

QINGCHUNQI BAOJIAN
YU JIBING FANGZHI

青春期

保健与疾病防治

孙学东 © 主编



金盾出版社

青春期保健与疾病防治

主 编

孙学东

编著者

孙宏春

陈 洁

冷 晶

夏述旭

朱小松

孙玉琴

张 锋

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为上下两篇,上篇介绍青春期发育成长的规律及保健知识,包括青春期的启动、青春期的特征、青春期男孩女孩的生理和心理发育规律及保健措施。下篇介绍青春期常见疾病防治,包括青春期延迟、青春期矮身材、两性发育畸形、青春期情绪障碍、青春期行为障碍、言语障碍、青春期男孩女孩常见生理和病理性疾病的防治知识。本书内容丰富,科学实用,适合青春期青少年和从事相关工作者的阅读,更是青少年家长的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

青春期保健与疾病防治/孙学东主编. —北京:金盾出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5186-0421-0

I. ①青… II. ①孙… III. ①青春期—保健—基本知识
IV. ①R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 162474 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:170 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



“青春期”是儿童向成年人过渡的特殊时期,是人生中生长发育的最后阶段,也是决定人的一生体格、体质和智力水平的关键时期。处于青春期的青少年既在长身体,又在长知识,他们朝气蓬勃,积极向上,求知欲十分旺盛,充满着青春活力。然而在这一时期,由于身体形态、生理与内分泌、心理、智力等方面都经历着剧烈的变化,常常会出现较多的心理矛盾和冲突,产生较多的心理卫生问题。从心理发展上看,青春期的儿童青少年既具有童年期的一些痕迹,又具有成年期的一些萌芽,常表现为似成熟又不成熟。他们既要适应生理变化带来的各种复杂问题,又要适应社会环境变化带来的诸多心理不适应。因此,做好青春期保健工作是一项关系到青春期青少年健康成长的重要工作。

同时,青春期的儿童青少年身心状态将直接影响到成人期的健康状况。因此,为了提高全民族的身体素质,促进青少年健康成长,必须重视青春期保健。为了使广大青少年、家长、教师及全社会深入了解青春期青少年的内分泌改变、身心发育特点、合理营养及常见病防治等有关科学卫生知识,切实加强青春期青少年自我保健意识和能力,更有力地推动青春期保健工作广泛深入开展,我们特此编写了《青春期保健与疾病防治》一书。

青春期是人体生长发育的突变期,形体和功能不仅是量的变化,更重要的是还在发生着质的变化。青春期青少年是否能健康成长,能否具有良好的身心素质,不仅受遗传因素和家庭教育的影响,与社会及环境因素的关系也十分密切。青少年青春期难免会产生青春期特有的各种疾病,既有先天性疾病也有发育中的缺陷与疾病,因此加强青春期疾病的防治是十分重要的。

关于青春期的概念及分期,学术界有下述观点。世界卫生组织(WHO)分为二期:青春前期(10~14岁)也称为生长发育突增期;青春后期(15~20岁)也称生长发育缓慢期。有的学者将青春期为分为五期:青春前期(11~12岁);青春早期(13~15岁);青春中期(16~18岁);青春晚期(19~23岁);青春后期(24岁)。大多数学者主张分为三期:青春早期(10~15岁)、青春中期(16~18岁)、青春晚期(18~23岁)。笔者倾向于三期分类。其实,青春期的青少年生长发育是一个连续不断地循序渐进的生理过程。

青少年朋友们,请牢记习近平总书记2014年“六一国际儿童节”前夕,到北京市海淀区民族小学参加少先队主题队日活动时,对青少年、家长及全社会所作的语重心长的期望:让社会主义核心价值观的种子在儿童青少年心中生根发芽。习总书记着重指出,各方面要共同努力,家长要时时处处给孩子做榜样,用正确的行动、正确的思想、正确的方法教育引导孩子。要注意观察孩子的思想动态和行为变化,善于从点滴小事中教会孩子欣赏真善美、远离假丑恶。学校要把德育放在更加重要的位置。

青少年是国家的未来,民族的希望,社会的明天,只有广大青少年在社会、学校、家长的全方位关怀下健康茁壮的成长,才能实现中华民族伟大的复兴梦!

