

青年衛生常識講話

危 石 編

上海衛生出版社

內 容 提 要

這是一本綜合性的青年衛生常識讀物。它用講話的体裁，與讀者談心的語調，把有關青年日常生活中的種種衛生健康問題，作了比較全面、系統和具體的敘述。讀者從這本書里，可以找到自己在婚姻、工作、休息、飲食，以及身體鍛煉、疾病預防和習慣培養等各方面所需要的衛生常識。

這本書不但在語言上盡量追求大眾化，少用科學上的專門名詞和術語，而且在內容上也盡量聯繫實際，結合我國青年的實際生活。所以，青年朋友們讀起來就會感覺到親切易懂，懂了就好應用到實踐中去。

本書的讀者對象比較廣泛：中學生、大學生，具有初中以上程度的工人，中學和小學的教師，以及青年機關幹部，都可以閱讀。

青年衛生常識讀物

危 石 編

*

上海衛生出版社出版

(上海淮海中路1670弄11號)

上海市書刊出版業營業許可証出080號

新光明記印刷所印刷 新華書店上海發行所總經售

*

開本 787×1092 1/32 印張 4 9/16 字數 102,000

1956年12月第1版 1956年12月第1次印刷

印數 1—60,000

統一書號 T 14120 · 156

定價 (5) 0.33 元

編者的話

幾年來，在毛主席的“身體好、學習好、工作好”的号召下，青年朋友們已經對身體健康重視起來，把愛護身體，看得和學好知識、作好工作同樣重要了。這是好的現象，值得我們高興！

要講究衛生、保護身體，就需要學習衛生保健常識，讀有關衛生常識的書。因此，我就編寫了這本“青年衛生常識講話”，獻給青年朋友們！

這本書是綜合性的衛生常識讀物，取材的面比較廣，差不多把有關青年日常生活中的、比較重要的衛生保健問題，都作了較為全面、系統和具體的敘述，目的是讓青年朋友們，能夠比較方便地找到自己所需要的衛生保健常識。

這本書又是通俗性的衛生常識讀物。它把重點放在衛生常識的敘述上，具體、通俗地談青年朋友們在日常生活中應該怎樣講究衛生，怎樣愛護身體的種種問題。但是，它也適當地談些理論知識，對各個問題尽可能地從根本上來分析道理，使讀者不但知道該怎樣去做，還知道為什麼要這樣去做。

這本書是寫給一般知識青年閱讀的，因此，在寫的時候，就特別注意了一個問題：力求簡明通俗和結合實際。在用詞上，尽量少用科學專門名詞和術語；在說明問題上，也沒有過多的引經據典，各章各節的敘述，都力求簡明扼要，通俗易懂，並且盡量把問題談得實際一些，從青年的實際生活中，找出問題來加以分析研究，再具體地指出對付問題的實際辦法來。

不過，作者本人也是青年，經驗不多，很多問題可能談得不深刻周到，甚至還有不正確的地方，希望青年朋友們指正。

危石 一九五六年七月於北京

目 次

青年的健康·····	1	談談肺結核病的症狀·····	77
青年期的生理(一)·····	5	有了肺結核病怎么办? ·····	81
青年期的生理(二)·····	9	怎样預防肺結核病? ·····	89
恋爱和結婚·····	14	青年們,要怎样認識和 對待肺結核病? ·····	91
男性生殖器官的構造 和生理·····	19	青年的营养·····	96
女性生殖器官的構造 和生理·····	24	吸烟的害处有多大? ·····	105
青年的性生活·····	27	喝酒的害处在哪里? ·····	108
青年女性的衛生·····	30	青年的近視眼·····	111
关于手淫、遺精、陽萎 和早泄·····	36	青年們要留心沙眼·····	117
工作的意义·····	42	青年們,要注意保护 你們的眼睛! ·····	120
青年們應該怎样工作? ·····	46	注意口腔衛生·····	124
休息的意义·····	50	怎样保护你的耳鼻? ·····	127
青年們應該怎样休息? ·····	52	青年們要注意皮膚衛生·····	132
睡眠的衛生·····	58	怎样鍛煉和保护你的 皮膚? ·····	136
青年期的心肺健康問題·····	63	青年們,應該养成良好的 衛生習慣! ·····	140
談談青年的神經衰弱·····	69		

