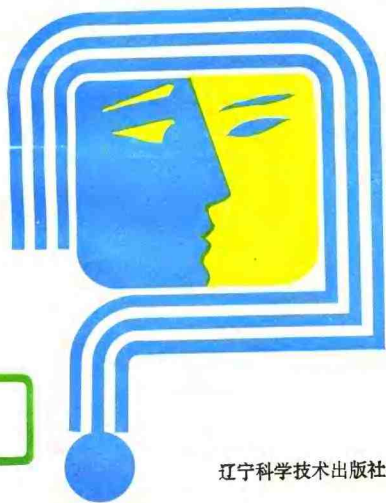


医药卫生知识丛书(修订本)

青年卫生问答

主编 宋玉瑶



辽宁科学技术出版社

46
2161.5
15
30

青年卫生问答

(修订本)

主 编 宋玉瑶
副主编 隋玉亭 曹裕才
编 者 马 文 由瑛民 常泉爽
韩永云 夏春翔 王 敏
王 刚 孙智英 郭素玉

XAM96/14



3 0092 3878 7

辽宁科学技术出版社



C

217272

(辽)新登字4号

图书在版编目(CIP)数据

青年卫生问答/宋玉瑶主编。—2版(修订本)。—沈阳:辽宁科学技术出版社,1995.5

(医药卫生知识丛书)

ISBN 7-5381-1922-1

I. 青…

1. 宋…

Ⅱ. 青春期-个人卫生-问答

Ⅳ. R161.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第12323号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂分厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:200,000

1981年3月第1版 1995年5月第2版

1995年5月第12次印刷

责任编辑:杜通

版式设计:于浪

封面设计:王海英

责任校对:周文

印数:1003,195—1008,485

定价:8.80元

再版前言

当代青少年，是跨世纪的一代，肩负着实现四个现代化、振兴中华的历史使命。在新的历史时期，广大青少年不仅要有高尚的思想品德，丰富的科学知识，掌握熟练的生产技术，而且还要有健康的体魄。为了增进青少年的健康，我们于1981年编写了《青年卫生问答》，通俗地讲解了青春期的生长发育的特点和青春期的卫生保健知识。该书出版之后，不胫而走，受到读者的欢迎，到目前为止已重印14次，发行百余万册，成为广大青少年的知心朋友。

近年来，随着改革开放的不断深入，经济建设的高速发展，广大青少年的思想面貌，学习、工作、生活环境都发生了明显的变化。一些调查材料表明，青少年的身体和心理发育都出现了早熟现象。这就为青春期健康教育提出了许多新的课题。因此，适应新形势下广大青少年的切身需要，在听取读者意见的基础上，我们邀请有关专家对《青年卫生问答》进行了全面修订。

青少年时期，在人的一生中是脱离孩童时期向成年人过渡而走向成熟和独立的关键时期。在这一时期，青少年的身体要迅速发育并渐趋成熟；心理（包括智力、思维、情感、意志等）也会由稚嫩渐趋成熟；在此期间一般都要完成学业并掌握一定的劳动技能，为就业或为择业进行准备；同时适应社会的能力进一步提高。但是，处于青春期的青少年，往往

会出现生理（尤其是性生理）成熟提前，而心理成熟、社会成熟和劳动技能成熟明显滞后的现象，以致有的青少年会因早恋而分散学习的精力，降低学习成绩，也有个别青少年在异性交往中出现越轨甚至犯罪行为。因此，在此次修订工作中除对青少年身心发育、学习卫生、劳动卫生、生活卫生、体育卫生、月经期卫生和常见病防治等七部分充实了一些题目和许多新的内容以外，还新增加了青春期心理卫生、青春期的性知识和性卫生、婚恋心理卫生三部分。“青春期心理卫生”主要是帮助处于“心理断乳期”，要离开成人保护而又需要成人帮助、兴趣广泛、情感丰富但情绪又不够稳定的青少年，如何正确认识和评价自我、调节情绪和情感，加强意志力的培养，走出自卑、忧郁等心理误区，保持健康的心理状态，并使丰富的情感升华到较高的境界。“青春期的性知识和性卫生”主要是通俗地讲解了性生理的基本知识、性器官卫生以及如何正确认识和对待青春期的性幻想、性梦、遗精、手淫等，目的是使性成熟的青少年对生殖器官的结构、青春期发育的特点以及性的功能等有个基本的认识，以免为一些正常的生理现象而感到羞怯和忧虑，也使他们了解自己的生理和心理特点，从而学会控制自己的情绪，保护自己的健康。青少年异性之间的交往是社会人际交往的需要，也是人们的心理需要。异性之间的正常交往和纯洁友谊是青少年成长的需要，也是青年们从结婚角度来选择伴侣的一个主要途径。但青少年从性成熟到以合法婚姻形式组成家庭，要间隔十年左右的时间。因此，“婚恋心理卫生”着重讲解了青春期的异性交往中应当注意的问题、为何不宜早恋早婚、择偶应注意的医学卫生问题以及如何冷静地对付性冲动等，目的是引导青少年们能够进行健康的正常的异性交往，选择理想的伴侣，安全地幸福地

