

♥ 对任何一个十几岁或者“接近十几岁”
的青少年的父母，本书都是一本必读书。

青少年健康手册

——青春期健康与幸福父母指南

THE TEEN HEALTH BOOK

〔美〕拉尔夫·洛佩兹 著
葛育新 高静 译



♥ 对从10岁左右到20岁左右的青少年，本书提供了一面全面、清晰了解自己 and 同龄人的镜子。

東方出版社

♥ 对任何一个十几岁或者“接近十几岁”
的青少年的父母，本书都是一本必读书。

青少年健康手册

——青春期健康与幸福父母指南

THE TEEN HEALTH BOOK

〔美〕拉尔夫·洛佩兹 著
葛育新 高 静 译



♥ 对从10岁左右到20岁左右的青少年，本书提供了一面全面、清晰了解自己和同龄人的镜子。

東方出版社

Ralph I. Lopez, M. D.

The teen health book: a parents' guide to adolescent health and well-being

Copyright © 2002 by Ralph I. Lopez, M. D.

All rights reserved

Printed in the United States of America

First Edition

W. W. Norton & Company, Inc. ,

Chinese (in simplified characters only) translation rights arranged with the author.

著作权登记号 图字: 01 - 2005 - 0661

本书经作者授予东方出版社全球中文简体版权

图书在版编目(CIP)数据

青少年健康手册:青春期健康与幸福父母指南/[美]拉尔夫·洛佩兹 著
葛育新 高静 译. - 北京:东方出版社,2005.4

ISBN 7 - 5060 - 2173 - 0

I. 青... II. ①洛... ②葛... ③高... III. 青少年 - 健康教育 - 手册
IV. G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020412 号

QINGSHAONIAN JIANKANG SHOUCHE

青少年健康手册

——青春期健康与幸福父母指南

[美]拉尔夫·洛佩兹 著

葛育新 高静 译

东方出版社出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中文天地文化艺术有限公司排版

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:28.5

字数:476 千字

ISBN 7 - 5060 - 2173 - 0 定价:46.00 元

致 谢

本书的创作开始于不曾写就只言片语的数年之前。我从我的第一个指导老师、教父蒂莫西·希利处获益多多。他把一个战战兢兢的18岁新生带进英语课说：“拉尔夫，你应该写点更多的东西。”对我这后来的同事和朋友，我感谢他教我认识到了写下来的文字的力量。我可怕地失去了他。下一个我要感谢的是聪明、友善和有见地的指导老师罗伯特·马斯兰博士，我在波士顿儿童医院与之共处期间，他造就了我关于青春期医学的观点和洞察力。在从两个大的医学机构收集了大量新鲜的医学信息后，我仍然真诚地对待看护病人的工作。正是马斯兰博士教会了我如何理解和倾听十几岁的人。

但是，只有在我碰到了我的代理人萨拉·珍·弗里曼和朱迪丝·莱文后，本书才有了印出来的文字的形式。他们向我提议了我考虑了很长时间的一本书的同一个想法。相合之处即刻出现。他们亲手带着我，引导我穿越了出版天地的迷宫；没有他们，我还会在想象着如何把我的文字变成印刷品。他们使我认识了我的编辑凯特·克莉。任何一个曾经写过一本书而认为他不需要一个编辑的人都不会有长进。他们只是必须找到他们的凯特。我曾经害怕一个编辑会曲解我的意见和步调。在一天之内读了我的文字后，凯特就设法忠实于它们的声音，结果便是天衣无缝的合作。我们变成了朋友。

我要感谢 W. W. 诺顿出版社的阿米·克里，他花了无数时间检查手稿和提供建议。还感谢戴维·菲尔兹博士、约翰·福兰克林博士、迈克勒·格林博士和埃里塞·索辛硕士，你们花时间弄清楚了我书中的内容是否准确。

我要感谢我的女儿阿比盖尔，她通过她的童年、青春期和现在作为一个长大了的女人，教会了我做一个父亲的快乐。你知道，当你能够说你不只是

爱你的女儿而且你喜欢她的时候，你就做了某件正确的事情。最后，我要感谢我的妻子保娜，所有这些年她都在那儿做着她为我做的事情。她在我训练期间接受收拾过那么多的公寓，以致打包不久就变得轻松容易了。当我告诉她我正离开学院的医学研究而开始私人从业时，她也没有说过一个字的抱怨言辞。如果梵蒂冈曾考虑过某个犹太人的圣徒身份，我提议我的妻子站在前列。

