 岁后，女孩身高的增长已微不足道了，而男孩虽还可长一些，平均也只不过 2 厘米左右。因为此时骨骼两端的骨骺区(长出新骨的部位)已相继愈合，使成骨作用渐趋停止。

7. 为什么一代比一代长得高？

人类的身高正在逐代增高，这个现象已经引起世界各国专家的关注。据统计分析，成人的身高在最近一百年内，平均增长 9.16 厘米；儿童青少年的增长速度更快，现在的 4 岁儿童，和一百年前的同龄儿童相比，平均大约增高 12 厘米。

为什么一代比一代长得高呢？从以下分析可以看出，影响身高增长存在着很多因素。

首先遗传可以影响下一代的身高，所以如果父母长得高，子女的身材一般也比较高。据统计，影响人高度的诸因素中，遗传因素约占 70%。其次，环境因素对青少年的生长有刺激作用。在文化较发达的地区，外界的各种影响可以刺激人的脑下垂体，使生长激素分泌增多，促进人类逐代增长。体育锻炼也是促进身体发育的强有力的因素。体育锻炼使青少年机体内的新陈代谢过程显著增强，因而促进了身体各部(包括骨骼和肌肉)的发育，结果使身高、体重的增加速度加快。营养是青少年生长发育的物质基础，长期营养不良将会影响骨骼的发育，而营养丰富的膳食则能促进骨骼的成熟度和长度，促使体格高大。

此外，科学家还发现一些其他方面的因素，如气候、种族、社会等，也会对身高的增长造成影响。总之，身高的增长原因是一个十分复杂的问题，它综合了各方面的因素，而不是某一个因素所能单纯决定的，在这方面，科学家还在继续探索，有