

中央人民广播电台《卫生与健康》节目用书

青春期 卫生 答疑



苏健敏 编著

中国广播电视出版社



青春期卫生答疑

苏健敏 编著

中国广播电视出版社

青春期卫生答疑

苏健敏 编著

*

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)

北京制本总厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 6.5 印张 139(千)字

1990 年 10 月第 1 版 1990 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:3.20 元

ISBN 7-5043-0489-1/R · 18

前 言

人在青春发育期会遇到许多疑惑不解的问题,有些青少年甚至会被自己出现的生理和心理变化弄得惊慌失措,苦不堪言。他们曾给中央人民广播电台《卫生与健康》节目写信,述说自己的苦闷。记者根据信中提出的问题走访有关专家,对他们的问题做出具体的回答,并在中央人民广播电台《青春期卫生》专题讲座中播出。专题讲座播出后,吸引了众多的青年人,成了他们必听的节目。有的来信说:“解除了多年来被压在心底的疑惑和苦闷。”他们还表示,希望能得到这些稿件。现将记者的采访播出稿编辑成册,献给那些渴望了解自身的男女青年们。

ISBN 7-5043-0489-1

R.18 定价：3.20

目 录

前 言

1. 青春期的身心健康	(1)
2. 青春期教育有什么重要意义	(4)
3. 女大十八变的苦恼——个子的高矮	(6)
4. 女大十八变的苦恼——乳房的大小	(9)
5. 女大十八变的苦恼——“倒霉”的月经	(12)
6. 月经期的卫生	(14)
7. 女子的青春期发育	(17)
8. 女子发育过早与发育迟缓	(20)
9. 青春期的妇科病与妇科检查	(23)
10. 什么是青春期功能性子宫出血	(27)
11. 少女怀孕有什么危害	(31)
12. 男子的青春期变化	(33)
13. 遗精算不算病	(36)
14. 手淫有害健康吗	(39)
15. 包皮过长和包茎病	(42)

16. 男子生殖器的发育与畸形·····	(46)
17. 睾丸肿大可能是哪些病·····	(50)
18. 姿势与健康·····	(54)
19. 身高是由什么决定的·····	(57)
20. 体型美·····	(62)
21. 青春期的营养与体型健美·····	(65)
22. 变声期怎样保护嗓子·····	(69)
23. 近视眼是怎么得的·····	(72)
24. 怎样预防近视眼·····	(76)
25. 怎样治疗近视眼·····	(80)
26. 手术治疗近视眼·····	(82)
27. 戴隐形眼镜的利弊·····	(85)
28. 验光与配眼镜·····	(88)
29. 青年人脸上的痤疮·····	(91)
30. 男人为什么长胡子 毛发重不算病·····	(94)
31. 少白头是怎样发生的·····	(96)
32. 腋臭是怎么回事·····	(98)
33. 雀斑是怎么得的·····	(100)
34. 青年人为什么爱出汗·····	(103)
35. 汗出多了怎么办·····	(105)
36. 家庭环境与心理健康的关系·····	(107)
37. 异性朋友之间的交往·····	(111)
38. 青春期的性冲动·····	(114)
39. 怎样对待早恋·····	(118)
40. 青年人多见的强迫症与心理恐怖症·····	(122)
41. 怎样对待矛盾和挫折·····	(126)

42. 青春期为什么爱脸红	(129)
43. 怎样克服紧张心理	(132)
44. 青春期与神经衰弱	(135)
45. 青春期性的心理卫生	(139)
46. 情绪活动的心理卫生	(142)
47. 怎样处理好与父母的关系	(146)
48. 怎样渡过青春期的初期——困难的年龄	(150)
49. 青春期的孩子有什么特点	(154)
50. 青春期脑的发育与用脑卫生	(157)
51. 青春前期的甲状腺肿大	(164)
52. 青春期女子的劳动与锻炼	(167)
53. 月经期怎样保护嗓子	(170)
54. 青春与免疫	(172)
55. 青春期容易得哪些病	(175)
56. 青少年会长肿瘤吗	(179)
57. 青春期血压偏高是不是病	(183)
58. 青年人的四环素牙	(184)
59. 四环素牙是怎样变白的	(188)
60. 最晚萌出的牙——智齿	(192)
61. 怎样才有健美的体魄	(195)
62. 吸烟喝酒对青少年有什么危害	(198)

