

青春部落丛书 主编 吴宗辉

QING CHUN QI AO MI ZHI WO DE WEI SHENG BAO JIAN

青春期奥秘之

我的卫生保健



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

青春部落丛书

QING CHUN BU LUO CONG SHU

青春期奥秘之 我的卫生保健

QING CHUN QI AO MI ZHI WO DE WEI SHENG BAO JIAN

主 编	吴宗辉				
副主编	何 艳				
编 者	李 娟	李 原	陈再燕	何 艳	
	吴 娟	吴丹梅	吴宗辉	徐晓阳	
	程 杰	游 莉	胡晓琳	孙 炯	
	杨马华	郑佳昶			



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

青春期奥秘之我的卫生保健/吴宗辉主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2013. 1

(青春部落)

ISBN 978-7-5621-6130-1

I. ①青… II. ①吴… III. ①青春期—卫生保健

IV. ①R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311219 号

青春期奥秘之我的卫生保健

主编 吴宗辉

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:胡秀英

特约编辑:常丽丽

插图设计:张 昆

封面设计:大象视觉设计

版式设计:曾易成

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路1号

邮编:400715 市场营销电话:023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销:新华书店

刷:重庆川外印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.75

字 数:150千字

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-6130-1

定 价:21.00元

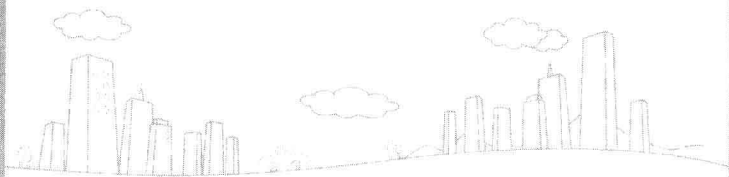
衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者。由于条件限制,暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换
版权所有 翻印必究

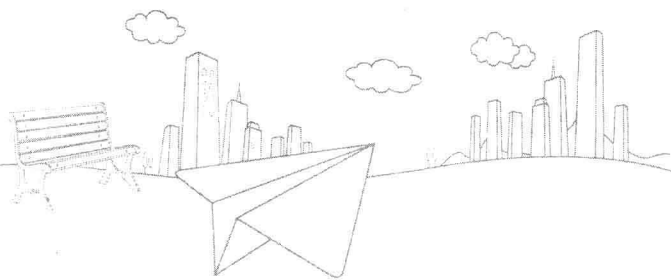
序 言

青春期是什么？青春期其实是一个过程，是人从幼稚走向成熟的过程，是人一生中生理和心理变化最快最大也是最重要的阶段。

青少年就如同茁壮成长的幼苗，身体各方面每时每刻都在发生着改变，而身体改变的同时也让其不知所措，不知道怎样正确面对自己的改变，更不知道怎样才是真正健康的自己，导致各种疑虑和困惑，甚至影响到自己的学习和生活。因此，青少年在成长过程中不仅需要来自身边每个人的关爱和帮助，更需要充分了解自己，让自己自信、阳光地长大，健康、平稳地度过青春期。



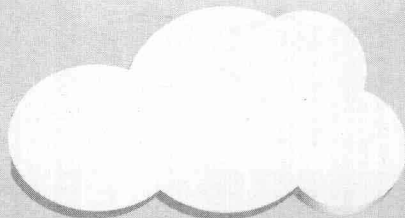
本丛书以推广普及青春期基本知识为目的,围绕青少年成长发育过程中所遇到的各种问题,作了科学详细的解答。从青春期健康常识、青春期卫生保健、心理保健、日常生活保健、青春期常见疾病防治、青春期男生女生身心奥秘等方面,作了深入浅出、简明扼要的阐述,文字浅显易懂,内容丰富实用,希望成为青少年朋友必不可少的健康工具书,伴随其成长成才。



