

孙江平 主编

青春健康百话

—— 青少年自我保健手册



人民卫生出版社

青春 健康百话

——青少年自我保健手册

主 编 孙 江 平

编 者 （按姓氏笔画排列）

马迎华 云妙英 刘康迈 孙江平

李爱兰 宋 逸 张 冰 胡佩瑾

夏 刚 续美如 彭 钊 廖苏苏

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春健康百话——青少年自我保健手册/孙江平主编.
北京:人民卫生出版社,2001

ISBN 7-117-04655-4

I. 青... II. 孙... III. 青少年-保健-手册
IV. R161.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087253 号

青春健康百话

——青少年自我保健手册

主 编: 孙江平

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市博雅印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张:6.25

字 数: 116 千字

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—3 000

标准书号: ISBN 7-117-04655-4/R·4656

定 价: 11.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前

随意翻开一本书,听一段音乐,看一场电影,常常会欣赏到精彩的段落,优美的旋律,或令人怦然心动的镜头对青春的诠释。青春,它代表着美丽、激情、无畏、活力和健康,它是童年时热切的向往,暮年时甜美的回忆,于是青春岁月中的困惑、烦恼、苦闷、混乱、彷徨甚至疾病都往往被忽略。因为青少年时期的死亡率较婴幼儿和成人期相对较低,于是人们不像对儿童和老人一样关心他们的生理健康,也不像对中年人一样关注他们所承受的心理压力。由于这一阶段人群享有的医疗资源分配比例较低,因此,也有人把这一时期称为“零保护期”。

言

可是事实上,进入青春期的少年男女们也有自己特有的问题。他们正遭遇着身心的巨变,身体的迅速发育、性的神秘、对生命的认识、如何预防疾病、如何与朋友交往、如何评判自我、对周围环境与社会的质疑等等,无数的问号充塞着他们的头脑,冲击着他们敏感而矛盾的心灵。青少年渴望着知识,渴望了解关于自己的一切,却又常常因为缺乏科学的知识,无法正确认识自己身体和心理的变化,从而引起焦虑和恐惧,导致无谓的心理压力,或者因为缺乏科学知识造成对健康的疏忽和漠视,带来永远的遗憾,甚至悲剧。这是我们每一个人都不愿意见到的。于是,我们编写了这本书,希望把我们所了解的一些关于青少年身心健康知识告诉每一位读者,把发生在青少年朋友身上的小故

事讲给你听。

当然,这本薄薄的书不可能为你提供所有问题和烦恼的答案,我们也并没有系统地介绍卫生保健知识,而是针对你们可能关心的话题,挑出了一些重点或有代表性的问题进行解答,如,青春期生理和心理的困惑,减肥的误区,性病和艾滋病的预防,常见疾病的防治,性行为的度,健康的生活方式等等。

当你看完这本书,如果对于原有的困惑感到了释然,如果对于原来没有意识到的问题感到了警惕,如果当你需要时它能给予一些提示和帮助,那么就实现了我们编写这本书的初衷。由于编者经验有限,纰漏难免,望读者积极提出建议和批评。

编 者

2001 年 11 月

一、青春期并不奥秘····· (1)

1. 人的生长发育也有规律····· (1)
2. 遭遇青春期····· (3)
3. 青春期——加速生长的时期····· (4)
4. 青春的曲线····· (7)
5. 尴尬的变声期····· (9)
6. 启动青春期的神奇“魔法”····· (12)
7. “倒霉”的故事——之一····· (15)
8. “倒霉”的故事——之二····· (17)
9. 男孩的成人仪式——首次遗精····· (19)
10. 令人烦恼的“青春痘”····· (20)
11. 为什么我不如别人高····· (22)
12. 青春期睡眠障碍····· (24)

二、营养与肥胖的认识误区····· (27)

