

讲究卫生小丛书



青春期卫生

谢 柏 樟

北京人民出版社

讲究卫生小丛书

青春期卫生

谢 柏 樟

北京人民出版社

讲究卫生小丛书

青春卫生

谢 柏 樟

★

北京人民广播电台出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷二厂印刷

★

787×1092毫米 32开本 4印张 78,000字

1974年3月第1版 1976年1月第3次印刷

书号: 14071·6 定价: 0.25元

毛主席语录

世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好象早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。

新中国要为青年们着想，要关怀青年一代的成长。青年们要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。

动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平，……

编 辑 说 明

为了进一步贯彻执行毛主席的无产阶级革命路线，普及医药卫生知识，使广大群众“**动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平**”，更好地为社会主义革命和社会主义建设服务，我们编辑了《讲究卫生小丛书》。

这套小丛书，以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想为指导，运用辩证唯物主义的观点，通俗地介绍医药卫生科学的基本知识。遵照毛主席关于“**把医疗卫生工作的重点放到农村去**”和“**预防为主**”的指示，这套小丛书首先考虑农村的需要，以常见病、多发病的预防为重点，并介绍一些切实可行的医疗救护方法。

这套小丛书，以广大工农兵、革命干部、青年为主要对象，初级卫生人员和赤脚医生也可参考。

由于我们水平有限，缺乏编辑卫生科学普及读物的经验，难免有缺点和错误，恳切希望广大读者批评指正。

目 录

一	什么叫青春期?	(1)
二	蓬勃成长的青春期	(4)
	三大变化	(4)
	外形巨变	(4)
	体内机能的增强	(8)
	生殖器官成熟	(15)
	变化的总枢纽	(31)
	男女之别	(34)
三	强身之法——体育锻炼	(37)
	身体越炼越强健	(38)
	怎么锻炼好?	(47)
四	劳动使你茁壮成长	(53)
	健康的第一需要	(53)
	当你劳动的时候	(59)
五	饮食起居的卫生	(63)
	年轻人的营养	(63)
	不要束胸、紧腰	(67)
	你能坚持用冷水洗脸吗?	(68)
	要善于休息	(69)
	年轻人要睡好!	(70)
	青少年不要有这种嗜好	(73)

六	青春期中的几个特殊问题	(77)
	初 潮	(77)
	注意经期卫生	(80)
	青春期的月经问题	(82)
	痛 经	(85)
	经前期紧张症	(88)
	白 带	(89)
	滴虫阴道炎	(90)
	遗精过多有害吗?	(91)
	手 淫	(93)
	包皮龟头炎	(96)
	年轻人容易发生的几种病	(97)
	体姿也要注意	(111)
七	晚婚好	(114)
	什么年龄结婚好?	(114)
	晚婚有益于发育成长	(114)
	晚婚有益于母性及对后代的教养	(116)
	晚婚有利于国家建设	(118)
	移风易俗 坚持晚婚	(119)
	结束语	(119)

伟大领袖毛主席最关怀青年一代的成长。早在 1953 年毛主席就十分亲切地勉励全国青年，要做到：**身体好，学习好，工作好。**

青春期，正是长身体的关键时刻，是身体的定型阶段。可是，你知道青春期的身体，正在起着什么样的变化？有什么特点？它又是怎样发育成长的吗？

写这本书，目的就是使广大青少年掌握身体发育的客观规律，搞好青春期卫生，健康地发育成长，把自己的一生贡献给壮丽的无产阶级革命事业！

一 什么叫青春期？

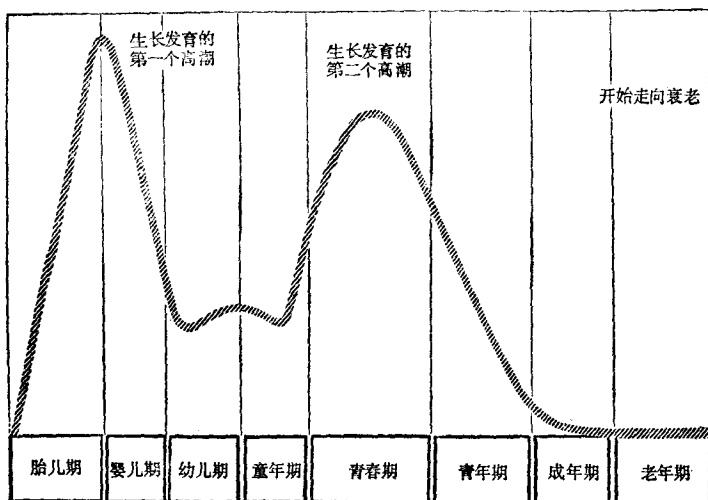
人，从小到大，总是在不断地生长。可能，你意想不到：人体的成长原来是时快时慢、有起有伏。这个“起伏”，在一生当中，有两次最突出，医学上叫做生长高峰。