1. 青春期的身心健康

(访问我国著名泌尿外科专家吴阶平教授)

青春期是一个人很重要的时期。大致上说,青春期是指从十一二岁到十七八岁这个阶段,即从小学的高班,一直到大学的早班,整个过程。这个时期人的特点就是生殖器官发育成熟了,开始出现男性和女性的特征,生理和心理上都出现了很大的变化,而且变化非常快,幅度非常大,可以说出乎人们的一般了解。所以,往往听到亲戚朋友看到一个孩子说:“哎呀,几天不见你怎么成了大人了?”说明这个时期的变化之快。同时呢,在科学上来讲,往往说这个时期是一个暴风骤雨的时期——就是变化很大。生理上变化了,生殖器官成熟了,而且外形上也变化了。最普遍的,男性就会有遗精,就会排精;女性就会出现月经。当然还有许多别的问题。

往往大家不太注意的就是随着身体的改变,心理也在改变。简单地说就是男孩子和男孩子扎堆儿,女孩子和女孩子扎堆儿,喜欢在一块玩儿,不太喜欢和异性在一起。可是等到青春期开始了,比如男孩子的睾丸产生了激素,身体各方面都出现变化的时候,他也就开始对异性有了吸引力,对异性就注意了。不但对异性注意,还很愿意让异性注意自己。这就是对异性的一种向往。这是一种很自然的现象,实际上也是人的本

能。动物是如此，人也是如此。当然人不是动物，不能因为生理上的变化而不去适应这个变化。对异性的向往这本来是很自然的，可以是单方面的亲热、倾慕，也可能是相互的。这就是说，在这个时期，就有一种纯洁的对异性的向往。这个时候他们就容易出现比如同学之间说悄悄话呀，递个纸条呀，这些情况就出现了。他们在这个期间很快向成人过渡。从身体来看，个子也长高了，男性的特征也出来了，女性的特征也出来了。但是，他们心理上还是不成熟的，心理上还有好多问题是弄不清楚的，是幼稚的，情绪上是不稳定的，需要家长和教师们的帮助。这种身心健康方面的教育，实际上既指卫生教育，又是一种性的教育，因为和他的生殖系统、性器官的发育有关系。所以我们说，青春期的身心健康，实际上它的基础就是性教育。性教育又有两个方面，即性的知识教育和性的道德教育。所谓知识教育，是让他们知道，他们身上出现这些变化是怎么回事儿。有很多女孩子，由于社会上的封建思想的影响，有了月经有时候就觉得很害臊，不跟人说，有的甚至说“倒霉了”，文雅一点的说法叫“例假来了”，“例假来了”这是很好的嘛，“月经来了”也是很好的嘛，可是有的人就不敢说。月经来了如何来保护身体，如何注意月经期的健康，往往孩子们都不知道，思想没准备，当然就有一种困扰，有一种不安，甚至于惊恐。男孩子到了青春期后往往会排精。这也是必然有的，可是有的孩子就吓坏了，不知道是怎么回事。这时候他很需要性知识。

同时，对异性的向往，这是完全正常的。可是怎么对待这个问题呢？因为人不光是一个生物学上的人，而且是一个社会学的人。所以，要懂得按照社会的道德规范对待男女之间的

问题。

有的人把刚刚开始青春发育叫做“青春萌动期”。此时男女之间的向往，男女之间的爱慕，有人就认为这是早恋，其实不是这么回事。这是一种很自然的生理表现，是一种心理的反应，他们根本不懂得什么叫恋爱，不懂得这种事情。因此，教师和家长就要帮助他们正确对待这个问题。否则，他就会苦恼，就不能得到身心健康。告诉他应该怎么对待，他就很容易用自己的理智，用道德规范来指导自己的行动，而且把自己旺盛的精力用到其他方面去。

所以，为了使孩子能够很好地渡过青春期，就需要帮助他，使他的身体、心理都处在一种健康状态。性知识教育和性道德教育是每个人都需要。可是由于长期的社会习惯和封建影响，人们觉得好像性的问题是不能谈的，是下流的。结果弄得谁也不知道是怎么回事，使得孩子们苦恼，使他们的身体、精神、心理发育都受到障碍。比如男孩子吧，他有遗精，就误以为“一滴精等于十滴血”，遗了精就不得了，身体就坏了。这种错误的观念，甚至于影响到他后来，一直到结婚，带来好多不必要的麻烦。

