

青春探密

——来自医学专家的报告

主编 钟燕

湖南省儿童医院儿童保健所
湖南省青春期医学中心

青春探密

——来自医学专家的报告

主 编：钟 燕

编 委：刘国庆 汤清波 刘丽辉

蒋红霞 黄友棣 汤建萍

参加人员：康如彤 刘康香 刘小青

张 洁 孟国柱 郑敏翠

李 晶 吴宗文

目 录

● 青春年华（代序）	
——专家寄语	1
● 生长高峰	
——青春期生长发育的最新报告	4
● 青春盟动	
——青少年心理健康标准	9
● 青春的梦	
——青春期心理卫生问题	14
● 心灵窗口	
——学生用眼保健和视力异常的思考	21
● 口齿伶俐	
——青少年口腔保健和口腔卫生状况	27
● 青春力量	
——学生体质的权威调查	31
● 社会问题	
——来自环境与教育的影响	36
● 青春无悔	
——湖南省青春期医学中心	58

青春年华(代序)

——专家寄语：

湖南省儿童医院副院长、湖南省青春期医学中心主任祝益民主任医师谈青春期医学

儿童青少年占我国总人口的1/3，青春期是由儿童发育到成人的过渡时期，是指从第二性征开始出现到性成熟以及体格发育完全的一段时期。青春期也是人生中生长发育的最后阶段，是决定人一生的体格、体质和智力水平的关键时期。因此，青春期是儿童青少年发育的特殊阶段，在起始年龄、成熟年龄、发育速度等方面都有很大的个体差异。世界卫生组织(WHO)将青春期年龄范围定为10—20岁。

以青春期的儿童青少年为主要研究对象，综合基础医学、临床医学、卫生学以及心理学、社会医学、行为医学等学科的边缘学科，称为青春期医学。其研究内容包括青春期的正常发育、心理发育与心理卫生、生长障碍。青春期常见病和传染病防治，青春期社会问题和卫生保健，青春期健康教育和青春期卫生。

青春期儿童青少年正处在长身体、长知识的重要

时期，他们朝气蓬勃，积极向上，求知欲旺盛，充满着青春活力。然而在这一时期，由于他们身心经历着各种剧烈变化，常常出现较多的心理矛盾和冲突，加之缺乏有关卫生知识，使他们对于突如其来的身心变化思想准备不足，又缺乏正确引导，往往不能很好地适应，因而产生很多的心理卫生问题，尤其在性发育、性心理、性关系方面会遇到许多困难和问题。如果得不到及时、恰当、合理的解决，就可能导致一系列难以弥补的损失，甚至造成终生遗憾，影响今后一生的生活、学习和工作，也会给家庭和社会带来负担。因此，青春期卫生保健具有重要的现实和深远意义。因为这个特殊阶段的儿童青少年经历着身心各方面的急剧变化，如形态、机能、内分泌激素和生殖系统迅速发育，以至于行为、智力、创造力等也在迅速地改变。其次，青春期儿童青少年具有极大的可塑性，如果这个时期得到良好的培养、教育、卫生保健等，就会成为身心健康者，否则就会畸形发展，甚至误入歧途，严重者会走上犯罪道路，以至于自杀等，成为社会 and 家庭的负担。第三，青春期儿童青少年处于心理断乳期，若这个时期生活环境不佳、营养障碍或有疾病威胁，会严重影响青少年生长突增。

青春期儿童青少年的卫生保健作为儿科学的一个重要组成部分，已逐步受到儿科学界和社会的广泛关注。在美国的许多医院设立了青春期门诊，把 18 岁的青少年作为儿科医师的诊疗和咨询对象。美国在 70 年代就成立了青春期医学学会，1977 年美国医学会正式承认青春期医学作为一门专业，美国儿科学会已设立了青春期医学委员会和青春期卫生学组，把青春期医学的内容列入儿科学教材中，将儿科住院医师和毕业后的医学生，分批集中进行青春期医学培训。我国青春期医学的研究起步较晚，随着国家的改革开放，为适应现代医学的发展需求，湖南省儿童医院专门成立了青春期医学中心并组织了科研协作组，开设了青春期医学咨询门诊、青少年心理咨询门诊、青春期内分泌疾病专科门诊、青少年女科门诊、青春期内分泌疾病专科门诊、青少年眼保健门诊、青少年口腔保健门诊和青少年皮肤保健门诊。为青春期儿童青少年提供健康咨询和保健服务，促进儿童青少年的健康成长。从青少年的青春期生长发育评价、疾病防治到青春期心理咨询、心理行为异常的干预，全面提升青春期医学的内涵，促进青春期儿童青少年体质和身心的全面进步，接受时代的挑战，成为时代的栋梁之材。

