

牛德金 主编

青春期医学

● 青春期发育

● 青春期心理

● 青春期营养

● 青春期体育锻炼

● 青春期疾病防治



● 中国医药科技出版社

青春医学

主 编 牛德金



3 0092 1663 5

中国医药科技出版社



C

153560

登记证号: (京)075号

内容提要

本书系统地介绍了近年来关于青春期发育、心理、营养、体育锻炼、常见病防治等方面的研究成果,最后就青少年关心的身心保健问题进行了解答。内容取材丰富,语言生动、流畅。在编写过程中注意科学性、实用性和知识性的统一。供青春期医学和青春期健康教育工作者参考,也是广大青少年自我保健的良师益友。

青春 期 医 学

牛德金 主编

*

中国医药科技出版社出版发行

(北京西直门外北礼士路甲38号)

郑州市中原制印厂印刷

*

开本 787×1092mm 1/32 印张11

字数240千字 印数1—5000

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

ISBN 7-5067-0836-1/R·0744

定价: 5.95元

主 编 牛德金

副主编 (以姓氏笔划为序)

马金凤 马萧荣 王金铎

沈 留 吴 敏 吴继伟

陈安全 何建成 吕茂森

翟天喜

编 委 (以姓氏笔划为序)

马金凤 马萧荣 王金铎

牛德金 刘 云 毕淑萍

沈 留 李开敏 吴 敏

吴继伟 陈安全 何建成

吕茂森 张永顺 张家胜

杨长平 赵丽华 赵瑞红

高凤琴 夏仁斌 翟天喜

前 言

青春年华是人一生中最美好的时光，它充满生机和活力，它展现未来与希望。青春，是多么美好的字眼！世界著名的文学家高尔基曾经说：“世界上没有比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！青春就是黄金，你想做什么，就能做成什么。”那么，什么是青春期呢？

青春期是指人体从生长发育的第二个突增期开始到生长发育基本停止这个年龄阶段，是儿童发育到成人的过渡时期。世界卫生组织(WHO)将青春期的年龄范围定为10~20岁。各国之间由于种族族间的发育特点不同，迄今尚无一致的年龄分期。我国学者一般将女性从10~12岁起到17~19岁，男性平均晚两年，定为青春期。

青春期，正是人的生理发育和心理发展的急剧变化时期。这时，身体生长发育的各项指标都呈直线上升。生长发育的突飞猛进，带来了生理、心理、形态、功能各方面的一系列的急骤变化，其势如暴风骤雨。这时的青少年往往因缺乏必要的思想准备，对自身的这许多变化感到困惑不解，甚至惊慌失措；有的人因得不到正确的指导，而处置不当，甚至酿成悲剧，导致社会问题。因而，医学上又将青春期视为一个令人不安的“多事之秋”。

对于青春期生理、心理的一系列变化以及由此而产生的种种社会问题，引起了医学界的极大关注。自从美国心理学家

霍尔 (Hall) 于1904年出版《青春期》一书之后, 在他的影响下, 各国有许多学者致力于青春期研究, 并取得了丰硕的成果。近二三十年来, 关于青春期生长发育的研究更深入到亚分子水平, 如探讨遗传基因对生长的影响, 生长的控制与调节, 激素分泌和生长的关系等。对青春期常见心理障碍、各种常见病以及相对突出的疾病, 如遗传性和内分泌与代谢疾病: 青春期的肥胖、冠心病、动脉粥样硬化、高血压等进行了一系列地研究, 并导致了当今青春期医学模式的产生。我国学者对青春期生长发育特点以及个体差异、青春期常见缺陷、疾病、行为心理障碍及其矫治和青春期健康教育, 进行了大量的研究和探讨。

本书以生动流畅的语言, 系统地总结了近年来国内外关于青春期发育、心理、营养、体育锻炼、常见病防治等方面的研究成果, 内容取材丰富, 以突出实用为宗旨, 供青春期医学工作者进行研究和开展青春期健康教育时参考。也是广大青少年进行自我保健的良师益友。使广大青少年通过阅读本书, 能够掌握身体发育的客观规律, 搞好青春期卫生, 健康地成长, 成为社会主义现代化建设的栋梁之材。

由于我们水平有限, 时间仓促, 缺点和错误之处在所难免, 敬请广大读者批评指正, 以便修改再版。

牛德金

1993. 4.