要进行性教育，使他在知识方面懂得，在道德要求方面懂得，这样就可以很好地维护孩子们的身心健康，使孩子们很好地渡过青春期。

2. 青春期教育有什么重要意义

(访问我国著名泌尿外科专家吴阶平教授)

青春期教育包括性知识教育和性道德教育。实际上,进行青春期教育不仅是为了青春期的身心健康,而且也是为了青少年更好地成长。青春期教育的范围,远远大于青春期卫生教育和青春期的性教育。但是青春期教育又必须以青春期的性教育为基础,因为青春期最大的特点就是性器官的成熟和性生理、心理的变化。

青春期是一个人一生中非常重要的时期,因为这是从青少年向成人过渡的阶段,是精力非常旺盛的时期。这个时期所得到的认识和形成的习惯常常是很牢固的,有些事情到了中年和老年还会记忆犹新。所以,充分利用青春期旺盛的精力和良好的记忆,为自己的成长打下基础是很重要的。在这个时期,如果在品格、情操、作风、学习等方面得到帮助和教育,就可以为后来成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者打下一个良好的基础。否则,就有可能在不知不觉中形成不好的习惯,到后来需要用很大的力气去纠正。我们关心孩子,关心孩子的成长,就要特别重视青春期的教育。我国至少有一亿八千万中小学学生,帮助他们顺利渡过青春期,充分发挥这个时期的教育作用,是关系到青少年一代的健康成长,关

系到全民族的思想道德素质和科学文化素质提高的大事。

青春期教育,就是针对青少年的特点,以性教育为基础,结合他们的生理和心理特点,进行人生观的教育、思想道德教育、爱国主义教育和遵纪守法等方面的教育。

既然性教育和青春期教育这么重要,为什么过去长期以来没有纳入正常的轨道呢?这是因为人们长期以来受封建思想的影响,认为性是丑恶的、下流的,是不能谈的。实际上,每人都有性的问题,是不能回避的。作为本能来说,性就是人的一种本能。可是,人不是动物,还应该知道怎么对待这个问题。有些人在青春期,由于不能得到正确的教育,因此不知道如何对待,自己有一种困扰。比方说,男孩子遗精,他认为遗精不好,是错的,就睡眠不好,思想不集中,不能很好地学习。再比方说,他对异性有向往、有倾慕,应该怎么对待呢?应该让他们懂得用理智引导自己,把自己的精力用到学习方面去,用到品格、道德的形成方面去。

青春期教育是很重要的。国家教委已经把青春期教育列入正常教育计划。但是这件事不是很容易的。因为,一则这是个社会问题,不是容易很快解决的;另一方面,许多做父母和做老师的,对这方面的教育还不太懂。

过去,我们国家是一种性禁锢型的国家,把性看成是神秘的、丑恶的。这个观念是根深蒂固的,是几千年遗留下来的。要破除这个观念,才能很好地进行青春期的性教育和青春期卫生教育,否则是做不好的。实际上,这是一个移风易俗的问题。要做好这个工作,就要改变我们的社会习惯,使大家懂得青春期的特点。

这个教育的起点不单纯在青春期进行,还要延伸到婴幼

儿期。比如，很多孩子到两三岁就要问父母：“我是哪儿来的？”这样一个普通的问题，很多父母不知道如何回答，常常随便瞎说：“你是拣来的”、“你是胳肢窝里蹦出来的”、“从肚脐眼里跳出来的”。这样回答，孩子很快就懂得，这是一个不能谈的问题。也正是因为这样，把性看成是禁锢、神秘的问题。这种观念就这样传下来了。现在我们开展性教育，是孩子身心健康和发育成长的需要，是孩子们成才和国家、民族的需要。但是，要防止走到西方有些国家那种所谓的性自由、性放纵，以致造成很多社会后果，比如少女怀孕、婚外性生活、婚前性生活等，习以为常。这些是不符合我国国情的。