度过这一丰富多彩的人生的黄金时期。我们深信本书介绍的多种科学知识一定能够对增进广大青少年的身心健康，提高青少年的素质有所帮助。

本书的编写和加工整理时间较为仓促，加之作者水平有限，疏漏之处在所难免，诚请广大读者批评指正。

编 者

1994年5月

目 录

一、青春期身心发育的特征	1
1. 青春期在身体外形与内脏器官发育上有何特征?	1
2. 青春期神经系统的发育有何特点?	5
3. 为什么说青春期是性功能逐渐发育成熟的时期?	7
4. 青春期心理活动有哪些主要特征?	11
5. 为什么青春期的会发生这些变化?	16
二、学习卫生	20
6. 人是如何进行记忆的?	20
7. 学习中如何增强记忆?	23
8. 书看多了脑筋会变笨吗?	25
9. 青年学生为什么要保证充足的睡眠时间?	26
10. 经常失眠怎么办?	27
11. 青年如何发展创造性想象力和创造性思维?	29
12. 看书写字为什么要注意用眼卫生?	31
13. 如何消除学习中的疲劳?	33
14. 脑力也能锻炼提高吗?	34
15. 情绪的好坏对学习有什么影响?	35
三、生活卫生	37
16. 暴饮暴食有什么害处?	37
17. 吃零食的习惯对健康有利吗?	38
18. 青年人喝酒好不好?	39
19. 吃水果为什么要削皮?	41
20. 病死的畜禽肉为什么不能吃?	42

21. 为什么有的人吃海产品会闹肚子？	44
22. 为什么要提倡分餐？	45
23. 为什么要吃平衡膳食？	46
24. 青少年为什么要多吃一些铁、钙、碘？	48
25. 青少年为什么早餐要吃饱吃好？	50
26. 蒙头睡觉为什么不卫生？	51
27. 牙齿发黄能矫治吗？	53
28. 青年人吸烟有什么害处？	54
29. 怎样保持体形健美？	56
30. 体形瘦弱怎么办？	57
31. 体形虚胖怎么办？	58
32. 个子矮小怎么办？	60
33. 怎样科学地保护皮肤？	62
34. 怎样合理使用化妆品？	63
35. 患了化妆品皮炎该怎么办？	64
36. 穿过高的高跟鞋对人体有什么影响？	65
37. 女青年怎样使用乳罩才是合理的？	66
38. 女青年为什么不要束胸？	68
39. 女青年乳房发育不良怎么办？	70
40. 女青年穿紧身裤应注意些什么？	71
41. 女青年穿耳眼要注意什么？	75
42. 戴首饰应注意些什么？	74
43. 养猫养狗会得狂犬病吗？	75
44. 青年旅游应注意哪些卫生问题？	76
45. 献血会伤“元气”吗？	78
46. 移地生活水土不服怎么办？	79
47. 青少年为什么要合理地食用强化食品？	81

