



郭有声 谷粟红 编著

简明青少年 保健常识

中国铁道
出版社

61.5

96
R161.5
18
2

简明青少年保健常识

郭有声 编著
谷粟红

YBMT6/16



3 0092 1661 9

中国铁道出版社
1994年·北京



C

028748

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

本书采取问答形式,解答了青少年及其家长、教师普遍关注的 71 个医学保健方面的问题。内容简明扼要,通俗易懂,科学实用。

本书可供广大青少年及其家长阅读,也可作为幼儿园、中小学教师的教学参考书。

简明青少年保健常识

郭有声 编著
谷家红

中国铁道出版社出版、发行

(北京市东单三条 14 号)

责任编辑 王健 封面设计 赵敏宇

各地新华书店经售

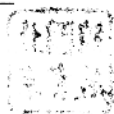
中国铁道出版社印刷厂印

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4.5 字数:94 千

1994 年 3 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:1—1000 册

ISBN7-113-01613-7/R·9 定价:3.10 元



前 言

青少年时期是长身体、长知识的重要时期。青少年在这个时期,由于生理发育特点和受其他因素影响,身体上和心理上的波动均较大。某些生理上的变化,本来是正常现象,由于有些青少年缺乏医学常识,而误认为异常,带来不必要的精神负担;有些本来是异常或病理现象,却被忽视,延误诊治,甚至造成严重后果。所有这些,都不同程度地影响了青少年的身心健康。为了帮助青少年了解和掌握医学保健常识,使他们健康成长,编著了这本书。

本书采取“问答”方式,解答了青少年及其家长、教师普遍关注的71个医学保健方面的问题。对于每个问题,都力求讲清产生的原因、有什么表现、是生理现象还是病态、有些什么简单易行的处理办法、应该注意些什么、在什么情况下应该到医院检查和治疗等。阅读后,既可得到一些医学保健常识,又能找到解决问题的正确方法。

本书内容简明扼要,通俗易懂,科学实用,可供广大青少年及其家长阅读,也可作为幼儿园、中小学教师的教学参考书。由于作者水平所限,书中不当之处在所难免,希望广大读者批评指正。

郭有声 谷秉红

一九九二年秋于北京

目 录

为什么说青春期是人生最富有

特征性变化的时期?	1
青春期发育有个“时间表”吗?	2
青春为啥姗姗来迟?	4
性早熟是怎么回事?	5
青春期少女“粗脖子”要紧吗?	7
少女乳房不发育怎么办?	9
副乳房是怎么回事?	12
少女经前期紧张综合症是怎么个病?	13
痛经怎么办?	14
青春期功能性子宫出血是怎么个病?	16
为啥说“十女九带”?	20
遗精会“大伤元气”吗?	22
怎样克服手淫习惯?	24
阴茎包皮过长和包茎怎么办?	26
什么叫隐睾症?	27
男“青龙”、女“白虎”是不吉祥吗?	29
“什么是“石女”?	30
什么是“阴阳人”?	31
处女膜破了就一定不是处女吗?	35
未婚女青年脸上长“蝴蝶斑”就是不贞节吗?	36

脸上长“青春痘”怎么办？	37
脸上长满雀斑怎么办？	39
脸上长痣能变“癌”吗？	40
“少白头”是怎么回事？	41
有些少女身上汗毛重是怎么回事？	43
女青年脱发怎么办？	45
穿“牛仔褲”能引起阴道炎吗？	50
穿“火箭鞋”为啥脚痛？	51
怀孕以后吃药能引起胎儿畸形吗？	52
为啥腋窝有臭味？	55
头痛怎么办？	57
青少年也要预防高血压和冠心病吗？	58
青少年肥胖怎么办？	60
青少年为啥容易贫血？	62
青年人为什么容易得肺结核？	65
怎样才能消除“口臭”？	67
“口吃病”能治好吗？	69
嗓子为啥嘶哑？	71
扁桃体发炎摘好还是不摘好？	74
“虫牙”如何防治？	75
青年人长智齿要注意什么？	77
眼皮跳与“祸”、“福”有关吗？	79
眼睛向外“突出”是怎么回事？	80
戴眼镜会使近视度数加深吗？	83
“雪盲”是怎么回事？	87
长了“针眼”怎么办？	88
长红鼻头怎么办？	89