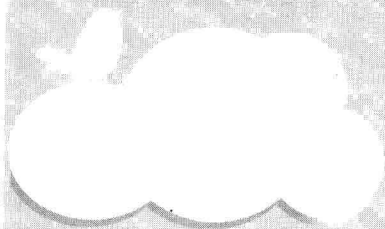
前 言

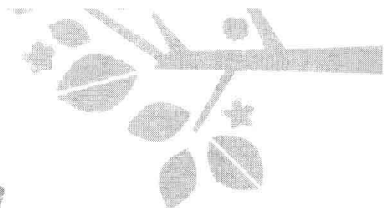
青春期是生理和心理剧变的阶段,是人生中关键的时段之一。由于青少年朋友们的健康意识、卫生保健知识水平与自我保健能力不高,而且受千百年来传统观念的束缚,不能从科学的角度去正确认识和理解自身及周围的各种变化,这不仅影响他们的身心健康,而且会干扰他们的学习和生活。

鉴于此,我们编写了这本文字浅显、通俗易懂的读本,主要从生理、心理、生活习惯、营养与饮食、运动、睡眠、各种困惑、需要提防的常见病症等方面讲述了青少年的青春期卫生与保健及相关知识,以保证他们能顺利、健康、安全、愉快地度过青春期,让他们真正成为祖国未来的有用之才,为中华民族的振兴和繁荣昌盛作出巨大贡献。



编写此读本时尽量从青少年的生活实际出发,并与他们的身心情况、生活环境、文化水平等紧密结合,同时做到语言文字浅显、通俗易懂,内容具体实用,尽量避免过多地阐述枯燥的理论。希望此读本能成为广大青少年朋友身心健康的良师益友。





目 录

第一篇 推开青春期的神秘之门

一、当青春来敲门——解密青春期	3
二、认识自己,了解自己——青春期生理	8
三、就让“我心飞扬”——青春期心理	27



第二篇 这些“需要”青春期必不可少

一、“民以食为天”——营养与饮食的需要	43
二、生命在于运动——适度运动的需要	59
三、睡出健康来——充足睡眠的需要	71
四、给大脑充“电”——保护大脑的需要	80
五、清理“门户”,摆脱牙病困扰——口腔卫生保健的需要 ...	91
六、“不以善小而不为,不以恶小而为之” ——养成良好生活习惯的需要	105



第三篇 探究青春期的性卫生与保健

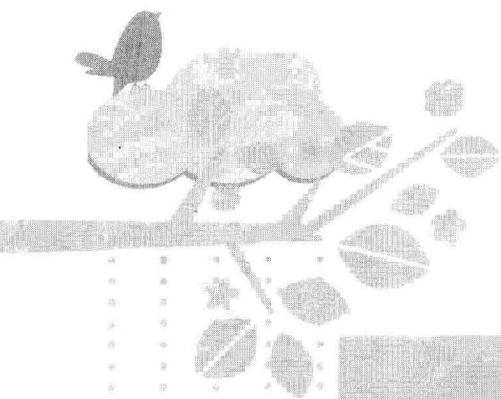
一、“洗洗更健康”——男孩性器官卫生	113
二、我要成为真正的男子汉——遗精的奥秘	117
三、做女孩“挺”好——青春期乳房保健	123
四、女孩如何更懂自己——了解经期卫生	131
五、神奇的心理暗示——青春期心理卫生指导	137
六、伤害,请离“花蕾”远一点——青少年性骚扰与防范	154
七、“未婚妈妈”不属于我——了解避孕知识	158
八、一个人的伊甸园——性自慰行为(手淫)	166
九、我的思想不洁吗——性梦的困扰	170
十、涩果难食,覆水难收——早恋的烦恼	173
十一、把握好你的青春,勇敢说“不”——婚前性行为	179