青年的健康

青年朋友們，在这本“青年衛生常識講話”的开卷第一章里，應該談些什么呢？我想，應該談青年健康的重大意义，以及如何正确地認識与对待有关青年健康的种种問題。

健康——是人类正常生活活动的必要条件。如果一个人失掉了健康，那他就很可能有失掉一切的危險！

特别是对于我們的广大青年——祖國的社会主义建設的積極参加者說來，健康更具有它異乎尋常的意义。偉大的革命導師列宁在談到未來完成共產主义建設事業的青年們時指出：为了完成这个事業，青年們必須有坚强的身体，鋼鐵的意志和体魄來迎接这些任务。

有句俗話說得好：“身体是本錢”——生活的本錢。

偉大的生理学家巴甫洛夫在他的卓越的研究中，也肯定了人类的全部“精神”活动，即中樞神經系統的活动，是建筑在身体的健康基礎上的。所謂“健康的精神，寓于健康的身体”就是。

根据以上所說的，我們可以清楚地看到：健康，对于我們个人以及整個國家的关系是多么重大啊！

因为一个青年健康的损失，不僅意味着这个青年身体上和精神上的痛苦，工作与學習的受到阻碍，而且也意味着國家一个劳动力的減少，一份建設力量的削弱，和一份医藥費用的增加。总之，一个青年健康的损失，就是給國家建設事業帶來了一份损失！

在旧中國，广大青年群众在反动統治的剝削与压迫下，在不合理的社会制度和教育制度的毒害下，在貧困的生活条件

与恶劣的学习条件的摧残下，身体健康遭到了極大的損害。根据上海、南京、北京、天津、重慶等大城市学生健康的檢查报告，身体“完美无缺”的很少，而身体有缺点的竟佔百分之八十以上。普遍的缺点和疾病有沙眼、近視和其他各种眼病、牙病、扁桃腺腫大、营养不良、貧血、駝背、疥瘡、寄生虫病以及各种皮膚病，和神經衰弱症等。其中患肺結核病的也很多，例如一九四八年北京大学学生患有肺結核病的竟达到百分之十八点二，在当时的各大学中，普遍流行着这样几句话：“一年級買蠟燭（开夜車赶功課），二年級買眼鏡（眼睛近視了），三年級買痰盂（有肺病了），四年級買棺材（死了）”。这是何等可怕的情况！

解放以后的几年來，在毛主席“健康第一”的号召下，在一系列的改善青年健康狀況的措施下，全國青年普遍地开展了体育活动，注意了日常生活的衛生，因此，健康狀況有了很大的提高和改善。这是很好的；但是，这种提高和改善够不够呢？比起苏联青年的健康水平，以及國家建設事業的需要來，是不够的，甚至还差得很远。譬如，一九五三——一九五四学年度，全國高等学校学生因病因學業不及格和其他原因而退学休学的有七千多名。（作者按：这些退学休学的主要原因是有病、身体的健康狀況太差，至于那些學業不及格的，也有一部分是身体健康不良的直接后果。）此外，健康失常而勉強維持學習的，还为数不少，个别班級这类学生竟达到百分之三十。看，这种現象是多么驚人，是多么需要改变啊！

青年朋友們，今天——当祖國需要我們一定要有着—付健康的身体时，我們就應該拿出决心和力量來，为提高身体的健康水平而斗争！

我們應該完全明白：我們親愛的共產党、政府和毛主席，

对于青年的健康，一直是无限关怀的；我們还应该明白：在我們國家里，人是高于一切的。國家采取了許多措施來改善人民的生活和健康。因此，在我們为爭取健康而作的斗争中，國家將給予我們以全力的支持和鼓励！

