

青春 期 信 箱

谢
柏
樟

Qing chun

1.5

辽宁少年儿童出版社

87
R161.5
14
3

青春信箱

谢柏樟

11/16

辽宁少年儿童出版社

一九八七年·沈阳



B414539

青春期信箱
Qingchunqi Xinxiang

谢柏樟

辽宁少年儿童出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

责任编辑 崔玉平

封面设计 李秀中

丹东印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32·印张 $6\frac{1}{4}$ 插页2·字数130,000

1987年7月第1版

1987年7月第1次印刷

印数1—20,000

统一书号: 13289·9

定价: 1.20元

出版说明

《青春期信箱》是医学卫生知识的普及读物。一个人从十岁进入青春期，身心发生一系列的变化，随之也带来一系列的问题。如何科学地正确地解释并解决这些问题，具有实际的普遍的意义。为此，我们编辑出版了这本书。

本书融知识性、科学性、实用性为一体，采用信箱的形式，以通俗、流畅、浅显的语言解释了青春期所能遇到的一个个问题，并科学地指出了解决的办法。全书分十一部分共解释了八十五个问题。这些问题源于进入青春期的青少年朋友们。因此说，此书很适于青少年阅读。当然，对于孩子的家长、教师以及卫生工作者，它亦不失为可以借鉴的读本。

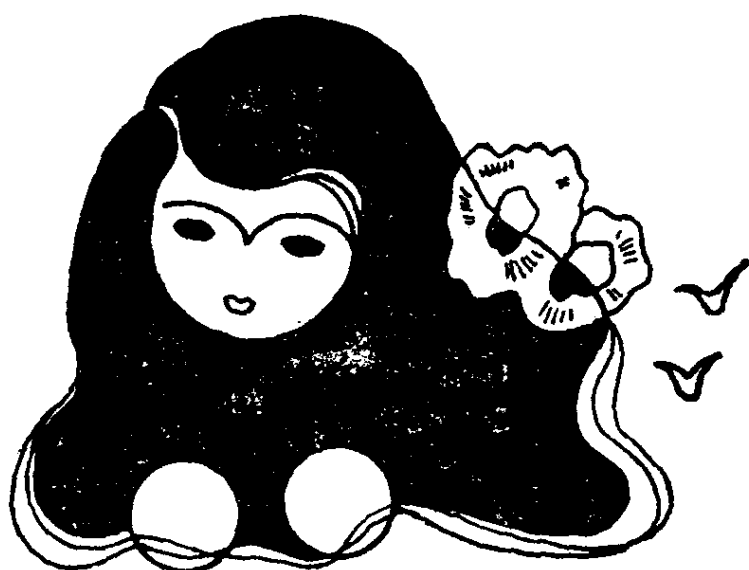
目 录

一、发育，是一生健康的基础	1
1. 把握住这一美好时光	1
2. 你的全身正在发生变化	3
3. 青春期的心理改变	7
4. 怎么知道自己正在发育	9
二、在发育期，把自己塑造得更健美	11
1. 啥样的身体算健美	11
2. 你属于哪种体形	13
3. 健美的胸部和宽阔的肩膀	15
4. 健美的四肢	17
5. 健美的坐、站和行走姿势	20
6. 束胸问题	22
7. 保护你的头发	24
8. 少年白发，勿须愁	27
9. 多毛，怎么办	29
10. 皮肤光洁需养护	31
11. 怎样去除脸上的痣	34
三、年轻人，你应该跑、跳	36
1. 应该从小热爱体育运动	36
2. 来，测试一下你的体质	38

3. 帮助你选择合适的体育项目	42
4. 体弱多病, 能进行体育锻炼吗	43
5. 阳光、空气和水, 能使你变得健壮	45
6. 冷水浴和游泳, 会使你的身体长得更结实	47
7. 哪些情况, 要暂停健美锻炼	49
8. 扁平足, 能练长跑吗	51
四、营养, 有助于你发育	53
1. 青春期的营养, 有特殊意义	53
2. 有益于长身体的食物	56
3. 有讲究的三餐安排	58
4. 水——不可缺少的养料	59
5. 有害的挑食、偏食、零食	60
6. 保护你的胃肠	62
7. 少年运动者的饮食	64
五、睡好、玩好, 可助你长身体	67
1. 一天睡多少时间最合适	67
2. 要不要午睡	69
3. 多梦, 有什么办法	70
4. 睡眠不实, 怎么办	72
5. 玩好, 有利于长身体	75
六、抓住智力发育的关键时刻	77
1. 记忆力的好与坏	77
2. 你的注意力集中吗	79
3. 脑子是越用越灵, 还是越用越笨	82
4. 神经衰弱的发生和防治	84

