

魏雅君 夏 梦 主编

少男少女健康呵护

THE HEALTH BIBLE

FIFTEEN

15

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划

弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

15

健康微宝典

少男少女健康呵护

魏雅君 常州人学诗书

藏书章

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

编委会

主任编委 魏雅君（北京中医药大学、北京弘医堂中医医院 教授 主任医师）

彭彧华（北京经济管理职业学院 副院长 副教授）

王 琦（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师 国医大师）

牛建昭（北京中医药大学原副校长 主任医师 博士生导师 国家级名老中医）

裴永清（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师）

统 筹 王志洲 杨 成 谷胜利 王 婧

主 编 魏雅君 夏 梦

编 委 （按姓氏汉语拼音为序）

白 洁 常 江 陈 曦 段力军 段育华 傅景华

韩银春 郝 峰 洪秀青 侯星宇 黄 海 黄 敏

黄薇薇 黄占霞 李建国 李 茹 李允昌 刘佳丽

刘维芳 刘喜会 刘晓梅 骆 斌 任 磊 申凤香

史铭辉 孙淑玲 谭绍丽 王阿丽 王晶晶 王民生

王桐萍 王雪丽 韦秀英 王 颖 夏艳宏 徐晓光

闫晓溪 杨兴文 余永燕 张广亭 张润田

发 行 张 萍 静 莉

编写单位 北京市人口和计划生育宣传教育中心

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

序 言



愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为人民群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为广大群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

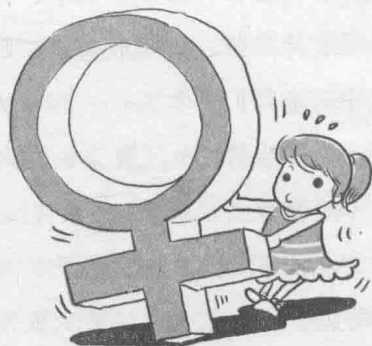
《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

本书精要

The book essence

爱美之心人皆有之，不论男女，拥有健康的身体和靓丽的容颜是每个人的梦想。青春期的男男女女正处在长身体、学知识和含苞欲放的花季，需要阳光和雨露的滋养，更需要得到家庭、学校和社会各方面的关爱。



人的身体有十分精妙细致的生理结构，即使没有生病，精神压力、体重的增减、激素分泌的失调等各种原因，都会引起生理上的异常反应。作为青春期的孩子，很难懂得这些，问家长、看医生都有些不好意思，那么，翻开本书吧，教你用最简单、最科学的方法，全面细致地了解自己的身体，从而给自己的身体更加贴心的呵护。

愿少男少女都能开开心心、快快乐乐地享受生命中最美妙的花季！

目 录

contents.....

第一章

成长十八变：认识自己的身体 001

- ◆ 青少年时期是人生最美好的阶段 002
- ◆ 进入青春期的标志 003
- ◆ 那些静悄悄的改变 004
- ◆ 女孩子和男孩子的“不一样” 005
- ◆ 让你改变的神奇激素 006
- ◆ “初潮”你几岁 007
- ◆ “遗精”到底是什么 008
- ◆ 了解自己的性器官 009

第二章

和女孩子有关的“红丝带” 013

- ◆ 发育中的“胸痛” 014
- ◆ 小伙伴们的“大与小” 015
- ◆ 了解胸部的构造 017
- ◆ 警惕你摸到的“硬块” 018

◆ 乳头内陷不要掉以轻心	019
◆ 这些现象不要慌	020
◆ 莫名其妙的“乳汁”	021
◆ 乳房“穿衣”的松与紧	022
◆ 给“它们”更多的爱	024

第三章

对“好朋友”多些了解 027

◆ 你的朋友从哪里来?	028
◆ 怎么算“日子”	029
◆ “多”和“少”	030
◆ 改善你的焦虑	031
◆ 恼人的“肚子疼”	032
◆ 怎么“洗”更健康	033
◆ 你会用卫生巾吗	034
◆ 体育课怎么上	035

