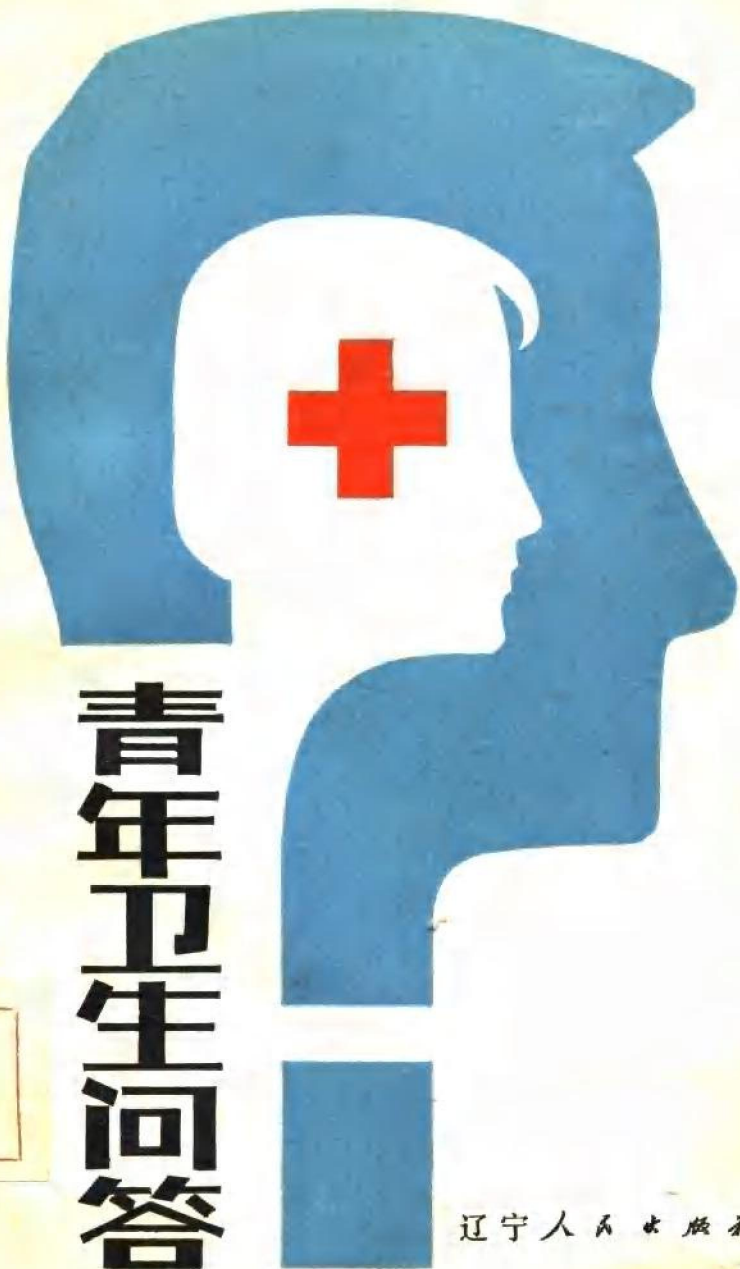




青年卫生问答

辽宁人民出版社

1.5

R161.5
1
3

青年卫生问答

《青年卫生问答》编写组编

1.1 109



人民出版社

一九八一年·沈阳

A785363

青年卫生问答

《青年卫生问答》编写组编

*

辽宁人民出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行

朝阳六六七厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 1/4

字数: 110,000 印数: 1—238,000

1981年3月第1版 1981年3月第1次印刷

统一书号: 14090·41 定价: 0.39元

前 言

当前，举国上下，万众一心，正为尽早实现祖国的社会主义现代化而高歌猛进。

青年，是实现四化的突击队，是伟大长征的接力人。为了使广大青年有一个健强的体魄，在四化建设中发挥出更大的光和热，我们广泛搜集了青年们在日常生活中经常遇到而又没有得到很好解决的一些卫生保健方面的问题，邀请有关医务人员和专业工作者对这些问题分门别类地作出回答，编辑了这本《青年卫生问答》。

本书的编写工作由旅大市卫生教育馆主持，参加写稿和解答问题的有（依姓氏笔画为序）：于德春、马文、王宗文、王淑芬、尹作述、石忠恩、田丽英、刘占荣、刘玉梅、刘兆雪、刘宝贵、刘景双、刘德恩、孙本志、阎承泽、曲静竹、考宏盛、何素芬、宋玉瑶、陈瑱、李耀纯、张存让、洪志、罗喜玲、姜芝莉、骆凤岐、俞凌、徐淑娟、麻致中、黄龙、黄昌炎、蒋本娟等，由骆凤岐、宋玉瑶整理，由伏丽华、刘丽菲、姚承璋等绘制插图。不当之处希读者批评指正。