5. 有什么健脑的好办法	87
6. 有没有能增进记忆的药物	89
七、人体长高的奥秘	92
1. 长高长矮的关键因素	92
2. 你将长多高	94
3. 个子高矮有没有标准	101
4. 身体长高的规律	103
5. 运动能拔个儿吗	104
6. 哪些食物能帮助你长高	107
八、青春期的体重	109
1. 体重的发育规律	109
2. 年轻人是胖好，还是瘦好	111
3. 少年肥胖	112
4. 少年怎样减肥	116
5. 太瘦了，怎么办	119
6. 一日三餐，吃多少油为宜	121
九、让你的全身心都更健康	124
1. 健肺之道	124
2. 强心之道	127
3. 健肝之道	129
4. 嗓子护养之道	131
5. 保护好你的鼻子	133
6. 牙齿的保护	135
7. 戴变色镜，对眼睛有没有害处	139
8. 少女经期应注意什么	140

十、发育期常见病及其矫治	144
1. 近视	144
2. 戴近视镜的问题	147
3. 弱视	150
4. 斜视	152
5. 口吃	154
6. 口臭	155
7. 打呼噜	157
8. 夜间磨牙	159
9. 红鼻头	161
10. 头皮屑过多和脱发	163
11. 青春期甲状腺肿	165
12. 痤疮	167
13. 遗尿	170
14. 痛经	17
15. 脊柱侧弯	175 ²
16. 青春期圆背	177
17. 平足	179
18. 八字脚	182
十一、其他问题	185
1. “一滴精液，十滴血”，这话对吗	185
2. 遗精可怕吗	186
3. 戒除手淫的办法	188
4. 少年吸烟	189
5. 喝酒之害	191
6. 戒烟，要下决心	193



一、发育，是一生健康的基础

1. 把握住这一美好时光

许多叔叔、阿姨上我家串门，见到我，总要说：“哎呀，长得真快，是进入发育期了。”请您告诉我，什么叫“发育期”，身体为什么要发育，它有什么重要性？

——沈阳 雷隆隆

人一出生，天天在成长，一直长到二十岁左右，才长大成人。到这时候，生长也就停顿下来。

不过，医学家告诉我们，这二十年之中，前十年，身体长得并不太快；到了后十年，身体仿佛忽然来了劲，长得飞快。你，现在正是处在这后十年的过程之中。

不信，你量一量身高、秤一秤体重，就能看出：十岁或十一岁之前，你身体的长高，每年平均不过5厘米、体重增加也超不过5公斤。可是，一过这个年龄，一年平均长高6至8厘米，不算一回事；多的甚至有10至13厘米的；体重，一年就增加5至6公斤，多的可到8公斤。怪不得你的亲戚见了你，会惊讶起来：“个子窜得真快！”其实，变化的不光是你的身高和体重，你的浑身上下，都在日长夜大、突飞猛进，只是你自己并不觉得而已。

为什么身体会长得那么快？

你知道，人的身体，由数以亿计的小细胞构成，这好比墙是由一块块砖砌成的一样。这些小细胞的本领，不光能让身体干各种各样的活，还能“分身”——就是说，它会把自己的身子一分为二、二分为四地增多。正因为它们有这一手绝招，身体就能一点点地长大。在前十年，它们的分身还是慢条斯理、不慌不忙地进行；一到后十年，这些小家伙象是着了魔，使劲地分身。你窜个子，正是因为你的腿骨和脊梁骨在一股劲地猛长；你体重的增加，正是那些肌肉、骨头和内脏的小细胞快速分身的结果。

也许你会问，这些小细胞干吗到这后十年就要疯长？

那是因为，在我们脑内，有一部分称作“下丘脑”的东西首先长大，它指挥脑的另一部门称作“垂体”的东西，让垂体产生大量特殊的化学物质——那就是专管人体生

长发育的各种激素，随着血液流到全身各处，那些小细胞一接触到这类激素，就会跟着没命地分身了。

全身小细胞使劲地快速生长，就是进入了“发育期”。所谓“发育期”，就是发育的整个过程，又叫“青春期”。

可是，人为什么会发育呢？

发育，就是使人从小孩变成大人的一个转变。要是身体老是缓慢地成长，即使到了三四十岁，依旧是个孩子的模样，那还了得，人就没有多少时间能干活办事，也没有办法养育孩子、繁殖后代了。只有快地长大成人、长大成材，使孩子不成熟的身体赶快成熟，才能及早地担负起社会赋给我们的各项重任。发育，正是起着这样的重要作用。

