

保健新主张丛书

唐建华 / 著

华东理工大学出版社

青春期 自我保健



本书内容以青春期青少年关心的问题展开分析，
具有科学性、趣味性和实用性。
全书分生理卫生、营养与保健、
心理保健与疾病保健四部分，
为青少年的健康成长提供全面指南。

保健新主张丛书

青春期 自我保健

唐建华 著

华东理工大学出版社

内 容 提 要

处于青春发育期的年轻人,其生理和心理上会发生很大的变化。青春是人一生中人生观、事业、理想、道德和情操形成的关键时期。本书分为生理卫生、营养保健、心理保健和疾病防治四大部分,作者在长期从事的临床医疗工作和健康教育工作中积累了大量素材,将年轻人最为关心和渴望解决的问题予以详细解答,并提出具体实用的自我保健方法,为青春期朋友健康成长保驾护航。

图书在版编目(CIP)数据

青春期自我保健/唐建华著. —上海:华东理工大学出版社, 2002.10

(保健新主张丛书)

ISBN 7-5628-1292-6

I. 青... II. 唐... 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(2002)第051404号

责任编辑 张 波

插 图 许 晶

青春自我保健

保健新主张丛书

唐建华 著

出版 华东理工大学出版社	开本 787×960 1/32
社址 上海市梅陇路130号	印张 7.375
邮编 200237 电话 (021)64250306	字数 121千字
网址 www.hdlgpress.com.cn	版次 2002年10月第1版
经销 新华书店上海发行所	印次 2002年10月第1次
印刷 江苏省句容市排印厂	印数 1-5050册

ISBN 7-5628-1292-6/R·12

定价:11.00元



唐建华,儿科副教授。毕业于上海医科大学临床医学专业,获学士学位。现任上海职工医学院医疗系主任、临床教研室主任,兼任中华医学会上海分会科普学会秘书、上海预防医学会养生保健专业委员会秘书。发表学术论文20余篇,主编和编写医学书籍10余部。参加编写的《十万个为什么》获1998年国家科技进步二等奖。1998年获上海市优秀科普作家称号。

《保健新主张丛书》编委会

主 任:

胡锦涛

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

副主任:

王 震 《自我保健》杂志社 执行主编

王成芬 《上海大众卫生报》原常务副主编

编 委:

朱汉民 上海市华东医院 教 授

朱 健 上海市第九人民医院 副教授

陆 峥 上海市精神卫生中心 副教授

陆曙民 上海人口国际视听交流中心

主任医师

沈稚舟 复旦大学附属华山医院 教 授

杨菊贤 上海市第九人民医院 教 授

唐建华 上海市职工医学院 副教授



呵护您的健康

(序)

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

胡锦涛

追求健康,珍惜健康,是现代人生活的重要目标。

但是,对于如何获得健康,人们却存在着一些误区。

误区之一,把健康完全寄希望于医生。有病要找医生,确实不错。不过,最好是无病时要注意预防,注意保健。这保健靠谁呢?主要还是靠自己。

误区之二,把健康完全寄希望于保健品。市场上琳琅满目的保健品,叫人目不暇接,且鱼龙混杂。再说,不动调自身的力量而一味地依赖保健品,显然是本末倒置了。

.....

因此,我们强调自我保健。

要学会自我保健,就得认识自己的身体,认识常见的病症。这套丛书分别就青春期、更年期以及老年期的身体、心理变化与保健知识作了详细介





绍,并把心理健康、冠心病、肥胖病等自我保健知识也纳入了该套丛书

撰写这些书的作者都是学有专长的医学专家,其内容都反映了该领域最新的进展情况,以通俗活泼、一问一答式的写作手法,将健康的新视野展现在读者面前。读者可以逐一而全读,也可择需而挑读。

呵护您的健康,这就是出版这套丛书的目的。



前 言

人生的幸福,生活的美满,事业的有成,都离不开健康,而维持、巩固、促进健康要靠自己。

处于青春发育期的年轻人,其生理和心理上会发生很大的变化。青春期是一生中人生观、事业、理想、道德和情操形成的关键时期。如果我们每个年轻人都能了解自己躯体和心理的变化,做好自我保健,使自己具有强壮的体魄和健康的心理,那将为今后的人生幸福、生活美满、事业有成打下良好的基础。《青春期自我保健》就是在这种指导思想下写成的。

