



少年儿童课外系列读物

青少年生理 百事问



河北少年儿童出版社



少年儿童课外系列读物

青少年生理百事问

王玉琴

河北少年儿童出版社

《少年儿童课外系列读物》编写委员会

(按姓氏笔画排列)

顾问 顾二熊
主任 安效珍 张瑞安
副主任 李海洲 张 驰 杨振享 贾全庆
夏金科 韩继业
委员 马其骧 马佩宗 冯彦廷 孙季林
孙修义 刘宝光 刘雅民 李九元
李曙新 谷照恩 张万保 张杏坦
闻宗禹 徐凤文 郭明志 郭富贵
陶永长 傅中和

《少年儿童课外系列读物》编辑委员会

主编 张瑞安
副主编 郭明志 张杏坦
编委 冯彦廷 谷照恩 郭富贵 张万保
李曙新
工作人员 郭荣敏 贾亚青 肖 利

前 言

义务教育,是依照法律规定适龄儿童和青少年都必须接受,国家、社会、家庭必须予以保证的国民教育,是提高民族素质和培养各级各类人才的奠基工程。《中国教育改革和发展纲要》提出,我国要在本世纪末基本普及九年义务教育,并要全面贯彻教育方针,全面提高教育质量。实现这个伟大的历史任务,社会各方面都应尽到自己的责任和义务。编写、出版《少年儿童课外系列读物》丛书,就是为提高义务教育质量做出的实际努力。

提高义务教育质量,根本措施在于深化教育教学领域的改革。首先要转变教育思想,更新教育观念。义务教育要以“面向现代化,面向世界,面向未来”为指针,使培养的人具有符合现代化需要、符合国际激烈竞争需要、符合未来发展需要的基础素质。为此,必须切实转变应试教育思想,落实提高民族素质的宗旨。要办好每一所学校,教育好每一个学生。要坚持“五育”并举,德育为首,教学为主,质量第一,使全体学生在德、智、体、美、劳诸方面得到主动的、生动活泼的发展。

全面发展是指导教育教学工作的普遍性原则,而普遍性

寓于特殊性之中。全面发展要通过学生个性的发展才能得到体现。因此,在教育教学中,坚持实事求是,一切从实际出发的思想路线,贯彻因材施教的原则,善于发现和引导学生的兴趣、爱好,使学生的个性、特长得到充分发展,这是使学生全面发展,使教育教学获得成功的极为重要的方面。

目前,由于中小学不同程度地受着应试教育思想的束缚,许多学校只重视升学考试的学科,忽视升学不考试的学科;教学又不甚得法,忽视学生的主体地位,习惯于“填鸭式”,不善于实行启发式;忽视课外活动对学生发展的重要作用,给学生自主支配的时间太少;不切实际地要求学生各门学科平均发展,门门高分,因而频繁考试,大作业量,造成学生课业负担过重,等等。这些做法,严重压制了学生学习的积极性、主动性,压抑了学生个性、特长的发展,窒息了学生的智慧,因而不可能真正做到全面发展,更谈不上主动的、生动活泼的发展。这种教育思想和教学方法,不仅造成学生基础知识残缺不全,而且也不利培养他们的自学能力、动手能力和参与社会生活、进行人际交往的能力,因而不能很好地完成为提高国民素质和培养各类人才打基础的任务。这种状况应当尽快加以改变。中小学教育必须以课程、教材改革为核心,全面深化改革。要适应社会主义现代化建设的要求,加强科学教育、外语教育,同时要加强对在应试教育思想下常常被忽视的思想政治和品德教育,音、体、美教育,史、地、生教育,劳动技术教育,以及健康教育、青春期卫生教育、人口教育、法制教育、国防教育等。这里,非常重要的是要更新课程观念,优化课程结构。要按照九年义务教育新修订的课程计划开全课程;不仅开全各门必修课,而且要开出适应学生发展不同需要的各种选修课。要增设地方课程和增加适应地方需要的教学内容;还必须把各种课外活

动视为课程,作为教学的有机组成部分;还应十分重视加强实验教学和社会实践环节,以及在适当学段进行就业指导教育等。这些方面的改革,有利于发展学生的个性、特长,有利于调动学生学习的积极性、主动性,有利于不拘一格地把每一个学生都培养成人才,有利于培养出才华横溢的人才。