鼻堵的原因何在？	91
为什么鼻疖不能挤？	93
鼻出血怎么办？	95
耳朵流脓会聋吗？	96
患美尼尔氏病怎么办？	97
小便时突然晕倒是怎么回事？	99
运动后出现血尿是怎么回事？	100
前列腺炎是种什么病？	101
“串腰龙”长对了头会要命吗？	104
汗斑能不能治好？	106
“鬼风疙瘩”是一种什么病？	107
脊柱弯曲是病吗？	109
身材高大就是巨人症、矮小就是侏儒症吗？	111
肝大就是肝炎吗？	114
乙型肝炎遗传吗？	116
窦性心律不齐是心脏病吗？	119
心脏有杂音就是患了心脏病吗？	120
尿糖阳性就是得了糖尿病吗？	123
睡觉咬牙是怎么回事？	125
睡觉打呼噜是什么原因？	127
睡觉时老是做梦怎么办？	128
爱打瞌睡是病吗？	129
爱出汗是怎么回事？	131
扁平足是怎么回事？	133

为什么说青春期是人生最富有特征性变化的时期？

曾接到几位青少年来信，询问什么叫青春期，青春期从什么时候开始到什么时候结束，还有一封信写道：“一本医学杂志上说，青春期是人生最富有特征性变化的时期，为啥这样说呢，却没有下文，您能告诉我吗？”。下面，我就谈谈这些问题。

医学上把人的发育和成长过程划分为以下几个时期：胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春发育期（简称为青春期）、青年期（又称青春后期）、成年期和老年期。从年龄上来讲，自10~12岁开始，到17~18岁为止，即为青春期。一般来说，女孩比男孩青春期要早开始和早结束1~2年。

青春期，是人在漫长的一生中最富有特征性变化的重要时期。为什么这样说呢？至少有以下三点：

第一，人体成熟的转折时期。进入青春期，人体的外形和组织器官发育都发生明显的转变，如身体迅速增长，全部组织和器官从幼稚走向成熟，功能由不足变为健全，身高和体重都发生突出变化。一般来说，人生第一个生长高峰是在出生后的第一年之内，而第二个生长高峰便在青春期。11~20岁这几年间，男孩身高平均增长35.5cm，占成人的20.8%；体重平均增长31.2kg，占成人的52.7%；女孩身高平均增长23.8cm，占成人的14.9%；体重平均增长24.1kg，占成人的46.4%。

第二,生殖器官发育的成熟时期。医学上把生下来就已经形成的生殖器官(包括男性的睾丸、阴茎、输精管等,女性的卵巢、子宫、阴道、输卵管等),称为主性征或叫第一性征;而把身体外形上的性别差异(如男性高大的身躯、粗壮的肌肉、突出的喉结、低沉的声音和胡须等,女性细腻的皮肤、宽大的骨盆、隆起的乳房和高细的声音等),叫做副性征或叫第二性征,它不是生来就有的,而是从青春期开始逐渐形成的。到了青春期,男孩睾丸增大到鸽蛋大,开始产生精子并分泌大量的雄激素,在雄激素的作用下,男性第二性征随之出现。女孩的卵巢在青春期以前生长发育非常缓慢,到了青春期便迅速发育,并且成熟起来,开始排卵,大量分泌雌激素和孕激素,使身体出现女性的第二性征,所以俗语说“女大十八变”。

第三,心理性格定型的关键时期。由于青春期体内激素的不断增长,大脑发育日趋完善,参与社会活动日益增多,因而青春期的心理状态、性格特点与童年时迥然不同。这一时期,是心理健全、性格定型、学识奠基的关键时期,历来为社会、教育、心理、医学等学者所关注。

由此可见,青春期是人生最富有特征性变化的重要时期,了解这些特征和变化,注意青春期生理卫生,可为一生的健康、情操和工作打下一个良好的基础。

青春期发育有个“时间表”吗?

青春期发育的早晚、快慢,受到遗传、营养、疾病、体育锻炼和劳动强度以及社会环境等多种因素的影响,差别较大,目前尚无统一标准。但一般来说,女孩比男孩发育时间较早,进

程较快。女孩早在9岁,晚至13岁,平均在10岁或11岁时开始青春发育,往往是先窜个子,经过3~4年稳定下来。接着乳房逐渐增大,约4年左右发育完成。随着乳房的发育,阴毛长出,大约不到3年时间即长成。一般女孩在13~14岁出现月经;而男孩早则10岁,晚则15岁,平均在11~12岁之间开始青春发育,最早的变化是睾丸逐渐成熟,大约需要3年多时间。睾丸成熟之后阴毛长出,约经3~4年才如成人。睾丸开始变化一年之后,个子猛长,阴茎增大。女孩16~18岁、男孩19~20岁,骨骺闭合,身高的长势停顿下来。所以说,青春发育是有一定规律可循的,也可以说有一个“时间表”,可以作为参考。