《青春期自我保健》分为生理卫生、营养保健、心理保健和疾病防治四大部分,共120个问题,作者在长期从事临床医疗工作和健康教育中收集了大量素材,将年轻人最为关心和渴望解决的问题,采用一问一答的形式予以详尽的解答,并提出了自我保健的方法,让你看得懂,用得上,并真诚地希望此书能为青春期朋友的健康“保驾护航”。



本书所列的各个问题,以简明、通俗、易懂的文字加以阐述,具有较强的实用性、针对性、科学性和可读性,适合于具有初中以上文化程度的年轻人阅读。但限于作者的水平和篇幅,难免捉襟见肘,恳请读者批评指正。

唐建华

2002年6月于上海



目 录

第一篇 生理卫生

(一) 青春启动

- 1 青春启动有什么信号 /3
- 2 青春发育是受什么调控的 /5
- 3 青春期毛发为何会骤然增多 /6
- 4 青春期为何姗姗来迟 /8
- 5 性成熟会提早出现吗 /10
- 6 处女膜是种什么组织 /12
- 7 为什么变声期都发生在青春阶段 /13
- 8 青春期女子生殖器官有何特点 /15
- 9 男青年生殖器官有什么奥秘 /17

(二) 月经来潮

- 10 月经是怎么回事 /19
- 11 月经有何生理特点 /21
- 12 为何刚来月经时周期不规则 /22





- 13 月经前有哪些不舒服 /24
- 14 月经期要注意什么 /26
- 15 月经期为何有腹痛 /27
- 16 高考恰逢月经来潮怎么办 /29
- 17 倒经是怎么发生的 /31
- 18 少女闭经有哪些原因 /32
- 19 月经期间能参加体育运动吗 /34

(三) 乳房发育

- 20 乳房发育就是青春期来临吗 /36
- 21 为何进入青春期乳房迟迟不发育 /37
- 22 乳房发育不良怎么办 /39
- 23 乳房为何一大一小 /41
- 24 乳头凹陷怎么办 /42
- 25 姑娘乳房为何有溢乳 /44
- 26 月经期乳房为何有胀痛 /45
- 27 副乳是怎么回事 /47
- 28 少女如何做好乳房保健 /48
- 29 男青年乳房增大是怎么回事 /50

(四) 体格发育

- 30 人体长高有什么奥秘 /52
- 31 怎么使人体长得更高些 /53
- 32 一年四季哪个季节长得最快 /55
- 33 人体的身高可以预测吗 /56
- 34 女孩月经来潮还能长高吗 /59
- 35 父母矮,自己一定矮吗 /61



36 什么叫家族性身材矮小 /63

37 补钙能使人长高吗 /64

38 骨龄是怎么回事 /65

39 为何会发生遗精 /67

第二篇 营养保健

40 青少年对营养有哪些特殊需要 /73

41 维生素有何生理功能 /74

42 为何微量元素是人体必需的 /76

43 哪些食物具有健脑作用 /78

44 牛磺酸有什么作用 /79

45 食物纤维对人体有何好处 /82

46 怎样合理安排一日三餐 /83

47 为何要提倡课间加餐 /85

48 青少年偏嚼有什么危害 /86

49 牛奶不耐受是怎么回事 /87

50 吃水果也会致病吗 /89

51 献血后应补充哪些营养 /90

第三篇 心理保健

52 年轻人有什么心理特点 /95

53 怎样塑造青少年最佳的性格 /96

54 怎样改善人际关系 /98

55 消除大脑疲劳有何妙法 /100

56 考试期间怎样进行心理调整 /102



- 57 考试挫败后怎样进行心理调节 /104
- 58 如何克服嫉妒心理 /105
- 59 怎样克服自卑心理 /107
- 60 女孩为何见熟人会脸红 /109
- 61 为什么有些人常做梦 /110
- 62 梦游是怎么回事 /112
- 63 经常做噩梦怎么办 /113
- 64 怎样矫正口吃 /115
- 65 焦虑症是怎么回事 /117
- 66 得了抑郁症怎么办 /118
- 67 精神性厌食是怎么回事 /120
- 68 心脏神经官能症是怎么回事 /122
- 69 性变态有哪些表现 /123

