

JIANGJIUWEISHENG XIAOCONGSHU

讲究卫生
小丛书



青春期卫生

柏樟 北京出版社

讲究卫生小丛书

青春期卫生

(第二次修订本)

谢 柏 樟

北 京 出 版 社

编辑说明

《讲究卫生小丛书》是介绍医药卫生科学知识的普及读物。主要内容是介绍卫生保健知识，常见病、多发病的防治，以及简便易行的医疗护理方法。在编写上，力求思想性、知识性和实用性的统一，注意深入浅出，通俗易懂，使它适合广大群众、干部阅读，并可供初级卫生人员参考。

讲究卫生小丛书
青 春 期 卫 生
(第二次修订本)

谢 柏 樟

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京崇文门外东兴隆街 51 号)

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 一 厂 印 刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.375 印张 125,000 字

1974 年 3 月第 1 版 1983 年 9 月第 3 版

1983 年 9 月第 5 次印刷

印数 955,001—1,275,000

书号: 14071·6 定价: 0.53 元

目 录

一	什么叫青春期.....	(1)
二	蓬勃成长的青春期.....	(4)
	三大变化.....	(4)
	外形巨变.....	(4)
	身体机能的增强.....	(12)
	人体成熟的标志——性器官成熟.....	(24)
	变化的总枢纽.....	(42)
	人体为什么到青春期才发育.....	(49)
	发育的迟与早.....	(50)
	男女之别.....	(52)
三	让青春更加健美——体育锻炼.....	(56)
	身体越炼越强健.....	(57)
	怎么锻炼好.....	(66)
四	劳动使你茁壮成长.....	(77)
	健康的第一需要.....	(77)
	当你劳动的时候.....	(84)
五	愿你有美好的体姿与仪容.....	(91)
	注意培养健美的体型.....	(91)
	体姿要端正.....	(93)

	仪容美的关键在整洁·····	(95)
	个子高矮·····	(99)
	怎样才能把身体锻炼得健美·····	(102)
	矫正不正的体姿·····	(106)
六	饮食起居的卫生·····	(112)
	年轻人的营养·····	(112)
	要善于休息·····	(117)
	年轻人要睡好·····	(120)
	青少年不应有的嗜好·····	(125)
	不要束胸、紧腰·····	(130)
七	怎样才能学习好·····	(132)
	学习好的关键——注意力集中·····	(133)
	记忆的秘密·····	(135)
	怎样增强记忆·····	(137)
	脑子会不会越用越笨·····	(140)
	保护大脑·····	(143)
八	青春期的几个特殊问题·····	(145)
	初 潮·····	(145)
	经期卫生·····	(148)
	青春期的月经问题·····	(150)
	痛 经·····	(154)
	经前期紧张症·····	(157)
	白 带·····	(158)
	遗精过多有害吗·····	(159)
	手 淫·····	(161)

九	年轻人容易发生的几种病	(169)
	近 视.....	(169)
	腰 痛.....	(174)
	结核病.....	(178)
	风湿病.....	(181)
	青春期甲状腺肿.....	(183)
	青年性高血压.....	(184)
	瘰 疮.....	(185)
	少年白发.....	(189)
	多毛症.....	(191)
	滴虫阴道炎.....	(193)
	包皮灸.....	(195)