第四章

那些男孩儿不该“羞涩”的事儿 037

◆ 男生也有第一次——遗精初次发生之后	038
◆ 变声期该如何保护自己	039
◆ 正确认识“手淫”	040
◆ 性早熟和性幻想	042
◆ 拒绝过早性行为——偷吃禁果和避免受伤害	043

◆ 如何跟女孩子做朋友	044
◆ 男生不能穿紧身裤吗	046
◆ 每天一定要洗的地方	047

第五章

让健康为美丽护航	049
----------------	-----

◆ 女孩子可以拥有更甜美的声音	050
◆ 消灭“青春痘”	051
◆ 你怎么胖了	052
◆ 香水遮不住的味道	054
◆ 好身材，练出来——女生篇	055
◆ 好身材，练出来——男生篇	057
◆ 身高还会再增加吗	058

第六章

你的青春养成记	061
---------------	-----

◆ 如何保护自己的皮肤	062
◆ 你喜欢自己的牙齿吗	063
◆ 头发怎样才漂亮	064
◆ 雀斑没有什么大不了	065
◆ 女孩子的紧身裤和高跟鞋	066
◆ 爱护你“心灵的窗户”	067
◆ 从“扎耳洞”到隆胸	068
◆ 青春期要远离香烟和酒	069

第一章

成长十八变：认识自己的身体

青春期，我们的身体开始发生变化，男生开始变得俊朗，女生开始变得妩媚。除了年龄的增长让我们有了两性的观念外，我们的身体也在从内而外地发生着变化，这种变化来自体内荷尔蒙的分泌，是生命无法阻挡的成长的脚步。那么，在这个阶段我们如何才能让自己变得更加美好，更加健康，更加成熟呢？



青少年时期是人生最美好的阶段

不管是男生还是女生，随着年龄的增长，你一定会发现自己渐渐地产生了一些奇妙的变化。女孩子的身体变得修长，慢慢凸显了动人的曲线；男孩子的身体变得强壮，有了更加英气的面容。不论男女，嗓音都褪去了稚气，变得清亮甜柔；心理上也不再强烈的依赖父母，希望自己能成为独当一面的“成年人”。



从懵懂稚嫩到挺拔或是亭亭玉立，改变的不仅是形体，还有心理。这其中最关键、最美好的过程，就是年轻人的青春期。青春期是生命中一段美好的阶段，身体在这时候出现第二性征，男生开始有胡子，声音发生变化；女生开始出现玲珑身材和初潮，这个过程中，每个人都会有不同的生理反应和感受，并且从发育时间上来讲也是因人而异的。

除了生理上的变化，心理上也会产生变化，这种变化有的来自于外界刺激，有的来自于内心的冲动，而我们要注意的是，不要为了急于证明自己的成熟，而犯下幼稚的错误，伤害了自己或者别人。因此，在享受这如花季节的时候，也要记得理解自己，学会自制，不让自己的青春期留下任何污点或者遗憾。

进入青春期的标志

青春期大部分时候是静悄悄来临的，然而这种静并不是没有信号的，那你知道青春期开始的信号么？什么是青春里遇见的第一个“小秘密”呢？

对于女生来讲，青春期来临的第一个信号，就是白带。有些女孩子会发现，不知从哪天开始，内裤上出现了一些白色的、半透明的、黏黏的东西。不要紧张，这不是因为得了什么病，而是你到了青春期的证明。在儿童时期，由于卵巢尚未发育成熟，身体健康的女孩子，阴道几乎没有什么分泌物。进入青春期后，卵巢逐渐发育成熟，开始分泌雌激素。白带就是由受雌激素影响的子宫颈、子宫体分泌物和阴道渗出物构成的。白带有助于保持阴道湿润健康，增强阴道对细菌的抵抗能力。