前言

——想到生儿育女，人们总会自然而然地想到宝宝，有个小宝宝该是件多么美妙的事啊，在想象儿女给个人生活带来的种种乐趣时，没人会联想到十几岁的孩子。此时，浮现在人们脑海中的很可能是小婴儿露出的第一次微笑，迈出的第一步，说出的第一个字，甚至还有孩子长到几岁时和父母促膝而谈的那一幕幕温馨景象，但是自古以来，从没有人说过这样的话：“亲爱的，我们要是有个十几岁的孩子该多好啊！”

大多数父母起初都能顺利进入角色，在实践中学会尽父母的职责。他们一点点知道了该如何让大哭的婴儿安静下来，接着学会了如何照料蹒跚学步的幼儿，后来他们的孩子会渐渐长大，到了上学的年龄就去了学校，开始茁壮成长。在孩子出生后的这十年到十一年里，父母们会发现为人父母似乎也不是一件很困难的事。可接下来，随着孩子胸部一点点发育或者睾丸激素的些微增长，年幼的儿童发生了彻底的转变，变成了一个沉默寡言、喜怒无常、神秘莫测的家伙，经常让你无所适从。

这是怎么了？父母们陷入了困惑之中，过去他们可以上前亲吻一下那瘦小的胳膊，或拥抱一下在足球比赛中处于下风的小球员，这样的举动总能使一家人皆大欢喜，可现在这些做法再也行不通了。你无法预知接下来和你同居一室的这个十几岁的家伙会为什么事情突然爆发。

作为一名青春期专业医生，我的任务就是帮助青少年以及他们的父母顺利地度过这一转型期，并帮助这些家庭在今后的十年或十二年里把握好自家的家庭生活。在这本书里，我希望和读者分享自己在近三十年的职业生涯中所积累的种种经验。

来我这里就诊的主要是高中生和大学生。每天我都要回答各种问题，如

需要做哪些体检，在上学期或旅行时需要接受哪些针剂治疗，为这个或那个青少年明确个人生长发育的指标。另外，我在日常工作中还会接触到一些涉及性、毒品以及心理抑郁等比较棘手的病例。

我于1969年毕业于儿科专业，虽然身在医疗系统，没有受到60年代革命风潮的冲击，但也恰好目睹了这场运动给社会带来的剧痛。当时，年轻人纷纷尝试着去体验“性、毒品和摇滚乐”，面对这一切我和当年的所有人一样，都觉得自己看到的这些东西就仿佛是某些神秘而邪恶的病毒，正在毒害年轻一代，使他们自甘堕落。然而，在我内心的某个地方，却深深地认识到这样的行为有它正常的一面，因此我渴望更多地去了解这群被称为“青少年”的另类一族。带着这一抱负，我申请到了一次全奖的学习机会，专攻和这个人生发育阶段有关的医药学，并在1971年开始了从医生涯，专门为青少年提供医疗救助。

来我这里就诊的许多人都是从11岁开始就一直在我这里接受帮助，直到步入大学校园。有时候我觉得很难给他们的疗程画上句号，不知道什么时候该把他们转到内科大夫那里。他们在走进我的诊室时手里常常拿着夏令营的表格、大学申请表格、论文书写细则，还有一系列病原体，例如某本让他们心烦的教科书。有的人来到我这里仅仅是因为他们厌倦了儿科诊室里挂着的那张画着大鸟的装饰画。他们觉得自己就像格列佛到了小人国一样……眼前的椅子已经太小了，容不下他们庞大的身体。还有的觉得没法和那些“宝宝医生”沟通，因为他们显然对自己感兴趣的关于性及青春期的话题无动于衷。

还有一部分人是被送到我这里来的，因为他们在青春期期间遇到了特殊的问题。饮食紊乱成了青少年的常见病，甚至有年龄更小的病人在“掉秤”。焦虑的父母不停地追问：“她现在体重下降是正常的吗？”处理这种复杂的病症要求医生拥有和许多青少年及其父母打交道的经验。作为医生你还有可能要面对一个对子女性行为倍加关注的母亲，她可能觉得自己需要采取新的策略来应对这一问题。许多父母和青少年都是在遇到了一个特别棘手的问题时才会考虑到一个新医生那里就诊。孩子们刚进诊所时只是谈论着手里的夏令营表格或学校申请表，但后来他们会慢慢触及主题，开始倾诉自己在学习和交友上面临的问题，或者说起毒品问题，或自己一直没有充分重视的腹痛给自己带来的困扰。有的孩子斗争了很长时间，最后才坦言他们对自己的性别取向感到困惑不安。

