

青春期探索丛书



叶广俊主编

青春期 卫生与健康

宁夏人民出版社

R161.5

21

7

1147

叶广俊主编

青春期 卫生与健康

宁夏人民出版社

016110



青春期卫生与健康

叶广俊 主编

宁夏人民出版社出版发行

新华书店经销

(银川市解放西街105号)

宁夏新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: $6\frac{2}{3}$ 字数: 1204千 插页: 2

印数: 1—3,300册

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

责任编辑: 刘仕菊 责任校对: 张东冬

封面设计: 邢士元 版式设计: 杨 力

ISBN 7—227—00261—6/R.5

定 价: 1.60元

人生的黎明风景

——青春期探索丛书序

· 金 马 ·

岁末，有出版界朋友自银川来，说是他们要编辑、出版一套青春期探索丛书，要我写几句话在前头，我为他们的慧眼、匠心和热情所感动，就答应了下来。

是该从各条渠道、各个角度来审视、关怀我们处于青春发育期的孩子们。有人说，青春，是人生的黎明风景，这话不假。因为正是从这时起，孩子们要迎接自身生理的和心理的一系列巨变，要准备迎接纯情的爆发式冲击，要体验神秘的性意识的萌动，要体察独立意识的觉醒，要发现一个鲜于往昔的情感世界和智慧世界……而这一切，既常常使他们感到新奇、振奋，又往往使他们感到恐慌以至困惑。因此，为了使孩子们顺利地度过青春发育期，使他们从幼时心智的朦胧走向理性人生的黎明——成为具有现代人素质、适应现代社会的一代社会主义新人，社会环境和家庭环境理应向他们提供生理

的、心理的、伦理的、智慧的、艺术的、审美的、技能的等一系列的悉心教育和关注。

青春期探索丛书正是为了适应上述需要应运而生的。这套丛书的好处，首先是思路广，视野宽。从第一批十册的选题中可以看出，它几乎调动了形象思维和科学思维一切可供调动的手段，竭力撷取一切有益于青春发育期的文学作品和科研成果。其中有描述少男少女微妙心理形象的小说集和报告文学集，有展示青春期生存智慧的修养读物，有关于分析青春期早恋以及情感世界的专集，还有介绍处于青春期的少年如何增进智慧和健康的教育普及读物和科学普及读物，等等。它们宛若一缕缕亲切的追光，从各个角度，为焕发青春的美丽，辐射着柔美的华晕。

这套丛书的另一个好处，是注重父母、子女情感的双向交流和双向反馈。这就是说，它不仅是写给孩子们的，也是写给父母们的（当然，对处于青春期的孩子具有保护和教育职能的人们读一读也会很有好处）。因为，美好的青春发育，须臾离不开环境的和谐和情感的共振。青春期情感发育的最佳指标，将仰赖于家长对孩子的深刻理解；青春期情感哺育的成功标志，则在很大程度上表现为孩子对父母亲情感的正确理解。这将有助于使两代人同时解脱“对方难以理解”的困惑。强调情感交流和双

向反馈，是现代家庭的一种极富于卓越意味的生存智慧，它不仅有助于使孩子准确地确立自身在家庭中的（并进而放大为在社会中的）伦理地位，而且它将有希望成为两代人之间强有力的心灵纽带，使之携手共同走上富于未来意识的幸福之路。

这路首先指向新美的情感世界。这里的主要路标上写着：要把孩子看作独立的人，尊重他们的独立人格和天籁式的纯情。最要紧的是，当代父母要勇于接受孩子的两次“分离”、两次“独立的宣言”。第一次分离是孩子从子宫诞生于人世，脱离母体“独立”生存，他们的第一声呐喊便是“宣言”；第二次即青春发育的“心理断奶”，独立意识的觉醒便是“宣言”。如果我们把胎儿的脱离子宫（或者延伸到婴幼儿的断奶）视为孩子生命历程的第一次巨变，那么，青春发育期心理的“断奶”则是生命历程的第二次巨变，而且这后一次巨变，不仅对人生具有奠基的意义，也往往蕴含着巨大的危机。因此，现代育儿科学告诫广大父母，要在孩子即将进入青春发育期时，时刻倾听青春的脚步声。要及时地加强心理哺育和情感哺育，朋友式地深入孩子的精神世界和情感世界，切实关注他们的情感环境、精神状态和个性品质，关怀这一切发展的势态和倾向。随着孩子独立意识的发展，父母还要善于及时调整自身的角色形象，要多以平等的、谈心式的对