编 者

一九八〇年八月

目 录

一、身体发育·····	1
1. 为什么要讲究青春期卫生? ·····	1
2. 在青春期身体外形有哪些变化? ·····	2
3. 在青春期内脏器官有哪些变化? ·····	5
4. 在青春期生殖器官有哪些变化? ·····	10
5. 为什么青春期会发生这些巨大的变化? ·····	15
二、经期卫生·····	18
6. 月经是怎么回事? ·····	18
7. 女孩子多大岁数来月经? ·····	20
8. 什么样的月经是正常的? ·····	20
9. 用什么样的月经带好? ·····	22
10. 经期应注意哪些问题? ·····	23
11. 经前期为什么会有乳房胀、腹胀、 腰酸等反应? ·····	25
12. 换了环境月经不准是怎么回事? ·····	26
13. 月经期下水田或游泳好不好? ·····	27
14. 月经期为什么不宜参加剧烈运动? ·····	28
15. 为什么有的女青年十八岁以后才来月经? ·····	29
16. 月经稀少算不算病? ·····	30
17. 不来月经就是有病了吗? ·····	31

18. 月经过多怎么办?32
19. 痛经怎么办?34

三、学习、生活、劳动.....36

20. 人们是怎样进行记忆的?36
21. 记忆力为什么有时会减退?38
22. 学习累了怎样消除疲劳?39
23. 怎样增强记忆力?40
24. 脑力是不是也能锻炼提高?42
25. 为什么要保持一定的睡眠时间?43
26. 经常失眠怎么办?44
27. 为什么不要暴饮暴食?46
28. 吃零食的习惯为什么要不得?47
29. 青年人吸烟有什么害处?48
30. 青年人喝酒有什么害处?50
31. 女青年为什么不要束胸、紧腰?52
32. 怎样合理使用乳罩?53
33. 牙齿发黄能不能刷白?54
34. 变声期怎样保护嗓音?56
35. 给人输一次血会伤“元气”吗?57
36. 年轻人留小指甲好不好?59
37. 水土不服怎么办?60
38. 遗精是怎么回事?61
39. 有了手淫的坏习惯怎么办?62
40. 怎样防止腰扭伤?64
41. 怎样预防有机磷农药中毒?66
42. 怎样预防中暑?70

43. 为什么劳动出汗后不要马上脱衣服 或喝凉水?	72
44. 青年女工在劳动时为什么要把辫子卷在防 护帽里?	74
45. 劳动后洗澡或擦身有哪些好处?	74
46. 为什么在有粉尘的环境劳动一定要戴口罩? ...	76
47. 洗热水澡都要注意些什么?	78

四、常见病的防治..... 81

48. 青年人为什么会发生痤疮?	81
49. 雀斑算不算病?	83
50. 脸上长蝴蝶斑是怎么回事?	84
51. 生桃花癣怎么办?	85
52. 年轻人为什么汗脚多?	86
53. 腋臭是怎么回事?	87
54. 为什么有人汗毛多、胡子密?	88
55. 掉头发算不算病?	89
56. 少白头是怎么回事?	91
57. 头皮多是病吗?	93
58. 烂脚丫子是怎么回事?	93
59. 怎样预防近视?	96
60. 色盲是怎么回事?	98
61. 怎样预防青光眼?	100
62. 沙眼如何防治?	103
63. 迎风流眼泪是不是病?	104
64. 龋齿是怎样发生的?	106
65. 青年人为什么会长智齿?	108

66. 扁桃体炎怎样防治?	109
67. 溃疡病怎样预防?	111
68. 急性肾炎怎样预防?	113
69. 青年性高血压怎样预防?	114
70. 青年人为什么容易得肺结核?	117
71. 为什么有的男青年乳房肿大?	118
72. 为什么有的女青年得粗脖根?	120
73. 青春期为什么容易出现心动过速或甲状腺机能亢进?	121
74. 做梦是怎么回事?	123
75. 有的青年为什么会得夜游症?	125
76. 得了神经衰弱怎么办?	127
77. 癔病是怎么回事?	129
78. 包茎或包皮过长怎么办?	130
79. 怎样防治冻伤?	131
80. 风湿病怎样预防?	133
81. 白带是怎么回事?	134
82. “带下病”是怎么回事?	135
83. 怎样防治阴道滴虫病?	136
84. 什么叫倒经? 怎么办?	138
85. 青年应当怎样警惕和预防癌症?	139
 五、体育锻炼	 142
86. 经常参加体育锻炼有什么好处?	142
87. 为什么从事体力劳动也要参加体育锻炼?	143
88. 参加体育锻炼应该注意些什么?	144
89. 体弱多病的青年应该怎样锻炼身体?	145