在多年的临床过程中，我曾有幸来到孩子们的教室里和他们交流。通常一进教室，迎接我的总是一堆4×6见方的卡片，上面写满了不记名的提问。每次我都尽自己所能直截了当地对这些提问一一给予答复。一般都要过十五

分钟以后，他们才会举手，直接向我提问。只要你作出愿意聆听的姿态，就会发现他们早就想一吐为快了。此外，我还曾多次给父母们举办讲座，向他们面授机宜。每次我的听众都在下面狂记笔记（多数情况下是来听讲座的母亲们），而每当我看到自己成功地把某个理念引入了家庭之中，看到父母们在彼此交流中取得同感，我都深感欣慰。很多时候，我的讲话在结束后总能激发起热烈的讨论，父母们相互倾吐着自家的问题，愉快地互诉衷肠。我们以这种形式进行会诊的病例多达五十例，甚至更多！

在这本书中，我非常希望你和你分享我对青少年所了解的一切，向你讲述一个医生眼里的青少年成长历程，以及从其他角度观察到的青少年成长的历程。

我希望能从这本书当中得到的东西

随着青少年从中学进入大学，他们的身体开始发生变化，而他们的心态也随着身体的变化而变化。父母们需要接受一定的指导和帮助才能充分了解青少年健康保养方面的一些常见问题，包括青春期所引发的种种变化。

在某些人看来，是陪着孩子去医生的办公室，还是让他们自己去办公室，似乎是一件无关紧要的事，但是在青少年的眼中，这可是一个至关重要的决定，具有划时代的意义。在养育青少年的过程中，什么时候要考虑到保密问题，如何做到保密？父母可以在孩子不知情的情况下给医生打电话求助吗？仿佛突然之间，青少年的医疗问题就变得非常复杂、非常棘手了。父母会觉得，带女儿看儿科医生的那段时间多好啊，一切都那么简单，那么明了。

在这本书的大部分篇幅里，父母们会看到自己关心的有关青春期的子女在成长中所面临的一些日常问题。在办公室里，每天都有人来问我，是不是应该带他们的孩子来就诊，或者有些情况对青少年来说是不是合理的、正常的。比如，“一个十几岁的孩子睡那么多觉正常吗”，或者“他还会再长吗”。我要处理各种各样的问题，粉刺、月经、头疼、胃疼、胸疼、肩膀一动就咯咯地响，总之是五花八门。

有的孩子很喜欢运动，而他们的父母会有一大堆的问题：需要做哪些身体检查？怎样才能避免受伤？体育运动体检都包括哪些项目？如果孩子发生了脑震荡，他什么时候能重新开始体育运动？如果他的关节扭伤了，我们该怎么处理？发育中的青少年可以进食一些增进体魄的营养品吗？青春期医生每天都会遇到这样的问题。

但是，从很多角度上来看，这些问题还是容易应对的。我们要是进入了和毒品有关的世界，才是真正进入了一个非常难以应付的领域。父母如果看到自己的儿子或女儿在参加了一次派对后大醉而归，那种痛苦的心境是可想而知的。同时父母们很清楚，“教训”恐怕是没有用的，这更加剧了他们内心的痛苦。我们要完全禁止他们喝酒吗，还是说只让他们喝一点点？偶尔吸一次大麻真的没问题吗？我们要不要随时给孩子做一下药检？就在他们下一次的体检中？父母们经常会这么说：“哎呀，医生，你就做一次尿检吧。他不会知道的，如果结果是阴性的，我们就不告诉他我们给他做了尿检。”

今天的青少年可能接触到一些新的毒品，而他们的父母对这些毒品闻所未闻。孩子们在聊着“维他命K”，或者在议论谁在尝试“E”，而父母们需要了解这些话都是什么意思。就算再世故的父母也很难紧跟形势，随时了解我们的孩子都可能碰到哪些毒品。在互联网的帮助下，青少年可以接触到非常详细的药理信息。我现在丝毫不奇怪有些十几岁的孩子能滔滔不绝地用复杂的药理知识评论一种药的好处，并且强调该药的代谢方式能把吸食的危险缩减到最小。我们不能再简单地说一句“它对你有害”就解决问题了。今天，我们需要了解为什么它是有害的，它是怎么产生害处的，不然对那些自己已经进行过一番调查研究的孩子来说，我们的话就不具备足够的说服力。

