

QINGNIAN ZIWO BAOJIAN WENDA

青年自我保健问答

傅国生 史建鸿主编



上海教育出版社

R161.5

31

3

青年自我保健问答

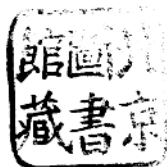
唐建华 姚德鸿 主编

617/25

上海教育出版社

B

756584



青年自我保健问答

唐建华 姚德鸿 主编

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 上海印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 172,000

1990年12月第1版 1991年1月第1次印刷

印数 1—1,500本

ISBN 7-5320-2120-3/G·2059 定价: 2.40元

前 言

青年人是国家的栋梁、时代的希望，是振兴中华、实现四化的重要力量。为了完成历史赋予的重任，青年人不能弱不禁风，而应有强壮的体魄，充沛的精力，健康的心理。为了实现联合国世界卫生组织提出的“在本世纪末实现人人享有卫生保健”的目标，最现实，最经济有效的办法，莫过于把卫生保健知识交给广大群众。基于这种指导思想，我们特地编写本书。本书根据青年的生理和心理特点，从生理卫生、防病治病、营养和饮食、健美之道、心理卫生、旅游卫生、急救知识、X线检查等方面，归纳出 200 多个问题，分专题、系统地予以一一解答，并提出具体的自我保健方法。我们真诚地盼望它能成为广大青年读者身边的一名保健“医生”。

在本书编写中，我们很注重实用性、针对性、科学性，尽量选取广大青年最关心的、迫切渴望解决的问题，并力求反映现代医学水平。青年读者可以根据自己的需要，从中求得指导、启发和帮助，以便在学习、工作和日常生活中讲究卫生，进行自我保健。

参加本书编写工作的有唐建华、姚德鸿、王玉凯、毛玲娟、张锦蓉等。由于本书的涉及面较广以及作者的专业限制，书中难免有不当之处，恳请读者批评指正。

目 录

第一编 生理卫生

一、青春启动.....	1
1. 为什么说青春期是人生的黄金时代?	1
2. 青春启动有什么信号?	2
3. 是谁主宰着青春发育的?	3
4. 为什么变声期都发生在青春阶段?	4
5. 青春期性意识有哪些表现?	6
6. 青春期毛发为何会骤然增多?	7
7. 青春期会姗姗来迟吗?	8
8. 性成熟会提早出现吗?	10
二、月经来潮.....	11
1. 女孩子怎么会有月经的?	11
2. 月经来潮为什么象征着女子性成熟的来临?	12
3. 月经来潮跟白带产生有关系吗?	14
4. 为什么刚来月经时周期常不规则?	15
5. 少女怎么会发生痛经?	17
6. 月经前会出现哪些不舒服情况?	18
7. 哪些因素会酿成少女闭经?	19
8. 月经来潮时应该养成哪些卫生习惯?	20
9. 月经出血量较大怎样对付?	22
10. 未婚少女可以用口服避孕药治疗月经.....	

不调吗?	23
11. 倒经是怎么回事?	24
12. 月经期为什么面色不好?	25
13. 月经期为什么会发生水肿现象?	26
14. 为什么月经期要注意保护嗓子?	27
15. 月经期能参加体育运动吗?	28
三、乳房发育	30
1. 乳房是怎样发育的?	30
2. 怎样使乳房发育得更健美?	31
3. 乳房为何迟迟不发育?	32
4. 月经期乳房为什么胀痛?	33
5. 乳房发育不良怎么办?	34
6. 乳房过小会影响以后哺乳吗?	35
7. 得了巨乳症怎么办?	36
8. 姑娘也会患乳腺炎吗?	37
9. 乳头凹陷怎么办?	38
10. 乳房内有肿块是病吗?	39
11. 姑娘也会得乳癌吗?	40
12. 副乳要手术切除吗?	41
13. 戴胸罩有什么讲究?	42
14. 男青年乳房也会发育吗?	43
四、生殖器官	44
1. 男子生殖器官有什么秘密?	44
2. 何为小阴茎?	45
3. 睾丸多大算正常?	47
4. 阴囊皮肤为什么经常潮湿?	48

5. 男子的阴茎怎么会勃起的？	49
6. 男子射精是怎样一个过程？	50
7. 精子是怎样诞生的？	52
8. 男子的精液是怎样产生的？	53
9. 为什么说附睾是精子的“摇篮”？	54
10. 包茎与包皮过长怎么办？	55
11. 女子生殖器官有何特点？	57
12. 阴道口的处女膜是种什么组织？	58
13. 为什么性冲动时女子外阴部会湿润？	59
14. 女子排卵有什么奥秘？	61
15. 子宫为什么有力量娩出孩子？	62

