

年轻人的健康

挑战和承诺



61.5



世界卫生组织



人民卫生出版社

年轻人的健康

挑战和承诺

许 侠 李玉梅 译
蒋学圣 林长胜
陆 如 山 校

世界卫生组织

人民卫生出版社



世界卫生组织委托中华人民共和国卫生部
由人民卫生出版社出版本书中文版



图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人的健康：挑战和承诺. -北京：人民卫生出版社，
1996

ISBN 7-117-02460-7

I. 年… II. Ⅲ. 青年-保健 IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 09612 号

年轻人的健康

挑战和承诺

许侠等译

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

1 000×1400毫米32开本 $3\frac{3}{8}$ 印张 102千字
1996年8月第1版 1996年8月第1版第1次印刷
印数:00 001—2 000

ISBN 7-117-02460-7/R·2461 定价:18.20 元

序 言

年轻人始终受两种强烈感情影响——希望能保持良好的传统习俗并创造出—一个比他们祖先更好的世界；同时又担心把事情做得更差。这是许多从依赖性的儿童过渡到独立性的成年人的年轻人所特有的感情。当他们审视过去的时候，就决定了自己的未来，他们寻求着他们和他们子女今后的生活模式。

当今世界，从儿童期到成年人是在从未有过的变化环境中渡过的。世界人口已明显增加。目前，25岁以下的青年占世界人口半数以上；人口中29%的年龄为10~25岁，其中80%在发展中国家⁽¹⁾。上述现象随着城市化的加速而增加，而通讯技术和旅游业的发展对当代年轻人提出了新的挑战。旧的生活模式及一些老人的老经验，与现代生活不相适应。因此，要想寻求新的发展道路，必须依靠年轻人的想象力、创造力和干劲。

多少年来，年轻人的健康曾被忽视，因为他们通常比儿童或老年人抗病能力强。然而，年轻人对近来社会环境发生的急剧变化更易受到伤害，这对他们的健康影响极大。在各种社会中，社会习俗和性行为的变化使计划外妊娠、性传播疾病和新近威胁性的后天性免疫缺陷综合征（艾滋病 AIDS）有所增加。目前社会上许多地方的很多人对烟草、酒精及药物的依赖性极强，使得某些人利用年轻人容易对这些物质的依赖性而致富。工厂及交通事故增加了年轻人受伤并致残的危险性。饮食习惯正在迅速发生变化，但很少注意到低劣食品对健康的影响。工作和学生学习的竞争越来越激烈，随之而来的是许多年轻人在心理上受到伤害，甚至自杀。

这一仍被忽视、但又非常普遍的社会问题开始引起人们的注意。年轻人的健康问题已作为1989年第42届世界卫生大会技术讨论会的主题。这一讨论会不仅包括年轻人的健康问题，而且还包括他们对自身健康及他们社区做出什么贡献的议题。尽管年轻人及他们未来的健康问题成为当今世界一个主要的议题，但同时在全球范围内有充分的证据表明，

为发扬全人类的优点，当今世界也为年轻人利用自己的精力、创造力和想象力提供了机会。在各地年轻人中，他们愿意在他人的号召下按照自己的意愿和创造力，为改善他们的家庭、社区、儿童、残疾者、老人及其他青少年的健康贡献出自己的时间和精力。这种促进社会发展和他人健康的行为对我们人类是有益的，同时增强了年轻人的自尊，使他们得到了报酬，改善了他们的福利待遇，为他们的将来打下了良好的基础，还提高了他们对健康问题的认识及其相互监督的责任感。

年轻人愿为他们的健康和生活负责任，但他们是否能真正做到，很大程度上取决于他们的行为。我们应如何听取他们的意见、如何更好地对待他们的要求、如何更好地鼓励他们与他人一起探讨未来。该怎样去信任他们，该怎样尽可能地让他们通过良好的行为得到自尊，这是对社会的一种挑战，是那些经历青年时代的年轻人必作的选择。这次技术讨论会的目的之一就是把世界注意力集中在这一论点上——即我们应怎样帮助年轻人以促进他们的健康，使他们为人类的发展做出自己的贡献。

这本书是帮助年轻人为迎接挑战而编写的。书中除了介绍目前年轻人健康状况的总体情况外，还讨论了传统经验对年轻人的影响所产生的效果，并提出了改善传统习俗的许多方法。该书作为一本指南、参考书、激励所有负责年轻人福利事业的人们，包括年轻人自己，采取行动，帮助他们实现自己的愿望。