第一次生长高峰，是在胎儿期至出生后一岁，短短的一年零九个月，却是身高与体重飞速成长的时期。

第二次的生长高峰，就在青春期。

青春期，不仅身高、体重增长迅猛，而且身体内部有质的改变。这是一个从量变到质变的飞跃过程，也是从童年走

向成年的过渡阶段。



人体的两次“生长高峰”

童年和成年，身体截然不同。不仅身材高矮、身体轻重相差悬殊，就从内脏和它们的机能来说，也大有差别。比如，拿人体的“总指挥”大脑为例，童年时期，尽管大脑的细胞数量基本具备，但机能远未健全，细胞还不成熟，一遇到自然环境急剧变化或病菌入侵，脑、神经往往应付不力、指挥无方；可是，等人一进入成年，情形就完全两样，这时的脑、神经，不仅分析、理解能力提高了，对“特殊情况”的反应能力也大为加强。显然，成年人的脑、神经机能要完善得多、齐备得多。又如，童年时期，各个器官、各个组织还相当软弱，要它们自己来对付病菌，还不行。所以，这时候身体的

淋巴系统十分发达，几乎在十岁之前，对于入侵的病菌和毒素，主要由它来抵抗；不是把病菌吞吃，就是用它所生产的化学武器——“抗体”，将病菌杀死。但到成年，人体的抗病能力，不能由淋巴系统来包办了，防御方法既多，抗病力量也更加强大，与童年相比，有明显的不同。

可是，成年人身体的这一结构与功能，不是从童年一步就可以跨越的，中间必须经过一个突增猛长的质的变化，没有青春期，人体不可能走向成熟。

那么，青春期从什么时候算起？一般说来，我国青少年，从十一、二岁到十七、八岁，是青春前期；从十七、八岁到二十三、五岁，是青春后期，或叫青年期。广义来讲，青春前期和青春后期，都可以叫青春期。由于遗传、体力活动、营养和疾病等的影响，对于有些人这个时间的划分多少有点出入；个别的，出入还不小，所以有早熟、晚发育等例外。

青春前期和青春后期之间的区别，只是发育成熟程度上的不同。如果说，青春前期已具有发育的雏形，那么，青春后期就使这种发育更加完善、接近完全成熟。

青春前期，正是身体成长的转折关头，是身体健康的定型阶段，只有十分重视它，认真搞好青春前期卫生，使身体更加健康地发育成长，才能给你今后的身体健康打下良好的基础。这样，你的成年，将是健壮有力的，甚至当你进入了白发苍苍的老年，也还是身子骨硬朗，能够为无产阶级革命事业贡献力量。

在党的阳光雨露滋润下，让我们青少年一代茁壮地成长吧！

二 蓬勃成长的青春期

三 大 变 化

青春期既是身体成长的高潮，体内必然有蓬蓬勃勃的变化。变化真是多种多样，又异常显著。归结起来，有三类，总称“三大变化”。

一大变化：身体外形改变了，让人一眼就能看出：你已长大成人了。

二大变化：内脏的机能健全了，工作能力提高了，各种器官变得兴旺发达，为日益繁重的体力与脑力活动开始准备条件。

三大变化：生殖器官发育，这是人体内部发育最晚的部分。它的发育完成，标志着人体全部器官接近成熟。

下面，将分别说明青春期的身体在怎样地蓬勃成长。

外 形 巨 变

身 体 的 长 高

人在青春期，身体一年比一年长高，即使不量，也能觉

察出来。长高的速度，每年少则 6 至 8 厘米；多的，甚至达 10 或 11 厘米。和青春期以前每年只长 3 至 5 厘米的速度相比较，长势惊人。

有意思的是：一个人的身高，长到一定年龄，就不再往上长。女的，多半长到十九岁，至多长到二十三岁，就停止；男的，则一直要长到二十三至二十六岁，身体的高矮基本上才成定局。

