

让孩子快乐成长的青春期调养书

健康 100

青春期 调养

100

招

本书编写组 编

- 青春期有哪些生理特点？
- 青春期有哪些常见的困扰？
- 如何改善青春痘？
- 怎样吃有助于生长发育？

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期调养 100 招/《青春期调养 100 招》编写组编.
南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(健康 100 系列)
ISBN 978-7-5345-7060-5

I. 青… II. 青… III. 青春期—保健—问答 IV.
R161.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 000725 号

版权所有©三采文化
本书版权经由三采文化出版事业有限公司
授权江苏科学技术出版社出版简体中文版
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

合同登记号 图字 10-2009-393 号
总 策 划 黎 雪
版 权 策 划 邓海云

健康 100
青春期调养 100 招

编 著 本书编写组
责任编辑 邓海云
责任校对 刘 强
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 4.75
字 数 100 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7060-5
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

健康100

青春期 调养100招

让孩子快乐成长的青春期调养书

本书编写组 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

专家推荐序

陈美玲 主任医师（台湾）

青春期是指性器官开始发育成熟、具有生殖能力、出现第二性征的年龄阶段。一般是在8~18岁之间，这个时期小女生的子宫渐渐发育，卵巢开始分泌激素，皮下脂肪也丰厚起来，身体的曲线变得圆润丰腴，第二性征逐渐明显，乳房发育，阴毛、腋毛生长等。小男生的青春期会有喉结出现、声音改变、梦遗等生理变化。这个时期也是生长发育快速的时期，而在皮肤方面，由于雄性激素的影响，皮肤的皮脂若是分泌过多，则容易造成毛孔阻塞引发青春痘。

正是由于这些青春期的生理变化，会使青春期的青年男女感到一些困扰，如身材矮小、肥胖、青春痘、女生平胸、月经失调、痛经

等，其实可以通过一些中药或是穴位按摩来调养保健，要拥有美丽健康的青春年华并不是一件难事。

陈姿吟 营养师（台湾）

人一生中最重要的两个时期是幼儿期与青春期，将决定我们可以成为怎样的人。“三岁定终生”，幼儿期奠定我们的智能、性格、体质的发展；到了青春期，人体将面临一连串的改变，如外观、骨骼、激素、生殖能力等，这些都与营养状况有关，可以帮助我们成长发育得更好、更健康！因此青春期的饮食调养真的很重要！

青春期是调节体质、锻炼身体

的好时机，民间有许多关于如何食补养生的知识，但是面对这么多的知识与建议，究竟该如何选择呢？除了直接询问专家，还有没有其他的方法？希望这本《青春期调养100招》可以帮助所有面临青春期的少男少女及关心他们的家长们，大家都能轻松面对，惬意享受青春！

詹其峰 主任医师（台湾）

一般人多认为青少年是健康的群体，但事实上青少年存在着比想象中更多的问题，需要关心他们的健康状况。

青少年时期是个人健康成长

的黄金时期，很多或好或坏的生活习惯与健康行为，都在这一阶段养成，随着慢性病时代的来临，如何帮助他们健康成长，对青少年本身或是家长都显得格外重要。

青少年有五大重要健康议题，包括：事故伤害的预防、危险行为与物质滥用的预防、生殖健康、体能智能与体重管理、情绪管理等。本书前两篇——认识青春期及生活调养篇，对于青春期的生长发育及生活上该注意的点滴都有着墨，希望藉由此书浅显易懂的文字介绍，可以帮助青少年或是家长更加了解少男少女的健康！

目录 CONTENTS

第一篇

认识青春期

- 001 什么是青春期.....9
- 002 青春期的征兆有哪些 10
- 003 青春期的生理特点有哪些...11
- 004 青春期的心理变化有哪些...12
- 005 青春期有哪些常见的困扰...13
- 006 青春期男孩的生理烦恼 ... 14
- 007 青春期女孩的生理烦恼 ... 16
- 008 什么是性早熟.....18
- 009 什么是性晚熟.....19
- 010 青春期问题如何求诊.....20
- 011 青春期比较容易抑郁.....21
- 012 青春期发育与性意识的成长...22