另一个棘手的问题就是和性有关的问题。如今十几岁的孩子往往在没有准备好的时候就要步入成人世界，面对性参与的问题。不能再像从前那样把初中一年级的学生看做是前青春期的孩子，我们有必要向他们传授一些性的知识。父母们不能再自欺欺人了，不要装做一副无所谓的样子，仿佛自己的孩子对性病传播的危险具有天然的免疫力，不要感觉避孕是个可以拖到以后再谈的问题。现在有许多中学都在健康课中讲述有关性传播疾病的知识。父母的任务就是要不断地了解这些知识，这样他们才能明智地和孩子讨论他们自己对性问题的看法。

我们每天都要处理很多青少年成长方面的问题，其中一个方面就是青少年的情绪问题。在书店里，四处可见有关青少年情绪紊乱的书籍。确实，想找一本有关神经性厌食或青少年犯罪行为的书并不难，可是要想找一本讲述正常的青少年的生长发育，讲述他们在这个阶段经历的正常压力的书却不那么容易了。

对这个年龄段的孩子来说，要区分他们正常的情绪波动和病态的抑郁情绪是十分困难的。本书将利用一章的篇幅帮助大家理解青少年正常的感情生活，帮助父母们回答这样一个问题，这就是“对一个十几岁的孩子来说这正常吗？”

通过阅读本书，通过关注你那十几岁的孩子，你会很快发现自己对青春期的认识已经达到了更高的专业化水平，这些知识能帮助你做一个更明智、更富有同情心的家长。

为了方便大家查找青少年常患疾病的知识，本书在最后一部分对青少年的身体健康做了全面的介绍，从头部直到脚趾，涵盖了身体的各个部位。用这样自上而下的顺序来介绍疾病知识可以让你很轻松地找到一个特定的身体部位。也就是说，如果你想查找颈部疼痛或胸痛、胃疼等疾病常识，你可以很快按照身体部位找到有关信息。大部分父母和青少年打来电话时都是来咨询一个特定的身体部位出现的问题的，这种从头到脚的身体健康介绍可以简单明了地帮助大家了解一个特定部位可能出现的各种情况。

另外还要给大家一个非常重要的提示。父母们必须自己定夺，不管他们是在一起还是离了婚都必须共同努力。没有一个医生、也没有一个指导顾问能告诉你如何才能“正确”地抚养你自己的孩子。的确，在一种特定情形下告诉父母们不该做什么相对比较容易，而要给父母们提供一步步的指导却困难得多了。

我的事业历程是很幸运的，我在医学界找到了一个能给我带来快乐的领域。我看着孩子们在青春期带来的历练中成长，目睹了大部分孩子顺利地、成功地步入了他们的青年阶段。我在这本书中为大家提供了一些真实资料——也提出了一些问题——希望能帮助大家认识到青少年所面临的各种潜在的问题。如果你能更好地理解你十几岁的孩子以及他或者她所需要接受的医疗保健，你就有了更好的准备，可以继续扮演你的成人角色，给自己的孩子提供帮助、提供支持，继续在孩子的生活中发挥必不可少的作用。

目 录

致 谢	1
前 言	1
 第一部分 青春期的开始及其引发的变化	1
第一章 你需要为十几岁的孩子找一名新医生吗?	3
青少年健康保健意识的转变	3
进入一个更适合青少年的环境	4
不断增强的隐私需要	4
保密的重要性	5
寻找新医生	6
找到正确的医患搭配	6
责任转换	7
第二章 青春发育期：你那发育中的孩子，你那发育中的青少年	11
青春发育期究竟是什么?	12
（大声地）谈论青春发育期	12
青春发育期不仅仅是身体上的变化	14
青春发育期之前的成长	15
男性/女性的生长发育有哪些相同之处	16
腺体的变化	17

皮肤的变化	17
男性生长发育模式	17
测量男性外生殖器的发育：泰纳体系	20
男性的面部毛发	24
睾丸激素	24
本阶段同性父母与儿女之间的谈话最有效	25
女性生长发育模式	25
女孩子的青春发育	25
月经	30
那么月经何时开始呢？	31
谈谈月经	34
继续	35
 第三章 青少年的精神生活	 37
青春期的本质	38
他们是谁？	38
内部压力	40
外部压力	45
他们正常吗？	47
他们抑郁吗？	49
自杀	50
 第二部分 健康与生活方式问题	 53
 第四章 睡眠不足的青少年	 55
睡眠生理学	55
青少年睡眠需求	56
为什么青少年不睡觉	57
帮助你十几岁的孩子赢得更多的睡眠	59
睡眠失调	60
 第五章 青少年、营养与饮食紊乱	 65
吃好和判断营养价值	66