目 录

序言	V
当代的年轻人	1
年轻人和年轻人的健康发展	4
家庭	4
教育	5
年轻妇女	7
就业	8
心灵上的发展	10
社区组织	10
政策和法规	10
保健服务	11
年轻人的健康和行为问题	12
死亡率	12
儿童期和青春期出现的问题	13
青春期出现的问题	14
源于生命早期后又发展成为明显的问题	15
行为问题的相互影响	16
性行为和生殖系统健康	17
婚前性关系	17
早婚	18
过早成为母亲的社会后果	18
青少年的生育力	20
较早生育对健康的影响	20

早育儿童的健康后果	22
计划外妊娠	22
通过计划生育防止妊娠	24
性传播疾病	25
艾滋病 (AIDS)	27
性问题	28
酒精的使用	29
药物的依赖	31
吸烟问题	34
饮食习惯	37
暴力和破坏性行为	40
自杀行为	40
故意伤害	44
意外事故和损伤行为	44
精神疾患	46
 促进年轻人的健康	 48
政策和立法	48
法律和未成年人的概念	49
法律和生殖健康	49
法律和吸毒问题	50
法律和残疾	50
法律和精神卫生	51
法律和职业卫生	51
法律和事故	52
法律和公共卫生	52
卫生活动	52
初级预防：政策、信息和教育	53
二级预防：识别和减少危险	54
三级预防：治疗和康复	57
保健的资源	58
学校	58
健康服务	59
个别问题的干预	60
青年团体	61

部门之间的作用	62
使用健康服务机构的障碍	63
服务机构使用率低下	63
缺少政策上的优先安排	64
有效服务需要什么?	64
 年轻人的积极作用	66
年轻人帮助他人	67
年轻人彼此互相帮助	69
年轻人参与活动的指导原则	71
 世界卫生组织对待青少年健康的一些措施	72
制定行动计划的格栅法 (grid approach)	74
格栅 1: 问题	74
格栅 2: 反应	74
格栅 3: 行动	77
叙述性研究法	77
最初的研讨会	77
资料收集	78
资料分析	78
青少年性活动及生殖健康咨询技术的培训	79
研讨会	79
模式的应用	81
门卫设计	82
咨询方法的运用及影响	83
将演出剧目作为一项研究内容	84
结论	85
 参考文献	87

当代的年轻人

WHO 把青少年时期的年龄定为 10~19 岁,而青年时期定为 15~24 岁。本书就这两个年龄组开展讨论,即年龄为 10~24 岁的年轻人。然而年代的定义是为了统计上的方便,实际上,在年龄的选择和持续的时间上有很大的差异,尽管在生理、心理、思维等方面在迈入青春期这个转变时期各有其变化特征,但其结果没有差异,这通常被认为是青春期的开始。

身体发育的加速是少年进入青年时期一个明显的变化,其中体型发生明显变化,男孩与女孩之间的差异特别明显。青春期也是生育能力开始成熟的时期,这期间,性激素的分泌不但影响身体的组织,而且因为性行为可使青年人的情感发生变化或受到影响。然而,这些重要情况的出现,个体差异很大,例如,在发育正常的男孩中,年龄大致按 5 年为一阶段,即 11 岁~16 岁,此年龄段已达到青春期。女孩青春期的开始比男孩平均早约 2 年,但持续的时间较短⁽²⁾,这常常是引起青少年忧虑的原因,他们对自己及其同伴间的差异非常敏感,特别是外表上的差异。

青春期在心理上也有明显的变化。主要是身体发育的成熟、思维方式及性格的变化。这些变化将导致年轻人从家庭中与父母长辈脱离出来,而增加了与同辈人来往的密度,甚至发展成为较密切的关系,并且会对自己生活中的重大问题作出决定⁽³⁾。在青春期,年轻人中逐步地从同性的交往,转向与异性的交往,男女成对的情况可能发生。因为女孩成熟较早,她们对爱情的兴趣可能比男孩早,因此有时会导致性行为,尽管这在很大程度上取决于当地习俗。在许多非常传统的地区,人们认为女孩成熟早,就应较早结婚。然而,结婚的平均年龄越来越大,而男孩与女孩的成熟年龄却越来越小。因此,目前就出现了一个较长的结婚前的性交期⁽⁴⁾,并且这种现象还会日益增多⁽⁵⁾。