13. 贫血····· (27)
14. 人体的必需微量元素····· (28)
15. 青少年常见的微量元素缺乏
 之——铁缺乏····· (29)
16. 青少年常见的微量元素缺乏
 之——锌缺乏····· (32)
17. 青少年常见的微量元素缺乏
 之——碘缺乏····· (33)
18. 维生素——维持生命的“元素”
 ····· (34)
19. 膳食还要讲平衡吗····· (36)
20. 宝塔与饮食····· (38)

- 21. 如何合理安排三餐 (39)
- 22. 青少年有哪些营养学需求 (41)
- 23. 人类需要的七类营养素 (44)
- 24. 并非多多益善 (47)
- 25. 肥胖、减肥与健美 (48)
- 26. 夏季防腹泻 (52)

三、性病与艾滋病 (55)

- 27. 世纪“瘟疫” (55)
- 28. 什么是艾滋病 (56)
- 29. 艾滋病病毒躲在哪里 (57)
- 30. 什么样的性行为容易感染艾滋病病毒
..... (58)
- 31. 血液传播——“血”的教训 (58)
- 32. 不必人人自危——日常生活接触不会传播
艾滋病病毒 (60)
- 33. 艾滋病病毒的母婴传播——小恩科西的
故事 (61)
- 34. 在体外不堪一击的艾滋病病毒 (63)
- 35. 如何得知自己感染了艾滋病病毒 (64)
- 36. 艾滋病有药可治吗 (65)
- 37. 如果你真的感染了艾滋病病毒 (65)
- 38. 艾滋病离青少年有多远 (67)
- 39. 中国艾滋病有多少 (68)
- 40. 艾滋病碾碎了她的青春梦 (69)
- 41. 什么是性病 (71)
- 42. 性病的危害在哪里 (72)

43. 性病是如何传播的	(73)
44. 淋病与梅毒	(74)
45. 性病, 艾滋病的孪生兄弟	(75)
46. 如何知道自己得了性病	(76)
47. 如何预防性病	(77)
48. 预防性病、艾滋病的“ABC”	(79)
49. 预防艾滋病十条基本知识	(80)
四、性行为的度	(82)
50. 手淫不是罪恶	(82)
51. 少女, 你更要小心	(84)
52. 可悲的少女妈妈	(86)
53. 如何避免性侵犯	(89)
54. 不幸被强奸怎么办	(91)
55. 如何学会调节性冲动	(91)
56. 面对同伴压力如何说“不”	(93)
五、预防和控制常见病	(95)
57. 感冒与流行性感冒	(95)
58. 常见的头痛	(100)
59. 肺结核	(105)
60. 病毒性肝炎	(107)
61. 肠道寄生虫病——蛔虫病	(111)
62. 注意口腔卫生	(113)
63. 口臭与牙周病	(116)
64. 运动场上的“不走运”	(117)
65. 运动创伤的处理	(118)

- 66. 保护视力 (121)
- 67. 什么是近视眼 (122)
- 68. 引起近视的因素 (124)
- 69. 怎样预防近视眼 (125)
- 70. 验光配镜 (126)
- 71. 主观验光与客观验光有何不同 (127)
- 72. 近视眼该不该配戴眼镜 (128)
- 73. 戴框架眼镜要注意什么 (129)
- 74. 戴隐形眼镜要注意什么 (130)
- 75. 青少年眼外伤的防治 (131)

六、健康的生活方式 (133)

- 76. 健康的定义 (133)
- 77. 科学安排学习时间 (135)
- 78. 睡眠与健康 (138)
- 79. 科学用脑 (141)
- 80. 调节学习压力 (143)
- 81. 生命在于运动 (145)
- 82. 体育锻炼也要看人“下菜碟” (147)
- 83. 吸烟与健康 (149)
- 84. 吸烟对青少年的危害 (151)
- 85. 戒烟到底有多难 (153)
- 86. 我是如何戒烟的 (155)
- 87. 饮酒与健康 (157)
- 88. 毒品,“害人”的名词 (159)
- 89. 毒品为什么能够危害人——毒品的
 成瘾性 (160)