女孩子的身体，不仅生长停止得早，就连生长的开始也早于男性，一般总要早二年左右，多半在第一次来月经前后，身高的增加速度最快。当然，男女一比，平均说来，女的要比男的略矮些。同是十八岁，男的平均身高可达 1 米 65 左右，而女的只有 1 米 57 左右，有几厘米的差别。

身体高矮取决于什么？决定于我们的骨头。一个人身上的骨头，共有 206 块，对身高起作用的，只是几块脊椎骨和下肢骨。其中，下肢骨比脊椎骨更起决定性作用。

下肢骨的成长，也有它自己的规律，多半是先长得慢，后长得快。七岁以前，下肢骨和胳膊骨基本上一样长。可是一过七岁，它就使劲往上长，使下腿的长度超过胳膊；以后到青春期，它的长势更是劲头十足，成了决定身体高矮的关键性因素。不过，它的长势不长久，随着青春期的结束，它的增长也就跟着衰落而终于中止。

至于脊椎骨，它的增长速度远远不及下肢骨，长势总是那么慢吞吞的。而它的长势却比下肢骨持久，甚至下肢骨已经停止增长了，它还毫不松劲，一点一点地往上长，直到青年期，长势才开始刹住。所以，人的长高，青春时期主要靠

下半身，而在青年期则全看上半身。

身体的高矮，标志着一个人骨骼发育的好坏。所以医生作健康检查，总要量一量身高。青少年时期如果几年不见增高，或者跟同年龄的标准身高差得太远，就要考虑是不是发育上有问题了。

体 重 的 增 加

青春期的体重，也跟身高一样，正在日夜增加。每年增长10—12市斤，那是常事；突出的，每年可增长16市斤，甚至增长20市斤。如果和青年期的每年增长不足10斤相比，青春期体重增加的速度就十分明显。

男女之间，十岁以前，体重相仿佛。一过十岁，女孩的体重开始猛增，一路领先。男孩先是长得很慢，两年之后，就快步追赶，等到十四五岁左右，男孩的体重和身高，终于超过女孩，这种情况一直维持到青年期，长得更加明显。

年轻人的体重增加，有个特殊意义，它反映出身体的内脏增大、肌肉发达以及骨头增粗的程度。所以，从体重的增减，能看出身体内部发育的好坏。

体重的增加，一年四季，并不平均，秋冬比夏天增加得多。身高，正好相反，热天比冷天增长快。

青春期的女孩，有些爱发胖。肥胖，是体内脂肪积存过多的缘故。男孩就不这样。人从初生到九足月，无论男女，体内脂肪都增多。男孩过九足月之后，脂肪日见消耗，直到七岁，重新稍增，但一到十二岁至十七岁，又被耗用。女孩的脂肪却总是增加多、消耗少，一到青春期，更加大量积存，

于是显出丰满的外形。女孩脂肪增多的原因，是多方面的，主要一点，在于活动较男孩少；即使活动，也不那么激烈。适当地增加体力活动，就能减瘦。

“第二性征”的出现

假如你是一个男性，在青春期，人们一定会发觉你的喉结突起，突出到相当显眼的地步。喉结一增大，声带加宽，嗓门的声调就变粗，发音就越来越低沉。

你的脸上，孩子气消失了，象个成人的脸型，尤其当上唇出现密实的茸毛，更加显得是个男子汉的样子。

全身皮肤似件紧身衣，紧裹住你的身躯，皮面上鼓出强健的肌肉块。这是因为皮肤下面几乎不存在什么脂肪，把发达的肌肉显示了出来。

量一量你的肩膀，开始宽阔，胸膛不是孩子时期的圆形，而变成扁圆，十分充实。

前臂和小腿，长出汗毛；阴毛和腋毛也先后出现，那是激素在催促皮肤长出这些毛发。

所有这些，构成了一幅强壮、有力的青年男子的雏形。

但女性，却完全是另外一种体态。

女性的喉结，虽然不那么突起，声带却增长，嗓门因而改变，说话的声音往往高而尖细。

乳腺从十岁至十一岁起发育，先是乳头突出，以后，乳房鼓起，再以后，乳头四周黑色的一圈（称乳晕）增大、明显，越来越丰满。

骨盆骨也逐渐长得宽大，因而臀部开始增宽，为未来的

容纳胎儿并便于娩出，创造了条件；男性当然没有这个必要，因此骨盆要小得多。

皮肤下面，脂肪增厚，使皮肤显得额外丰腴、光洁。阴毛和腋毛也在这时期长出，但女的汗毛较少。

不管是男是女，这些形态都叫做“第二性征”。

有了第二性征，男女之别，格外清楚。这是由于雄性激素与雌性激素的突然增多；而这些激素，又是睾丸或卵巢发育的结果。因而，凭着第二性征的出现，表示青春期的来临，宣告人体发育正在逐步成熟。