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 青春期概述	(1)
第二节 青春期医学简史	(4)
第三节 青春期医学研究的内容与方法	(6)
第四节 青春期健康教育	(8)
第二章 青春期发育	(13)
第一节 内分泌的变化	(13)
第二节 形态发育	(17)
第三节 机能发育	(21)
第四节 男性生殖器官的发育及第二性征	(24)
第五节 女性生殖器官的发育及第二性征	(28)
第六节 月经	(32)
第七节 青春期发育异常	(34)
一、青春期发育延迟与抑制	(34)
二、性早熟	(37)
三、性分化异常(两性畸形)	(39)
第三章 青春期心理	(43)
第一节 青春期的智力	(43)
第二节 青春期的个性心理	(45)
第三节 青春期学习活动与认识过程的变化	(48)
第四节 青春期的情感	(52)

第五节	青春期的自我意识·····	(54)
第六节	青春期的性心理·····	(56)
第七节	青春期的心理健康与心理卫生·····	(59)
第八节	青春期常见的心理障碍及调适·····	(63)
第四章	青春期营养·····	(71)
第一节	青春期的营养需求·····	(71)
第二节	合理营养与平衡膳食·····	(73)
第三节	营养缺乏·····	(75)
第四节	营养过剩·····	(78)
第五节	青春期中几个常见的营养问题·····	(79)
第五章	青春期体育锻炼·····	(83)
第一节	体育锻炼对身体发育和机能的作用·····	(83)
第二节	体育运动与体质·····	(85)
第三节	体育运动与素质·····	(87)
第四节	体育运动时常见骨折的诊断与急救·····	(89)
第五节	体育运动时常见软组织损伤的防治·····	(92)
第六章	青春期常见疾病的诊断与治疗·····	(94)
第一节	内科疾病·····	(94)
一、	病毒性心肌炎·····	(94)
二、	过早搏动·····	(96)
三、	急性风湿热·····	(97)
四、	支气管哮喘·····	(100)
五、	急性胃肠炎·····	(102)
六、	急性胰腺炎·····	(104)
七、	维生素B ₂ 缺乏病·····	(106)
八、	缺铁性贫血·····	(109)
九、	神经性厌食症·····	(112)

十、尿路感染·····	(114)
十一、急性肾炎·····	(117)
十二、急性肾功能衰竭·····	(122)
十三、慢性肾功能衰竭·····	(126)
第二节 外科疾病·····	(128)
一、包皮过长与包茎·····	(128)
二、精索静脉曲张·····	(129)
三、睾丸鞘膜积液·····	(130)
四、关节脱位·····	(131)
五、扁平足·····	(132)
六、处女膜闭锁与先天性无阴道·····	(135)
七、脊柱弯曲异常·····	(139)
第三节 妇科疾病·····	(140)
一、乳房疾病·····	(140)
二、痛经·····	(144)
三、闭经·····	(145)
四、功能性子宫出血·····	(150)
第四节 青春期的几个特殊问题·····	(152)
一、手淫·····	(152)
二、遗精·····	(155)
三、性幻想·····	(157)
四、少女特发性多毛症·····	(160)
五、青春期阴道排液·····	(162)
第五节 性病·····	(164)
一、梅毒·····	(165)
二、淋病·····	(167)
三、非淋菌性尿道炎·····	(169)

