

中学生素质教育阅读丛书 **体育系列**

面对青春期

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



阅
览
室

中国和平出版社



阅览室

中学生素质教育阅读丛书·体育系列

面对青春期



刘金城 道周易

郭旭新 冯德茂

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面对青春期/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·体育系列)

ISBN 7—80101—893—1/G·666

I. 面… II. 韩… III. ①青春期卫生—中学生—课外读物

②体育锻炼—中学生—课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23141 号

面对青春期

(中学生素质教育阅读丛书·体育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—893—1/G·666 定价: 9.95 元

中学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

封面、封底人物摄自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为21世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响着个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本素质？从现在起，你们应该做些什么？

首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明

的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异成绩。

第三，要锻炼身体体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人的生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的

重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有

理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

有些同学平时很少留意自己身体好不好。可是，当你生了病，身上很难受的时候，这个问题就很突出了。那时候，你特别羡慕那些健康的人，也后悔自己平时为什么不注意身体锻炼和保养。而等你病好了，这一切又被置之脑后。正如俗话所说，“好了疮疤忘了疼”。

每个人都希望身体健康，而健康的标志是什么呢？

首先表现在身体各器官发育正常，并具有正常的功能。这些功能表现在力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等方面。比如同龄的两个同学

摔跤，一个很容易地把另一个摔倒在地，这是为什么呢？这是力量不同。又如，感冒流行时，有的同学每次都逃不脱，而有的同学很少感冒，这是为什么？这是抵抗力不同。再如，有的同学每天朝气蓬勃，特别爱活动，而有的同学则总想躺着，坐着，老是觉得疲劳，这是为什么？这是精力不同。还比如，有的同学既怕冷，又怕热，外界气温一变化，他就生病；而有的同学则什么天气都能对付。这是为什么？——适应能力不同。

这些能力从哪里获得呢？人刚生下来，先天的身体素质是无法选择的，可以选择的是后天对身体的保护和锻炼，体育锻炼可以在很大程度上弥补先天的不足，这是古今中外多少代人共同体验的结果。

这里编撰的几本书《让你更强壮》、《面对青春期》、《化险为夷靠自己》、《他们不是弱者》等，除了包含体育锻炼的选题外，还包含生理卫生、安全和身残志坚的优秀人物故事等内容。我们在这个系列里告诉同学们的实际上就是40个字：科学锻炼，增强体质；合理作息，科学用脑；注意安全，加强保健；饮食卫生，保证营养；锻炼意志，身心健康。

祝同学们身体健康，成为社会主义建设事业的优秀人才！

青春絮语

——写给中学生朋友的话

◎刘金城

少年朋友们，应出版社之约，我接受了写这本书的任务。我是个医生，看病、开药，每天病人就诊量很大；加之还有大量的教学工作，可以说我是个大忙人。但能向你们介绍一些最基本的青春期的生理、心理、卫生保健知识，帮助你们健康顺利地度过青春期，再忙我也乐意做好这项工作。因为它关系到民族的健康繁衍和发展，故言其崇高；又因为它能让你们接受科学、接受文明、接受现代医学知识，故言其神圣。

“恰同学少年，风华正茂”。十几岁，正是和花朵一样娇艳妩媚的年龄；十几岁的生活，是花季的风景。花，是美丽的，然而也是娇嫩

的、易折损的。所以，如何让花朵越开越盛，花团锦簇，是需要我们这些“过来人”作为你们的朋友，以极大的责任感和使命感来帮助你们的。历史的列车把你们这些如花似锦的孩子们带进了一段清新而神奇的人生旅途——青春发育期，赐予了你们美好的时光，又赋予了你们神圣而艰巨的任务。我们有幸共同处在一个大有作为的时代。客观世界五彩纷呈，斑斓炫目，奥秘无穷，瞬息万变，吸引着人们不断探索，不断追求。然而，同学们，你们可曾想到，在认识自然、认识社会的同时，首先要认识自己，提高自己？换句话说，在改造客观世界的同时，更需要加强我们自身的建设，需要不断提高、完善自我个体的各种素质。

作为祖国的忠诚儿女，要把一颗爱国之心化为报国之力，就要树立正确的人生观，培养自己吃苦耐劳，不畏困难，百折不挠，坚定勇敢，助人为乐等优秀的品质；就要勤奋学习，顽强拼搏，博学多识……这些无不建立在一个生理健康、心理完备的良好体魄之上。所以，成熟、良好的心理状态，健壮的身体，是负载我们驶向光明彼岸的舟船，是一切的前提。不具此，改造世界、创造生活，便都成了空话。

本书从青春发育期的男女在生理、心理变化的特点入手，对此间容易出现困惑及较为普遍的生理毛病或疾病，尤其是对其中最被广为神秘宣传的或易被误解的，其实是正常的生理现象，详细地做了说明和介绍，并提出了

注意方法及防治手段，以供青少年朋友们参考，并期望引起你们的朋友、父母、老师及社会的关注，帮助你们健康地度过青春期。果能如此，当是我最大的欣慰了。

“校园的钟声叮叮当当”，“成长的岁月最是令人难忘”。跳出日常学习和生活的小圈子，想一想这些平时很可能没有留意过的问题，对于我们认识自己、保护自己会有一定益处的。要懂得珍惜，从某种意义上说，能平安来到这个世界本身就是一种幸运，能有一个健康的身体则是最大的幸运。要崇尚、珍重生命，并使之更为丰满、更为健康。

愿我们每一个人的生命之树永远葱郁。

目 录

青春絮语

——写给中学生朋友的话 刘金城(1)

一、青春期的生理变化 (1)

“生命大厦”的奥秘 (1)

体形变化接近成年人 (6)

第二性征出现 (8)

内脏发育基本定型 (11)

二、青春期的心理变化 (19)

心理变化的共同特点 (19)

两性心理变化的差异 (21)

性心理发展“三部曲” (24)

目 录

三、青春期的少男	(29)
男性生殖器官	(29)
睾丸的生理功能	(33)
精子和精液	(35)
遗精——男孩性成熟的标志	(37)
阴茎勃起的几种情况	(39)
四、青春期的少女	(44)
女性生殖器官	(44)
卵巢的生理功能	(49)
月经——女孩性成熟的标志	(51)
乳房的发育与健美	(54)
五、青春期同伴的交往与友谊	(58)
青春的渴求	(59)
走出独处的世界	(60)
社交恐惧与羞怯	(64)

目 录

六、青春期两性间的友谊	(67)
荡起友谊的双桨	(68)
驾驭友谊之舟	(75)
青春期的伙伴群体	(83)
七、青春期发育异常与常见病的防治	(89)
性早熟与性迟缓	(89)
令人烦恼的青春期肥胖	(93)
激素作祟长痤疮	(96)
男孩大乳房需及时诊治	(99)
多发于男孩的“小肠疝气”	(100)
鞘膜积液是怎么回事	(102)
揭开“白浊”的神秘面纱	(103)
包皮过长与包茎	(105)
月经失调面面观	(107)
鼻血与“倒经”	(112)