与父母发生冲突——正象工业化国家通常描述的“代沟”问题,想象的情况可能比实际情况更严重。通常情况下,年轻人与其父母对某些

问题的认识有基本统一的准则⁽⁶⁾，而存在的差异主要与一些具体的问题有关，例如对衣着打扮的看法，对音乐的爱好，如果家庭中父母可以与子女交换意见，并且重视年轻人的观点，上述差异可能对他们的健康发展没有影响。

在青春期，年轻人的思维方式从具体到抽象，且日益加强了用语言表达和概括思想的能力。对未来的方向开始认真考虑^(7,8)。由于心理上独立性的加强，对所采取的行动及其后果做了考虑。年轻人如何用这种新的认识和道德观去解决在生活中出现的与感情问题有关的事件，这也是决定年轻人能否健康发展的一个重要问题。

青年时期是精力旺盛、想象力丰富、并且具有创新精神的时期。为了让年轻人达到健康发展的目的，年轻人需要努力通过各种途径使自己不受到伤害。多数年轻人在迎接这些挑战时会获得成功。

年轻人的相对数和绝对数出现了引人注目的变化。在1960~1980年间，世界人口增加了46%，15~24岁的年轻人口增加了66%，到1990年，25岁以下的年轻人占非洲人口的64%，占南亚人口的57%，占拉丁美洲人口的56%。东南亚的数字为47%，欧洲为35%⁽⁹⁾。年轻人口增加与总人口的关系现已达到平衡。然而，在1990年，世界人口的29%是在10~24岁之间。这些年轻人有83%生活在发展中国家（图1）。

年轻人的稳定性是很重要的。城市间和国家间的迁移已在增加，年轻人的移民经常遇到的是新的文化模式和不友好的环境。他们可能面对这些问题而无父母的支持，这可能使他们的精神行为的问题增加。在最易受到伤害的人中有无家可归者、难民和战争受害者。也许最大的变化是从农村到城市的大量转移，特别是在发展中国家。在1975年有1/4的人口居住在城市，而这个比例到2000年要扩大到2/5，即增加60%⁽¹⁰⁾。在发达国家，那里人口已经是高度城市化了。与1975年的2/3比较，到2000年将有3/4的人口居住在城市。

“年轻人和他们的父母之间的传统观念的冲突时常驱使年轻人离开农村留居城市，但这些年轻人对于他们在城市中所遇到的问题完全没有准备”。

(Emile Bandre, 25岁，布基那法索)

移居城市的年轻人的数字很大。国际劳工组织(ILO)调查表明，从旁遮普(Punjab)农村来的移居者有85%的年轻人在15~29岁之间；从苏丹农村和厄瓜多尔农村的迁居者分别为67%和66%⁽¹¹⁾。这没有什么