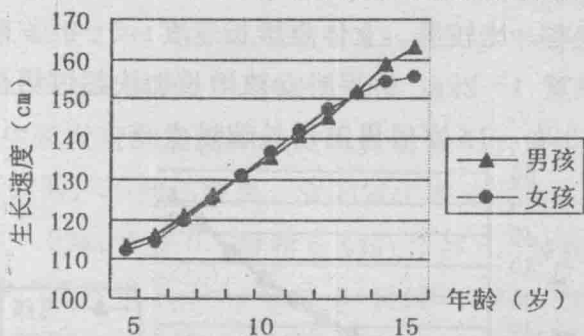
生长高峰

——青春期生长发育的最新报告

青春期是儿童青少年发育中的特殊阶段，在起始年龄、成熟年龄、发育速度等方面都有很大的个体差异。世界卫生组织把青春期的年龄范围定为 10—20 岁，其中 10—14 岁为青春期前期（是生长发育的突增期）；15—20 岁为青春后期（是生长发育的缓增期）。男、女孩进入青春期后，在神经内分泌的调节下，身体迅速生长，出现了人体生长发育的第二个突增阶段，随着生殖系统的发育和第二性征的出现，男、女孩身体形态发生了显著变化，最后形成了真正的两性分化。随着社会、经济、文化、环境、营养等方面的变更，青春期生长发育规律也发生了很大变化，加上过去对青春期生长发育缺乏系统有效的监测与评价。为此，湖南省儿童医院青春期医学中心对长沙市 25190 名 5—16 岁的学生进行了全面体检和生长发育指标评定。

在生长速度中，身高增长男、女孩为：5 岁平均 113.17cm 和 112.32cm；6 岁平均 116.07cm 和 114.49cm；7 岁平均 121.09cm 和 119.88cm；8 岁平均 126.06cm 和 125.07cm；9 岁平均 130.90cm 和 130.79cm；10 岁平均

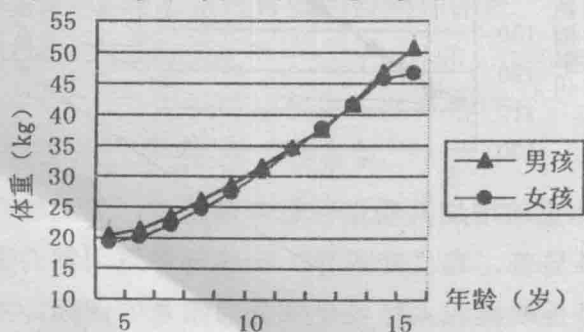
135.87cm 和 136.69cm; 11 岁平均 140.72cm 和 142.41cm; 12 岁平均 145.50cm 和 147.34cm; 13 岁平均 151.80cm 和 151.35cm; 14 岁平均 158.75cm 和 154.76cm; 15 岁平均 163.28cm 和 155.66cm。从结果中可以看出,男、女孩身高的增长速度不一致,在 5—9 岁进入青春期以前,男孩比女孩高 1—2cm,13 岁时男女持平,14 岁后男孩身高超过女孩,且男孩增长速度明显加快长高。在此过程中,在 7 岁和 12 岁时年增长速度相同,均增长 5cm,男孩身高从 5 岁起,每年增长 3—5cm,从 13 岁起每年增长 6—7cm,呈持续增长过程;女孩身高从 6 岁起每年增长 5—6cm,从 13 岁起每年增长 3—5cm,15 岁开始生长速度明显放慢。



体重的增加其稳定性较身高值差,其突增高峰不如身高显著,容易受营养、疾病等环境因素的影响;体重是反映组成人体各个部分总重量的指标,主要代

表骨骼、肌肉、脂肪组织和内脏器官质量上的变化，即使在青春期后仍可继续增长。本次调查结果显示，男、女孩各年龄阶段的体重值为：5岁平均 20.50kg 和 19.09kg；6岁平均 21.42kg 和 20.10kg；7岁平均 23.42kg 和 22.14kg；8岁平均 26.14kg 和 24.53kg；9岁平均 28.64kg 和 27.41kg；10岁平均 31.71kg 和 24.53kg；11岁平均 34.74kg 和 34.39kg；12岁平均 37.54kg 和 37.90kg；13岁平均 41.77kg 和 41.59kg；14岁平均 46.89kg 和 45.87kg；15岁平均 50.70kg 和 46.74kg。