90. 毒品对青少年身心健康的危害	(162)
91. 吸毒, 艾滋病的温床	(163)
92. 吸毒将他送上不归路	(164)
93. 吸毒诱因	(164)
94. 没有第一次, 决不会有第二次	(167)
95. 预防成年期疾病	(167)
96. 预防意外伤害	(171)
97. 青少年的危险行为及危害	(174)
98. 自杀	(178)
99. 地震时的自我保护	(180)
100. 犬咬伤	(181)
101. 烧伤的自救	(183)
102. 什么样的人最美丽	(184)

人的生长发育也有规律

人的生长发育就是初生婴儿逐渐长大成人的过程,像我们所熟悉的身高不断长高,体重不断增加,还有身体的功能逐渐完善,心理、智力的不断发展,生长发育是一个长期的过程。从出生一直到生长发育基本完成约经历 25 年,占整个生命过程的 $1/4 \sim 1/3$ 。生长发育过程存在着许多复杂现象,每个人的生长发育过程都各有特点,但人类的生长发育都遵循一定的规律性,并受许多因素的影响。

首先,生长发育是一个连续的过程。虽然我们可以人为地把生长发育过程划分为几个年龄段,如:婴儿期,从出生到 1 周岁;幼儿前期,1~3 岁;幼儿期,3 岁到入学年龄(6 岁或 7 岁);童年期,从入学年龄到 11 或 12 岁;青春发育期,约从 10~20 岁;青年期,约从 18~25 岁,但从出生到成人,生长发育每天都在进行着,身体每天都在变化着。

其次,人的生长发育速度是快慢交替的,呈波浪式。在整个生长发育过程中,人体的大多数器官、系统表现出两次生长突增高峰,第一次在胎儿期;第二次在青春发育初期。以身高、体重为例,第一次生长突增高峰,身高、体重增长很快,是一生中增长最快的阶段。出生后,增长速度开始减慢,但第一年身高仍增加约 25 厘

一
青
春
期
并
不
奥
秘

米,体重增加约 6 公斤;第二年身高约增加 10 厘米,体重约增加 3 公斤。2 岁以后生长速度急剧下降,并保持相对稳定,直到青春期开始(约女 10 岁、男 12 岁),又开始出现第二次生长突增。我们也许还记得在上初中或高中时,妈妈对购买衣服的速度赶不上我们身高增长的速度所发出的得意的唠叨。

人体各组织和器官的生长发育也各有特点,不尽相同,如全身的肌肉、骨骼、内脏器官等,它们的生长发育模式与身高、体重一样,出生后第一年生长最快,以后逐渐减慢,到青春期出现第二次生长突增,之后又生长缓慢,直到成熟;神经系统,包括脑、脊髓、视觉器官等,则只有第一个生长突增,6 周岁时神经系统发育已接近成人;生殖系统在 10 岁以前几乎没有发展,只有在青春期生长突增开始以后,才迅速发育。

在生长发育过程中,还有一个有趣的现象。当某一同学得病时,他的生长发育速度会减慢下来。在一段时间内会落后于其他健康同学。不过不要担心,等他康复后,加强营养和体育锻炼,他的生长发育会追赶上来,并顺着他得病前的生长轨迹前进。当然,如果患病时间过长,错过了生长发育时期,就不会出现这种追赶现象了。

由于每个儿童的遗传性和环境条件各不相同,因此无论形态、功能或心理的发育都存在个体差异。即使在同性别、同年龄的群体中,每个儿童的发育水平、发育速度、体型特点、达到成熟的时间等方面都各不相同,所以对自己与他人的不同表示过分的担忧是不必要的。