第二编 防病治病

一、内科疾病	64
1. 青年人也会得高血压吗？	64
2. 低血压患者怎样进行自我康复？	35
3. 青少年得了病毒性心肌炎怎么办？	66
4. 青年人患心动过速怎么办？	67
5. 青年人经常失眠怎么办？	69
6. 姑娘为啥贫血多？	70
7. 哮喘突然发作怎么办？	71
8. 什么叫青春期甲状腺肿？	72
9. 姑娘便秘怎么办？	73
10. 姑娘也会得尿路感染吗？	74
11. 患乙型肝炎的女青年能否生育？	75
12. 患心脏病妇女怀孕后怎么办？	77

13. 甲肝为啥多发于青年人?	79
14. 溃疡病患者怎样进行自我康复?	80
15. 青年人易患结核病吗?	81
16. 口角歪斜是什么病?	82
二、外科疾病	84
1. 隐睾症是怎么回事?	84
2. 频繁遗精是一种疾病吗?	85
3. 阴囊坠胀不适会是什么病?	86
4. 青少年也会发生前列腺炎吗?	88
5. 为什么两侧阴囊会有大小?	89
6. 发生脑震荡后怎么办?	90
7. 饭后奔跑会引起急性阑尾炎吗?	92
8. 用力进气会发生小肠气吗?	93
9. 青年人得了痔疮怎么办?	95
10. 扁平足自我矫治有哪些方法?	96
11. 小腿抽筋怎么办?	97
12. 遇到毒虫咬伤怎么办?	99
三、妇科疾病	100
1. 姑娘能用高锰酸钾洗外阴吗?	100
2. 姑娘也应关心白带吗?	101
3. 姑娘也会得滴虫性阴道炎吗?	102
四、五官疾病	103
1. 牙齿不齐能矫正吗?	103
2. 为啥有些青年人口中常有臭味?	104
3. 夜间磨牙是怎么回事?	105
4. 刷牙时为啥常出血?	106

5. 黄牙还会变白吗?	107
6. 近视眼要不要配戴眼镜?	108
7. 配戴无形眼镜有什么讲究?	109
8. 哪些人不宜戴无形眼镜?	110
9. 经常耳鸣是怎么回事?	111
10. 为啥经常感到眩晕?	112
11. 咽部为何常有堵塞感?	113
五、皮肤疾病	115
1. 患痤疮后应采取哪些对策?	115
2. 面部生了黄褐斑怎么办?	116
3. 青少年白发可治疗吗?	117
4. 姑娘多毛怎么办?	118
5. 治疗腋臭有哪些措施?	119
6. 男青年为何易生股癣?	120
7. 灰指甲为何久治不愈?	122
8. 面部、手臂上的痣要治疗吗?	123
9. 为何会出现周期性皮疹?	124
10. 饰物会引起皮肤过敏吗?	125

第三编 饮食和营养

1. 青少年对营养有哪些特殊需要?	127
2. 食物纤维对人体有哪些好处?	128
3. 维生素与人体健康有什么关系?	129
4. 微量元素中哪些是人体必需的?	131
5. 偏食、挑食和爱吃零食有什么坏处?	132
6. 一日三餐应怎样合理安排?	133

7. 为什么提倡课间加餐?	134
8. 哪些食物具有健脑作用?	135
9. 考试期间饮食要注意什么?	136
10. 冬季应注意摄取哪些营养?	137
11. 青少年多吃荤好还是多吃素好?	139
12. 喜欢吃咸的食物是否力气大?	140
13. 适当吃些醋有哪些好处?	141
14. 暴饮、暴食会引起暴死吗?	142
15. 常饮酸牛奶有什么好处?	143
16. 家庭怎样自制酸牛奶?	143
17. 喝牛奶后为什么会出现腹胀和腹泻?	144
18. 豆奶主要含有哪些营养?	146
19. 吃水果也会致病吗?	147
20. 苹果为何能通便又能止泻?	148
21. 对过敏的食物要终生忌食吗?	149
22. 为什么不能多吃冷饮?	150
23. 为什么不能多吃油条?	151
24. 为什么不宜吃烤羊肉串?	152
25. 为什么不能吃死的甲鱼、蟹和黄鳝?	153
26. 为什么有的人吃蚕豆会致病?	154
27. 为什么有些霉变食物不能吃?	155
28. 哪些人不宜饮啤酒?	156
29. 得了甲肝怎样合理调养?	157
30. 献血后应补充哪些营养?	159