四、劳动卫生 83

48. 接触粉尘的劳动应注意些什么？	83
--------------------------	----

49. 噪声对人体有什么危害?	86
50. 怎样防止腰扭伤?	88
51. 怎样预防农药中毒?	90
52. 怎样预防中暑?	92
53. 野外施工作业应注意哪些卫生问题?	95
54. 稻田皮炎是怎么回事? 怎样防治?	97
55. 劳动后出大汗怎么办?	99
56. 劳动时皮肤擦伤如何处理?	101
57. 哪些生产场所不宜佩戴隐形眼镜?	103
五、青春期心理卫生	105
58. 青少年为什么要重视心理健康?	105
59. 如何了解自己的气质和性格?	106
60. 如何客观地认识与评价自我?	107
61. 如何提高自我调节情绪和情感的能力?	109
62. 怎样培养自己的意志力?	110
63. 为什么说过度悲伤忧郁对健康有害?	112
64. 怎样保持乐观的心境?	114
65. 遇到挫折怎么办?	116
66. 怎样活得成功幸福?	117
67. 如何培养自己的“气质美”?	119
68. 怎样消除自卑感?	121
69. 怎样处理好人际关系?	122
70. 为什么说内在美高于外形美?	124
六、月经期卫生	127
71. 月经是怎么回事?	127
72. 女孩子多大岁数来月经?	128
73. 怎样知道月经是否正常?	129
74. 怎样注意经期卫生?	131

75. 用什么样的月经带好?	133
76. 使用卫生栓要注意些什么?	134
77. 来月经前为什么会有乳房胀、腹胀、腰酸等反应?	135
78. 环境改变后月经不准是怎么回事?	136
79. 为什么月经期不宜下水田或游泳?	137
80. 月经期为什么不宜参加剧烈运动?	138
81. 为什么有的女青年十八岁以后才来月经?	139
82. 不来月经就是有病了吗?	140
83. 月经稀少算不算病?	141
84. 月经过多怎么办?	142
85. 闭经怎么办?	143
86. 痛经怎么办?	145
87. 功能性子宫不正出血是怎么回事?	147
88. 情绪不好对月经有什么影响?	148

七、青春期性知识与性卫生..... 151

89. 精子与精液是怎么回事?	151
90. 卵子与排卵是怎么回事?	152
91. 性激素有哪些作用?	153
92. 阴茎勃起是怎么回事?	155
93. 射精是怎么回事?	156
94. 什么是性行为?	157
95. 胎儿从孕育到出生主要经过哪些过程?	158
96. 怀孕有哪些表现?	160
97. 避孕有哪些方法?	162
98. 青春期性幻想和性梦是怎么回事?	163
99. 遗精是怎么回事?	165
100. 有了手淫的习惯怎么办?	166
101. 怎样注意性器官卫生?	168
102. 包皮过长或包茎怎么办?	170

103. 性病有哪些危害?	171
104. 艾滋病是怎么回事?	173
八、婚恋心理卫生	176
105. 青少年性爱意识是怎样发展的?	176
106. 青春期异性交往应注意些什么?	178
107. 怎样正确对待友谊与爱情?	180
108. 为什么女青年在与异性交往中要有自我保护意识? ...	182
109. 什么是性道德? 青少年应怎样培养自己的性道德? ...	184
110. 为什么青少年不宜早恋?	185
111. 如何看待西方的“性解放”、“性自由”?	187
112. 婚前性行为有什么害处?	188
113. 青少年如何控制性冲动?	190
114. 为什么要实行计划生育和提倡优生优育?	192
115. 为什么说早婚有害, 晚婚晚育有益?	194
116. 为什么要进行婚前体格检查?	196
117. 近亲结婚有什么危害?	197
118. 青年男女如何选择理想的伴侣?	199
九、体育卫生	202
119. 经常参加体育锻炼有哪些好处?	202
120. 为什么从事体力劳动也要参加体育锻炼?	203
121. 为什么在运动中或运动后不宜大量饮水?	204
122. 如何自我测定运动量的大小?	205
123. 患哪些病不宜参加剧烈的体育活动?	206
124. 怎样练习长跑?	207
125. 为什么饭后、睡前不宜参加剧烈的体育锻炼?	208
126. 运动前为什么要做准备活动?	209
127. 参加哪些运动有利于青少年身体增高?	210
128. 游泳活动对人体健康有什么好处?	211

129. 为什么要讲究形体美?	212
130. 经常跑楼梯有什么好处?	214
131. 经常步行有哪些好处?	215
132. 怎样才能提高身体素质?	217
133. 体弱多病的青少年应该怎样锻炼身体?	218
134. 家庭体育锻炼有哪几种形式?	219
135. 体育锻炼应注意些什么?	220