第四篇 解除青春期的常见病症

一、只要青春不要痘——青春痘(痤疮)的防治	185
二、都是脂肪惹的祸——肥胖症	190
三、保护心灵之窗——眼病的防治	195



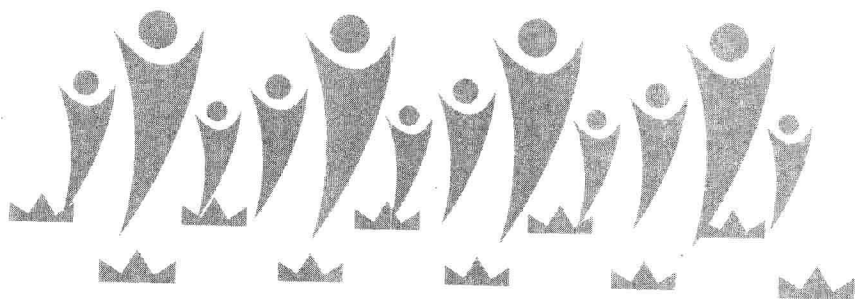
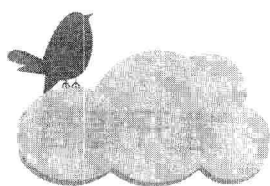
四、“牙疼不是病，疼了真要命”——龋病	205
五、突发咳嗽失声——急性上呼吸道感染	209
六、“咽喉要道”的失火——急性扁桃体炎	213
七、腹痛、腹泻——你可能患了急性胃肠炎	218
八、尿路里出现了“石头”——尿路结石	223
九、尿频、尿急、尿痛——可能是尿路感染	229
十、不可忽视的“感冒”——警惕病毒性心肌炎	235
十一、肚子剧烈疼痛——急性阑尾炎	240
十二、男生的苦恼——包皮过长和包茎	245
十三、女生的烦恼——与月经有关的病症	251
十四、一失足成千古恨——性病、艾滋病	257
主要参考文献	269



第一篇 推开青春期的神秘之门

如果说一年之计在于春，一日之季在于晨，那么一生之季在于青春期。让我们把青春期的生长发育当成一首歌吧，正是这首歌，使我们心潮澎湃；正是这首歌，使我们的形体或挺拔威武或丰姿绰约；正是这首歌，让男孩有了阳刚之气，让女孩有了阴柔之美。让我们把青春之歌齐声唱响。





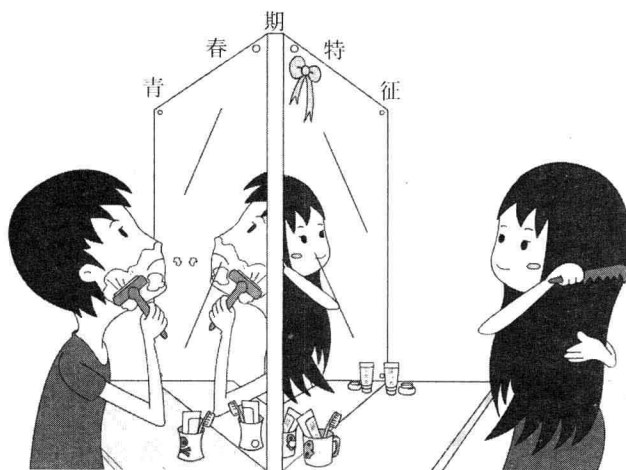
一、当青春来敲门——解密青春期

你知道吗？青春期是人体生长发育的第二个高峰期，生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，各个脏器功能日趋成熟。不仅如此，青春期也是人一生中心理发展急剧变化的时期，是儿童向成人过渡的时期，更是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

可以说，青春期是我们人生中的黄金时代，我们该如何把握好自己的青春，顺利度过这段美好时光呢？让我们一起走进五彩缤纷的青春世界吧！



青春岁月





一场别开生面的讨论课

在高二(三)班的生理卫生课上,大家正对“什么是青春期”开展着一场激烈的讨论。讨论分成男生组和女生组,舒朗代表男生组率先发言了:“我觉得青春期,就是我长高了,声音变粗了,比以前跑得快了!我觉得我越来越像个男人了。”这句开场白引来了全班的哄堂大笑,舒朗的脸也变得红彤彤的,不好意思了。老师立即说:“舒朗同学说得很好啊!男孩子到了青春期,身体会迅速长高,声音也发生明显变化,还会长胡须,身体也变得结实了,越来越像成熟的男人了,这是青春期的典型表现。”课堂气氛一下活跃了很多,又有好几个男同学起来发言了。可是,一直没有一个女生主动发言。