第四编 健美之道

1. 青少年时期是体质投资的关键时期吗?160
2. 青年人锻炼身体要注意什么?161
3. 夏天体育锻炼要注意什么?162
4. 怎样能使人长得高些?163
5. 久坐、久站要防哪些病?164
6. 多晒太阳对人体有害吗?165
7. 练长跑对人体有哪些好处?166
8. 空腹练长跑会伤身体吗?167
9. 哪些人不宜游泳?168
10. 怎样进行冷水浴锻炼?169
11. 运动后为什么会出现血尿?171
12. 运动会引起贫血吗?172
13. 胖人怎样进行减肥?173
14. 青年含胸驼背可矫正吗?174
15. 束胸紧腰有什么害处?175
16. 脊柱侧弯能否矫正?176
17. 青少年为什么不宜常穿紧身裤?177
18. 哪些不良习惯有损面容?178
19. 护肤养肤的秘诀是什么?179
20. 怎样消除脸上的皱纹?180
21. 面膜是护肤美容的佳品吗?182
22. 保养头发有什么诀窍?182
23. 化妆品会引起过敏吗?184
24. 姑娘眼圈为什么会发黑?185

25. 怎样消除女子腹部肥厚的脂肪?	186
26. 怎样使女子胸部肌群健美?	187

第五编 心理卫生

1. 青年人的心理特点是什么?	189
2. 心理健康的标准是什么?	190
3. 怎样塑造最佳的性格?	191
4. 怎样测定自己的个性?	192
5. 怎样改善人际关系?	194
6. 怎样培养自己的思维能力?	195
7. 记忆是怎么回事?	197
8. 提高记忆力有什么窍门?	198
9. 人的右脑功能怎样开发?	199
10. 考试期间怎样进行心理调整?	200
11. 考试挫败后怎样进行心理调节?	202
12. 紧张情绪对健康有什么影响?	203
13. 怎样自我消除紧张状态?	204
14. 怎样消除脑疲劳?	205
15. 怎样克服自卑心理?	207
16. 怎样克服嫉妒的心理?	208
17. 女生真的比男生笨吗?	209
18. 对异性爱慕是不健康的行为吗?	211
19. 姑娘为何爱脸红?	212
20. 人为什么常会做梦?	213
21. 经常做恶梦怎么办?	214
22. 人为什么会发生梦游?	215

23. 口吃能自我矫正吗?	216
24. 得了神经衰弱怎么办?	217
25. 歇斯底里是怎么回事?	219
26. 抑郁症有什么自我解除方法?	220
27. 青年人为什么易患精神分裂症?	221
28. 暗示也能治病吗?	222

第六编 旅游卫生

1. 旅游对健康有哪些好处?	225
2. 旅游时衣食住行要注意什么?	226
3. 骑自行车要注意什么?	227
4. 骑摩托车要注意什么?	229
5. 旅游病痛怎样快速去除?	230
6. 旅游者水肿是怎么回事?	231
7. 晕车、晕船、晕机怎么办?	232
8. 旅游要带些什么药?	233

第七编 急救知识

1. 受外伤出血时怎样止血?	235
2. 吸入异物后怎样迅速去除?	236
3. 烫伤后怎样急救?	237
4. 触电急救要注意什么?	238
5. 毒蛇咬伤怎样急救?	239
6. 骨折的急救要注意什么?	240
7. 怎样急救溺水者?	241
8. 怎样现场抢救煤气中毒者?	243

9. 一般中毒怎样急救?244
10. 心跳、呼吸突然停止怎样急救?245

第八编 X 线 检 查

1. X 线为什么能诊断疾病?247
2. 透视和摄片是怎样进行的?248
3. 肺纹理增强是什么意思?248
4. 摄片时病人应怎样配合?249
5. 钡餐检查胃肠有什么特殊要求?249
6. 钡灌肠检查应注意什么?250
7. 胆囊造影检查前要做哪些准备?250
8. 脑血管造影是怎样进行的?251
9. 钼靶软X线是什么东西?252
10. 哪些病可用 CT 检查?253
11. 什么叫数字减影血管造影?254
12. 你了解放射治病吗?255