講到这里，大家一定要这样說：誰不希望自己的身体“長得象牛一样”結結实实，百病不生呀，可是怎样才能达到这样的目的呢？

其实，要达到身体健康的目的并不困难，主要是决定于你自己对健康的意义有沒有認識，有沒有爭取健康的决心和毅力和有沒有爭取健康的必要知識与技能。

健康的意义是怎样的呢？有些人認為只要沒病沒痛、能吃能喝，就是健康。当然这些也是健康的表現之一，但是决不能說健康的意义就局限于此了。健康还有它更積極的意义，那就是身体各器官組織的机能正常，精力充沛，举动灵活，有着坚强的生命力，進而使整个身体强壮有力、敏捷調和，并能刻苦耐劳，能够經受任何考驗和克服一切困难。

为了保护健康，当然我們应当尽量避免生病，有了病更要馬上就医，不应拖延。正如偉大的俄國民主主义作家德·伊·彼薩列夫說得好：有見識的人不應該致力于象修补和堵塞一只破乱不堪的船一样地來修补自己的身体，而應該致力于給自己建立一个合理的生活方式，借使身体尽量少發生不調和的現象，从而可以尽量少修补它。由此可見，健康的主要源泉不應該是消極的保养，而是積極的鍛煉。

鍛煉身体應該广泛地利用自然界的一切因素——空气、日光和水，以及各种体育活动。另外还須要注意公共衛生和个人衛生，建立合理的生活制度。这些，在本書里都是要提出來仔細討論的。

有人說：健康是从母親肚子里帶下來的，生下來身體好的人，縱然在最不好的生活條件下，他也会很健康；生下來身體壞的人，再努力鍛煉，也不会變得多好。

這樣的說法對嗎？不對。原因是它沒有從事物發展的观点來看問題，沒有科學根據。有些學者把生物的發展——當然人類的發展也包括在內——看成是品種的重复循環，是按照所謂遺傳因子特征，一代一代地毫不變化地傳下去的，它不受外界環境的影響，它是永遠孤立地存在着的。把這種“理論”運用到人的健康問題上來，就必然得出了這樣的結論：健康是由“先天”決定的，身體衰弱的父母所生的子女必然身體衰弱，不健康的胎兒或嬰兒，成人後也必然是弱者。這，只要我們稍為留心與客觀現實作個對照，就知道它是不正確的，是與實際相矛盾的。因為你能說每個大力士的父母都是大力士嗎？你能說每個身體衰弱多病的人，必然都是“先天不足”嗎？由此可見，健康並不完全由先天決定，而是與“後天”生活中的鍛煉有密切關係的。當然，先天的稟賦對一個人成長後的健康狀況不是沒有影響的，但它不能起絕對的作用。

先進的科學理論和實踐證明了生物的發展是與生物存在的環境密切聯繫着的，是受環境條件的影響的，它在不斷地發展着、變化着，而不是靜止不變的一代代地往下傳。根據這樣的道理，我們就可以知道，所謂先天不足和自幼衰弱的人，不是不能做到“身體好”，只要你有計劃地進行鍛煉，嚴格地遵守衛生習慣，很好地利用一切有利於健康的因素，這樣就可以增強體力，改造體質，成為一個健康的人。譬如幾年來有很多自幼身體衰弱的青年，響應了毛主席的“健康第一”的號召，堅持了體育鍛煉，結果絕大多數的身體都健壯起來了，這就是有力的證據。