《少年儿童课外系列读物》,正是根据义务教育深化改革的需要,配合新课程计划的实施编写的。这套丛书43册。其内容和近些年在中小学泛滥的五花八门的升学复习资料迥然不同。它从21世纪培养高素质的国民和各级各类社会主义现代化建设人才出发,拓宽、延伸义务教育课程、教材的广度和深度,重视向儿童、少年介绍现代化科学发展和现代社会生产、生活所需要的新知识;所涉及的知识范围,包括现代社会的人应当具备的基础知识、基本能力的许多重要方面。我们希望这套丛书能够成为儿童、少年健康成长的良师益友,希望它的问世能够推动中小学课外活动开展得更加广泛,更加丰富多彩,更加生动活泼,从而促进九年义务教育新课程计划的贯彻落实,促进基础教育深化改革和教育质量的全面提高。

受思想水平和知识视野的局限,这套丛书难免存在不尽人意之处。殷切期望广大中小学师生、教育界、出版界的同仁和社会各方面的专家、学者对丛书提出宝贵意见。丛书组编者将做出坚持不懈的努力,使这套丛书逐步得以完善和提高,成为中小学生的优秀课外读物。

安效珍

1993年8月于石家庄

序 言

青春期是人生的关键时期，是人体生长发育最迅猛最重要的阶段。为了让青少年了解青春期发育的特点以及卫生保健等科学知识，避免青少年因身体的迅速变化而惊慌失措，甚至为此感到困惑不安；同时，为了让他们能够遵循青春期自身发育的规律，自觉锻炼身体，注意营养，防止疾病，我们编写了此书。

此书以问答的形式对青春期青少年发育中经常遇到的 111 个问题作了详尽的解答。提出的问题力求切合实际，阐述尽量透彻，深入浅出，通俗易懂。

此书可作为中学生理卫生、青春期教育教师的教学参考资料，也可供计划生育工作者、广大青少年及其家长阅读。

由于作者水平有限，又加之手头资料不足，此书在编写过程中，难免有错误疏漏，热切希望读者批评指正。

编 者

目 录

1. 什么是青春期? (1)
2. 何谓人体的生长和发育? 分为哪几个时期? (2)
3. 青春期青少年在身体发育上有哪些特点? (3)
4. 男女青少年在身体发育上有什么差异? (7)
5. 男性生殖器官的结构和功能是什么? (9)
6. 女性生殖器官的结构和功能是什么? (11)
7. 怎样做好性器官的卫生? (13)
8. 什么是性激素? 它有什么作用? (14)
9. 青春期少女生长发育的规律是什么? (16)
10. 怎样衡量青春期发育是否正常? (17)
11. 青春期发育的不同类型是什么? (19)
12. 青少年为什么要特别注意保持身体的正确姿势?
..... (21)
13. 青春期启动的原因何在? 为什么青春期启动有早
有晚? (22)
14. 近年来我国青少年身体发育状况怎样? (24)
15. 为什么近年来人体的发育会出现加速的现象呢?
..... (26)

16. 少年儿童什么时候窜个子? (29)
17. 人的身材为什么一代比一代高? (30)
18. 什么是变声期? 青少年变声期怎样保护好嗓音?
..... (32)
19. 月经是怎么回事? 正常月经的表现是怎样的?
..... (34)
20. 少女痛经是怎样引起的? 应该如何对待? (35)
21. 月经期应该注意哪些事情? (37)
22. 月经稀少算不算病? 月经过多怎么办? (40)
23. 女性经前为什么乳房胀痛? (41)
24. 月经期间能否参加体育锻炼和比赛? (43)
25. 月经期可以洗澡吗? (44)
26. 什么是倒经? 应该怎样治疗? (45)
27. 闭经是怎么回事? 它对身体有没有危害? (46)
28. 白带是怎么回事? 它对人体有什么意义? (48)
29. 引起青春期少女功血症的原因及其危害是什么?
..... (50)
30. 什么是女性多毛症? 应该怎样治疗? (51)
31. 发生外阴瘙痒的原因是什么? 有何防治办法?
..... (53)
32. 为什么女青少年贫血的多? 应该注意些什么?
..... (54)
33. 青春期青少年出现遗精现象是不是病态表现?
为什么? (56)
34. 引起青少年频繁遗精的原因是什么? 应该怎样