十、常见病的防治..... 222

136. 青年人为什么会发生痤疮?	222
137. 雀斑算不算病?	224
138. 脸上长蝴蝶斑是怎么回事?	224
139. 生桃花癣怎么办?	226
140. 腋臭是怎么回事?	226
141. 青年人为什么汗脚多?	227
142. 烂脚丫子是怎么回事?	228
143. 长“水痂子”是怎么回事?	229
144. 白癜风怎么办?	230
145. 怎样防治冻疮?	232
146. 生了疥疮怎么办?	233
147. 为什么有人汗毛多、胡子密?	234
148. 掉头发算不算病?	235
149. 少白头是怎么回事?	236
150. 头皮多是病吗?	237
151. 斑秃是怎么回事?	238
152. 怎样预防近视?	238
153. 色盲是怎么回事?	240
154. 怎样预防青光眼?	241
155. 沙眼如何防治?	243
156. 迎风流眼泪算不算病?	244

157. 龋齿是怎样发生的？	246
158. 青年人为什么会长智齿？	246
159. 口臭能消除吗？	247
160. 鼻子经常出血怎么办？	248
161. 酒渣鼻是怎么回事？	249
162. 怎样预防晕动病？	250
163. 溃疡病怎样预防？	251
164. 急性肾炎怎样预防？	252
165. 青年性高血压怎样预防？	254
166. 青年人为什么容易得肺结核？	255
167. 青春期为什容易出现心动过速？	256
168. 为什么要从小预防冠心病？	257
169. 为什么有的男青年乳房肿大？	258
170. 为什么有的女青年得粗脖根？	259
171. 有的青年为什么会得夜游症？	260
172. 得了神经衰弱怎么办？	261
173. 癌病是怎么一回事？	263
174. 得了抑郁症怎么办？	264
175. 风湿病怎样预防？	266
176. 白带多是怎么回事？	267
177. 怎样防治阴道滴虫病？	268
178. 怎样防治肠道寄生虫病？	269
179. 青年应当怎样警惕和预防癌症？	270
180. 什么是遗传病？	271

一、青春期身心发育的特征

1. 青春期在身体外形与内脏器官发育上有何特征？

人的一生中，可以人为地划分成胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、成年期和老年期。我国的青少年一般认为从十一、二岁到十七、八岁是青春期；十七、八岁到二十四、五岁是青春后期，或叫青年期。从广义来讲，青春期和青春后期，都可以叫青春期。

从人体的生长发育全过程来看，有两次生长较快的时期，医学上称为生长发育高峰。第一次生长发育高峰是胎儿期至婴儿期；第二次生长发育高峰是在青春期。在青春期人体形态的发育，主要表现在身高、体重、坐高、胸围、肩宽、盆宽等都有明显的增长。

身高是评价身体发育的主要指标，其次还有胸围、坐高、肩宽和盆宽等。在青春期，身体以每年6—8厘米的速度增长，甚至有的人以10—12厘米的速度增长。身体高度的增长，女孩要比男孩早两年。也就是说，女孩在12—13岁，月经初潮后，身体增长的速度加快；而男孩则在14—15岁，出现遗精，身体增长的速度加快。身体增长的速度到一定的年龄，就逐渐地减慢，最后就停止了增长。女孩一般到16—18岁，少数人可以延长到20—23岁；而男孩一般在19—22岁，少数人还可以拖到23—25岁，生长的速度才会完全的停顿下来。

身高的增长，是由骨骼发育增长决定的。人体共有206块

各种各样的骨头，对身高起决定作用的是脊椎骨和下肢骨。下肢骨在青春期，长势极其迅速，随着青春期的结束而逐渐停止下来。脊椎骨增长速度较下肢骨慢得多，但却持久，从出生后，一直在慢慢长长，直到下肢骨停止生长，而脊椎骨仍在长长。所以，有身体的长高，先靠下半身，后靠上半身之说。

青春期身高不断增长，体重也随着不断地增加，平均每年要增加5—6公斤，有的人可以达到8—10公斤。男女体重的增加，开始的时间是不一样的，最初男青年增长的慢一些，到14—16岁，就赶上并超过了女青年，其增长速度超过女青年的现象，一直持续到青春后期。

肌肉的发育也很迅速。男青年的肌肉增长自出生后开始，到青春期达到最高峰，这时体内脂肪逐渐减少，使之肌肉发达、结实和粗壮。女青年在肌肉增加的同时，脂肪也不断增加，使之体形丰满。青春期身体外型的发育显露出男女的差别。