通常情况下，第一次出现白带不久，月经初潮就会来临。月经是正常现象，每个月都会有一次，每次持续3~7天，每两次间隔28~30天。初潮结束后，由于青春期女孩子的卵巢尚未发育成熟，在半年到一年的时间里，月经的周期可能并不稳定，也不是十分有规律，有时间隔几个月，甚至半年才第二次来潮。这也都是正常现象。

对于男孩子来说，从十三四岁开始，便进入青春期了，在性激素的作用下，男孩子的身体迅速增长，骨骼和肌肉也开始变得粗壮和宽厚，声音变得低沉，阴部、腋下长出阴毛和腋毛，胡须

也逐渐长出来了，除此之外，声音也会开始变得沙哑，出现喉结。另一个主要的变化就是生殖系统的成熟，这时的睾丸开始“制造”精子和分泌男性激素，也就是说，男孩子从这时候开始，才成为了一个真正意义上的男人。

那些静悄悄的改变

俗话说，“女大十八变”，实际上不论男孩女孩，青春期的时候何止是十八变，有一些变化甚至是在你不知不觉间就发生了。

人体青春期的变化特点，主要表现在以下三个方面：

形体的变化。青春期的女孩子，身体生长发育的速度非常迅速，每年都能长高5~10厘米左右，并且，随着青春期的结束，生长速度逐渐放缓，大概在18~21岁时定型。随着骨骼和肌肉的发育，脂肪层也开始堆积，身体形态开始变得曼妙，腰变细，胸部变得丰满。

而青春期的男孩子，身体的发育比女孩子要稍微晚一些，也有可能由于遗传或者营养的关系，身体发育情况会有所不同，不过青春期的男孩子发育速度也是很快的，平均身高每年增长约6~8厘米，一直到19~22岁时才会完全定型。脂肪层堆积，但是没有女孩子的厚，肩膀变宽，腰部变粗。

体内器官的完善。进入青春期后，身体的各项器官与组织功能逐渐成熟健全，基本达到成年人标准。脑部和神经的发育，促使人体调节功能增强，具体表现为分析能力、理解能力、判断和

解决问题的能力，都有极大的提高。并且，受到激素影响，青春期大脑与神经较为活跃，表现为乐于接受新鲜事物，情绪起伏较大。同时，心肌增长迅速，血压和脉搏水平接近成人水平；肺活量成倍增加，体质明显增强。

第二性征出现。到了青春期，女孩子声带变长，声音变得尖细高亮，皮下脂肪增多，胸臀、肩部逐渐丰满圆润，阴部、腋下生出毛发，盆骨横径变宽，腰线相对较细，整体呈现出女性特有的优美曲线。男孩子则出现喉结、胡须、阴毛，声音变得粗哑，也就是我们说的更加阳刚了。

每个人的成长发育都有着不同的节奏和韵律，即便是同一个人的不同部位，发育速度也有先有后。长得快一些的不用害羞，慢一点儿的也不用担心。

女孩子和男孩子的“不一样”

小时候，总是有些女孩子被叫“假小子”，也有男孩子被妈妈打扮成“小公主”。实际上，儿童时期的男孩儿们和女孩子的身高相当，嗓音同样尖细，面庞没有明显的特征差异，就连身材都很相似，看起来也没什么太大的区别。可是，随着青春期的到来，男孩子和女孩子就有许多地方变得“不一样”了。

女孩子的身体变得线条柔和，曲线玲珑，而男孩子的骨架明显变粗变大，肌肉增加，轮廓变得清晰硬朗起来。女孩子和男孩子的嗓音也有了明显的差别。随着青春期到来，女孩子的肌肤丰

润，而男孩子悄悄地长出了胡茬。

这都是因为进入青春期后，男女生殖器官逐渐发育成熟，开始大量分泌性激素。在激素的作用下，青少年的身材相貌也会产生极大的变化，只不过和女孩子不同的是，男孩子的身体发育普遍要晚于女孩。所以，刚刚进入青春期的女孩子，看起来总要比同龄的男孩儿高大成熟一些。一般情况下，男孩子的青春期发育过程到 19~22 岁才基本结束。