儿童少年的生长发育是在身体与外环境的相互作用下实现的,除了受到内在遗传因素的影响外,还受到众多外界环境因素的影响。营养是生长发育最主要的物质基础,尤其是足够的热量、蛋白质、各种维生素、矿物质以及微量元素等,更为生长发育迅速、新陈代谢旺盛的儿童少年所必需;适当的体育锻炼可促进人体的新陈代谢,增强呼吸、循环系统的功能发育,提高体格发育水平;合理安排作息制度,使生活有规律、有节奏,保证足够的户外活动和适当的学习时间,定时进餐,睡眠充足,能够促进儿童少年生长发育;各种急、慢性疾病都会影响儿童的生长发育,其影响程度主要取决于病程的长短、病变的部位和患病时间等;环境污染不仅影响儿童少年生长发育,还引发各种疾病;战争、经济萧条和饥荒等社会因素也严重影响儿童少年身心发育。

—— 遭遇青春期

成长,在每一个人的童年时代都是一件值得向往的事。男孩子们渴望自己有父亲那样高大的身材,小女孩子们也许曾偷偷抹过妈妈的口红,试穿过高跟鞋。时光流转,男孩女孩们向着成人的境界一步步迈进,然而有一天却发现自己遭遇了青春期。这是一个充满着变化、困惑、惊喜、烦恼,至有些苦涩的时期,也有人把它称为人生的“暴风雨时期”。

青春期是指由儿童发育到成人的过渡时期,其年龄范围在 10~20 岁左右,女孩的起止年龄平均比男孩

约早两年。步入青春期后,除了显而易见的身高、体重的增长外,最令人关注的变化就是生殖系统的发育和第二性征(第二性征是指除生殖器以外的表现性别差异的体征,如:乳房、胡须、喉结等)的出现。另外,男孩和女孩们的心理也发生着剧烈的变化,比从前更加关心自己的外貌和身材,对自己身体的变化产生担忧,对异性充满了好奇,这一切常常构成青少年成长过程中不大不小又难以启齿的烦恼。对于大多数人来说,这些烦恼随着年龄的增长和知识的增加会逐渐消失。但也有一些青少年,他们在那些变化面前手足无措,焦虑、害怕使他们在心理和行为上出现了偏差,甚至一直影响到成年后的生活。其实,青春期并没有那么神秘难解,让我们一起来了解那些变化,共同面对那些成长的烦恼。

● 青春期——加速生长的时期

青春期可细分为早、中、晚三期,每期约持续 2~4 年。早期为生长突增阶段,中期主要表现为第二性征迅速发育,青春晚期性腺基本发育成熟,第二性征发育完全,与成人无异,体格发育则逐渐停止。因此,青春期的开始以生长突增的出现为标志。

生长突增,顾名思义是指身体生长的突然加快,它表现在身高、体重、胸围等等许多方面,其中以身高的突增最为明显。青春期的男孩女孩们常常会发现一个暑假过后自己居然窜高了好几厘米。

身高突增开始的年龄,女孩约为 9~11 岁,11~13

岁时为增长速度最快的时期,称为突增高峰,这以后生长速度明显减慢。男孩的生长突增则一般晚两年,大约 11~13 岁,高峰期在 13~15 岁,这时一般已进入初中了。因此,我们会发现小学中女生往往比同龄男生个子高,而进入中学后,由于女孩生长速度已减慢,而男孩正处于突增高峰,并且男孩突增幅度比女孩大,于是男孩子们便后来者居上了。在整个青春期中,男孩平均可增高 28 厘米,而女孩则为 25 厘米。

身高突增幅度的差异不仅表现在不同性别之间,即使是同一个人,其身体各部分的突增速度也是不相同的。一般来说,四肢生长比身体躯干部分快,因此,生长突增中的青少年会呈现出腿长、躯干短的体型,为此常被人们形容为“豆芽菜”。生长突增过后,四肢的生长速度开始减慢,这时躯干部位的脊柱生长相对变得较快,于是随着时间的推移,身体便逐渐达到成人的正常比例了。