作者



上篇 青春期保健知识

一、青春期的本质	2
(一)青春期的内涵及年龄段	2
(二)青春期的主要特征	3
(三)青春期保健的重要意义	4
(四)内分泌系统对青春期发育的影响与作用	7
(五)青春期的性心理发育三阶段	9
(六)青春期体质方面的典型特征	10
(七)青春期在人生中的地位与作用	11
二、青春期的启动	12
(一)神经内分泌系统对青春期启动的作用	12
(二)生长激素对青春期发育的影响与作用	13



(三)生长介素对青春期的影响与作用	16
(四)甲状腺激素对青春期的影响与作用	16
(五)雄激素对青春期发育的影响	19
(六)女性激素对青春期发育的影响	21
(七)肾上腺皮质激素对青春期的影响	21
(八)青春期启动与发育是内外因素综合作用的 结果	22
三、青春期体型发育的规律	25
(一)青春期身高增长规律	26
(二)青春期体重增加规律	29
(三)青春期瘦体重与体脂肪发育规律	31
(四)青春期身体围度和宽度发育规律	32
四、青春期身体功能发育的规律	32
(一)心肺功能发育规律	33
(二)造血功能发育规律	36
(三)运动功能发育规律	37
(四)青春期神经心理发育的规律	40
五、青春期保健常识	44
(一)掌握青春期的生长发育规律	44
(二)体格生长发育的常用指标	46
(三)体格生长发育的评估	51
(四)青春期神经心理发育的评估	53
(五)青春期保健的主要措施	54

(六)影响青春期生长发育的主要因素	55
六、青春期的心理保健	57
(一)青春期心理健康标准	57
(二)心理健康的内涵	61
(三)影响心理健康的因素	64
(四)青春期常见的心理障碍	68
七、青春期饮食保健	73
(一)营养素的基本概念	74
(二)各种营养素对身心健康的作用与影响	75
(三)青春期的热能供给量	94
(四)大脑发育与智商提高必需营养充足且全面	97
(五)生长发育必须科学营养	99
(六)青春期的饮食健康	101
(七)让青少年保持正常食欲有利健康	102
(八)青春期女孩饮食细则	104
(九)青春期男孩饮食细则	105
(十)克服青春期不良饮食习惯	107
(十一)青春期不宜节食减肥	108
(十二)青春期应慎服中草药与补品	109
(十三)青春期不良饮食习惯会导致疾病	110
(十四)青春期怎样判断身体是否肥胖	111
(十五)青春期如何做到“巧吃减肥”	116
(十六)青春期减肥不当也会生病	119



八、青春期的运动锻炼	121
(一)从小参加体育运动益处多多	121
(二)青春期如何进行科学锻炼	123
(三)青春期运动细则	125
(四)青春期体育运动要讲究科学	128
(五)青春期的健身运动指导	130
(六)适合于青少年的运动项目	133
(七)运动前要做准备活动,运动后要做整理活动	134
(八)预防运动创伤	136
(九)游泳抽筋的自救和预防	137
(十)锻炼身体要遵循的原则	139
九、青春期日常生活保健知识	142
(一)青春期注意预防驼背	142
(二)如何做青春期才能长得更高	144
(三)青春期男孩的个人卫生	145
(四)青春期女孩的个人卫生	146
(五)青春期的牙齿保健	147
(六)青春期女孩生理期护理	148
(七)接种疫苗应注意的事项	150
(八)保护视力,减少近视眼发生	152
(九)保证足够睡眠时间	153
(十)学会科学用脑与休息	154
(十一)适宜青少年的健脑方法	155

十、女孩青春期发育与生殖轴的相互关系	159
(一)下丘脑的作用	159
(二)垂体的作用	160
(三)卵巢的作用	160
(四)其他内分泌腺体对女性青春期的影响	162
(五)月经及月经期的症状	163

下篇 青春期常见疾病防治

一、青春期延迟	166
二、青春期矮身材	169
三、性早熟	173
四、两性畸形	181
(一)两性畸形概况	181
(二)染色体异常引起的两性畸形	183
(三)性腺发育异常所致两性畸形	185
(四)男性假两性畸形	185
(五)真两性畸形	186
(六)男孩的女性假两性畸形	188
(七)女孩的男性假两性畸形	190
五、青春期情绪障碍	192
(一)焦虑症	193
(二)抑郁症	194

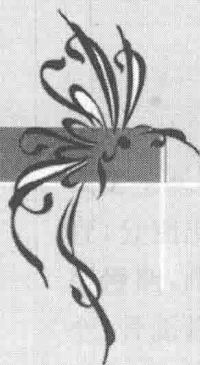


(三) 癔症	198
(四) 强迫症	199
(五) 恐惧症	200
(六) 神经衰弱症	201
(七) 神经性厌食症	202
(八) 羞怯症	204
(九) 失眠症	207
(十) 发作性睡病	212
六、青春期行为障碍	213
(一) 多动综合征	213
(二) 冲动性行为	216
(三) 孤僻与迟钝	216
(四) 恐惧和胆怯	217
(五) 饮食障碍	218
(六) 性行为障碍	221
七、言语障碍	223
(一) 口吃	223
(二) 选择性缄默症	224
(三) 语言发育迟缓	225
八、青春期常见的社会问题	225
(一) 意外伤害	226
(二) 自杀	233
(三) 少女怀孕	235