第二篇

生活调养篇

- 013 青春期注意预防驼背25
- 014 运动有助于长高吗26
- 015 充足睡眠有助于长高吗 ... 27
- 016 青春期需要补充生长激素吗...28
- 017 青春期男孩的个人卫生 ... 30
- 018 青春期少女的个人卫生 ... 31
- 019 如何改善青春痘.....32
- 020 青春期的牙齿保健.....33
- 021 如何挑选生理用品.....34
- 022 如何挑选适合的文胸.....36
- 023 如何改善经前症候群38
- 024 如何改善恼人的狐臭40
- 025 如何做好生理期护理41
- 026 热敷可以改善生理痛42
- 027 芳香疗法能减轻青春期不适吗...43
- 028 青春期需要用保养品吗 ... 44
- 029 如何调整容易浮躁的情绪...45
- 030 青春期如何做好学习计划表...46
- 031 艺术治疗能改善青春期抑郁吗...47
- 032 哪些体操有助于视力保健...48

CONTENTS

第三篇

饮食调养篇

- 033 哪些体操有助于丰胸 49
- 034 哪些体操可以改善便秘 ... 50
- 035 如何炼瑜伽让头脑更清晰... 52
- 036 体操能舒缓经前症候群吗... 53
- 037 体操可以改善痛经吗 54
- 038 有助于瘦腰的伸展操 56
- 039 哪些伸展操有助于窈窕曲线 ... 58

- 040 绿豆有助于减轻青春痘吗 ... 61
- 041 青木瓜有助于丰胸吗 62
- 042 韭菜有助于青春期发育吗... 64
- 043 多吃鱼有助于青春期成长吗... 66
- 044 花生有助于青春期发育吗... 68
- 045 黑豆有助于增加体力吗 ... 70
- 046 乌贼有助于青春期成长..... 72
- 047 哪些食物可以增进记忆力 ... 73
- 048 生理期有哪些饮食禁忌..... 74
- 049 如何从饮食中改善少年白发 ... 76
- 050 预防便秘的饮食习惯有哪些 ... 78
- 051 哪些食物可以辅助变声..... 79
- 052 抽烟对青春期的影响有哪些 ... 80
- 053 哪些食物可能加重抑郁..... 82
- 054 哪些食物可以促进骨骼发育..... 83



CONTENTS

第四篇

中医调养篇

- 055 哪些饮食习惯可以改善
痛经.....84
- 056 经期应多吃哪些食物85
- 057 鳄梨有助于青春期发育.....86
- 058 容易导致营养不良的饮食
习惯.....87
- 059 青春期日常三餐注意要点...88
- 060 青春期不宜节食减肥90
- 061 青春期少女如何吃出健康美...91



- 062 中医对闭经的辨证93
- 063 中医如何调理青春期94
- 064 中医如何调理性早熟96
- 065 哪些方剂可以治疗痛经...98
- 066 哪些方剂可以治疗青春痘...100
- 067 哪些药材有助于长高.....101
- 068 哪些药材有助于发育.....102
- 069 哪些药材可以调理白带
过多.....103
- 070 哪些药材可以改善烦躁...104
- 071 哪些药膳可以改善少年
白发.....105
- 072 哪些药膳有助于考生.....106
- 073 梦遗可用哪些药膳来调理...108
- 074 哪些药膳可以改善闭经...109
- 075 青春期考生可多喝哪些养
生茶.....110
- 076 哪些茶饮有助于减肥...112
- 077 哪些茶饮可以改善青春痘...114
- 078 哪些茶饮有助于调经.....116

CONTENTS

第五篇

保健食品篇

- 079 哪些药膳可以改善月经
紊乱.....118
- 080 如何用按摩调理青春期...119
- 081 改善月经不调的穴位.....120
- 082 哪些穴位可以舒缓痛经...122
- 083 哪些穴位可以改善便秘...124
- 084 哪些穴位可以丰胸.....126
- 085 哪些穴位有助于视力保健...127
- 086 足部按摩对青春期的
帮助.....128
- 087 针灸对青春期有什么帮助...130
- 088 药浴有助于美容瘦身吗...132