当代的年轻人

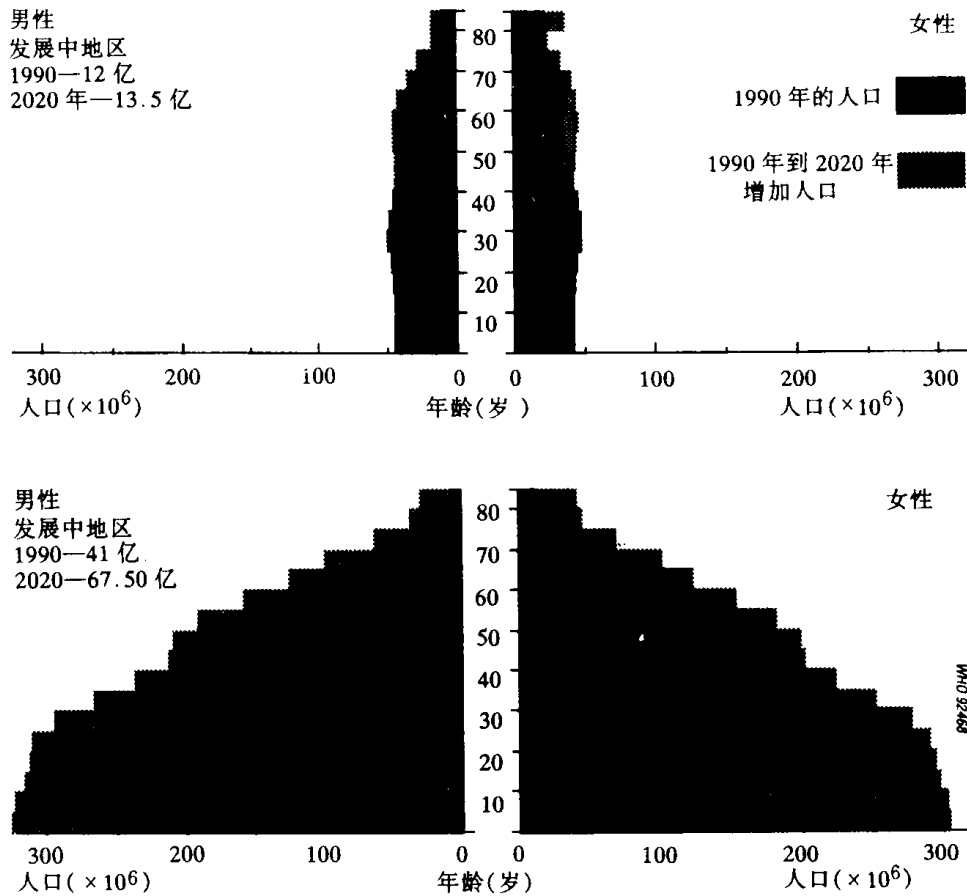


图 1 世界人口性别和年龄分布，1990 年和 2020 年的预测
联合国 1990 年的估计和作为评估的推测

可奇怪的，因为主要的移居动机通常是求学或寻找职业。在发展中国家儿童和年轻人占农村到城市的总迁移者的 70%⁽¹²⁾。因为这种迁移常是所谓从传统的和相对稳定的农村社会向城市聚集，在这种城市人群中时常缺乏家庭支持或卫生保健的基础结构，这是今天年轻人健康发展的一个主要障碍。

年轻人和年轻人的健康发展

世界卫生组织给健康下的定义是：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会环境相促均正常的一种状态”⁽¹³⁾。社会文化的背景对于发展中的青少年的健康有着深远的影响。现将影响发展的一些因素叙述如下。

家庭

所有社会的基本单位是家庭，家庭通常是生活和健康基本必需品的主要来源，——爱和温馨、足够的食物、清洁的用水、休息的空间和时间、衣着、卫生设备——这一切都是在社会经济、文化和环境条件力所能及的范围之内。家庭可以采取多种形式。在传统的农村社会中，通常是一个扩展开来的大家庭，包括有几代人再加上堂兄弟姊妹、叔伯婶娘和姑母。此种结构能给年轻人提供巨大的物质和道德上的支持，还能提供准备走向成年之路的各式各样角色的典范。遵循这条道路，能对年轻人的行为有相对较高程度的控制。

“如果家庭不是建立在一个相当牢固的基础之上，那么就会不知不觉地播种下今日青年现在所面临的一些问题的种籽。做父亲的老是回家很晚，而且老是想要到处找岔，那么成长的孩子在他们中间很快就会产生一种不安全的状态，长久下去，这些年轻人将会在寻求享乐时不择手段。”

(Patience Sake 16岁 津巴布韦)

在工业化社会中，家庭逐渐地减缩到成为一个核心的家庭，仅由父母和他们的子女组成。它的特点是受亲人的控制较少，但在提供道德、教育和业务辅导方面是最合适的；年轻人在选择朋友、教育、工作和配偶

方面特别具有较大的活动余地。

两种模式都能够作为健康发展的一个基地。但是，在新潮时代里，家庭的稳定性已受到严重威胁。离婚率几乎到处都在直线上升，单亲家庭数量在惹人注目地增加，大量年轻人不得不脱离他们的家庭而迁居到城镇。即使是仍然留在他们家庭之中的那些地方的年轻人，因社会环境的彻底改变使得许多父母感到准备不足，难以帮助他们的子女为他们自己从未有过的经验做好准备。