让你改变的神奇激素

影响青春期男孩女孩发育的一个关键因素就是激素。那么激素是什么呢？它是怎样影响人生长和发育的呢？为什么青春期阶段的激素会有这么大的作用呢？

在青春期，体内激素的水平和其他阶段相比，都会产生较大的变化。正是激素水平的改变，促进了青春期少男少女身体特征产生巨大的变化。进入青春期，男孩和女孩的生殖系统开始发育，下丘脑和垂体产生激素，进一步促进了男孩和女孩的生殖器官——睾丸和卵巢的“萌动”。

卵巢和睾丸也会分泌一些关键的激素，比如雄激素、雌激素、孕激素等等。这些激素的水平都不同于儿童时期，是决定生长发育水平的关键因素。比如，如果生长激素分泌的多一些，那么这个时候，人的身高也会在激素的刺激下迅速增长。再比如，在雌激素的影响下，女孩子的皮下脂肪储存增加，乳房隆起，身体曲

线柔和；在雄激素的作用下，男孩子出现喉结，长出胡须，等等。

此外，肾上腺激素也会参与帮助生殖调控。在两个肾脏上面各有一个腺体，左肾上腺是半月形的，右肾上腺就是三角形。虽然挨得近，但是肾上腺和肾脏并没有什么功能上的关系。肾上腺素，就是肾上腺所分泌的一种激素。另外，甲状腺、胰岛、胰腺的功能，在青春期阶段也和儿童时期有明显的差别了。

正是体内这些不同种类激素的相互作用，才促进了青春期少男少女的发育，导致了男女形体上明显的变化，促进了生理上的成熟发展。

“初潮”你几岁

初潮，指的是女孩子第一次来月经。这是少女身体发育中的生理变化，也标志着青春期的到来。从生理意义上讲，初潮代表子宫内膜受到雌激素刺激而发育了。

初潮一般在胸部开始发育后一两年里到来，但并没有一个准确的年龄界限，另外，东西方女性也有些差异，这和饮食习惯以及气候特点都有关系。

据相关机构统计调查显示，东方女性初潮平均年龄大约在12岁到16岁之间，过早和过晚都属于不太正常的情况。

有病例显示，比较少的一些人，初潮会早于乳房发育和身体的其他青春期变化，这种情况被认为属于“月经早熟症”。而另外一种症状被称为“原发性无月经症”，是指在乳房发育超过三

年后，仍没有初潮到来。医学上认为，这样的情况，有些是因为基因异常，造成生殖机能较差或生殖器官发育异常。

所以，如果16岁以后仍未出现初潮，应进行就医诊断。对掌管内分泌的脑下垂体机能和生殖相关腺体进行检查。

此外，服用药物、精神压力、体重过重或过轻等，都会影响初经到来的时间。

初潮来临的女孩，生长迅速，食欲增加，乳房发育隆起，时有疼痛，阴毛、腋毛开始增加，外阴、乳头有色素沉着，颜色变深，乳晕面积增大，颜面红润，这些现象都是初潮即将来临的预兆。

“遗精”到底是什么

男孩子到了青春期以后便会有遗精现象，而初次遗精的年龄从11~16岁都是正常的青春期遗精。遗精，是男孩子性成熟的一个标志，因精液积存过多，而在未发生性行为的情况下遗精，属于生理现象。这个过程大部分发生在睡眠中，统计显示，大约20%的未婚男性都发生过遗精，一般是每个月2~3次，对身体健康、生育及工作学习都不会产生不良影响。

男孩子进入青春期，随着性器官的成熟也会开始产生性欲，但这时候的男孩子通常不会有规律性的性交或者自慰，因此出现遗精，纯粹是正常的结果。但是，如果由于心理原因，或者养成了过度自慰的习惯，也会导致遗精频繁出现。另外，在剧烈的体力或脑力劳动后，使身体疲惫，睡眠深沉，大脑皮质下中枢活动