第一编 生理卫生

一、青春启动

1. 为什么说青春期是人生的黄金时代？

俗话说：“一日之计在于晨，一年之计在于春”。意思是早晨是一天最好的时间，春季是一年最佳的季节，要好好地珍惜这些大好时光。其实，人生也何尝不是如此呢？

无论男女，在青春期身体会发生急骤的变化，出现蓬勃成长的局面，所以是人体长身子的关键时候。更重要的是，在青春期，跟人类智慧直接有关的脑、脊髓等神经系统的生长，也会出现一个“飞跃”。因此，对于人的一生来讲，青春期的意义主要包括以下5个方面：

(1) 健康的发展 青春发育期身体生长发育的好坏，与今后的一生密切相关。如果孩子时代体弱多病，那么青春期是一个良好转折的机会；孩子时代健康不错者，到了青春期健康状况就会更好。

(2) 性格的转折 儿童时代，青梅竹马，两小无猜，容易彼此敞开心扉。到了青春期，性格上必然会发生潜移默化，有的变得沉默寡言，性格上内向；有的依然坦率开放，性格上外向；有的内向外向性格交叉着出现，显得还不够稳定。

(3) 心理的健全 青春期的少男少女，开始有较多和较

成熟的自我思索，逐步形成自己的一套世界观和人生观，随之而来，对于美与丑、刚与柔、正与邪、荣与辱、好与坏、崇高与卑劣、道德与缺德……形成一套自己的看法。

(4) 性意识的产生 两性的区别，对异性的爱慕，甚至爱情的萌发，都可以在青春期出现。这种性意识的产生，必然会有两种结果：健康者，今后树立正常恋爱观和婚姻观；不健康者，有可能发展到性错失足。

(5) 学识的奠基 在青春期，智力迅速发展，求知、求实、求新、求美、求乐……，种种理想和愿望都会纷至沓来，正好是朝气蓬勃积极进取知识的时代。

由此可见，青春期是人体成熟的转折关头，也是一生怎样做人的关键塑形时刻，所以说“青春期是人生的黄金时代”。

2. 青春启动有什么信号？

青春期是儿童到成年的过渡时期，一般地说在10~20岁。但是青春启动的年龄，多数人在13~15岁。那么，青春启动究竟有哪些信号呢？

现代医学将青春启动的“信号”分为两大类：

第一类是生理启动。主要是指形体上的变化：

身体长高 青春启动后，身高每年以6~8厘米，甚至10~11厘米的速度增长，尤其男性少年，迅速增长身高的现象更为突出。

体重增加 青春发育期开始后，体重每年可增加5~6千克，个别人可增加到8~10千克。

性征变化 男子可出现声音变粗，喉结突起，长胡须，乳头底下稍有隆起，出现阴毛和腋毛，而且毛发生长显得兴旺，

女性可出现声调变高，乳房增大而隆起，骨盆变宽，臀部变大，阴毛、腋毛出现，但毛发生长比男性缓慢。

遗精发生 男性开始有梦遗现象，平均每月1~2次。

月经来潮 女性出现月经初潮。

“青春痘”出现 青春启动后，不少人脸上会出现痤疮，即粉刺，又叫青春痘。这是青春期性激素代谢旺盛，造成皮脂腺分泌量骤增，将毛囊口或皮脂腺堵塞，或再加上细菌侵入，便形成了疹子。男女都可发生，往往以男性为多。

第二类是心理启动。表现为喜怒哀乐和多愁善感等现象不断发生，性格上跟儿童时期相比会有较大的变化，多半由好动变得沉静、斯文与怕羞，做事开始三思而行。更为重要的是性心理的萌发，对异性产生好感，但行为上与异性暂时疏远，对有关性的问题发生兴趣，甚至开始手淫行为。

以上都是在外表上能看见，或者在生理和心理上能觉察与体会到的一些“信号”，它们几乎都是略有先后或同时出现。它们的出现象征着青春期的正式开始。

3. 是谁主宰着青春发育的？

主宰人体青春发育的是大脑皮层和性腺(男子是睾丸，女子是卵巢)。

作为统帅一切生理活动的神经系统，尤其是大脑的发育。有这样一个特点：大脑在精子与卵子结合后第2周就开始逐步形成，它的形成比其他许多器官都要早，但是以后的发育却要比其他脏器都慢。所以出生后的孩子，尽管躯体、内脏、或四肢等发育都很像样，唯独大脑发育还极不健全，因此孩子越小智力越不行。这种大脑的朦胧状态到13~15岁时会有突