青春，这个光辉夺目的字眼，意味着朝气、活力与希望。

从生理的角度来看，青春期正是长身体的关键时刻，是身体的定型阶段。可是，你知道青春期的人体正在起着什么样的变化？有什么特点？它又是怎样发育成长的吗？

写这本书，目的就是使广大青少年掌握身体发育的客观规律，搞好青春期卫生，健康地发育成长，为社会主义现代化建设事业多做贡献。

一 什么叫青春期

人，从小到大，总是在不断地生长。可能，你意想不到：人体的成长原来是时快时慢、有起有伏的。这个“起伏”，在一生当中，有两次最突出，医学上叫做生长高峰。

第一次生长高峰，是从成胎开始至出生后两周岁，短短的两年零九个月，重量足足增加了22亿倍，增长得十分迅猛。

第二次生长高峰，就在青春期。

青春期，不仅身高、体重增长快速；更突出的是身体内部发生质的改变。这是一个从量变到质变的飞跃过程，也是

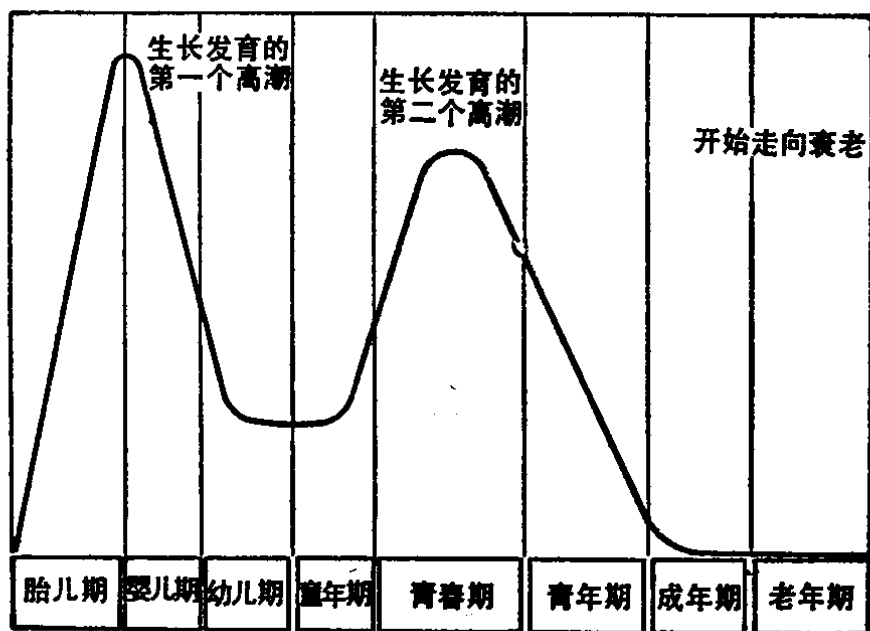


图1 人体的两次“生长高峰”

从童年走向成年的过渡阶段。

童年和成年，身体截然不同。不仅身材高矮、身体轻重相差悬殊，就从内脏和它们的机能来说，也大有差别。比如，拿人体的“总指挥”大脑为例，童年时期，尽管大脑的细胞数量基本具备，但机能远未健全，结构亦不完善，细胞还不成熟，一遇到自然环境急剧变化或病菌入侵，脑、神经往往应付不力、指挥无方；可是，等人一进入成年，情形就完全两样，这时的脑、神经，不仅分析、理解能力提高了，对“特殊情况”的反应能力也大为加强。显然，成年人的脑、神经机能要完善得多、齐备得多。又如，婴儿的抗病能力，只及成年人的四分之一；成年人的“免疫系统”十分健全，防御方法既多，抗病力量也更加强大，与童年相比，显然不同。

可是，成年人身体的这一结构与功能，不是从童年一步

就能达到的，中间必须经过一个突增猛长的质的变化，没有青春期，人体不可能走向成熟。

那么，青春期从什么时候算起？一般说来，我国青少年，从十一、二岁到十七、八岁，是青春期；从十七、八岁到二十三、五岁，是青春后期，或叫青年期。广义来讲，青春期和青春后期，都可以叫青春期。由于遗传、体力活动、激素、生活环境、气候、种族、营养和疾病等的影响，对于有些人这个时间的划分多少有点出入；个别的，出入还不小，所以有早熟、晚发育等例外。早发育的，以女孩为多；晚发育的，则以男孩为常见；两者相差，可达六、七年。

青春期和青春后期的区别，只是发育成熟程度上的不同。如果说，青春期已具有发育的雏形，那么，青春后期就使这种发育更加完善、接近完全成熟。

青春期，正是身体成长的转折关头，是身体健康的定型阶段，只有十分重视它，认真搞好青春期卫生，使身体更加健康地发育成长，才能给你今后的身体健康打下良好的基础。这样，你到成年，将是健壮有力的，甚至当你进入了白发苍苍的老年，也还是身子骨硬朗，能继续为社会主义现代化建设事业贡献力量。

在党的关怀和教育之下，让我们青少年一代茁壮地成长吧！

二 蓬勃成长的青春期

三大变化

青春来临，人体内一场蓬蓬勃勃的变化开始了。变化真是多种多样，异常显著。归结起来，有三类，总称“三大变化”。

一大变化：身体外形改变了，让人一眼就能看出：你已长大成人。

二大变化：内脏的机能健全了，工作能力提高了，各种器官发育良好，为日益繁重的体力与脑力活动开始准备条件。

三大变化：性器官发育，这是人体内部发育最晚的部分。它的发育完成，标志着人体全部器官接近成熟。

此外，也有心理上的改变，象容易激动兴奋、好动等，和成年人很不一样。

下面，分别说明青春期的身体在怎样地蓬勃成长。

外形巨变

身体的长高

人在青春期，身体一年比一年长高。长高的速度，每年

少则 6 至 8 厘米；多的，甚至达10到13厘米。和青春期以前每年只长 3 至 5 厘米的速度相比，长势惊人。

有意思的是，一个人的身高，到一定年龄就不再上长。女的，多半长到十九岁，至多长到二十三岁，就停止；男的，则一直要长到二十三岁，个别可到二十六岁，身体的高矮才基本上定局。