国家应当向孩子的父母和其他家庭成员提供适当的信息和支持，使他们能够对于年轻人的健康需求做出反应。

技术讨论会，第 42 届世界卫生大会，1989

教育

正规教育对于所有年轻人的发展是非常重要的。识字、计算和思维技能都是在学校中得到培养和锻炼，并在学校中获得知识。学校还经常引导年轻人参加运动，并提供条件进行健康和有监督的操练。学校和教师们有可能给那些由于他们的教养或家庭不稳定而无家可归的孩子们提供某些稳定因素。学校和教师是教育和指导有关特殊健康问题的一个主要来源，有时还提供健康普查和保健服务。在发展中国家的年轻人中间，就学人数虽上升缓慢但在稳步上升。从 1960~1990 年，年龄 12~17 岁男孩的入学率从 43% 增加到 53%，女孩从 26% 增加到 42%。可是今天在发展中国家年龄为 12~17 岁之间的女孩约有 60%，男孩仅稍低于 50% 仍然没有入学。在发达国家，到 1990 年时约有 88% 的男孩和女孩已经入学⁽¹⁴⁾。然而，按教育等级的入学率，不论年龄大小，都已有了很大的提高。在发展中国家总的来讲，例如，在中等教育水平上，男孩的入学率，1970 年为 30%，1990 年为 50%，女孩的入学率分别为 18% 和 38%⁽¹⁵⁾。

国家的政策和资源常可决定年轻人入学是否是强制性的、是否都可享有或都能进入学校。即使是在教育可为人人享有的地方，许多年轻人不能入学是出之于经济上的原因，或者由于过早结婚，另有一些人不能入学是因为社会心理方面的障碍。

与校外的年轻人取得联络

“Streetwize”是一本连环画报的名称，这本连环画报是为年轻人需要得到有关法律、健康、福利和其他社会问题方面的信息而设计的。^{*}它是在联邦政府的财政资助下于1984年创始于澳大利亚，今天广泛发行于全国各地，对于买不起而又需要的人们免费奉送。

“Streetwize”是用年轻人的语言编写的，并且起到一个论坛的作用供大家讨论，同时还把年轻人的想法包含在它的概念之中。鲜艳夺目的色彩和诙谐有趣的版面设计专为吸引人们的注意力，但这不是有关男女超人的故事。男女主人公都是些年轻人，并且常常从处境不利的人群中可以见到的，如残疾人、非英语语言者和土著人——他们面临的不是从外空飞来的入侵者，而是些更为现实的可怕人物。成年人的角色也是来自现实世界中的一些人物，如教师、父母、辅导员和年轻工人们。

许多故事是真实的而且是为人们所熟悉的。尽管扮演的角色具有幽默感和幻想，但在“Streetwize”中不保证都是些快乐的结局，因为他们是处于逃避现实的滑稽角色，而不是拥有超凡力量能帮助他们处理问题的青年人物。

在现实生活中，许多年轻人甚至于连能让他们寻求帮助的基本信息也没有多少，这些信息中有些是可以通过学校得到的。但是，不是每一个人都能在学校中停留到足够长的时间来获得这种信息。此外，很多年轻人被学校开除，因而受不到这些教育⁽¹⁶⁾。其他的信息来源，如官方的小册子和手册，可能因他们使用了难懂的语言而不易接受。这正是“Streetwize”试图要去填补的空白。

涉及的话题包括乱伦、避孕、暴力以及如果被逮捕你该怎么办。故事的结尾给出了有用的电话号码和地址。

^{*}Streetwize 连环画报，Redfearn 法律中心 73 皮特大街，Redfearn 新南威尔士，NSW 2016 澳大利亚

适合于年轻人的教育体制和教育步骤应当具有灵活性并能满足年轻人知识和技能的需求。成年人的教育应当使用适当的方法和教材以保证年轻人能够理解。对于不在学校和没有组织的年轻人，应做特别的努力与他们取得联络。

技术讨论会 第 42 届世界卫生大会，1989

年轻妇女

世界上有许多地方尽管年轻的妇女和男人都在遭受着不发达、贫穷、社会文化障碍和接受教育的机会太少等后果的影响，而年轻妇女她们才是这种不良后果的最大的承受者。世界上大多数地区，在各级水平的正规教育中女生的入学人数都显得不足（图 2）。但是男生和女生入学率的差距正在逐步缩小，尤其是在初等和高等教育，较中等教育明显。在高等教育中，拉丁美洲和加勒比海、南美洲和欧洲，男女入学率的差距基本消失⁽¹⁵⁾。