有位苏联的科学家說得好，他說：“任何人都應該成为自己健康的鉄匠！要不屈不撓地頑强地在長期生活中錘煉它。”這句話，青年朋友們，我們要牢牢地記住它才好。

青年朋友們！我們生長在偉大的毛澤东时代里，毛澤东时代的青年應該是健康的青年，那么，就讓我們每一个青年都來为我們自己的健康而奋斗吧！

青年期的生理（一）

青年朋友們要知道怎样鍛煉自己的身体，維護身体的健康，首先就應該明白自己身体的生長發育情况；也就是說應該明白人們在青年期的生理特点。

在这一章和下一章里，我們就來談談青年期里在身体發育方面的种种問題。

青年期是我們人生过程中的一个極重要的階段，因为它是我們一生中身心發育最快、变化最大的一个时期。在这个时期里，不但全身的組織細胞有高度的增長和擴大，而且还日趨堅固、日趨成熟，給一生體質的健康打下決定性的基礎。因此，我們对青年期的健康應該特別注意，对青年期的生理發育也更應該明白理解。

在人的一生中，哪一个階段——具体的說从多少歲到多少歲——算是青年期呢？

由于人与人之间有居住地区的不同（如熱帶、溫帶和寒帶）、身心發育的快慢不同、以及其他許多因素的不同，每个人从儿童时期轉入青年时期的年齡就很有差別，因此青年期也就很难有一个嚴格的年齡上的划分。不过，大概說來，如果把整个人生过程分成嬰兒期、幼兒期、儿童期、青年期、成人期、

以及老年期的話，女孩子由兒童期進入青年期一般在十二歲到十四歲之間，男孩子一般在十三歲到十五歲之間。不過在這個階段中，他（她）們的內分泌腺和性器官只是開始發生變化，身體的發育也才開始變快罷了，還不可能擺脫“孩子象”，所以這時期只能算是青年期的序幕，或者叫做青春前期。緊跟着青春前期的就是真正的青春發育期也就是青春期中了。這時期在女孩子大約是十四歲到十八歲，男孩子大約是十六歲到二十歲。在這個時期里，他（她）們達到了身心發育的最高潮，第二性征也相當成熟，叫人一看就知道是一個青年了。過了青春發育期就是青春後期。這時期女子進入了十八歲到二十三歲、男子進入了二十歲到二十五歲的階段。在這個階段里，他（她）們的一般身體發育雖然還在進行，可是已經日趨緩慢了。在這個階段里，他（她）們的性器官得到了充分的發育，性機能已經完全成熟，從此，他（她）們就完全成長為一個比較定型的可以生兒育女的成年人了。

人們通常把青春前期、青春期和青春後期等三個時期加起來，總稱為青年期。

我們已經知道青年期的範圍了，那麼，青年期的生理上有什么特點呢？這些生理特點表現在形態上與行為上，又有些什么現象呢？

一般說來，這些問題可以歸納成這三個方面：

一、青年期中的一般生長發育，包括身長、體重的增加，骨骼、肌肉的發育，以及身體形態的變化等；

二、性器官的發育，性機能的成熟，性腺的發達，第二性征的出現，以及其他內分泌腺的變化等；

三、青年期的身體代謝作用的旺盛，以及因此而引起的青年對於物質的較高的需要等。

先來看身體的一般生長發育。

青年期是一個生長發育的時期，在這個時期里，身體的各個器官系統都在加速度的生長發育着。這些生長發育，表現在形態上的就是身長和體重的迅速而顯明的增加，只要過了這個時期，這些增加就變得緩慢，甚至停頓了。

身長的增加在青春前期的兩三年內是顯得特別快的，以後就逐漸變得慢了。一般說來，在此時期女孩子一年之內會長高五、六厘米，男孩子會長高七、八厘米。但增長的速度和長度是隨各人的體型、以及在這時期的營養狀況等等因素而各不相同的，有的平時長得緩慢而在一個短時間內卻又長得非常迅速，簡直就象春筍似的，一轉眼就比從前高出多長一截；有的又不快不慢，發育得比較平穩。

由於青年期中身體不論骨骼、肌肉、皮下組織、內臟器官等任何部分都在增長、擴大，因此，體重的增加也很迅速。大體說來，男孩子在十三四歲的時候，每年可以增加六公斤左右，女孩子在十二三歲的時候，每年可以增加五公斤左右。不過，正如身長的增長情況一樣，體重的增加也是與各人的體型和營養狀況等因素的不同而大有區別的。