- 089 深海鱼油有助于青春期
发育.....135
- 090 鱼肝油有助于青春期
成长.....136
- 091 多吃钙有助于长高.....138
- 092 月见草油对少女有益.....139
- 093 冬虫夏草有助于青春期
发育.....140
- 094 哪些保健品可以改善贫血...141
- 095 适合痛经女孩补充的
保健品.....142
- 096 青春期不可缺乏哪些
维生素.....144
- 097 青春期必需哪些矿物质...146
- 098 经量异常可吃哪些保健品...147
- 099 酶可以促进消化吸收吗...148
- 100 乳酸菌对青春期的帮助...150

第一篇

认识青春期

青春期是每个人必经的成长历程，

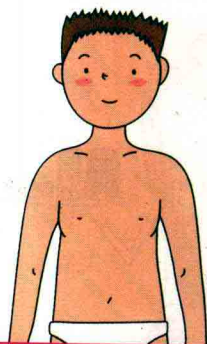
但是你我对它了解多少？

青春期男女有别，

该如何各自调适这个时期的身心变化呢？

此篇让你更加了解什么是青春期，

帮助你重新认识正值青春期的少男少女！



什么是青春期

青春期是儿童期迈向成人期的过渡阶段，有了青春期的发育，人类的生命才能代代延续。

人一生中发育最快速的时期是婴儿期，第二便是青春期，从第二性征出现到性机能发育成熟为止，青少年在这段时间中经历的，是身体、心理和社会发展上的急剧变化，而此过程也会影响日后的体质、心理发展和人际关系。

身心都要转成大人

青春期和儿童期最明显的差异，是生殖系统的发育和变化已逐渐趋向成人。当生殖器官逐渐成熟，男性能制造精子，女性已开始排卵，具备生育能力，这便是人类延续下一代的基本条件。



随着生理变化，心理上也会

会有很大的转变，需要个人努力地调适。大部分的青少年，心理成熟的速度跟不上生理成熟的速度，焦虑、矛盾在所难免，但经过一段时间的成长，都能顺利度过青春期。

青春期受哪些因素影响

青春期从10~13岁开始，在14~18岁结束，每个人开始的时间和变化的程度都不一样。一般人青春期开始的早晚可能与种族、遗传、营养状况、新陈代谢、生活环境及地理环境等因素有关。

什么是第二性征

第二性征是指生殖器官以外的性别特征，主要是指外形的区别，例如男性体格高大、肩背变宽、肌肉发达、喉结突出、声音低沉、长胡须等；而女性乳房隆起、骨盆宽大、皮下脂肪丰满、嗓音柔细。

青春期的征兆有哪些

明白青春期何时开始、有哪些征兆，有助于青少年健康面对青春期的改变。

征兆出现的时间

青春期开始的时间因人而异，有些人早一些，有些人则晚一些，通常女生进入青春期的时间比男生早1~2年，平均是8~12岁开始；男生则是9~13岁开始。如果女生到了15岁、男生到了16岁还没有出现青春期的征兆，就需要进行身体检查。

出现征兆的顺序

青春期开始的时间虽然不固定，但出现征兆的顺序大致是固定的，但也有例外。

● **男生**：当男性体内的性腺开始活跃，刺激睾丸制造雄激素后，身体就会出现如下明显的变化。

男生性成熟的发展顺序：睾丸与阴囊开始变大→长出细小而直的阴毛→声音变粗→有遗精现象→出

现卷曲的阴毛→身体快速成长→长出腋毛→长出胡须。

● **女生**：当女性脑垂体开始传送讯号，刺激卵巢开始分泌雌激素后，卵巢与阴道会逐渐变大，接着身体会出现如下变化。

女生性成熟的发展顺序：乳房开始发育、隆起，乳头突出且柔软→长出平直、稀疏的阴毛→臀部变宽、脂肪增加→音调变高→身体快速成长→出现卷曲的阴毛→初潮→长出腋毛。

青春期手脚会变笨吗

有些人到了青春期，身体发育很快，不仅体重增加，手脚也在短时间内变长。由于身体发育迅速，自己还来不及适应，因而常常会撞到头，或显得笨手笨脚，这种动作笨拙的情形不分男女，很快就会适应的。

青春期的生理特点有哪些

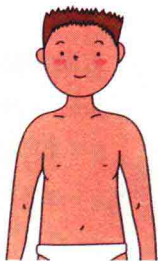
步入青春期，身体的腺体会开始分泌各种激素，虽然只有一点点，却会产生极大的生理变化，使儿童蜕变成大人。