青春期，除了身体外形的变化外，人体内脏器官也发生着变化。

心血管系统的变化。心脏是全身血液循环的动力器官。在胎儿时期，心脏就开始了跳动；出生后，随着年龄的增长，心脏的形态和结构也发生一系列变化。

心脏的肌肉，是由心肌纤维组成的。具有特殊功能的心肌纤维构成了心脏的传导系统，其功能是产生和传导心脏的激动。心脏的收缩与舒张，心瓣膜有节律的开启与关闭，推送血液向一个方向流动，都是由这些肌纤维起的作用。心脏输出血量的多少，是衡量心脏工作能力的指标。人在安静时，平均每分钟心脏跳动72次，每次输出血量为60—70毫升，一

分钟可以输出血量达 5000 毫升。如果在体力劳动或剧烈的体育运动时，心血输出量要比安静时增加 5—7 倍，可达 25000—30000 毫升。心脏这种为适应机体应急的突发活动而急剧增加心血输出量的能力，通常叫做“心力储备”。这种心力储备的能力，可以通过坚持正常的体力劳动，循序渐进的体育锻炼，不断的加以提高。

血压是指血液对血管壁所起的侧压。心脏在收缩时所释放的能量，一部分转化为血液在血管里流动的速度；而另一部分则表现为主动脉中的压力。离心脏愈远血压愈低。成年人的正常血压是：收缩压（即高压）平均为 16.3 千帕（120 毫米汞柱），舒张压（即低压）平均为 10.9 千帕（80 毫米汞柱）。但在剧烈运动后或情绪紧张时，均能改变收缩压的正常值。但舒张压一般是稳定的，只有当小动脉广泛的持续性收缩时，才会增高。舒张压超过 12.0 千帕（90 毫米汞柱），那就是高血压病的主要症状。青少年的血压比成年人的血压低，直到 18 岁左右才接近成年人的数值。在青春期以前，男孩与女孩的血压差别很小。但在进入青春期以后，男青年的收缩压的升高要比女青年升高的多一些。到了青春后期，这种差别就不明显了。

脉搏是由于心脏的收缩和舒张而引起的动脉血管壁的振动，故可以在手腕部用手触到。脉搏的变化是：年龄小，脉搏跳动的快；年龄越小，脉搏跳动的越快。为什么年龄越小脉搏跳动的越快呢？这是因为年龄小，身体内的新陈代谢旺盛，心脏为了适应新陈代谢的需要而缩短收缩与舒张的周期，以满足身体组织对营养物质和氧的需要。在需要加快新陈代谢的任何情况下，脉搏的次数都相应增加。例如，在人发热时，体温升高、新陈代谢加快，脉搏也加快；体温越高，新

陈代谢也急剧的加快，脉搏每分钟可达160—180次。环境中的温度升高，情绪激动以及在进食后，脉搏跳动相应地加快。人在安静时，脉搏放慢。脉搏的快慢变化，是人体的一种正常生理反应功能，以适应身体内外环境变化而采取的代偿作用。

青春期呼吸系统的变化。呼吸系统包括鼻腔、气管、支气管和肺脏。呼吸运动是胎儿降生伴随着第一声啼哭开始的，一直到终生。

肺脏是由支气管、小支气管与小支气管相连接的肺泡构成的。肺脏小动脉血管末端形成毛细血管网围绕着肺泡。在肺泡里，血液中的二氧化碳排入肺泡，而肺泡里的氧进入血液。随着呼吸运动，把二氧化碳排出体外；随着血液循环，把氧送到身体的各个器官的组织中去，供给身体以保证生理活动的需要。

人在安静时，每分钟呼吸的次数随着年龄的增长而变化。年龄小，呼吸的频率快；青春期接近成年人的呼吸频率，每分钟平均为15—16次。成年人在安静状态下，每次吸入或呼出的气体量为500毫升。如果进行一次最大量的深吸气之后，再尽最大量把气呼出去，这样每次进出于肺的气体容积，叫做“肺活量”。成年男性的肺活量，平均约为3500—4000毫升；而女性平均为2500—3500毫升。肺活量是指呼吸肌群最大的工作能力，也是测量肺功能的一种最简便的方法。肺活量数值的大小变化，取决于性别、身体姿势和体育锻炼程度等。

青春期消化系统的变化。消化系统包括口腔、食道、胃、十二指肠、小肠、大肠、直肠和肛门。人体摄取食物的消化过程是在口腔内开始的。食物在口腔内停留的时间很短，一