骨骼的迅速發育是青年期中身體發育的突出表現之一，而且它的發育大體是和第二性征的發達同時開始的。女孩子在十二歲以後，骨盆就逐漸擴大，十三歲以後，肩膀就逐漸變寬；男孩子在十四五歲的時候也同樣肩膀開始變寬、胸圍擴大、渾身的骨骼和關節都顯著的擴張起來，使人一見就有一種粗壯的感覺。

在青年期里，肌肉的發育也是很顯明的。因此男女青年到了二十來歲的時候，全身肌肉在體重中所占比例就已經相當高了，達到百分之四十三左右，而初生嬰兒卻只占百分之二

十五。不过，以上所說僅是一般情况，实际上肌肉的發達与否，主要决定于各人对身体的鍛煉情况：多鍛煉，肌肉就發達、壯实，在体重上所占的比重就大；少鍛煉，肌肉就細弱，在体重上所占的比重就小。不过，青年期中肌肉的發育虽然迅速，可是它的工作能力比起成人來还是要低得多，所以青年人在体力劳动与体育活动中，是不能和成人一样負担的。他們劳动的强度与時間，都应当比成年人低些、短些。

在青年期中，皮下脂肪組織也会逐漸变厚起來，特別是女青年們渾身更要鋪上一層天然丰厚的“油脂”，顯得圓勻、細膩而美丽。一般說來，皮下脂肪的聚積与一个人的体型、营养狀況及劳动狀況等各方面有密切的关系，有些吃喝得并不怎么好，可是年紀輕輕的就肥头大肚，成了胖子，这主要就是由于上面所說的体型和其他因素所决定的緣故。不过在青年期里，肥胖的畢竟很少，特別男青年中胖子更少，女青年中看來肥胖的比較多些，顯著些，但是比起中年以后的妇女來，那就差得多了。据我所知，有很多女青年非常害怕自己長胖了——为的是長胖了不苗条、不好看。为了預防和制止長胖，她們采用了少吃飯、不吃肉等縮食的办法，以及拚命跑跳的門道。这样作对不对呢？不大对。因为这种現象，大半都是生理的，是女孩子由儿童期轉入青年期的一种常見的生理变化，因此，用什么縮食、跑跳的办法，是不容易扭轉過來的。当然，有些人运用了这些办法以后，也确实停止繼續發胖，甚至变瘦起來，但是这些往往都是暫时的，当你停止采用这些办法的时候，肥胖馬上又会很快恢复過來，甚至还会發展得更加厉害些。但是，合理的膳食与体力活动，是能够克服某些不正常的肥胖現象的，不过这一定要在医生、体育教师与有經驗的人的指導下進行，千万不要盲目地擅自行动，免得反而害了身体。

由于在青年期里，身体的各个部分都或先或后、或快或慢地有了一些顯著的变化，这些变化总结起来，就构成了青年与儿童在外部形态上的显著不同。也就是说，在这一个时期里，他（她）们开始逐渐脱离“孩子象”，并向着“大人”的阶段迈进了。

青年期的生理（二）

在前章里，我們談到了青年期的範圍，以及青年期中的一般生長發育情況。在這章里，我們就要來談談青年期發育中的一個最明顯的問題——性器官的發育與性機能的成熟問題，和青年期中身體的物質代謝問題。

人們的性器官的發育、性機能的成熟，以及第二性征的出現都在青年期里。所謂性器官，在男性方面包括睪丸、附睪、精囊、輸精管和陰莖等；在女性方面包括卵巢、子宮、輸卵管、陰道和陰戶等。所謂性機能，就是指男女兩性的發生性行為和生兒育女的能力。所謂第二性征，就是指除了性器官以外，男女兩性在身體形態上與行為上，足以區別兩性性別不同的那些現象。