四、软下疳·····	(171)
五、性病性淋巴肉芽肿·····	(172)
六、性病疣·····	(173)
七、艾滋病·····	(173)
第六节 中毒与急救·····	(177)
一、有机磷中毒·····	(177)
二、乙醇中毒·····	(184)
三、中暑·····	(186)
四、触电·····	(191)
五、淹溺·····	(194)
六、烧伤·····	(197)
第七节 传染病·····	(205)
一、肺结核·····	(205)
二、流行性脑脊髓膜炎·····	(207)
三、细菌性痢疾·····	(210)
四、白喉·····	(214)
五、猩红热·····	(221)
六、病毒性肝炎·····	(225)
七、感冒·····	(228)
八、青少年麻疹·····	(230)
九、流行性腮腺炎·····	(232)
十、蛔虫病·····	(236)
十一、蛲虫病·····	(240)
十二、红眼病·····	(243)
第八节 五官科疾病·····	(245)
一、龋齿·····	(245)
二、牙髓炎·····	(247)

三、牙齿变黄·····	(248)
四、冠周炎·····	(250)
五、屈光不正·····	(251)
六、麦粒肿·····	(255)
七、眼烧伤·····	(256)
八、色盲与色弱·····	(258)
九、鼻衄·····	(259)
十、鼻疖·····	(260)
十一、慢性鼻炎·····	(261)
十二、急性非化脓性中耳炎·····	(264)
十三、慢性卡他性中耳炎·····	(266)
十四、晕车与晕船(晕动病)·····	(269)
第七章 青春期保健常识·····	(270)
一、青少年吸烟害处大·····	(270)
二、酒——青少年健康的大敌·····	(273)
三、水与人体健康·····	(275)
四、怎样科学地用脑·····	(282)
五、怎样提高记忆力·····	(286)
六、人体生物钟节律·····	(291)
七、劳动对青少年身体的影响·····	(294)
八、劳动与疾病·····	(300)
九、劳动卫生保健要点·····	(303)
十、蛋白质与皮肤健美·····	(307)
十一、糖和脂肪与皮肤健美·····	(308)
十二、水果、蔬菜与皮肤健美·····	(309)
十三、青少年如何选择食物养颜美容·····	(310)
十四、吃肉皮能预防皱纹吗·····	(311)

十五、如何科学地选用化妆品·····	(312)
十六、怎样化妆更漂亮·····	(312)
十七、什么是化妆品皮炎·····	(314)
十八、为什么说天然神韵胜美容·····	(315)
十九、如何消除黑眼圈·····	(316)
二十、经常梳头有哪些好处·····	(317)
二十一、头皮屑多怎么办·····	(318)
二十二、乌发变黄是什么原因·····	(319)
二十三、癌症的预防·····	(319)
二十四、如何预防胃癌·····	(324)
二十五、什么样的痣应当治疗·····	(325)
二十六、牙龈出血是何因·····	(326)
二十七、为什么牙齿会发黄·····	(326)
二十八、如何正确刷牙·····	(327)
二十九、如何进行按摩·····	(328)
三十、如何防治玫瑰糠疹·····	(332)
三十一、为什么吃水果一定要去皮·····	(332)
三十二、青少年假性近视的按摩疗法·····	(333)
三十三、睡觉前应当养成哪些卫生习惯·····	(334)
三十四、高枕好还是低枕好·····	(335)
三十五、青少年如何预防冠心病·····	(336)
三十六、如何预防和治疗过敏性紫癜·····	(337)
三十七、如何识别和治疗甲状腺机能亢进·····	(338)
三十八、月经期卫生保健·····	(339)
三十九、酒精药棉塞耳治痛经·····	(342)
四十、为什么青少年常骑赛车危害多·····	(342)
四十一、人体健康的十条标准·····	(344)

第一章 绪论

第一节 青春期概述

（一）青春期的概念

一个人从出生至成熟是一个漫长的生长发育过程。生长发育表现在两个方面，一为身体的发育，即身体的形态、机能、素质、生化等方面的变化；二为心理的发育，则指一个人各项心理素质的发展，如感知觉、思维、记忆、想像、意志、性格、社会适应等等。青春期是生长发育过程的最后一个阶段，从身体发育看，其特征为身体各项指标迅速增长达到成人水平，性器官发育迅速并直至完全成熟，具备了性机能和繁衍下一代的能力；从心理发育看，则为各项心理素质自幼稚状态日臻成熟，智力、情感、认知等各项能力，具备了成人水平，性意识逐渐萌发至完全具有性的欲望，性的冲动和性的道德情感。在整个青春期发育过程中，身体、心理均发生着巨大的变化。