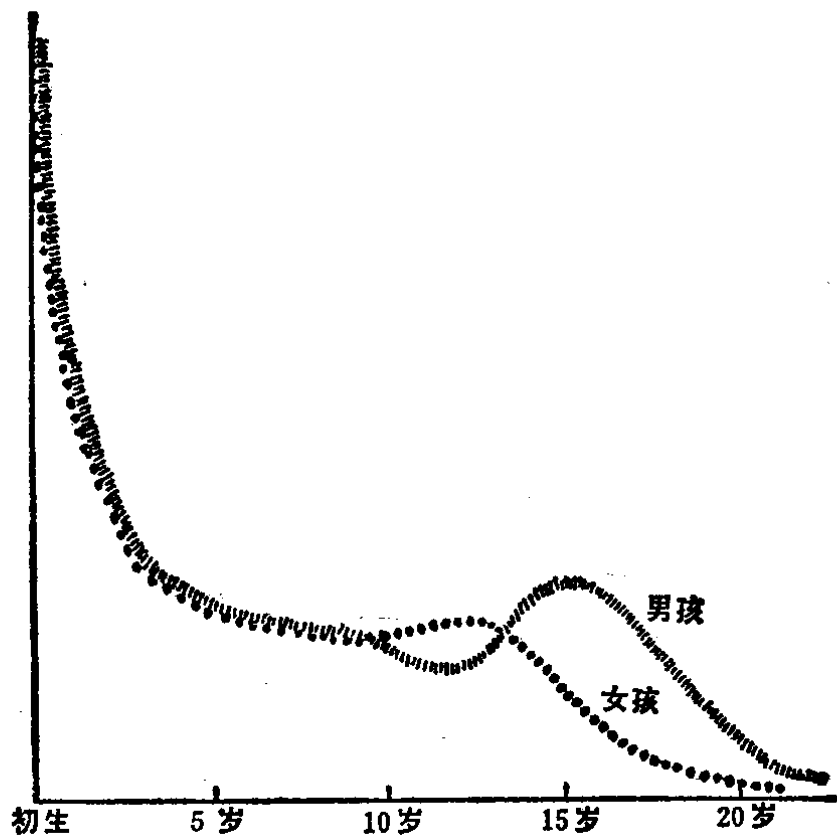


图 2 身高的增长

胎儿长得最快。5—10岁之间，长势平稳。待发育期来临，身子就猛长，女孩比男孩开始早，但高度要差一点。

女孩子的身体，不仅生长停止得早，就连生长的开始也早于男孩，一般总要早二年左右，多半在第一次来月经前后，身高的增加速度最快。当然，男女一比，平均说来，女

的要比男的略矮些。同是十八岁，男的平均身高可达1米66左右，而女的只有1米57上下，有几厘米的差别。

身体高矮取决于什么？决定于我们的骨头。一个人身上的骨头，共有206块；但对身高起作用的，只是脊椎骨和下肢骨。

下肢骨的成长，有它自己的规律，多半是先长得慢，后长得快。七岁以前，下肢骨的长度和上肢骨基本相等。可是一过七岁，它就使劲往上长，使下腿的长度超过胳膊；以后到青春期，它的长势更是劲头十足，成了决定身体高矮的关键性因素。不过，它的长势不长久，随着青春期的结束，它的增长也就跟着衰落而终于停止。

至于脊椎骨，它的增长速度远远不及下肢骨。平时，它的长势总是那么慢吞吞的，而有两个时期，却顿然长得快起来：一个时期是从出生至1岁；再一个时期是在青春发育期。它的长势似乎比下肢骨还持久。甚至下肢骨已经停止增长了，它还在一点一点地往上长，直到青年期，长势才开始刹住。所以，人的长高，十七、八岁以前主要靠下半身，而在十七、八岁以后，则全看上半身。