从结果中发现，男孩每年平均增长 3—4kg，较匀速地增长；女孩增长速度逐年增加 1—2kg，9岁后每年 3kg 左右。比较男、女体重增长速度，5—9岁时男孩比女孩重 1—2kg，9岁时女孩增长加快超过男孩，持续至 13 岁，14 岁后男孩增长超过女孩。



按照世界卫生组织对体重最为客观的评价指标——体块指数 (BMI) 进行了测定, 其男、女测量值分别为: 5 岁平均值 ($X \pm S$) 15.92 ± 1.80 和 15.83 ± 1.79 ; 6 岁平均值 ($X \pm S$) 15.83 ± 1.79 和 15.28 ± 1.61 ; 7 岁平均值 ($X \pm S$) 15.88 ± 1.89 和 15.34 ± 1.71 ; 8 岁平均值 ($X \pm S$) 16.34 ± 2.37 和 15.62 ± 1.91 ; 9 岁平均值 ($X \pm S$) 16.61 ± 2.49 和 15.92 ± 2.18 ; 10 岁平均值 ($X \pm S$) 17.04 ± 2.73 和 16.29 ± 2.37 ; 11 岁平均值 ($X \pm S$) 17.39 ± 2.84 和 16.82 ± 2.49 ; 12 岁平均值 ($X \pm S$) 17.61 ± 2.80 和 17.35 ± 2.69 ; 13 岁平均值 ($X \pm S$) 18.01 ± 2.59 和 18.09 ± 2.09 ; 14 岁平均值 ($X \pm S$) 18.49 ± 2.84 和 19.13 ± 2.13 ; 15 岁平均值 ($X \pm S$) 18.98 ± 2.56 和 19.28 ± 2.48 。

在生长发育的监测中, 发现身材矮小的发生率平均为 4.97%, 不同年龄男、女的发生率分别为: 5 岁 3.0% 和 1.0%; 6 岁 6.9% 和 6.5%; 7 岁 5.1% 和 3.9%; 8 岁 3.8% 和 3.3%; 9 岁 3.4% 和 3.2%; 10 岁 4.6% 和 3.5%; 11 岁 4.9% 和 5.5%; 12 岁 4.4% 和 6.1%; 13 岁 7.9% 和 8.4%; 14 岁 8.7% 和 5.9%; 15 岁 5.0% 和 3.5%。

生长发育评价是衡量儿童青少年健康和营养状况简单而有效的手段，由于儿童青少年没有公认的评价标准，很难对其现状进行准确的评价。本次大样本的青少年体格发育调查，不同年龄、不同性别的各阶段的生长发育指标显示，目前，儿童青少年健康状况不容乐观，青春期这个决定人体快速增长的阶段，并未较以前明显提速，与目前社会经济文化的发展不相适应，因此，加强青春期营养咨询，指导中小学生的膳食结构是当务之急。

青春盟动

——青少年心理健康标准

人类具备高级神经系统及第二信号系统，有思维、想象、推理、综合等能力，有复杂的心理活动。人的心理活动是一个不断发展和变化的过程。心理健康是健康组合的有力补充和发展。这里所说的心理（精神）健康是指人的内心世界丰盈充实、和谐安宁的态度，并与周围环境保持协调均衡。心理健康的人，并不是永远不会有痛苦和烦恼，只是在遇到挫折、失败而出现消极情绪时，能表现出情绪稳定，能够通过自我调节使自己情绪恢复到积极状态。

人的身体是否健康，可以通过形态指标、生理功能指标以及实验室检查指标等获知。人的心理是否健康，有许多标准，但目前尚无统一测量标准。根据我国青春期儿童的心理活动特点，他们达到心理健康应具有以下心理品质。

一、智力发育正常

智力是个体观察、领悟、想象、思维、推理等多种心理能力的综合体现。智力随年龄增加而提高。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实实际年龄相

称，是心理健康的重要标志之一。智商（IQ）在 80 分以上属智力正常，中小学生学习成绩之所以有好坏之别，多半由非智力性因素引起，可包括气质、性格、兴趣、态度、动机、学习方法以及社会智能的发展水平等。智商低于 70 分属智力落后，智力发展落后于实际年龄属心理发育异常，常伴有适应能力低下，是儿童学习困难的主要原因之一。少数儿童具有超常智力或特殊才能，其智商在 120 分以上，这部分儿童如果心理发展不平衡，也可能伴有适应能力缺陷。一个心理健康的青少年，在后天教育与培养下，智力应达到其所在年龄组智力发展的一般水平，在学习中有明确的目标，积极向上，充分发挥自己的聪明才智。