青春期是童年到成年的过渡时期，由于在发育过程中人的个体差异较大，因此，青春期年龄范围较宽。世界卫生组织（WHO）将青春期定为10至20岁。各国之间由于种族之间的发育特点不同尚无一致的年龄分期。我国一般女性为10

至12岁起到17至19岁，男性平均晚两年。根据发育特点常将青春期分为前、后两期，亦有分为前、中、后三期的。两期分法为：10至14岁发育迅猛阶段为青春前期，15至19岁发育缓慢阶段为青春后期；三期则以生长发育突增的开始阶段为前期，一般持续2至3年，第二性征发育开始后的3至4年为中期，以性发育为特点，体格发育逐渐停止，性发育接近成熟为后期，一般持续三年。

（二）青春期的重要性

青春期少年的身、心经历着各种剧烈的变化。在形态方面，他们的身高、体重明显增长加快，各项形态指标在不同时期出现发育高峰；功能方面如肌力、握力，肺活量、血压等都有了不同的上升或下降趋势；素质方面如速度、耐力、灵敏度、柔韧性诸方面也有了不同的变化；生殖系统和性功能也迅速地成熟起来。这许多变化对青春期心理造成了巨大的影响。首先，生理和体形上的日益强大使他们对自己充满信心，他们不再把自己与儿童时期等同起来，开始向父母及其它成人闭锁自己的内心世界，产生独立处理人际关系、处理各种事物的欲望。这时成人干涉他们的任何事情，甚至善意的批评和诱导都会引起他们的反感。然而，由于科学知识的深度、范围、社会经验对他们来说是不完全具备的，因此他们的心理适应能力、社会成熟远远不够。他们往往过高地估计自己的能力、思想上的盲目性、行动上的冒险性极大。如果教育疏导不当，会引起各种问题。如青少年的创伤、青少年的行为不端、犯罪、杀人以及青少年的吸烟、吸毒、意外事故、自杀等等。各种社会问题，不仅给家庭、社会带来负担，给青少年自身也带来痛苦和烦恼。其次，性发育的开始

使青少年出现一系列性心理现象，他们开始意识到两性关系的存在，对性知识发生了强烈的兴趣。对自身出现的第二性征、月经、遗精等生理变化感到新奇、羞涩以及恐惧不安。性冲动、性欲望的产生使他们有了性生理和性心理的需求。他们希望接触异性，从而得到性心理的满足，许多青少年有了手淫行为。这种由于性冲动带来的正常的性行为，又会由于对其缺乏正确认识而使他们陷入深深的矛盾和烦恼之中。由于性无知，面对经常遇到的有关性的难题，他们不知如何处理和对待。这些心理上的矛盾冲突极大地限制了青少年身心的健康发展。性道德教育缺乏的少年则由于社会不良环境的影响而造成少男少女早恋、两性关系、少女怀孕、卖淫等各种问题，给今后一生的发展留下祸根。

对急骤发展的青春期，需要社会各个方面予以关注。但关于青春期问题，社会、医学、教育界的帮助远远不够。尤其医学界，常常忽视对青春期的注意。其原因主要认为青春期是比较健康的阶段，患病率、死亡率较一生中任何年龄都低。但青春期有不同于儿童及成人的特殊问题，除上述心理、教育、行为各方面的问题外，青春期常具有此时期的特殊疾病。如结核、肝炎、肾炎、风湿热、心肌炎等较为常见；其次月经紊乱、神经官能症、精神分裂症、甲状腺肿大等也明显较儿童期多见。青春期肥胖和原发性高血压可潜在性地威胁成年及老年期的健康等等。所以，青春期是一个生长发育中最复杂多变，而又问题最多的时期。社会各方面均应为青春少年创造良好的条件，保护他们的身心健康，增强他们的体质，研究青春期身心发育的各种特点和问题，及早发现和解决他们在青春期所遇到的困难，帮助他们顺利度过这个特殊时期。