- 90. 患哪些病不能参加剧烈的体育活动? 146
- 91. 长跑时应注意些什么? 147
- 92. 打球时应注意些什么? 148
- 93. 游泳时应注意些什么? 149
- 94. 饭后、睡前锻炼会不会影响健康? 152
- 95. 冬天坚持锻炼会不会得关节炎? 153

六、提倡晚婚 154

- 96. 晚恋、晚婚有什么好处? 154
- 97. 青年人多大岁数结婚、生育比较合适? 155
- 98. 女青年二十五岁以后生孩子就难产吗? 156
- 99. 婚前检查身体有什么好处? 157
- 100. 为什么不要近亲结婚? 158

一、身体发育

1. 为什么要讲究青春期卫生？

我国青少年，长到十一、二岁就进入了青春期。一般地说，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。从广义的范围来说，青春期和青春后期，都可以叫青春期。

从人体的生长发育过程来看，有二次生长高峰。第一次生长高峰是在胎儿期至出生后一岁，第二次生长高峰就在青春期。这一时期是从童年走向成年的过渡阶段。不仅身高、体重有明显迅速的增长，而且身体内部各系统、各个器官的机能也渐趋成熟和健全，为身体担负繁重的体力和脑力劳动，适应各种困难的环境变化，抗御各种疾病的发生准备物质条件。因此可以说，青春期是身体发育的转折关头，是身体成长的定型阶段。如果在这一时期能够按照身体生理变化的规律，注意加强体育锻炼和卫生保健，避免各种有害因素的侵扰，纠正一些不良卫生习惯，使各系统和各个器官的机能得到充分的发育成熟，就会给今后的身体健康打下良好的基础，不仅在青年时代能够龙腾虎跃地去为夺取四个现代化建设的新胜利做出贡献，即使到了白发苍苍的老年，也仍然能精力旺盛地为社会主义革命和建设工作的。

退一步说，假如一个在童年时期体质瘦弱，经常闹病的

人，由于注意了青春期的卫生保健和体育锻炼，他也可以弥补原来的不足而发育得健壮有力的。相反，如果不注意青春期卫生保健，身体的正常生长发育就要受到影响。假如再染上了恶习，种下了病根，那就不仅损害身体健康，甚至不能精力充沛地学习、劳动和生活，面对蓬勃发展的社会主义大好形势，热火朝天的生产热潮，就只好“望洋兴叹”，产生心有余而力不足的感觉了。

由此可见，我们必须充分重视，认真搞好青春期卫生，使自己成为德、智、体全面发展的有社会主义觉悟、有比较丰富的科学文化知识的一代新人。

（黄 龙）

2. 在青春期身体外形有哪些变化？

在人的一生中，身体总是不断变化的，而青春期是人身体生长发育的一个重要的高峰。从外形来看，无论是身长或是体重，在这个时期都有很大变化。

身长，是身体发育的基本指标，也是评价全身其他发育指标不可缺少的依据。在青春期，身长每年以6～8厘米，多则以10～11厘米的速度增长。青春期以前，每年只增长3～5厘米，两者相比较，长势是惊人的。这种迅速增长的时期，女性比男性平均要早两年。女性自12～13岁开始，多半在第一次来月经前后，身高增长最快。男性在14～15岁才显示出身体增长的速度。这种增长的速度到一定的年龄就终止了，女性多半到19岁，至多到23岁；男性一直要长到23～26岁，身体的高矮才基本定局。在以后的年岁里，身高的变化就很小了。

那么，决定身体高矮的因素是什么呢？

人体的生长发育是在大脑中枢神经系统支配下，并通过内分泌系统的作用，而使身体各部分不断变长变粗。在发育中的机体，其同化过程大于异化过程，从而表现出身体的增长。身体的增长只不过是身体发育的一种表现形式。身体的高矮决定于脊椎骨和下肢骨，尤其是后者，对人的身高起着决定性作用。

下肢骨的发育变长是由于其在两端所保留的软骨不断增厚，同时又不断地骨化而实现的。直到软骨不再增生而完全骨化为硬骨，下肢骨的生长才停止。这种生长的速度，在青春期中最快，青春后期逐渐减慢，二十三岁左右终止。