成长发育加速

包括心脏、肺、骨骼、肌肉、皮下组织等各个器官系统，在神经内分泌的调节影响下，快速发育，功能趋近成熟，青春期少女在快速发育期，甚至一年平均长高9厘米，体重增加8~9千克，而大部分男性到了18岁时会超过同龄女性。

身材体态改变

除了身材增高、体重增加之外，在外形上，青春期男性肩膀变宽，骨骼变重，承重力和耐力都变得比女性强；而女性髋部变宽，身体变得丰满，腰身曲线也变得明显。



上腺分泌雄激素，刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛，生殖系统和内分泌腺功能也日臻成熟。

生理功能增强

青春期脑部发育已接近成人，包括脑神经系统及脑细胞分化功能，思考灵活，反应力和分析能力大幅提高。其他身体器官也同样成熟许多，例如心脏，重量比出生时高10倍，心搏明显增加，心肌变厚，接近成人；而肺的重量也增为出生时的9倍，肺活量明显增加，肺功能也逐渐趋向成人。

代谢作用旺盛

由于青春期生长发育迅速，达到高峰，身体必须不断进行代谢，对营养的需求也会大增，需要补充大量的钙质、蛋白质、维生素以及热量。

内分泌系统成熟

此时期的青少年受脑垂体促性腺激素的影响，性腺渐趋发达，性激素分泌增加，第二性征出现，肾

青春期的心理变化有哪些

从童年迈入青春期，青少年在心理上也会产生许多变化，包括性意识的出现、情绪起伏大、渴望结交朋友等，这些都是正常的心理现象。

渴望独立

此时期青少年发育成长迅速，智力和理解力也不断提升，开始能掌握更多抽象概念，对事物的判断变得敏锐，有自己的见解，渴望独立，自我意识变强，不希望父母干预和过多地照顾，强烈想表达自己的意见，想自己做决定，有反抗传统价值的倾向。

性意识增强

由于生殖系统的发育加速，青少年对性特别敏感，一方面容易对自己的外貌患得患失，一方面可能对第二性征的发育感到尴尬或困惑，刻意和异性保持距离，或是因为对异性好奇，有强烈的交往欲望。



情绪容易波动

受激素影响，青春期少年的情绪容易波动、两极化，狂喜、愤怒、兴奋、失望、开心、焦虑等情绪转变很快，有时候会像乘坐云霄飞车一样起伏很大。

喜欢团体行动

一方面希望自己与众不同，一方面又很渴望结交志同道合的朋友，来分享内心的感受和喜悦，对团体有很强的归属感和安全感，言行、喜好、穿着打扮都会互相影响。

追求新奇，兴趣广泛

好奇心变强，求知欲旺盛，任何看来有趣的事物都想广泛尝试，包括各种创造性、冒险性、竞争性的活动，也包括想挑战禁忌，尽管那些禁忌可能会造成伤害。

青春期有哪些常见的困扰

花样年华的少男少女，常为了年轻的身体暗自烦恼，对自己的外表感到不满意，其实有些困扰是大家共同的，不必太自卑！

长不高

眼看着同学身材都开始增高，自己却没有多大改变，暗自担心再也长不高，尤其是青春期男孩，同龄者的身高差异常常很明显。

肥胖

青春期食欲会变得比较旺盛，加上脂肪细胞活跃，如果活动量没增加，同时又爱吃高热量食物，就容易发胖。

青春痘

不论男女，体内的雄性激素开始大量分泌，使得皮脂分泌旺盛，容易堆积在毛孔中，引起发炎，尤其是脸部和背部容易长出青春痘。压力变大、紧张、油腻饮食或是月经前，都有可能加重青春痘症状。