体内机能的增强

体内的器官和组织，各有各的机能。内脏或组织的机能，在青春期，也都在迅速增强，成为机能上的发育高潮。

这类发育，对人十分有用，非常重要。比如说，没有心脏能力的加强，没有呼吸能力的提高，如果永远处于童年时候的能力水平，那我们的身体就无法发挥更大的作用，无法担负起繁重的体力劳动了。

脑、神经的发育

脑，是人体的总指挥。

这个总指挥，一开始，就有个好的生理基础：重量、容积都比较大。比如：肝脏，算是人体内脏中的“庞然大物”了吧，可是，在胎儿时期，脑的重量比起肝来，还重两三倍，一直要到成年，肝脏才后来居上。心脏比起脑来，重量上的

差距更大，要十七、八个心脏，才抵得上一个脑的重量。

脑的生长速度，也从小就一路领先。婴儿刚满周岁，比初生时脑重就增加 2.8 倍；长到四、五岁，又增加 4 倍；等到八岁左右，就和成年人相差不多了。例如，八岁男孩的脑重，平均为 1321 克；到二十一岁，脑重平均也不过 1382 克。女孩的差数更接近。

不光脑重如此，就是脑的容积，也是从小就不一般。比如，初生婴儿的脑容量，占成人的 63%；到满周岁，相当于成人脑大小的 82%；长到十岁，已为成人的 95%。无怪孩子的外形，总是头大、身子小了。

这么一看，似乎青春期的脑，论重量，论容量，都是发育有限的了。事实上，青春期脑的蓬勃成长，不在量而在质上。

大脑，是神经系统中最重要的一部分。

尽管大脑从胎儿六足月起，就已经加快速度在成长，比如，它的表面，象核桃仁似的凹沟加多增深（凹沟称“沟回”）。沟回越多，脑的表面面积越大，组成大脑的基本单位神经细胞也装得越多，人的智能也跟着发展；快出生的孩子，脑、神经细胞的数量也已具备。但是，它的智能的成熟，却还差得远。

大脑里的神经细胞，本来应该各有各的专职，模样也不尽同。可是，幼年时期的神经细胞，模样个个差不多；细胞体内的重要构成单位——尼氏体，为数稀少，这些都要在以后的岁月中逐个地锻炼发育成长，才能各有分工。

传递信息，是神经的重要职能之一。脑细胞是怎么传递

信息的呢？原来，脑细胞传递信息全靠它们身上的“枝杈”。这种枝杈，有的非常象树干上长出的树枝，七叉八叉的一大丛，这个细胞的枝杈和那个细胞的枝杈互相勾搭着；这样，一有消息，马上就从这个细胞传到另外一个。这些树杈，医学上称它为“树突”。

神经细胞，还拖着一条“尾巴”，叫做“轴突”。轴突也是传达命令的“电话线”。有的轴突，外边裹着一层白色的东西——叫“髓鞘”，好比电线铜丝外面有皮一样。这层髓鞘的出现，标志着脑内构造已经成长。可别小看这薄薄的一层髓鞘，却使命令的传递快得多。比如，向上传递消息的神经纤维，没有这一层装置，消息的传递，一秒钟只能走10厘米，至多走60厘米，可是轴突上裹了髓鞘，一秒钟就能传出120厘米，速度要快2—12倍。

脑、神经细胞，就凭着树突接受信息；凭着轴突，传出命令。轴突上装裹了髓鞘，工作效率才能提高。但髓鞘要在婴儿出生后一年才能慢慢长全，因而一岁的孩子才能有点运动和感觉的能力。

幼年时期的大脑，兴奋性大，抑制能力极差，意志也薄弱，安排指挥全身活动的能力更不足；当然，这样的大脑，只能指挥全身干点哭、笑、吃奶等极简单的事；七、八岁以内，思考能力不强；十一、二岁以下，智能的发展是有限的。

可是，人一进入青春期，脑、神经的结构，基本上和成年没有什么很大的差别。人的思考能力进一步加强了，理解能力有所增进，能作推理、分析，能作出一定的判断。对事