身体的高矮，标志着一个人骨骼发育的好坏。所以医生作健康检查，总要量一量身高。青少年时期如果几年不见增高，或者跟同年龄的标准身高差得太远，就要考虑是不是发育上有问题了。

体重的增加

在青春期，人的体重，也跟身高一样，正在日夜增长。每年增重10—12市斤，那是常事；突出的，每年可增长16市

斤，甚至增长20市斤。如果和青年期的每年增长不足10市斤相比，青春期体重增加的速度就十分明显了。

十岁以前，男女的体重相仿佛。一过十岁，女孩的体重开始猛增，一路领先。男孩先是长得很慢，二、三年之后，就快步追赶，等到十四五岁左右，男孩的体重和身高，终于超过女孩，这种情况一直维持到青年期。

年轻人的体重增加有特殊意义，它反映出内脏增大、肌肉发达以及骨头增长增粗的程度。所以，从体重的增减能看出身体内部发育的好坏。

体重的增加，一年四季并不平均，秋冬比夏天增加得多。身高的增长，正好相反，热天比冷天长得快。

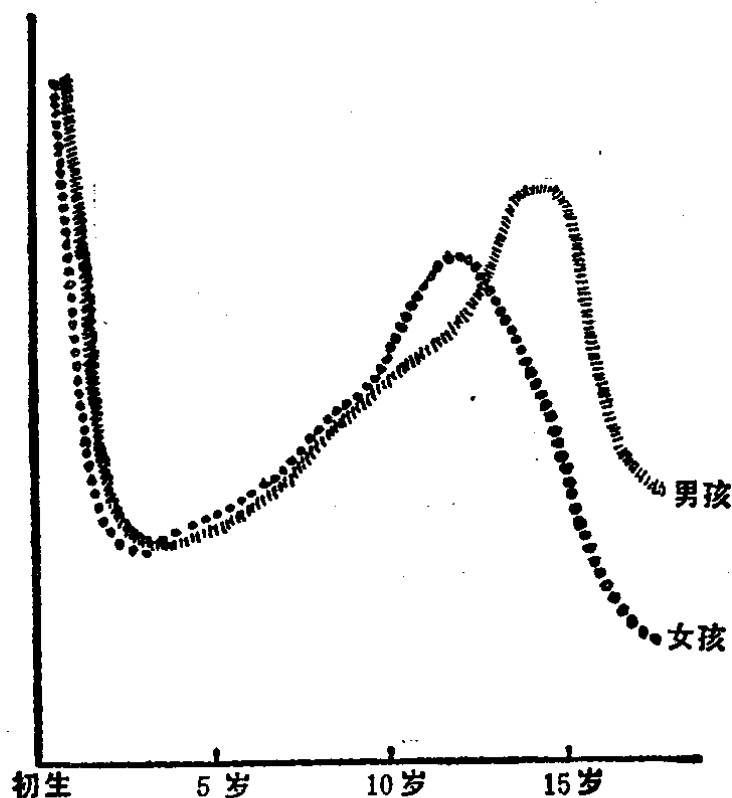


图8 体重的增加

发育开始，体重增加。增加的速度只略逊于胎儿期。女孩体重增长的高峰，较早于男孩，但从增加的程度上看，男孩却是后来居上。

青春期的女孩，有些爱发胖。肥胖，是体内脂肪积存过多的缘故。男孩就不这样。

脂肪，就是油脂。不过体内油脂的贮藏，专门由一种脂肪细胞来管。从显微镜下可以看到它的模样：整个圆球形的胞体内，几乎全装满了油滴，真正的细胞结构却被挤向一边，瘪得相当可怜。这些油脂有什么用？

用处有三：一是当作“垫子”，不论在皮肤下面、脏器周围、肠子和骨内，都有它的存在，用来减少摩擦或撞击所造成的损害；二是作为“能源”储备起来，身体需用时，就能随时取用；最后一个用处是保暖。

从胎儿第七个月开始，直到出生后的半年内，不论男女，脂肪积存迅速。从此以后，体内脂肪的储存量逐步下降，下降的势头一直要保持到六岁左右。过了这个年龄，又有储存的趋势。青春期将临之前，才开始显出男女的不同。女孩体内的脂肪始终是增加多、消耗少；男孩却不一样，青春期过后，增加得就不那么快了。因此，从外表上看，男孩总要瘦些，女孩却显得丰满。

女孩脂肪较男孩增多的原因是多方面的，主要在于性激素方面的差别；也因为女孩的活动较男孩为少，即使活动，也不那么激烈。其实，不管是男孩还是女孩，尽管吃的是普通饮食，只要老不活动，大多会肥胖起来。