造房，要打好基础，高楼大厦才会挺立不坍。你如果有副健康结实的身材、聪慧灵敏的头脑，你应该抓住身体发育这一美好时光，趁着身体处在成熟、定型的阶段，遵从发育规律，努力锻炼身体，那么，你将是一个健美、有为的青年。

愿你紧紧抓住这一重要时光！

2. 你的全身正在发生变化

我是男孩，今年十四岁。我的嗓音，现在变得又粗又闷，嘴唇和脸上，还长出又细又密的汗毛。叔叔，这是怎么一回事？为什么女孩没有这些变化呢？

——北京 金清尘

嗓音变粗、胡子长出，这些都是男孩发育的标记，你的身体似乎在向人们宣告：“我开始发育啦！”

如果你仔细寻找，你还能发现不少开始发育的别的痕迹，而且，还有它的时间表，挨着次序，一件一件地向你展示。这张时间表是：

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岁至18岁……四肢和身上可能长出汗毛，阴毛长得和成人型相同

那么，女孩为什么不变嗓音、不长胡子？是不是她们没有发育呢？

当然不是。女孩发育，自有她们的另一套发育标记和时间安排。不变嗓音，只是因为她们的喉结不突出，不如男孩的大，所以她们的嗓音又尖又细，至于胡子，全因为有一种称之为“雄激素”的东西，在身体内部大量制造。脸上的胡子，一接触到雄激素，象庄稼施了肥一样，会迅猛增粗增长。可是女孩体内的雄激素不多，胡子也就长不出来；要有，也只是淡淡的一点。

女孩发育的特色，和男孩显然不同。这一来，把男和女分得清清楚楚，不难一眼看出。女孩发育的时间表是：

8至9岁……骨盆开始变宽、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（环绕乳头发黑的一圈，叫乳晕）明显，乳房进一步发育

14岁……出现腋毛

15岁……骨盆显著增宽

不论男孩、女孩，当出现这些看得见的变化时，你就要告别童年，开始迈向成年人的行列。

身体的外形变了，内脏当然不甘落后，也会大变特变。比如你的胃，本来装不了多少东西，不断的发育使它变大，而且消化液也有改进，不光增强了消化能力，还能杀死混在食物里的一些细菌和微生物。你的心脏和肺也不例外。论重量，发育期的心脏，竟比初生婴儿重十倍；肺增重九倍。份量增加，力量也就不一样。同样吸一口气，初生婴儿只有20多毫升；到十七八岁，就有400毫升，能力足足增长了近二十倍。每次心跳所挤出的血，也从20多毫升，增加到十四岁时的140毫升，增多将近七倍。看上去笨乎乎的骨头，也在使劲往上长，身体也随之迅速长高，肌肉长得也不慢，据医学研究，刚出生不久的婴儿的肌肉重量，只有整个体重的四分之一左右，待到发育的年龄，就上升到体重的三分之一，无怪乎发育期间的孩子，能跑能跳，还能干点比较费力气的活。尽管脑在发育期，增加的份量有限，但发育使脑的本领大有长进。学习能力增强了，记忆力和理解力也大为提高，还能应付困难、解决难题。比起童年，远远复杂多了。

此外，身体的抗病能力，也随着发育而增长。孩童时期，动不动就得伤风、感冒一类的传染病，这时一扫而空。因为全身防御病症的各个部门，都开始健全起来，病菌和微

生物要想侵入人体，就不那么容易了。

发育期最突出的一环，要算性器官成熟。

性器官，是专管生育孩子的部门。只有它的成熟，才算真正成为大人。说起来，它是全身脏器中最晚成熟的一个，只有它成熟了，全身发育才大功告成。

性器官分为两大部分，一个部分叫“附性器官”，主要包括外阴和女性特有的“子宫”。它的任务是，完成性行为，或作为胎儿的住地。另一部分称“性腺”。性腺很重要，它负有双重任务，一是产生精子（男）或卵子（女），一是生产多种性激素，有助于附性器官的发育和生殖。

男孩的主要性腺，就是睾丸。十岁以前，它成长缓慢；到十一岁左右，开始活跃；到十三四岁，睾丸的重量比初生时增加五六倍，还可能出现射精。睾丸的发育，前后不过几年的时间，可是它的起步，是几种内生殖器中最晚的了。女孩的性腺，是卵巢。它深藏腹部，不象睾丸那样能知道它的存在。大小象个扁栗子，它能产出卵子，又能分泌几种性激素，相当重要。