卡路里对青少年意义何在	68
食物来源多样	70
对脂肪的需求	72
青少年与胆固醇	75
维生素和矿物质有哪些作用	78
导向更健康的饮食	82
体重问题	84
饮食紊乱	88
青少年和特殊饮食习惯	96
 第六章 青少年的一大心事：皮肤	101
痤疮粉刺（又名青春痘）	101
皮肤过敏反应以及皮炎	109
皮肤真菌感染	114
皮肤病毒感染	116
痣和斑	119
防晒油的重要性	120
文身与穿刺	121
 第七章 青少年与运动：运动引起的损伤	125
身体检查的重要性	126
营养的重要性	128
身体类型及其对体育参与的影响	130
正确的装束	132
超前发育者的崛起与失落	136
女运动员	136
一般性的健康问题	137
受伤与治疗	140
记住要点	153
 第三部分 青少年的性经历与性问题	155
 第八章 性与青春期	157
性与青少年	158

那他们在做些什么呢?	159
“什么是正常的?”	161
和你十几岁的孩子谈谈	164
价值观念的传递或重申	167
青少年同性恋	170
“公开同性恋取向”	172
 第九章 节育	175
禁欲法, 安全期避孕法, 体外排精法	176
宫内安装避孕环法	177
屏障法	177
荷尔蒙法	183
新发布的节育方法	190
怀孕	191
帮助你的孩子(儿子和女儿)做“正确的事”	195
 第十章 性传播疾病	199
性传播疾病有多普遍?	199
病毒感染	201
细菌感染	207
梅毒	211
真菌感染	212
寄生虫	213
青少年的觉醒	215
 第四部分 青少年对有瘾物质的滥用	217
 第十一章 父母对致瘾物质滥用需具的认识	219
了解酗酒与吸毒	221
识别吸毒者	221
找到恰当的时机	222
信息传递途径	225
发现: 你的孩子正在喝酒或者吸毒	226

寻求额外的建议或帮助	227
让青少年接受康复治疗	229
这是紧急情况吗?	230
增加你的知识	230
第十二章 青少年与酒精	231
酒精弥漫在青少年周围	231
父母对酒精应该具备哪些认识	233
衡量人体内的酒精含量	234
理智地喝酒	237
如果你认为自己的孩子在喝酒	239
如果你的孩子大醉而归	242
如果家人也喝酒的话	243
帮助你的孩子	244
派对上的场景	245
未成年的大学生	246
第十三章 青少年与吸烟	249
针对青少年的香烟促销	250
青少年为什么开始吸烟	250
尼古丁的影响	251
其他含尼古丁的烟草	252
入门理论	253
戒烟	254
培养新的习惯	259
第十四章 大麻	261
几个名词解释	262
了解大麻的化学成分	263
如何吸食大麻	265
大麻对大脑方方面面的改变	266
毒品检测	268
“我怎样才能知道我的孩子在做些什么?”	270
长期吸毒	273

大麻是非法的，但这只是一个小障碍	273
大麻的医疗用途	274
第十五章 迷幻药和兴奋剂	275
关于迷幻药	276
迷幻药	277
兴奋剂	282
第十六章 其他常用毒品	287
吸入剂	287
亚硝酸戊酯 (Amyl Nitrate)，或炮手 (“Poppers”)	289
克他命，或“维他命 K”	289
GHB	290
“六羧基恩二酮”	290
克诺平 (Klonopin)	291
鸦片剂	291
巴比妥酸盐 (Barbituates) 和安眠酮 (Quaaludes)	293
第五部分 青少年常见疾病：从头到脚	295
引言	297
全身性问题	299
免疫	299
疲劳	306
头部	315
头痛	315
眼睛	319
鼻子	321
耳朵	324
嘴	327
咽喉	330

颈部	333
颈部疼痛	333
腺体	334
脊椎和背部	341
脊椎	341
背部	344
肩部、胸部和心脏	347
肩部	347
胸部	348
心脏	360
腹部及消化系统	369
食管部位 (The Esophagal Area)	369
胃	371
腹部	375
肝脏	380
肚脐	386
尿道	387
膀胱	387
肾脏	389
女性生殖系统	395
第一次骨盆检查的时间安排	395
骨盆检查	396
女性发育的速度	399
月经	400
生殖系统紊乱	414
男性生殖系统	421
前列腺	421
阴茎	422