话，取代孩子幼时往往习惯施予的命令式和敦促式。要设身处地地关注处于青春发育时期的孩子，关注他们的特殊情感需要和对心理哺育的渴望，千万不可以为“孩子大了，无须管了”，使孩子被弃之于情感世界的荒漠；或者曲解以至误解孩子的情感需要，无端树起两代人之间的情感隔膜和心理屏障。

这路也指向新美的智慧世界。这里的主要路标上写着：要勇于让孩子在着力挖潜中创一个“真实的我”。因为，至今世间为数甚多的人们，其巨大的潜能素质，常常依然被稚嫩的肌体包裹着，被世俗的眼光和传统的偏见束缚着，使得许多作为个体的人或妄自菲薄，或盲目傲慢，两者所形成的面貌都是“虚假的我”。当代少年要勇于创一个“真实的我”。当代父母的历史责任，则是要使孩子自幼对自身潜能的开掘具有信心，并帮助他们建立起在不断逼近“真实的我”的历程中，不断告别“虚假的我”的科学意识。

当今世界，已经进入了全球性民族生存智慧剧烈竞争的时代。现在正处于青春发育时期的孩子，将来走向社会时，面临的将是取代工业——技术社会的信息——艺术社会。富于战略性眼光的生存智慧的强者，应该具有基底宽厚、适应力强，应变谱系广阔的智能结构。它应具备的基础，应该囊括形

体智慧——健美人体的智慧，伦理智慧——把握人际关系、创造伦理幸福的智慧，以及创造智慧与审美智慧，等等。青春发育期，正是发展这些智慧和能力的契机。一切富于时代责任感和历史使命感的当代父母，不能不殚精竭虑地把应付裕如于“三个面向”的竞技状态和竞技智能，努力把握并传授给自己的子代。

这路还指向新美的生活结构。这里的主要路标上写着：一代人有一代人的审美追求和生活情趣。上一代人当然有责任把人类历史所积淀成功的人伦之美、思维之美、生活艺术之美与生活格调之美展示给孩子，但却无权为未来一代设计自认为得意的美学模式和生活风貌。当代父母应该勇于让孩子们微笑着走向属于他们自己的明天。我们的孩子不是昨天的“奴仆”；“昨天”，还是应该让孩子们当作历史来读。青春的生命，既然重新绿化了祖国的心灵，既然来到了“今天”，就该让它的灵魂住在“今天”的房子里。应该落落大方地让孩子们以“今天”的自主探索（当然不是要放弃有益的指导），为“明天”的生命活动规划属于他们那一代的蓝图。当代父母的明智，不是要把下一代拉入自己“古老”的轨道，而是该跟随着青春的绿色，生命的蓬勃，去寻觅新的沃土；规范自身也鞭策孩子拥有推送时代前进的生活构架，使孩子们有望成为新

世纪当之无愧的春的使者。

正是从上述的意义上，我认为青春期探索丛书的编辑、出版是值得祝贺的；而且，无疑地，它也将是面对处于青春发育期的孩子，系统地进行艺术教育和科学教育的有益尝试和良好开端。

1986年12月7日于北京

序 言

• 叶恭绍 •

青春期又称青春发育期。青春期是儿童发育到成人的过渡期(大致相当于上中学的年龄阶段)。处在这个特殊阶段的青少年,经历着身心各方面的急剧变化。如果青少年时期是身心健康的,往往是成年和老年健康的良好基础。因此,青春期健康在人的一生中占有很重要的地位。

由叶广俊同志主编的《青春期卫生与健康》这本书,是以青少年为主要对象、有一定深度的青春发育期卫生保健科普读物。

这本书的内容包括了身心健康的概念、生长发育规律及其影响因素,特别着重介绍了青春发育期特点、青春期营养、青春期心理卫生以及学生近视等常见的某些青春期问题。

本书特点是不仅使青少年比较全面地、科学地了解自己身心发育特点及卫生需要,不仅仅使青少年得到有关青春期健康的有关知识,更重要的是,它有助于青少年树立卫生信念和建立卫生行为,提高