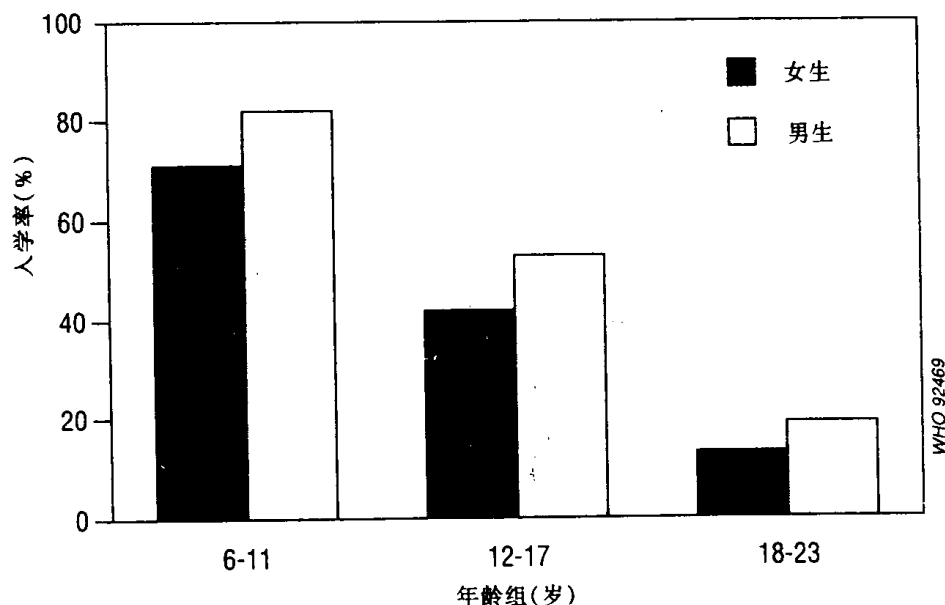


图 2 发展中国家按年龄和性别估计入学率

即使他们真的进了学校，女生的教育可能在质量上不及男生。联合国科教文组织（UNESCO）曾报道说，女生常被引导去学习那些比工厂或办公室更有用的家庭科目。此外，有些研究表明，在男女混合的班级中，男生比女生更容易引起教师们的注意⁽¹⁷⁾。

现已认识到，忽略了妇女们的教育、就业、健康和其他需求，就是

对整个社会的发展设置一道障碍⁽¹⁸⁾。因此，对妇女的前途给予考虑，以便让她们能够实现她们在教育、经济和社会上的愿望和抱负，在与男人们合作共处的社会中更加积极地进行工作，这一点是至关重要的。

政府应当注意年轻妇女们的健康状况和需求，应制定规划以保证她们的健康和改变在社会地位中的不公平待遇。对于家庭、年轻男人和年轻人中有影响的人们所做出的这些努力，要增进理解并给予大力支持。

技术讨论会 第42届世界卫生大会，1989

就业

对于离校后年轻人健康发展的最重要条件之一就是就业。因为有更多的年轻人上学，就出现了其他部门无法解决的就业问题。尽管人们都很清楚，年轻人对他们国家的经济可做重大贡献，然而他们却是常常过分遭到不相称的失业问题（图3），这会导致心理上的紧张⁽¹⁹⁾。就业往往是一个有力的证据，证明成年人的作用和责任已经得到发挥，而且早年的经历是今后养成工作习惯的关键⁽²⁰⁾。在许多发达国家中，失业常被引证为可能引起吸毒和酗酒的因素⁽²¹⁾。在年轻人中，受教育最少的人、难民和少数民族成员往往比他们的同龄伙伴们的经济情况糟得多。许多青年男子为寻求职业或者应征入伍而服兵役，于是招致死亡和伤残的危险性增高，尤其是在战争的年代里。

“我们国家目前在年轻人中间有大量的失业者。每一个职员岗位有25000个申请人，因此有24999人没有希望。年轻人感到厌倦和苦恼、沦为道德败坏的牺牲者，离家出走，甚至于自杀，这难道还会令人感到奇怪吗？”