二、情绪稳定，表达适度

心理健康的青少年，在乐观、满意等积极情绪体验方面占优势。尽管也会有悲哀、困惑、失败、挫折消极情绪出现，但不会持续长久，他们能够适当表达和控制自己的情绪，使之保持相对稳定，他们能够主动克服或消除消极的情绪状态，努力创造乐观、豁达的心境。

三、正确的自我意识

自我意识亦即悦纳自我。心理健康的青少年自尊、

自爱、自重，他们既能客观的评价他人，更重要的是能正确地认识自己，评价自己和把握自己。对自己有充分了解，清楚自己存在的价值，对自己感到满意，并且努力使自己变得更加完善。对自己的优点能发扬光大，对自己的缺点也能充分认识，并能自觉地努力去克服。有自己的理想，对未来充满信心，在学习、工作等各方面不断取得新的成就。

四、和谐的人际关系

心理健康的儿童青少年，有积极、良好的人际关系。尊重他人，理解他人，善于学习他人的长处补己之短。并能用友善、宽容的态度与别人相处。他们在别人面前能做到真诚坦率，从而容易得到别人的信任，并建立起融洽的人际关系。他们在集体中威望很高，生活充实，是同学们的知己。

五、行为正常，人格健全

心理健康的儿童青少年，行为反应适当，即行为反应与一定情绪体验相联系，反应强度和刺激强度相一致。人格亦称个性，是每个人所独有的心理特性或特有行为模式，它是在先天素质的基础上，在环境的长期影响下逐渐形成的。心理健康者具有相对稳定的、协调一致的个性系统。个性系统的心理结构（亦称人

格结构)由个性倾向性(包括动机、兴趣、理想等)、个性心理特征(包括气质、能力与性格)和“自我”三部分组成,其中气质、性格和“自我”是人格的重要部分。人格表现为一个人的整个精神面貌。为了描述和评价、人格特征,一些心理学家制订了各种人格测试的问卷或量表,如明尼苏达多相人格调查表(MMPI),艾森克人格问卷(EPQ)等。某些人的人格特点偏离正常,导致社会适应不良,即属不健全人格。心理健康的人有健全的“自我”,对自己有正确的认识,并能对自己进行客观的评价,能对自己的个性倾向性和个性心理特征进行有效的控制和调节。健全人格的基本特征是:相对稳定的情绪状态,坚韧的毅力,灵活的应变能力,强烈的责任感和良好的自制力。

六、热爱生活,正视现实

心理健康者热爱生活,能深切感受生活的美好和生活中的乐趣,积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力,不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。能面对现实,客观地反映现实,并以正确的态度对待现实。既有高于现实的理想,又不会用不切实际的幻想去代替现实。能正确对待现实困难,及时调整自己的思想方法和行动策略以适应各种不同

的社会环境。

七、心理活动与心理发展年龄特征相适应

一定的年龄应有相应的心理活动特点，如儿童青少年应是朝气蓬勃，而老年人应稳重、老练。心理健康者其心理活动与心理发展年龄特征应是相适应的。

以上所述是衡量青春儿童心理是否健康的标准，也可作为改善心理状态，增进心理健康的目标。

青春 的 梦

——青春期心理卫生问题

青春期是比较复杂的，从心理发展上看，这一时期的儿童青少年具有童年期的一些痕迹，又具有成年期的一些萌芽，常表现为似成熟又不成熟。他们既要适应生理变化带来的心理卫生问题，又要适应社会环境变化带来的心理卫生问题。因此作好青春期儿童青少年的心理卫生保健工作是一项关系到儿童青少年健康成长的重要措施。青春期儿童青少年常见的心理卫生问题，大致表现在以下几方面。

一、对性发育和性成熟的困惑不解

在青春发育期人体最大的变化即为生殖系统的迅速发育，这是青春期的突出特点。但有些儿童青少年对自身的性发育及性成熟的生理变化常感到神秘不解，如有的男少年对于青春期后都有的本属生理现象的遗精产生种种猜测，个别人甚至把正常的遗精视为病理现象而感到苦恼、焦虑，形成紧张的心理压力。有些女少年为青春期的正常脂肪增加，误认为肥胖而