第二节 青春期医学简史

青春期是人的一生中的重要组成部分，早在亚里士多德的著作中就有关于青春期的生理性变化的叙述。我国《黄帝内经》上已有关于身体发育、月经、遗精等方面的记载。近代，比较全面的对青春期的研究，是本世纪初开始的。

美国心理学家霍尔(Hall)于1904年曾出版了《青春期》一书，对儿童在青春期发育开始后出现的一系列心理特征进行了观察。他把青春期的生理、心理、社会学、人类学、性、犯罪、教育等方面联系起来，进行了比较系统的研究和论述。其后，在霍尔的影响下，许多学者开始致力于青春期的研究，如推孟(Terman)、卡特尔(Callal)、格塞尔(Gesell)等人，均不同程度地对青春期的研究有所建树，为国际上青春期的研究奠定了一定的基础。他们的研究内容主要有青春期的身体各部生长发育规律、常见疾病、性的发展、认知能力、兴趣、情感的变化、犯罪等等。第一次世界大战后，欧洲出现了青少年的不良倾向和新旧两个时代的冲突以及青年失业等问题，对青春期心理学的研究随之盛行起来。以德国心理学家斯普兰格(Spranger)、彪勒(Buhler)为代表，形成了青春期心理研究体系，主要对青春期自我意识发展和价值观进行了系统研究。斯普兰格的观点认为青春期少年心理经历了三个阶段的变化：第一阶段为自我否定，即进入青春期，少年由对外界的关心逐渐转向自己的内心世界。这时儿童期的内心平衡破坏了，一下子落入暴力性的不安中，而表现为少年的反抗、横蛮、冷淡、见异思迁；第二阶段为憧憬未来阶段，少年经过内心混乱之后，开始发现了一个丰富的、充

满魅力的世界，他们开始憧憬未来，但又怕成人干扰。因此把一切搞得很神秘，如悄悄地记日记、抽屜上锁、要求有单独的房间等；第三阶段为回到现实世界，由于认识自身内在世界的不断深入，体验到世界的新价值。经过外界和内部的不断调和，主观态度向客观态度发展，走向自己独立的道路。彪勒发展了斯普兰格的理论，根据青少年心理的特点，把青春期分为消极的青春前期和积极的青春后期。彪勒尤其推崇对青春期日记的研究，认为对研究青少年的内心世界具有重要意义。心理学家贺林渥斯把青春期称为“心理性断乳”时期，即脱离双亲监护，成为独立人的过程。青春期心理上的断乳使感情上产生了一次危机，使少年陷入了欲求得不到满足的地步，给他们带来了深刻的不安。成人的任务即是要理解和引导他们独立的形成。与上述研究同时，欧美学者对儿童进行了长期追踪研究，自1926年到1973年历时45年，内容包括人体测量、X线、骨龄、心理性格和适应性测验等。其结果是获得了大量有关青春期发育的规律资料和常模，为儿童青少年生长发育和心理智力研究奠定了基础。

二次大战后，由于科技的进步，青春期研究发生了根本性的变革，开始转向对青春期各种常见疾病以及相对突出的疾病进行研究，如青春期的生长障碍性疾病（遗传性疾病、内分泌及代谢疾病）；青春期的肥胖、冠心病、动脉粥样硬化等；青春期心理疾病，如精神分裂症、抑郁症、焦虑以及神经性厌食、结核、风湿热等。同时注重对青少年的暴力、犯罪、少女怀孕、吸毒、吸烟、意外事故、自杀等进行研究。近一二十年来青春期生长发育的研究已深入到亚分子水平，如探讨遗传基因对生长的影响、生长的控制和调节、激素分泌和生长的关系等。各国学者研究了近百年来所出现的生长