脊椎骨增长速度比下肢骨慢，但是比下肢骨持久，即使到了青春后期仍不停地在增长，一般是在二十四岁左右才告停止。所以，人体的长高，在青春期中，主要是靠下半身；而在青春后期，则主要靠上半身。身体的高矮与性发育早晚、遗传及生活条件等因素有关。其中生活条件对身体的生长发育尤为重要，而生活条件中主要的还是指营养的供给。营养是身体发育的物质基础，如果能在良好的营养基础上，进行必要的体育运动，借以促使身体的生长发育，就能使身体茁壮地健康地成长。另外，由于我国幅员辽阔，各地区自然条件有显著的差异，因此，身体的生长发育也有地域特征。一般来讲，北方比南方性成熟要晚一些，身高体重要高一些；沿海地区比内陆地区，性成熟要早一些，身高体重要高一些。身体发育的地域性差异是气候、饮食、居住等生活条件及其他种种因素综合影响的结果。

青春期随着身高的增长，体重也不断地增加，每年平均要增加15市斤的重量。因此，体重的增加，也是青春期的显著变化之一。其变化速度，男女之间是有一定差异的。男性最初长得慢些，到14岁左右就超过了女性，这种比女性增长速度明显加快的情况一直持续到青春后期。通过体重的增加，可以反映出身体内脏、骨骼、肌肉等器官的发育情况。有些女青年，在青春期有身体发胖的现象，这是由于体内积存的脂肪渐渐增多，而消耗反而减少的缘故，因此，女青年的外形比男青年显得丰满。

青春期的男女，在外形上也出现了差异。这时期男性的身体一般变得魁梧起来，须毛丛生，喉结明显的突出，声带加宽，发音低沉，肢体粗壮，肩部增宽，胸廓呈前后扁平，显得十分壮实，前臂和小腿也长出了汗毛，阴毛和腋毛也先后出现。

在女性，却完全是另一种情况。身材窈窕，乳房突出，乳房膨隆，乳晕增大，喉结突出不象男性那么明显，声带变长，嗓音尖细。肢体柔软而丰满。臀部由于骨盆的变宽而显得臀部增大，这为未来容纳胎儿，便于娩出准备了条件。阴毛和腋毛也在这时期长出，但女性汗毛较少。

这些外形变化，在医学上叫做“第二性征”，主要是受第一性征（性器官发育）的影响，所以又叫“继发性征”或“副性征”。这是由于男性激素与女性激素在体内作用的结果。而这些激素又是睾丸或卵巢发育成熟后而分泌的。因而，第二性征的出现，表示青春期的来临，宣告身体正在逐步成熟。

由于性特征不同，男女之间除了以上的身体外形的差异以外，在心理活动、行为与爱好等方面也有明显的不同。这种不同，有人称之为“第三性征”。这种差别主要是受社会环境、风俗习惯以及思想教育的影响，所以，也有人叫做“心理特征”。

（李耀纯）

3. 在青春期内脏器官有哪些变化？

人在青春期，随着身长、体重以及身体外形的变化，体内各个器官也都发生相应的改变，这些改变虽不属于任何性征，但也有比较明显的两性差别。

首先，表现在神经系统的变化。所谓神经系统，包括脑、脊髓以及从脑和脊髓分出来支配全身各个器官的周围神经。神经系统负责调节各个器官的机能活动，而脑又是神经系统的最高级部分。

脑的生长速度很快。新生儿的脑的重量约为350克，相当于体重的八分之一。一岁时代达900克，到8岁左右就和成年人的脑的重量差不多了。青少年的脑的重量，接近于成年人的脑的重量，约为1500克，相当于体重的三十八分之一至四十分之一。如此看来，在青春期，脑在重量上增加是有限的了，而事实上，在青春期，脑的成长，不仅在数量上的变化而主要是在质量上的变化。

大脑是神经系统的高级中枢，尽管在幼年时期，大脑上面象核桃仁样的沟回已很明显，脑神经细胞也已具有足够数量。但是，它的智能的成熟，却差得很远。这是因为细胞的

形态和机能大致都很近似，以后随着年龄的增长，细胞数目增多，机能更加完备和复杂化。

神经细胞是怎样分工和发挥它的作用呢？

神经细胞周围有树枝状的突起，这种突起叫做树突。细胞的另一侧有一条长的突起，称为轴突。轴突和树突总称为神经纤维。神经细胞把信息通过轴突传给另一个神经细胞的树突或胞体，这样一个传一个地构成传导路，最后到达各个器官的感受器，来调节器官的活动。除了细胞分工以外，神经纤维外层髓鞘的形成，对神经系统的机能活动也有很大意义。髓鞘好比金属电线外面套着一层薄薄的绝缘物。由于出现了髓鞘，它传导信息的效率才能提高。没有髓鞘，信息的传递一秒钟只走0.5米，至多走2米。可是有了髓鞘，一秒钟就能传出100米左右，要快50~200倍。髓鞘要在婴儿出生一年后才慢慢地长全，因而，一岁的小孩只能有运动和感觉的能力，对外来的刺激反应很慢。

