

你的青春期

孙 逊 著



你的青春期

孙 逊 著

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

你 的 青 春 期

Ni De Qing chun qi

孙 逊 著

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳市南京街6段1里2号) 丹 东 印 刷 厂 印 刷

字数: 74,000 开本: $787 \times 1092^{1/32}$ 印张: 4

印数: 1—57,200

1988年10月第1版

1988年10月第1次印刷

责任编辑: 英健 英辉

责任校对: 许光云

封面设计: 邹君文

版式设计: 赵耀今

ISBN 7-205-00736-4/R·4

定价: 1.15元

青春期是一生的关键
时期。学会如何正确对待
这个时期，保障自己的身体
健康和心理健康，对青少
年来说，非常重要，非常重要。

为《你的青春期》题

一九八二年 黄树则

一个神秘多彩的世界

——序

青春，这是一个神秘多彩的世界。在青春期少男少女的天空中，镶嵌着无数调皮眨着眼睛的星星，美妙而迷人。

我们看到，少男少女那谜语一样的生理变化、扑朔迷离的心理世界、高矮胖瘦带来的苦恼、对异性朦胧的爱慕带来的神秘色彩，特别是性成熟这个“陌生伙伴”的突然出现所带来的惶惑……都在期待着帮助，就象干渴的大地，期待着雨露一样。在这里，青春期疾病与卫生也是这部美妙的交响乐中的两个不可少的乐章。

令人欣喜的是，《你的青春期》象一位和蔼可亲的大朋友，出现在少男少女们的面前，给他们送来了甘泉。她总是笑吟吟的，不是板着面孔、一本正经地说教，而是寓科学知识于趣味之中。每一句名言，每一首小诗，每一个例子，每一段叙述，都象是在同你娓娓地谈心。这也许就是本书“晓之以理，动之以情”的特点吧。另外，作者也很重视对少男少女有实用价值的卫生知识，为的是使少男少女在知、信、行过程中，得到一些实实在在的东西。

可以认为，本书对广大中小学生的家长、中小学教师也大有裨益。书中的生理、心理及安全、防病、习惯等卫生知识，对于家长和教师如何教育、帮助孩子们健康地度过“多

事之秋”是大有好处的。

随着社会的进步，各种信息，象潮水一样向人们涌来。当然，这些信息也包括青春期健康知识。人们看到，性教育的呼声正在向封建的围墙撞击。一些地方，性教育这块禁地已逐渐绽开裂隙。国内一些学校的实践证明，科学地、有分寸地向中小学生讲授青春期健康知识是必要的。堂堂正正地在课堂上进行大大方方的正面教育，可以说是解决学生困惑的最佳捷径。这样，可以让少男少女们在紧张的学习中，用较少的时间，从正面得到他们迫切需要知道的“秘密”，而不至于为一些困惑到处寻觅，甚至误入歧途。

本书作者对青春期健康教育潜心探索已有多年的。尽管青春期健康教育的路是泥泞的，但作者在努力跋涉着，并已留下了一行行深深的脚印。

当然，我们也认为，如何使这本读物更贴近少男少女，还须作者不断努力探索。一本好的青春期读物，应该是孩子们愿读，社会效果要好。相信在各方面的帮助下，《你的青春期》会不断成熟。我们期待着作者一直探索下去，并不断取得新的成果。

社会总是发展着的。一个春天过去了，下一个春天又会到来。希望，总在春天里萌动。期待着我国的青春期健康教育每年春天都有播种，每年金秋都有收获。

中国健康教育协会副主席 贾伟康

1988年2月11日

目 录

一个神秘多彩的世界——序	1
绚丽多彩的青春期	1
什么是青春期	2
揭去神秘的面纱	3
要讲你们渴望知道的事情	5
突飞猛进的生理变化	7
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
生命的支柱——心脏和肺	12
不知疲倦的心脏	13
脉搏 (13) 血压 (13)	
一张一弛的肺	15
肺活量 (15) 呼吸次数 (15)	
瑰丽多彩的两性特征	16
第一性征	16
第二性征	17
男性第二性征发育 (17) 女性第二性征发育 (18)	