現在我們將男女兩性性器官、性機能、以及第二性征的發育、成熟等情況分別地談談。

先談男性方面。

男性的性器官（又叫生殖器官）在兒童期是不發達的，陰莖很小，可是到了青春期的十五六歲到二十歲左右的時候，整個生殖器官就迅速地發育起來，在外面的，陰莖變粗變大了；在里面的，睪丸逐漸長大，它里面的精原細胞逐漸成熟，變成了精子。同時前列腺也開始長大，有了分泌腺液護送精子

的能力，再加上睪丸內分泌素的刺激，有了性欲的要求，从此男孩子就完全具备有生殖的能力，可以發生性行为和生儿育女了。

与性器官發育并成熟的同时，男性的第二性征也开始出現并逐漸發達起來。首先，在青春期开始不久，陰阜地方就开始出現了陰毛。陰毛最先較少，而且又軟又細，顏色淡黃，后來随着性机能的逐漸成熟，才逐漸变粗变硬，顏色变黑，甚至捲曲起來，并不断向腹股溝附近和陰阜上部擴張，成为又濃又密的一大叢。在陰毛出現后不久，腋窩里也开始生毛——腋毛了；上嘴唇和下巴上也开始蒙上了粗粗的汗毛，并逐漸变粗变黑成为鬍鬚；腿上的汗毛也跟着發達起來；有的胸部、兩臂还要生毛。

除了毛髮增生以外，在男性的第二性征上还有一些特点是：肩膀闊大、胸部發達、喉头增大突出，声音由尖細变为低沉、宏亮了。另外在有一个时期（通常在十四五歲左右），乳头突然高漲起來，并且在乳暈区域内的組織变得比較坚硬，摸起來里头好象有一顆硬核似的，和衣服摩擦起來还略有些疼痛，有些青年不明白是什么道理，以为是病，其实这是一种生理現象，絕不是生瘡害病，过了几个月它自然就会消失的。

再談女性方面。

以卵巢为主的女性生殖器官，在青春前期的十一二歲左右就开始迅速發育，直到十七八歲，最迟二十歲左右就可以完全成熟。

卵巢的成熟比較早，成熟以后就开始排卵。排卵就表示女子的性机能成熟了。第一次排卵，也就是說第一次月經，就我國的女孩子來說，大約在十四五歲左右（月經來的早迟是与种族、气候、文化程度等客观条件有关系的）。但是，卵巢的

开始排卵，以及性机能的成熟，并不代表女性整个生殖器官的完全成熟，特别是女性整个身体的充分成长。因此，女孩子虽然在十四五岁左右就来了月经，就有生育能力了，但是结婚却仍然应该在十八岁以后，等整个身体都充分发育了才好。

在月经初潮的前后，女性的整个生殖器官也开始变化了。譬如子宫在青春发育以前是很小的，肌肉层很薄，肌肉纤维少而且短，但是到青春发育以后就体积增大，肌肉纤维增多而使子宫壁肥厚起来。而且为了配合卵巢的排卵作用，子宫在差不多每个月里，都要发生这样一些变化：子宫内壁粘膜生长变厚、粘膜内的腺体大量分泌，发生充血现象，准备受孕；如果没有受孕，粘膜表面就破坏脱落，血管破裂，发生流血现象，这就是月经。

至于阴道，在青春发育的时期也有了变化：组织细胞开始肥大增殖，分泌物由碱性变成了酸性，同时上皮细胞也开始角化了。

在卵巢开始排卵的同时，卵巢内分泌素也开始分泌了。这种内分泌素可分为两种：一是动情素；一是助孕素。顾名思义，动情素主要是动情的，它的作用是促进女性的情欲，和第二性征的发达；助孕素主要是助孕的，它的作用是维持子宫内粘膜的完整，使子宫的活动减低，影响乳腺的发育，以维持怀孕。

女孩子第二性征的出现，首先表现在臀部和胸部上。打从青春发育期开始，由于皮下脂肪的聚积和耻骨联合的扩张，臀部就日趋丰满起来；至于胸部的乳房，从十一二岁开始，乳房就逐渐扩大，不久乳房也跟着扩大，使整个乳部高耸起来。