由于神经纤维髓鞘尚未完全形成，幼年时期的大脑兴奋性较大，抑制能力却很差，意志也比较薄弱，安排和指挥全身做复杂精细动作的能力不足。而这时的大脑，只能指挥全身做一些比较简单的动作，如哭笑、吃奶等。5个月的小儿，即可辨别妈妈的面貌。8~9个月的小儿，可以辨别简单的音乐旋律。3~4岁的幼儿，大脑的分析综合能力已比较稳定，通过语言能表达自己的愿望。所以，这时就可以看书认字了。7岁以上的小儿，已能控制自己的感情，对周围复杂事物有了初步的分析能力。

到青春期，脑神经的结构基本上和成年人没有什么很大

差别。通过家庭、学校和社会的各方面教育，思维能力进一步加强，对各种问题的理解能力进一步加深，分析、判断和推理的能力进一步提高，操作各种精细的动作，准确而又协调。掌握各学科领域的知识和技艺，更熟练而又精湛。由于，大脑发育臻于完善，记忆力、理解力，也特别强。所以，人在青春期必须集中主要精力，努力学习，加强思想意识修养，增强身体健康，为实现祖国四个现代化作出贡献。

其次，是心血管系统的变化。心脏是血液循环的动力器官。在胎儿时期，心脏就已经形成；并在出生前，心脏就开始跳动。以后随着年龄的增长，心脏在形态和结构等方面也发生一系列改变。

胎儿降生后心脏外形相对比成人大，它的重量为20~25克。幼年时期，心脏重量的增长速度并不是很均衡的。生后6周内心脏增长很少；1岁时心脏重量是出生时的2倍；5岁时心脏重量为出生时的4倍；9岁时为6倍；到青春期心脏重量已增加到出生时的12~14倍，达到成人水平。

心脏有四个腔，左半边和右半边各有一心房和一心室，心房和心室分别与大血管相连接。左半边心容纳动脉血（含氧多的血）；右半边心容纳静脉血（含二氧化碳多的血）。四个心腔所容纳的血，在初生时为20~40毫升，1岁时增到2倍，近7岁时增到5倍，约100~120毫升；至青春期开始可达到140毫升；以后增长速度又逐渐加快，到18~20岁时已达到240~250毫升，为初生时期的12倍。

心脏主要是肌肉构成的。构成心脏的肌肉叫做心肌，心肌是由心肌纤维组成的。青年人的心肌弹力大，纤维分裂增

生能力强。在体育锻炼或从事体力劳动的情况下，心肌纤维以变长变粗来适应客观条件变化的需要。

心脏收缩向动脉血管输出血液。心脏输出血量的多少，可以作为衡量心脏工作能力的指标。一侧心室收缩所射出的血量在成年人可以达到60~70毫升。人在安静时，每分钟心跳按75次计算，那么每分钟心脏可以射出血量达5,000毫升。在12岁的健康少年，每次心跳可射出血量平均达到41毫升，相当于成年人的三分之一，以后随着年龄的增长，心血输出量不断增加，一直达到成年人的水平。另外，心血输出量随着身体活动和在不同生理情况下，也有很大的变化。如在体力劳动或体育运动时，心血输出量要比安静时提高5~7倍。心脏为适应机体活动的需要而提高输出量的能力叫做“心力储备”。一般说来，经常进行体力劳动，坚持适当的体育锻炼，是提高心力储备以及整个身体健康的重要途径。

青少年的血压比成年人的血压低，成年人的正常血压是：收缩压（即高压）平均为120毫米汞柱，舒张压（即低压）平均为80毫米汞柱。但是十一、二岁的少年收缩压只有90~95毫米汞柱，舒张压在54~57毫米汞柱。青少年的血压随着年龄增长而增长，直到18岁才接近成年人的数值。14岁以前，男女血压差别很小，此后，男性的收缩压升高得比女性多一些。

青春期脉搏次数也有变化。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。年龄越小，脉搏跳动的次数越多。一岁以内的小儿一分钟脉搏平均跳动140次；9~15岁为75次；成年人在安静状态下约72次。年龄越小脉搏为