青春的脚步.....	19
青春期的某些困惑.....	20
难于启齿的一些问题.....	21
少女的困惑.....	21
陌生的伙伴 (21) 月经期要会照顾自己 (22) 痛经怎么办	
(22) 不要忌讳去看妇科 (23)	
少男的困惑.....	23
埋在心底的苦恼——遗精 (23) 手淫——改了就好 (24)	
需要到医院泌尿科去看的病 (26)	
美与生理.....	26
追求苗条要科学.....	27
肥胖只靠节食不行 (27) 不要束胸和束腰 (27) 关于戴乳	
罩 (28)	
穿中跟鞋好.....	29
高跟鞋 (29) 平跟鞋 (29) 中跟鞋 (30)	
莫愁, “少白头” 朋友.....	30
不要挤痤疮.....	31
多姿多彩的一般心理.....	33
多姿多彩的一般心理.....	34
妈妈管不了了.....	34
“疾风怒涛” 袭来时.....	36
你“认识”自己吗.....	40
自卑是潮湿的火柴.....	41

青春期的智力特点及自我培养方法	44
怎样才能“明察秋毫”	44
记忆能力的魅力	45
摇动你思维的桨	47
没病就是健康吗?	48
不健康的心理表现	50
同学友谊和尊师	51
在同学之间架起友谊的彩桥	51
尊师是一种美德	55
神秘诱人的青春期心理	60
内心的小秘密——青春期性心理	60
性心理的产生	61
好奇	62
开始爱美了	62
什么是真正的美	63
怎样讲究美	64
如何对待异性同学	65
青春期不是播种爱情的季节	68
不让感情的骏马踏过道德的边界	71
当意外伤害突然出现的时候	74
令人瞠目的教训	74
青春期意外伤亡多	75
生命攸关的时刻	75

溺水	76
车祸	78
触电	79
煤气中毒	80
日常生活中常见伤害防护	81
体育活动伤害	81
鼻出血	83
眼外伤	83
烧烫伤	83
互救与自救方法	84
口对口人工呼吸	85
胸外心脏按压	86
止血	87
常见的青春期好发病症	91
贫血	92
神经衰弱	94
风湿病	97
肾炎	99
病毒性心肌炎	100
青春期高血压	101
结核病	103
让有益健康的行为伴随你一生	105
个人卫生习惯	107

公共卫生习惯.....	108
饮食卫生习惯.....	108
生活作息习惯.....	109
体育锻炼习惯.....	110
不要吸烟.....	111

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，这是多么美好的字眼儿啊！她使你想到蓝天、朝霞、绿茵、鲜花……

是的，世界上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，赞美青春！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，你们正处在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。”

青少年朋友们，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。只要你的心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！请记住哲人里克特的话吧：“……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。”

青少年朋友们，为帮助你们实现美好的理想，《你的青春期》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。

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谜？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地生长发育、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。

世界卫生组织将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。

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八十年代的青少年朋友。这种“堵”的作法恰似孩子渴了，而水就近在咫尺，人们却不给他们喝。好象一旦喝下去，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，不能不给青少年朋友带来惶惑和神秘色彩。心理，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，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，也很难有时不愣一下神儿，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、星星一般的谜，每位青春期的朋友，都产生了强烈的寻求谜底和解除困惑的欲望。然而，由于学习紧张和找不到适当的途径，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。有人据此不同意向青少年朋友讲授青春期健康知识，这不但是因噎废食，而且也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，健康地成长。”

为了不让青少年朋友自己吃力地东寻西找，为了使青少年朋友不致上坏书报的当，《你的青春期》将成为少男少女的

朋友，帮助朋友们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，毕竟她的篇幅太少了。

我们想让青少年朋友通过系统地学习青春期健康知识，使你们在较少的时间里，在不影响正常学习的情况下，从正面得到朋友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。

要讲你们渴望知道的事情

在《你的青春期》中，我们要告诉青少年朋友一些什么呢？一句话，要讲你们渴望知道的事情。有的朋友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？要谈及美与生理的一些知识，如束胸、穿高跟鞋、少白头、痤疮等朋友们关心的问题。

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。

我们要和青少年朋友探讨如何用理解的基石，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，让他

们总是向着你微笑。

生活中存在着万一，在意外事故发生后，对如何互救自救，你们感兴趣吗？对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，为此，我们将谈到如何培养各种卫生习惯等。

青少年朋友们，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，在奔向你那朝阳般理想的大道上奋进！