自我保健能力，促进青少年选择有益于健康的生活方式，这将对一生中坚持健康的信念与健康行为是有益的。

本书也可作为家长、教师、学校卫生工作者以及其他青少年工作者的参考。

我相信这本书对读者是有益的。在此我愿向广大青少年、家长、教师、学校卫生工作者以及其他青少年工作者推荐这本读物。

1987年12月17日

目 录

序言	1
健康的概念	1
医学模式的转换	8
青春期发育的某些特点	6
一、年龄分期	6
二、生长发育的一般规律	8
三、影响生长发育的因素	12
四、青春期的概念	18
五、某些系统器官在青春期的发育特点及卫生	19
六、青春期内分泌	23
七、青春期形态、功能和性发育	35
青春期心理卫生（精神卫生）	42
一、儿童青少年心理卫生概念	43
二、儿童青少年心理健康“标准”	44
三、青春期心理卫生问题	46
青春期的学习生活卫生	57
一、什么叫学习和记忆	57
二、学习与记忆的过程	58

三、学习记忆的机理	60
四、大脑皮层的机能特点	62
五、一天中学生脑力工作能力的变化	67
六、影响脑力工作能力的因素	69
七、学生作息制度	71
八、学习疲劳和科学用脑	75
青春期营养	79
一、青春发育期对营养的需要	79
二、青春发育期身体代谢调节的加强	130
三、青春发育期要注意哪些营养素的缺乏	132
四、青春发育期的肥胖问题	139
五、心血管疾病要从青春开始预防	143
六、青春发育期的合理平衡膳食	152
七、中学校的营养配餐	161
八、中学生的营养教育	165
青春期的体育锻炼	168
一、体育锻炼对少年身体的影响	168
二、体育锻炼的基本原则	170
三、体育锻炼的卫生要求	172
四、一般运动创伤的简单防治	175
青春期某些常见病的预防	177
一、学生近视眼	178
二、儿童青少年龋齿	200
什么叫艾滋病	221
青少年要了解一点人口问题	225

一、我国人口特点·····	225
二、人口政策·····	226
三、计划生育政策·····	227

健康的概念

一般人对健康的理解，往往着重于生物学方面，认为身体没有病就是健康。在当今社会、经济迅猛发展的时代，仅仅这样认识是不全面的。世界卫生组织对健康的解释是：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而是身体上、心理上和社会方面的健全状态。”健康，意味着一个人在身体上和情绪上的良好状态，也就是说在身体上合宜，情绪上稳定，同时在社会上是有用之人。这三方面综合起来的良好状态，才是一个健康的人。大家都知道，一个健康的人，会表现为精神振奋、体力充沛、情绪稳定地去完成个人所应该完成的学习和工作任务。我们经常提到的“身心健康”才是比较全面确切的健康概念。

健康在人的一生中是非常重要的。有些健康教育专家认为，应该尽量使人的一生保持健康，应该从小就会自己照顾自己的健康，从小就要会选择有利于健康的生活方式。怎样才能达到这一要求呢？

这就需从儿童青少年时期开始学习卫生知识，同时要把卫生知识变成卫生行为。这样才能使我们自己照顾好身体，讲究个人卫生、公共卫生和心理卫生，有益于个人健康，也有益于他人健康。

当然，一个人健康与否，还要受到很多因素的影响。但归纳起来，影响个人健康的因素有两大类：一方面是受先天和遗传的影响；另一方面是环境的影响（包括自然环境与社会环境）。不管影响健康的因素有多么复杂，但根据现代科学技术的发展，人们总是会利用科学技术为健康服务的。例如对某些遗传病的防治、定期体检、按时接受预防注射、戒除不良嗜好（如吸烟、喝酒、滥用药物等）、改善生活环境，尤其在当今如何摄入合理的营养与进行合理的运动，对促进健康占有很重要的地位。当然讲究心理卫生，也已经日益被愈来愈多的人有所认识了。

现代预防医学的概念已不仅仅是单纯预防疾病，而更为积极的意义却是保护健康和促进健康。

医学模式的转换

过去，当人们一提到疾病，往往把疾病看成是对一定器官、细胞的损害上。对传染病病因的认识是传染病的病原体。近代又把疾病与蛋白质、酶和核酸的结构与功能联系起来直到分子水平；对遗传性疾病，则在染色体、基因上找到病因。诸多疾病都是立足于生物科学。这种“生物医学模式”在现代医学进展方面起到了重要作用。

随着科学技术的发展和社会的变革，在工业发达的国家，人们常患的疾病和常见的死亡原因也有了变化，即“疾病谱”和“死因谱”有了变化。根据“疾病谱”和“死因谱”的变化，人们的医学模式概念正在转换。

我国解放近40年来，“疾病谱”和“死因谱”方面也有了变化——目前也正在从单纯的生物医学模式逐渐向生物、心理、社会医学模式转换。在我国医学界，人们也日益认识到健康和疾病与生物、心理、社会三方面关系紧密。