防治？	(58)
35. 手淫是怎么回事？手淫有哪些不良后果？	(59)
36. 包皮过长和包茎对身体的危害是什么？	(61)
37. 什么是阳萎？引起阳萎的原因是什么？	(62)
38. 青春发育期的男孩乳房能增大吗？	(64)
39. 青春期少年为什么容易患甲状腺肿大？怎样预防 此病的发生？	(65)
40. 青少年为什么会得高血压？应该怎样预防？	(66)
41. 青少年吸烟有什么害处？	(68)
42. 青少年喝酒的危害是什么？	(70)
43. 青少年为什么还会出麻疹？	(71)
44. 青春期青少年为什么容易患肺结核？如何预防？	(73)
45. 青少年为什么容易长痤疮？应该怎样防治？	(75)
46. 什么叫狐臭？	(77)
47. 流行性感胃是怎样发生的？应该如何防治？	(78)
48. 跑步为什么有时会肚子痛？用什么办法可以预防？	(80)
49. 青春期青少年为什么会长白头发？	(81)
50. 什么是泌尿系统感染？	(84)
51. 近视眼是怎么回事？怎样预防？	(84)
52. 沙眼是怎样引起的？怎样预防？	(87)
53. 龋齿是怎样发生的？应该如何预防？	(88)
54. 怎样防治蛔虫病？	(90)
55. 青少年为什么脱发？如何预防？	(92)

56. 青少年为什么会长智齿?	(93)
57. 青少年为什么容易患扁平足? 怎样矫正?	(95)
58. 怎样对乳房进行自我检查?	(96)
59. 人为什么会得狂犬病? 有何预防办法?	(98)
60. 青少年为什么会发生神经衰弱? 有何预防措施?	(100)
61. 什么是破伤风? 预防的原则是什么?	(101)
62. 什么是艾滋病? 艾滋病的传播主要有哪些类型?	(102)
63. 当前世界上艾滋病流行的情况及其特点是什么?	(104)
64. 什么是性传播疾病? 它的危害是什么?	(106)
65. 青少年发育期所需要的主要营养素及其功能是 什么?	(108)
66. 青少年应该养成怎样的饮食习惯?	(111)
67. 哪些食物对青少年健脑有好处?	(113)
68. 青少年学生为什么要养成吃早饭的习惯?	(116)
69. 神经性厌食症的原因是什么? 治疗的措施有哪些?	(117)
70. 食盐、糖和人体健康有什么关系?	(119)
71. 青少年参加体育锻炼应该注意的事项是什么?	(121)
72. “生命在于运动”这句话有道理吗?	(123)
73. 怎样合理安排体育活动的运动量?	(125)
74. 运动时应当怎样补充水分?	(127)

75. 为什么说游泳是一项对身体大有好处的体育运动? (129)
76. 什么是体质? 人的体质强弱是先天的还是后天决定的? (131)
77. 为什么站立或坐的时间长了会发生头晕? 应该如何预防? (132)
78. 青春期青少年应该怎样注意自己的穿衣打扮?
..... (134)
79. 青少年为什么不要穿紧身裤? (135)
80. 束胸紧腰对身体有无不良影响? (137)
81. 少女为什么不宜穿高跟鞋? (138)
82. 为什么有人入睡后磨牙? 这对身体健康有影响吗? (139)
83. 中暑有哪些表现? 怎样预防中暑? (141)
84. 晕车是怎么回事? 怎样防治晕车? (142)
85. 解大小便时看书报对身体有害吗? (144)
86. 青少年为什么要注意手的卫生? (145)
87. 为什么有的时候尿是浑浊的? 这是不是病态表现? (146)
88. 夜盲是怎么回事? (147)
89. 口臭的原因是什么? (149)
90. 唾液对人体有什么作用? 把唾液咽下好还是吐了好? (150)
91. 怎样预防冻疮? (152)
92. 青少年身体过胖怎么办? (153)

93. 什么是真假阴阳人？产生的原因是什么？ (155)
94. 大脑的四个记忆高潮是什么？ (156)
95. 所谓养生十二宜是什么？ (157)
96. 什么是气功？ (159)
97. 青少年练气功有什么意义？ (160)
98. 什么是按摩？运动按摩对机体有何作用？ (161)
99. 按摩的常用手法有哪些？按摩时应注意的事项是
什么？ (163)
100. 我国计划生育政策的内容和具体要求是什么？
..... (165)
101. 为什么说计划生育是我国的一项基本国策？ (167)
102. 为什么提倡晚婚晚育？ (169)
103. 为什么要进行婚前检查？婚前检查的内容有哪
些？ (171)
104. 什么是优生学？ (172)
105. 什么是遗传？ (174)
106. 结婚为什么要依法进行登记？ (175)
107. 血亲和亲属有什么不同？为什么要禁止近亲结
婚？ (177)
108. 患有某些疾病的人不宜结婚和生育？为什么？
..... (178)
109. 新生命是怎样诞生的？ (180)
110. 人的性别是怎样决定的？生男孩与生女孩的奥
秘是什么？ (181)
111. 多生育的妇女对母子两代有什么影响？ (183)

1. 什么是青春期?