老师说:“青春期是咱们每个人都会经历的时期,不光男生有,女生也有。下面我们有请咱们的班长郑红娟同学代表女生起来发言吧!”作为班长的郑红娟一直以来都很大方,老师要求她代表女生发言,她想也是一次锻炼的机会,于是大方地谈起了她的想法:“借用舒朗的话,我觉得青春期对于女生来说,是越来越像女人了。我们女生的青春期好像要比男生早吧。女生在青春期也是身高长得特别快,我初二的时候,一年都长了将近10cm呢!女大十八变,越变越漂亮,说的就是女生的青春期吧!”慢慢地,在老师的带动下,同学们渐渐融入到讨论的氛围中,一场讨论下来,大家都很开心。这次形象生动的讨论课,不仅让大

家初步了解了青春期的基本知识,更拉近了同学们彼此之间的距离。



青春心结

你上过这样别开生面的讨论课吗?每个同学都会有各种各样关于青春期的疑问,青春期对于男生女生来说,意味着什么呢?我们到底是从什么时候开始青春发育的呢?男生女生又有什么不同呢?



青春解码

1. 什么是青春期?

青春期是由儿童到成人的过渡时期。在这个过渡时期内,人的外部形态、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。我国一般把青春期的年龄范围定为10~20岁,有专家把其中10~13岁划分为青春前期(此期生长突然加快)、14~17岁为青春中期(此期第二性征发育开始显著)、18~20岁为青春晚期(此期第二性征发育逐渐成熟,体格发育变缓并逐渐停止),偏早或偏晚1~2年,都属正常现象。一般来说,女孩子的青春期的比男孩子早,且个体差异很大。



2. 青春期发育的特点

首先,在生理方面,青春期发育的特点主要表现在以下几方面:

(1) 身高、体重迅速增加

由于神经系统调节内分泌,分泌大量的生长激素,促使骨骼细胞分裂生长速度加快,同时,骨骼、肌肉、内脏器官的重量增加,故身高、体重迅速增加。

(2) 生理机能增强

神经系统、消化系统、呼吸系统、循环系统和内分泌系统等大部分器官都迅速生长,心输出量、肺活量、脑容量增大,体内生长激素分泌增加,各种生理机能得到加强。

(3) 生殖器官迅速发育

男性生殖器包括阴茎、睾丸等迅速发育,出现遗精;女性生殖器包括卵巢、子宫、阴道等发育成熟,形成正常的月经周期。

(4) 第二性征出现

首先,在性激素的影响下,我们的身体出现了一系列与性别有关的特征。比如,男生喉结突起,嗓音变粗,发音低沉,肩宽胸阔,骨骼和肌肉质量变大,皮肤粗糙,出现胡须、汗毛等;女生嗓音高而尖,乳房发育,骨盆宽大,臀部比肩膀较阔,皮下脂肪增厚,皮肤细腻光滑等。

其次,从心理上讲,青春期是我们青少年性格形成、智力与思维发展最快,世界观、人生观形成的关键时期。青

春期是我们从依赖到独立自主的过渡时期,但情感和意志表现也相对脆弱,而且容易出现逆向思维和逆反心理。



健康小窍门

青春期是生理发育突飞猛进的阶段,是性成熟期,是决定一生体质、心理和智力发育的关键时期。对于身体上的变化,我们不要大惊小怪,在思想上要充分准备,迎接人生的这个重要阶段。那么,我们青少年该如何正确面对青春期呢?

首先,要学习和掌握关于青春期的基本知识。知识就像青春期的一盏明灯,它照亮了我们青少年的内心世界,只有让自己掌握青春期的基本知识,我们才不会彷徨无助,很多问题就迎刃而解了。

其次,养成良好的习惯。美国心理学家威廉·詹姆斯有一段对习惯的经典注释:“种下一个行动,收获一种行为;种下一种行为,收获一种习惯;种下一种习惯,收获一种性格;种下一种性格,收获一种命运。”好习惯就像阳光雨露,给我们温暖,给我们营养,不仅有利于身体发育,更有利于身心健康的发育。

最后,学会自我控制。当我们遇到这样那样的内心矛盾和冲突的时候,我们要学会控制自己的不良情绪,加强自我修养,锻炼自己的意志,保持积极进取、乐观向上的心态。