在青春期的生长突增阶段,身体里的骨骼、肌肉、脂肪组织以及内脏器官都处于迅速生长发育状态,在总体上就表现为青少年体重的增加,只是由于体重容易受营养、疾病等外部因素的影响,其增长不像身高那样稳定,突增高峰也不那么显著。相对于身高,体重的增长时间较长,即使在青春期后仍可继续增长。但一般来说,在增长最迅速的时期,男生每年体重增加可达 8~10 公斤,女生则为 7~9 公斤,而在青春期前平均为每年 2~3 公斤。

男女生体重增长幅度的不同很大程度上是由于其身体内突增成分不同而引起的。男孩由于体内雄激素

的影响,其骨骼、肌肉组织的发育比女孩迅速且时间更长,而女孩在雌激素的作用下,体内脂肪含量的增加比男孩迅速而显著,尤其在青春后期,女孩体内脂肪的沉积更为明显。除了身高、体重外,胸围、肩宽、骨盆宽度等也各有突增阶段。男孩肩宽突增幅度大,女孩则以骨盆宽度的突增更为明显,这样当青春期结束后,男孩和女孩在体型上就会表现出较明显的差异:男孩逐渐趋于肩膀宽、骨盆窄、骨骼粗大、肌肉发达的刚健形象。而雌激素有促进脂肪组织沉积的作用,它勾勒出女性上窄下宽、丰满圆润的柔美。

青春期男孩女孩的发育不仅表现在这些外部形态的改变上,身体内部一些器官的生理功能也在发生着明显的变化。随着年龄的增长,青少年无论男女其心率、每分钟呼吸次数都呈下降趋势,血压则逐渐升高。肺活量一直随年龄的增加而增大,但男生的增长始终超过女生。据统计,13岁时女生肺活量约为男生的92%,18岁以后则只有70%左右了。

与此同时,青少年的身体素质也有快速的发展。我们通常用速度、力量、耐力、灵敏度、柔韧性、协调性等指标来评价一个人的身体素质,它们与人的运动能力密切相关。在青春期,男孩身体素质指标的增长要大于女孩,尤其在13~18岁期间,男女生的差别往往迅速扩大。不过,身体素质的发育虽然有其先天的生理基础,但与后天的体育锻炼是有很大关系的。一个经常参加运动的女生完全可能在速度、力量等身体素质指标上胜过不常运动的同龄男生,而且,女孩的柔韧性、协调性以及身体平衡能力等方面往往比男孩更有

发展潜力。

事实上,即使是身高、体重等形态指标,在实际生活中的发展也未必都完全符合我们上面的描述,高个子健壮的女生和矮个子瘦弱的男生比比皆是,这与遗传、营养、运动、生活习惯、疾病等许多因素有关,我们所说的不过是一般性的生长发育规律罢了。

青春曲线

作为女性进入青春期的指标,乳房发育是最早出现的第二性征,发育年龄范围在8~13岁,平均为11岁。乳房开始发育后6个月到1年出现阴毛,身高的生长突增高峰一般在乳房发育后1年左右。随着乳房发育的开始,女性的玲珑曲线便初露端倪。尽管凹凸有致的身材是每个成年女子的梦想,但青春期的少女却常常自觉与众不同而感到羞涩与不安……

11岁的小菲近来十分苦恼,因为她发现自己的乳房正在一天天地隆起,身上的校服渐渐无法掩盖这种变化。变化其实从半年多前就开始了,那时她常常觉得胸部发胀,与小伙伴们一起玩儿的时候,不小心撞一下竟会让她疼得叫出声来。面对别人不解的目光,她总掩饰说是因为撞得太重了,可是如今……她偷偷观察其他的女同学,似乎没有人像自己这样,她想别人一定都已经注意到了自己身体的变化,因此觉得非常难为情,不自觉地就常常佝起了背,希望能使胸部的变化不那么明显和引人注目。

小菲的妈妈是个大夫,她注意到小菲最近有些心