第四篇 疾病防治

(一) 内外科疾病

- 70 自觉心跳是心脏有病吗 /129
- 71 早搏就是心脏病吗 /130
- 72 得了病毒性心肌炎怎么办 /132
- 73 青春期高血压要治疗吗 /134
- 74 青少年也会得佝偻病吗 /135
- 75 哮喘突然发作怎么办 /137
- 76 年轻人也有慢性胃炎吗 /139
- 77 溃疡病应怎样治疗 /141
- 78 经常反酸水是胃病吗 /142



- 79 为何口中常有臭味 /144
- 80 经常便秘怎么办 /146
- 81 得了缺铁性贫血怎么办 /148
- 82 快速减肥对人体有害吗 /149
- 83 青春期为何甲状腺肿大 /151
- 84 年轻人也会患糖尿病吗 /153
- 85 得了甲型肝炎要注意些什么 /155
- 86 何谓大三阳、小三阳 /156
- 87 得了脂肪肝怎样治疗 /158
- 88 包茎与包皮过长要治吗 /160
- 89 怎样预防痔疮的复发 /162
- 90 含胸驼背怎样矫正 /163

(二) 五官与口腔疾病

- 91 计算机眼病是怎么回事 /166
- 92 色盲和夜盲是一回事吗 /168
- 93 戴隐形眼镜要注意些什么 /169
- 94 哪些人不宜戴隐形眼镜 /171
- 95 姑娘为何眼圈发黑 /173
- 96 眩晕与头昏是一回事吗 /174
- 97 鼻中隔偏曲是怎么引起的 /176
- 98 青少年为何经常夜间磨牙 /178
- 99 牙齿不齐可以矫正吗 /180

(三) 皮肤疾病

- 100 紫外线指数告诉我们什么 /182
- 101 涂防晒霜就能防晒吗 /184



102 面部生了黄褐斑怎么办 /185

103 得了痤疮怎么办 /187

104 扁平疣有什么治疗方法 /189

105 得了牛皮癣怎么办 /190

106 灰指甲能治好吗 /192

107 狐臭可以根治吗 /193

108 姑娘多毛怎么办 /195

109 姑娘为何不长阴毛和腋毛 /196

110 女孩阴部瘙痒是何因 /198

111 男青年为何易患股癣 /199

(四) 过敏性疾病

112 什么叫光敏性疾病 /201

113 过敏性鼻炎怎样治疗 /203

114 湿疹是过敏引起的吗 /205

115 月经疹是怎么回事 /207

116 药物性皮炎有哪些表现 /210

117 得了荨麻疹怎么办 /212

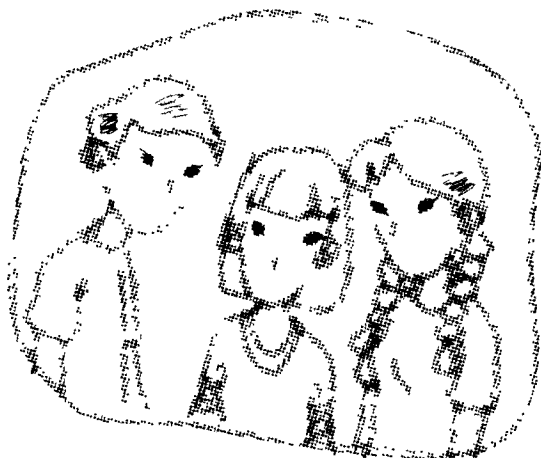
118 身上出现环形红斑是怎么回事 /214

119 首饰病是怎么一回事 /216

120 化妆品也会过敏吗 /218

第一篇

✱ 生理卫生



原书空白