青春期是青少年发育成长的重要阶段,是由儿童到成人的过渡时期,通常称为青春期或称青春发育期。在这个过渡时期内,由于神经系统和内分泌的影响,人体的外部形态、身体机能、心理、智力、思想、感情、意志、行为等方面都比儿童时期有明显的发展。比如身高、体重迅速增加,全身各个部分都发生巨大变化,整个机体渐渐成熟等。

变化尤其突出的是第二性征的出现。青少年伴随生殖系统的迅速发育,逐渐达到性成熟。女性月经来潮,男性出现遗精。

世界卫生组织(WHO)曾将青春期的年龄范围定为10—20岁。国外许多学者把这个长达10年的时间划分为青春期的早、中、晚期。早期是指女孩月经初潮和男孩首次遗精出现前的生长突增阶段;中期指性器官迅速发育,第二性征出现阶段;晚期指性器官臻向成熟,到体格发育基本停止阶段。

由于人类青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育程度存在着很大的个体差异,这些差异又受种族、营养、环境、文化以及社会经济的影响。因此,根据我国青少年生长发育的实际情况,认为女性从12—13岁开始,至19—20岁结束,男性则要迟两年左右。这个年龄段,相当于初中到高中毕业的学生。

青春期阶段,面对青少年的生理、心理等多方面的突然

变化，多数孩子能顺利度过，但也有些敏感的孩子对这一时期的变化感到新奇，不能适应，甚至有不知所措的感觉。因此，这就要求父母、教师以及有关社会组织，要共同关心他们，为他们创造良好的条件，保护他们的健康，增强他们的体质，促进身心发育，让他们能够顺利地度过人生不平凡的青春发育阶段。

2. 何谓人体的生长和发育？ 分为哪几个时期？

人体的生长是指身体及器官在体积和重量上的增加，主要表现在身体各种细胞组织在数量上的增多，以及各种器官在形态上的增大。

人体的发育是指组织器官在结构和功能上的分化演变过程，以及各种神经活动的完善。生长是人体的量变过程，发育则是其在质量上的提高和发展。

人体的生长与发育相互伴随，二者密不可分。当人体生长和发育过程达到一个比较完备的阶段，也就是说个体发育在形态、生理、心理上全面达到成人阶段时，这就是人体的生长和发育达到了成熟时期。

根据人体在体形和机能上的变化，一般可将人体的生长和发育划分为七个时期：

1. 婴儿期：初生至1周岁。
2. 幼儿期：1—4、5岁。

3. 童年期：6、7—11、12 岁。
4. 青春期：11、12—17、18 岁。
5. 青年期：17、18—24、25 岁。
6. 成年期：24、25—40、50 岁。
7. 老年期：50 岁以上。

这些时期虽然互相连续，并且在某一个较短的时期内看不出前后突出的变化，但是从整个生长与发育的全过程来看，不论是外部身体形态还是内部的生理机能，各个时期仍然有着明显的差别和不同的生长发育的特征。

青春期和青年期也可统称为青春期，二者只是在发育程度上的不同：前者已经具有了发育的幼稚形，而后者是使这种发育更加完善、接近完全成熟，即全面达到了成人阶段。

3. 青春期青少年在身体发育上有哪些特点？

青春期生长发育的特点，归结起来，有三大变化：身体外形的变化、生理机能的增强、生殖器官发育成熟。

一、身体外形的变化

人从小到大，总是不断地生长发育，但时快时慢，有起有伏。这个“起伏”在一生当中，有两次最为突出，医学上叫做生长高峰。第一次生长高峰是在胎儿至出生后的 1 年零 9 个月，是身高、体重飞速成长的时期。第二次生长高峰是青春期，不仅身高、体重增长迅速，而且身体内部也有质的变化。（见图 1）