“第二性征”的出现

真正使人意识到身体正在发育的，无过于“第二性征”的出现了。

如果你是男性，在青春期，你的喉结（甲状软骨和它下面的一个环状软骨）就会突起，而且突出到相当显眼的地步。喉结一增大，声带加宽，声调就变粗，发音就越来越低沉。不过，出现这一现象，已是发育的中期。

你脸上的孩子气消失了，象个成人的脸型，尤其上唇萌出密实的胡子，多半两边长得快，渐渐遍及上唇。之后，面颊和下唇正中以及下巴下面又长出茸毛来。多数男孩的腋毛也几乎同时生长。等前臂和小腿长出汗毛，那是更往后的事了。

量一量你的肩膀，开始变得宽阔；胸膛，不是孩子时期的圆形而变成扁圆，十分充实。

从第二性征各种现象出现的先后来说，无论男女，阴毛的萌出，算是较早的发育信息。

阴毛跟腋毛、胡子一样，都是不同部位的毛发。它受睾丸与肾上腺所产生的雄激素的控制。要是一个人发育上出了问题，医生就能凭借这类毛发的是否出现，判断发育是早了、晚了，还是发生了什么病症。比如，有人得了“原发性小睾丸症”，在童年时期，根本看不出异样；可是等到青春发育期，就不长这类毛发；或者象“睾丸先天性缺乏症”患者，虽然年过十八，根本不长阴毛和腋毛。女孩的卵巢得了病，即使她还只有七、八岁，却会长出阴毛、月经来潮等，身体会出现一系列的改变。从这里就会引起医生的注意，获得发现疾病的线索。

阴毛，先沿着外阴长出软毛，色淡，多平直；逐渐颜色加深、增粗、卷曲，而且向周围扩展，这样经过几年，完全

成了成年人的类型。

如果给男孩第二性征的出现立一张时间表，平均年龄是：

- 12岁……………喉结开始增大
- 13岁……………阴毛出现
- 14岁……………声音变粗而低沉
- 15岁……………腋毛和胡子长出
- 16至18岁…………四肢和身上可能长汗毛，
阴毛长得和成人型相同

就是这样，逐步形成了一个强壮、有力的青年男子的雏形。

但女性，却完全是另外一种体态。女性的喉结，虽然不那么突起，声带却增长，嗓门因而改变，说话的声音往往高而尖细。

乳腺，从十岁至十三岁开始发育，先是乳头突出，之后二、三年内乳腺增生，里面的脂肪、血管加多，使整个乳房鼓起；渐渐地乳头四周棕色的一圈（称乳晕）增大、明显，整个乳房充分发育。四分之三的女孩，直到十六至十八、九岁才发育得与成年人相差无几。

乳房的发育，受卵巢分泌的性激素的控制。此外，还受胰岛素、肾上腺皮质激素、甲状腺素以至甲状旁腺素等的影响，才能使乳腺产出乳汁。

既然乳房受性激素的控制，显而易见，乳房也多少会随着月经的来潮而有改变。行经之前，乳房会略略增大，甚至乳房内的导管及腺体上的细胞也趋活跃；乳腺内部还可能有

点肿胀。有些人在来月经前觉得乳房发硬、有点胀，原因就在这里。待月经来潮，这些症状也就消退。这是正常现象，不必顾虑。

骨盆也逐渐长得宽阔，因而臀部增宽，为未来容纳胎儿并便于娩出创造了条件；而男性骨盆则要小得多。

皮肤下面，脂肪增厚，使皮肤显得格外丰腴、光洁。阴毛和腋毛也先后长出，但女的汗毛较少。

女孩第二性征的出现顺序，大致上的平均年龄是：

8、9岁……………骨盆骨开始变宽、臀部
变圆

10至11岁……………乳头、乳房发育开始，
出现阴毛

12岁……………乳房继续发育；生殖器
增大

13岁……………乳晕明显，乳房进一步
发育

14岁……………出现腋毛

15岁……………骨盆显著增宽

有了第二性征，男女之别，格外清楚。这是由于雄性激素或雌性激素的突然增多；而这些激素增多，又是睾丸或卵巢发育的结果。第二性征的发育过程，前后需要四年左右的时间（当然也有短至二年，长到六、七年的）。因而，凭着第二性征的出现，表示青春期的来临，宣告人体发育正在逐步成熟。