少女的臀部丰满与胸部发达，原是属于生理自然的事，可是有很多青年女同志却偏说什么“撅起个屁股、挺起个胸膛”

是“难看死了”，为了避免“难看”，有些人常常穿緊襠小腿褲和使用束胸帶，這些，都是違反生理和有礙發育的，要糾正。

陰毛和腋毛的出現，也是第二性征的主要表現之一。大約在月經初潮前後，大陰唇上端及其附近，陰毛開始生長出來，並逐漸向上和左右兩側發展，但在一般情況下，是很少發展到陰阜上端的。女性的陰毛一般總比男性的要稀要少。在陰毛出現後不久，腋毛也開始出現，它最先是柔軟的細毛，後來逐漸變粗和成捲曲狀。

除了以上所說的以外，女孩子進入了青春期的生理上和心理上還要起着很多變化，如象：說話的聲音尖銳而清脆了，渾身圓勻豐滿了，面龐紅潤美麗了，愛美害羞了，對男性開始注意了，等等。總之，和兒童期的時候有了顯著的不同，俗話說的“女大十八變”，就是這個道理。

知道了青年期內兩性性器官、性機能，以及第二性征的發育等種種情況以後，我們還應當明白兩點：

一、性的發育也和身體其他部分的發育一樣，有的人早些，有的人晚些；有的人顯著些，有的人就不太顯著（或者某一部分不太顯著）。而且，就一般情況而論，開始較早又較為顯著的，成熟過程也比較短些。

二、性的發育是受一種內分泌腺——腦下垂體所控制的。所以說腦下垂體在青春發育期中起着很重要的作用。

原來腦下垂體是一個只有小指頭般大的吊在腦髓下面的腺體，它分泌很多種刺激素，其中有一種促性腺激素，在女性方面它能促進卵子的成熟和黃體（卵巢里的囊泡破裂排卵以後，里面積聚的一些黃色物質，叫做黃體。黃體分泌一種黃體素，有促進月經的周期變化和助孕的作用。）的生長，以及乳房的發達、女性徵的出現等；在男性方面它能刺激精子的成

熟，以及睪丸的分泌功能等。总之，腦下垂体是一个青春發育期里少不了的重要东西，缺乏了它，生殖器官就不能正常發育，第二性征也不能明顯出現，甚至变成男不男、女不女的样子。但是不要忘記，所有的内分泌腺的活动，以及内分泌系統之間的密切联系，都是处于神經系統的控制之下的。

最后，談談青年期中体内的物質代謝問題。

青年期是人体生長發育的高潮时期，在这个时期里，所有身体的組織細胞都在擴大增多；擴大增多不是憑空可能的，它需要一定的物質基礎，所以在青年期里，由于体内的新陳代謝作用旺盛，物質需要量較高，因此，青年人对于食物营养的要求，就要比成人高些。

細胞的大量生長發育就需要大量的蛋白質作为原料。所以在青年期中由食物里供应足够的蛋白質是重要的。至于热能，青年人由于活动力強，体内的物質代謝旺盛，所以也比成人的需要量高。譬如，在一般情况下，成人每日每公斤体重約需 40 卡，而青春前期的男女每日每公斤体重就約需 60 卡左右，青春后期的男女每日每公斤体重也約需 50 卡左右，都比成人要高。

維生素与礦物質也是青年期中需要广泛而又需要量高的东西，其中特别是与青年期發育关系最密切的几种，如維生素甲，維生素乙族，維生素丁，以及鈣、磷、铁、碘等，更是不可缺少的。否則象骨骼、牙齒、神經系統、以及其他很多重要器官的發育就会受到障碍，甚至还可能產生嚴重的疾病和缺陷。

总之，青年期内的物質要求是高的，所以表現在日常飲食中，青年人总是飯量大些，食欲強些，俗語說“青年人要吃三年長飯”的原因也就在这里。为了青年人的身体健康和正常發育，我們应当尽可能地滿足他們的要求。