（Luv Raghavaji Balar 17岁，印度）

许多青少年很早就开始了他们的劳动生活，所以他们或者不能去上学，或者试图兼顾上学和工作，这可能意味着他们经受的劳累要比年长工人更多一些，并有较多机会发生与工作有关的意外事故。在工业化国家，年龄不满15岁的青少年很少有从事体力劳动的，据估计，世界上年龄在10~14岁之间的童工人数约有8000万，主要在发展中国家⁽²²⁾。在大多数情况下，是贫困迫使他们去参加工作。在许多贫穷落后的国家

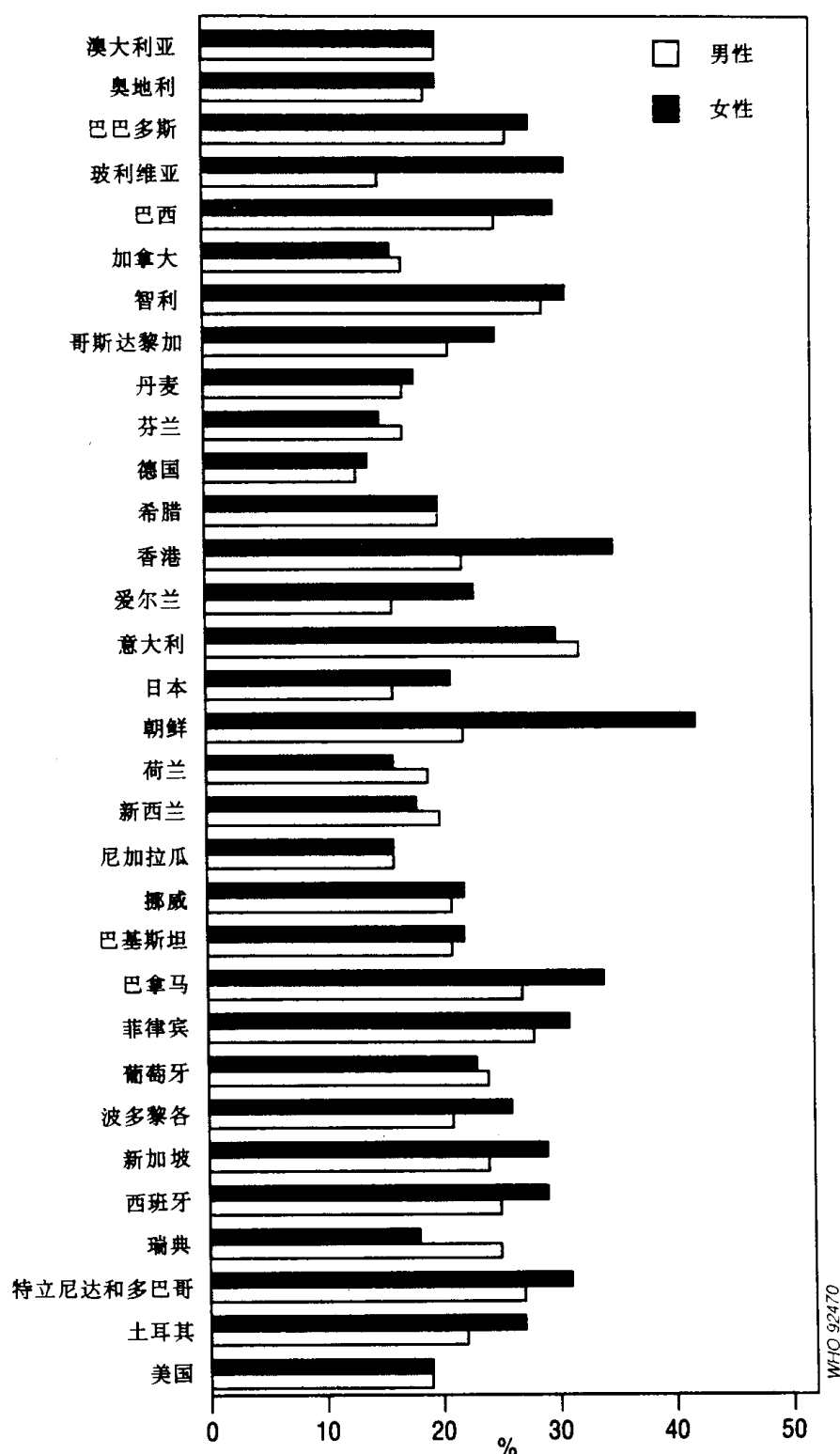


图3 年龄20~24岁的失业人员占总失业人口的百分比

资料来源：国际劳工组织