所以，我们要做好青春期教育，就要做好性知识教育和性道德教育，引导孩子健康成长，使他们能在思想、品格、行为方面更快、更健康的发展。

3. 女大十八变的 苦恼——个子的高矮

（访问我国著名儿童青少年
卫生专家叶恭绍教授）

记者： 有些青少年来信问身高的问题，特别是一些女孩子，个子长得比较矮，她们挺苦恼，应该怎么看这个

问题？

叶： 个子的高矮确实是很多女孩子重视的问题。咱们今天说一说这个问题，她们也许就心安理得一些了。

人是从一个受精卵开始，一直长到成人，但是这个阶段有时长得快，有时长得慢。

记者： 什么时候长得快，什么时候长得慢呢？

叶： 在人的一生中，有两个阶段长得特别快。我们把这两次特别快叫做两次生长高峰。

第一次生长高峰是胎儿时期，也就是在母亲的子宫里，一直到出生以后的一周岁。第二次生长高峰就是青春期。青春期是从儿童发育到成年的过渡时期。这个阶段发育的速度真是突飞猛进，我们有句俗话说叫“蹿个子”，就是言其快。

记者： 青春期在什么年龄开始呢？

叶： 青春期开始的年龄，每个人是不完全一样的。因为青春期开始的早晚受种族、性别、营养、气候以及社会环境、经济等许多因素的影响。

例如女孩子的青春期要比男孩子早开始两年左右。专家们公认的青春期，一般出现在人生的第二个十年间，就是10岁到20岁之间。

出生以后，一直是同年龄的男孩子要比女孩子稍微高一点。但是女孩子的青春期又比男孩子早两年到来，因此也早两年蹿个子。女孩子一般在9岁到10岁左右开始蹿个子，生长高峰是在十一二岁，这时候的女孩子很可能比同年龄的男孩子稍高一些。

记者： 女孩子肯定会很高兴。

叶： 不一定。有的高兴，有的会不高兴。

因为个子高会使人觉得她的年龄比同班男同学的年龄大，她觉得不好。所以，有的女孩子就不想挺腰直背，有时候还有意识地弯腰。这样会影响她们身高的正常发育，还会影响她们正确的姿势和体态的自然美。这个时候，家长、老师、校医都要注意这个问题，要及早地把道理讲给她们听，以便培养她们正确的坐、立、行的姿势。

记者： 一般说，现在的女孩子比她们的母亲高，这是为什么？

叶： 因素很多。主要是因为科学在不断发展，人们的营养和知识水平也不断提高。长个子需要一定量的蛋白质，还需要多种微量元素，要多吃各种新鲜蔬菜和水果。

营养是一个积极的因素，但是也要适度，不能过火，过火了就会吃成胖墩儿，成了胖墩儿也是不正常的表现。

另外，还应该注意体育锻炼。体育锻炼和营养是促进生长发育的积极因素。从幼儿园、小学就应该重视体育，在青春期生长高峰的时候更应该重视体育。有些小学老师觉得孩子的作业没做好，就不让他们出去。应该鼓励他们出去活动活动，课间操是一定要做的。每两节课中间不是都要休息 10 分钟吗？这个时候也要鼓励他们出去自己跑跑、跳跳、玩玩！

还有一个因素也是非常重要的，那就是预防各种急性和慢性疾病。只有这样才能保证健康，促进发育。

4. 女大十八变的 苦恼——乳房的大小

(访问我国著名儿少卫生专家叶恭绍教授)

记者： 有些女青年来信询问乳房发育的问题，有的说她的乳房比较大，有的说她的乳房比较小等。她们提出了各式各样的问题，我想请叶教授给听众回答一下这些问题。

叶： 好，她们的问题确实是这样。我国有句老话，叫做“女大十八变”，人们常常喜欢用这句话来形容女孩子青春期发育形态的变化。乳房发育就是青春期发育的第二特征之一。第二特征的变化，乳房发育是第一个信号。

乳房发育一般在 10 岁左右。

首先，两侧的乳房会有一个牙包形鼓起来，整个乳房也稍稍地鼓起来，摸起来乳房里有一个稍微硬一点的块块，这说明乳房里的腺体开始发育了。这时候还会有胀疼的感觉。到十二三岁的时候，乳头周围有一圈像铜钱大小的皮肤，颜色由原来的淡褐色变成深棕色了。我们管这一圈儿叫“乳晕”。同时乳房也就鼓起来。到十五六岁，乳房的发育可以说就成熟了。