(四)吸烟	237
(五)酗酒	242
(六)物质滥用	245
九、青春期男孩常见的生理问题	249
(一)遗精	249
(二)过度手淫	250
(三)痤疮	252
(四)遗精、滴白、脓尿的区别	253
(五)睾丸疼痛	255
十、男性生殖器官先天异常	257
(一)睾丸、附睾先天性异常	257
(二)输精管先天性异常	262
(三)阴茎先天性异常	264
(四)精囊腺先天性异常	265
(五)前列腺先天性异常	266
(六)尿道先天性异常	267
(七)包皮过长和包茎	268
十一、男性生殖器官外伤	270
(一)尿道损伤	271
(二)阴茎损伤	273
十二、女孩青春期常见疾病防治	275
(一)痛经	275
(二)经前综合征	276



(三)闭经	277
(四)功能性子宫出血	278
十三、女孩生殖器官先天性异常	279
(一)处女膜闭锁	279
(二)阴道发育异常	279
(三)先天性子宫颈闭锁	280
(四)子宫发育异常	281
(五)输卵管发育异常	282
(六)卵巢发育异常	283



上篇

青春期保健知识

本篇重点介绍什么是青春期，青春期的启动，青春期身体发育的特点及如何做好青春期心理保健、饮食营养保健、生理保健、运动保健等知识。





一、青春期的本质

(一)青春期的内涵及年龄段

儿童青少年占我国总人口的 $1/4 \sim 1/3$, 他们的成长健康与否直接影响着我国人口的整体素质和期望寿命。因此, 近年来儿童和青少年的卫生保健工作日益受到重视, 尤其对青春期的研究更加深入和广泛地展开。与此同时, 一门新兴的具有中国特色的边缘学科——青春期医学正在我国迅速发展。

青春期是青春发育期的简称, 又称“发身期”, 它是由儿童发育到成人的过渡时期, 是指从第二性征开始出现到性成熟及体格发育完成的一段时期。

青春期是人生中的特殊阶段, 在起始年龄、成熟年龄、发育速度等方面都有较大的个体差异。

世界卫生组织(WHO)将青春期年龄范围定为 $10 \sim 20$ 岁。分为两期, 即青春期前期($10 \sim 14$ 岁), 为生长发育的突增期; 青春期后期($15 \sim 20$ 岁), 为生长发育的缓慢期。

我国将青春期的年龄范围一般定为 $11 \sim 18$ 岁。分为 3 期: 即青春期早期, 女孩从 10 岁开始, 男孩从 12 岁开始, 表

现为生长突增;青春期中期,表现为男性女性的第二性征发育,分别出现首次遗精和月经初潮;青春期晚期,为生长发育缓慢期,此时性发育成熟,第二性征发育如成人,体格发育完全,骨骺趋向愈合,最后发育停止达到成人水平。每期持续2~4年。

女孩青春期发育开始年龄平均比男孩约早2年。

(二)青春期的主要特征

青春期是人生生长发育的最后阶段,也是决定人一生的体格、体质和智力水平的关键时期。此时青少年的形态、生理、心理发育突飞猛进,其中最显著的是生殖系统的急剧变化。

在神经内分泌调节下,青春期发育表现在形态与功能等指标迅速发育,各系统、器官、组织体积增大,功能完善,与青春期发育有关的内分泌腺体加速增长,功能更加活跃。影响青春期发育的主要激素,如生长素、甲状腺素、性激素等分泌明显增加;生殖系统的发育加速,到青春期晚期发育达到成熟,具备生殖能力。第二性征发育完全,使男女两性形态出现明显的差别,心理社会发育迅速,产生剧烈的心理变化,容易出现各种心理卫生问题。因此,家庭、学校及全社会都要更多地关心青春期青少年的健康成长。



(三) 青春期保健的重要意义

青春期青少年大多数正在上小学、中学,处于长身体、长知识的重要时期。他们朝气蓬勃,积极向上,求知欲旺盛,充满着青春活力。然而在这一时期,由于他们的身心在经历着各种剧烈变化,常常出现较多的心理矛盾和冲突,加之缺乏有关的生理卫生知识,使他们对于突如其来的身心急剧变化,在思想上准备不足,又缺少正确的引导,往往不能很好地适应,因而产生很多身体与心理卫生问题。尤其在性发育、性心理、性关系方面常会遇到许多困惑和问题。如果得不到科学的、及时的、恰当的、合理的辅导与解决,就可能导致一系列难以弥补的终生损伤,甚至造成终生遗憾,影响今后一生的生活、学习和工作,也会给家庭和社会带来负担。因此,青春期卫生保健既有现实意义又有深远意义,主要体现在以下几个方面。

1. 重要的特殊阶段 青春期是人体生长发育过程中一个重要的特殊阶段。处于这个特殊阶段的青少年经历着身心各方面的急剧变化,这种变化既有形态的,如身高、体重、胸围、肩宽、盆宽等;也有功能素质的,如肺活量、血压、脉搏、肌力、速度、耐力、灵活性、协调性等方面的明显变化;同时某些内分泌激素,如生长激素、甲状腺素、性激素等的急剧增加,并且生殖系统迅速发育,使得性功能、性心理发生了突出