这么一看，全身上下几乎都在蓬勃发展。青春期的变化，既是多种多样，变化又那么鲜明显著。你只有了解它的发展规律，因势利导，才能发育得更好。

3. 青春期的心理改变

我是一个十二岁的男孩。我很爱我的爸爸、妈妈。以前，他们的什么话我都觉得对；现在，我听到父母絮絮叨叨的话，常常不高兴，甚至要顶嘴。爸爸说我脾气变坏了，妈妈也为此很难过。叔叔，我不明白爸爸为什么要这样说我呢？是爸爸错了，还是我的不是？

——辽宁 于德水

随着青春期的来临，孩童时期顺从、单纯、宁静等心理状态，逐渐减退；你的心理也象你的身体发育一样，在慢慢地发育成熟，只有心理上的健康成长，才会产生一系列的行为、情绪等方面的健全，使你真正成为身心皆健的青年。

身和心，本来互相关联。比如，在青春期，大脑发育了，人的认识能力就越来越高、情绪越来越稳定、思维也越来越深入；因为性器官的成熟，带来了性的觉醒和一些新的问题；又因激素的大量产生，给身体外形和心理上的改变奠定了基础，引起人对自己形体的兴趣与注意。这些，都说明心理的发育不是没有根据的。

青春期的心理，有哪些特征呢？

第一，独立性渐渐加强，对事情有了独立看法。尽管这种独立是带有不合理的因素。这和孩童时期事事听从父母

的摆布，完全不同。这时，如果自己的看法，得不到父母的同情，就会不由自主地发生顶撞的现象，有时甚至连父母的正当批评也会不接受。做父母的，对这种情况，不能苛责和压制，只能因势利导、耐心说理，取得孩子的信任和理解。大约长到十七八岁，才会懂得父母对自己忠告和批评的意义及价值，真正有了独立的看法。

第二，全身发育的大变化，不能不引起自己对人体形象的注意。有时还会产生惊恐、羞涩的情绪，却又不敢向别人提问。如果说，刚发育的头一二年，对人体形象的感觉还比较模糊，那么，进入发育中期（即十五至十七岁），就可能清楚地意识到这种感觉就是发育的变化。同时，由于对人体形象的注意，逐渐看重自己的仪表和衣着。

第三，发育和成长，使自己开阔了视野；活动范围，也由狭小的家庭，伸入学校，渐及社会。对于小伙伴之间的关系，越来越看重，也开始懂得了友谊和友情的意义。不过，发育早期，只有同性的友谊；对异性，并不在意，有时还不无对立之感。但到十五六岁之后，对异性的感觉有了新的变化；对小伙伴的友情也更深入，交上了挚友，也懂得了友情的可贵。

第四，个性也在少年时期萌芽并初步形成。比如，对自己的未来，在青春早期，不无幻想与想象，随着年龄的增长，智力的发展，进入青春后期，考虑自己的未来与前程，就会更加现实或实际得多；这时，道德观念，社会责任感，等等，都会逐步树立。不过，少年时期的自制力，终究有限，因此遇事可能不够冷静，有时甚至十分冲动。这一不

足，可以持续到十六七岁；若被坏人勾引或利用，还可能从恶犯罪。一直到青春晚期，自制力和约束力才逐渐形成。

当然，青春期的心理状态，没有固定的模式，它受社会、文化、教育、家庭等多种因素的广泛影响，使得每个孩子的心理，各有特色。你，作为新中国的一个少年，应该接受父母、兄长、老师们的忠告和正确意见，使自己的身心健康成长。

4. 怎么知道自己正在发育

我问我的爸爸、妈妈，他们的青春期是怎样度过的，可他们也说不清楚。叔叔，您能告诉我吗？

——张家口 郁喜

每个成年人，都经历过他们的青春期；可是在他们的记忆里，往往什么也没有留下。你爸爸妈妈的回答，一点也不假。只有医生或者研究这方面问题的专家，才能对你说得明明白白。

青春期的来临，自有它的信号。如果你是个男孩，第一个信号是睾丸增大；盛着睾丸的阴囊，也跟着生长。过一段时间，慢慢地有阴毛长出，外生殖器——阴茎也在发育。一直等到睾丸和外生殖器发育得和成人相接近了，你的身高才猛然上窜，体重也明显地增加。