手汗

手汗多半在青春期以前就有，但到青春期会更明显，一方面是这个阶段的青少年对外表特别在意，一

方面是因为手汗量的增加与紧张、兴奋、压力或高温有关，当交感神经功能亢进时，手汗会变多。

狐臭

进入青春期后，人体的汗腺开始活动，发挥调节体温和排汗的作用，有些人因为遗传或受情绪和激素影响，腋下汗腺分泌旺盛，经细菌分解后产生浓烈的味道，形成狐臭。

口臭

熬夜念书、节食减肥、生理期内分泌失调使唾液减少，都可能发生口臭；而卵巢功能未成熟、性激素较低的青春期女孩，也可能因为口腔组织的抵抗力较差，受病菌感染导致口臭。

近视

青春期身体成长快速，近视度数的增加也会随之加快，需要常换眼镜。

青春期男孩的生理烦恼

青春期男孩因为激素分泌旺盛、性器官逐渐成熟，会较常出现梦遗、包茎、自慰、男性女乳症、精血症等生理烦恼。

梦遗

男性在青春期，生殖器官逐渐发育成熟，其中睾丸、精囊、输精管及前列腺会持续分泌精液，当精液达到一定的量，无法储藏时，便会经由射精排出，通常是在自我控制弱、意识不受压抑的睡梦中发生，是一种正常的生理现象。

血气方刚的青春期男性，没有性经验，容易受到刺激性图片、影像影响，产生梦遗。梦遗是“精满则溢”与“日有所思，夜有所梦”交互影响造成的正常情况。梦遗后觉得疲倦是因为睡不好、睡不饱，与人体流失精气无关。如果在青春期完全没有梦遗过，就可能需要就诊，以了解是否有慢性疾病或性器官发育不成熟。相对的，某些慢性疾病，如睾丸精囊炎、尿道炎、包茎、前列腺炎，或者身体太过疲劳时，会频繁梦遗，也需要请教医生，预防治疗。

包茎

男性包皮过长，无法将龟头露出称为“包茎”。男婴出生时大部分都有过长的包皮，到了5岁以后，多数男孩的包皮就能够被推开露出龟头。到了青春期时，因为性器官发育与个人卫生等因素，包皮过长才成为问题。

包茎通常通过包皮手术，割除多余包皮。不过是否需要进行手术，视个人情况而定，能顺利翻出龟头且每天清洁干净者并不必要手术，但是下列情况则需要考虑：

1. 包皮太长：包皮长到无法将龟头裸露清洗，使局部反复发生感染，甚至造成包皮和龟头之间粘黏。

2. 嵌性包茎：较常发生在男性青春期中，在自慰时硬将包皮拉到龟头下，此时因为包皮开口过小卡



在龟头下的冠状沟中，使血液难以回流，而使龟头发生红肿。

3. 包茎开口小：包茎开口太小，导致小便时尿流细小。

一般而言，较适合在青春期过后再进行手术。

自慰

自慰，是指用性交以外的方法，有意识地寻求性高潮的一种性行为。当男生进入青春期后，因激素分泌旺盛、生殖器官发育成熟，会自然产生性冲动、性欲望，因此通过自慰方式来满足自己，是一种正常的生理宣泄现象，不会造成生理危害，也不需要有过罪恶感。偶尔的自慰无害，较需注意的是不宜养成无法自拔的习惯，避免影响日后正常的性行为。

男性女乳症

男性女乳症在青春期早期常见，主要是因为雄激素与雌激素分泌不平衡所致，一侧或两侧乳房出现压痛性团块，看起来就像女性乳房发育的样子。男性乳房发育与女性不同，不会有分泌乳汁的腺小叶，但女乳症者偶尔会有乳汁样的分泌物。

大多数自发性的男性女乳症是

体内女性激素相对增加造成的，半年至1年内会慢慢消失，是一种暂时现象。但是如果乳房发育太大，则可能是内分泌或其他疾病引起的，应仔细检查，尽早发现治疗。

精血症

少年精液中带血的精血症并不少见，这是精道出血，血液、精液相混所造成的，没有性经验的青少年多在梦遗时发现内裤上有血迹。少年精血症通常是因为抑制射精，使前列腺或储精囊中的微血管破裂所致。



精血主要表现可能如下：

1. 仅带微量血丝，表示情况轻微的一般出血。
2. 精液呈粉红色，表示血液已与精囊中的精液相混。
3. 排出鲜血，可能是精液出口处的微血管破裂。
4. 排出黑色小血块，表示之前的出血，已在储精囊中一段时间。

少男的精血症多数是由充血或轻度发炎引起的，通常会自行愈合，不是严重疾病，因此若发现精血，找医生检查确认原因即可，不必惊恐。