青春发育时间表

年 龄	女 性	男 性
8~9 岁	子宫开始发育,骨盆开始变宽,臀部开始变圆,皮脂腺分泌增多	
10~11 岁	乳头、乳房开始发育,阴毛出现	睾丸及阴茎开始增长
12 岁	乳头、乳晕突出,内外生殖器变大,阴道粘膜出现变化	喉结开始增大
13 岁	乳头色素沉着,乳房显著增大,阴毛增多,并呈现“倒三角形”的女性特征	阴毛出现,睾丸、阴茎明显增大
14 岁	月经初潮,腋毛长出	声音变粗,乳房发胀
15 岁	月经逐渐变为排卵的、规律的周期,有明显的骨盆变化	阴囊色素增加,腋毛长出,开始长胡须,睾丸增长完成,出现遗精

续上表

年 龄	女 性	男 性
16~18 岁	有规律的排卵性月经,脸上长痤疮,骨骼闭合,身高的长势停顿下来	脸上长痤疮,阴毛呈男子型
19~20 岁		骨骼闭合,身高长势停顿下来

青春为啥姗姗来迟?

一个人的青春,可能姗姗来迟,医学上称为迟发育。

什么时候算作青春期呢?从年龄来说,孩子 10~12 岁,便是青春期的开端,从此以后的 5~6 年间,躯体发育趋于完成,性也趋于成熟。比如对于女孩子来说,9~10 岁时青春开始萌动,突出标志是从左侧开始长出“乳芽”,乳头稍稍突起,触之微痛,并且身高增长开始加快;11 岁时在阴阜和大阴唇皮肤上长出稀疏、纤细的阴毛,有人认为这是青春期的真正开始;12~13 岁时乳房进一步隆起,乳晕扩大,内外生殖器官进一步发育,阴毛增多、密集并卷曲,呈倒三角形分布,腋毛开始长出,月经来潮但不排卵,身高增长速度达到高峰;14~15 岁则出现排卵性月经;16~18 岁时骨骼愈合,身高突飞猛进的长势停顿下来,发育基本成熟。

什么是迟发育呢?如果孩子年过 18 岁,发育尚未起步,女孩不见月经初潮,男孩未出现第二性征,或者不长高、不增重,就应算作迟发育了。

迟发育的原因是什么? 决定青春的因素,主要有松果体、下丘脑、脑垂体、性腺、肾上腺皮质等。一般认为,松果体在儿

童时期抑制性的发育,而在青春期对性腺的抑制作用减弱,促进性腺的发育和第二性征的出现。而下丘脑、垂体、性腺三者之间,相互促进,又相互制约,通过分泌某些特定的激素,对青春发育起着决定作用。肾上腺皮质所分泌的性激素,促使青春期腋毛、阴毛的出现,大阴唇变得丰满。肾上腺皮质激素与性激素,还能促进体重与身高突飞猛进的增长。因此,体内存在下列疾病,都可能推迟青春发育的正常年龄:(1)脑垂体有病、肾上腺或甲状腺异常;(2)性腺不正常;(3)生殖系统感染;(4)中枢神经系统肿瘤;(5)卵巢肿瘤;(6)子宫颈先天性狭小或无子宫等畸形;(7)糖尿病;(8)严重营养不良;(9)严重慢性病(如结核、肝肾疾患)等。但是,绝大多数的迟发育,并无疾病,内分泌功能并不紊乱;身体各处,也没有畸形;身材虽然矮小一些,但躯干与肢体之间的比例正常,身体匀称;智力发育完全正常。这种迟发育,属于体质性青春发育延迟,其原因尚不清楚,但往往有家族史,父母及兄弟姐妹常有类似情况。

应该怎样对待迟发育呢?许多专家认为,对于迟发育掉以轻心是不对的,但过多的忧虑也大可不必。应该请医生检查一下,确定身体是否有病。如果存在上述的疾病,便是疾病性迟发育,应积极治疗,疾病好转,发育可能随之而来;如果没有疾病,则为体质性迟发育,不必着急,要耐心等待,并加强营养和锻炼,到一定时候发育即将出现。

性早熟是怎么回事?

孩子的生长发育是有一定规律的,一般来说长得过快或过慢都是不正常的表现。同样,性腺和第二性征的发育也有一

定的规律。对于女性来说,性腺即卵巢,又叫第一性征;第二性征是指卵巢之外的女性特征,包括内外生殖器及体态外形特征。第二性征是卵巢功能的反映,但又受肾上腺皮质的影响。如果女孩子在8岁以前出现乳房发育、乳头变黑,长出阴毛、腋毛,小阴唇发育长大变黑,阴道有白带流出,甚至有月经来潮等现象,医学上叫性早熟症,或者称为早发育。女孩的早熟比男孩多见,所以主要谈谈女孩性早熟。印度一位儿科医生曾报道一个吃奶的女婴来了月经,至于2~6岁的女孩子乳房增大、阴毛长出等第二性征出现的报道就比较多了。

性早熟症的发病有三种情况:

1. 真性性早熟症:又称“体质性早熟”或“特发性早熟”。是指性腺的发育成熟和第二性征出现的步调完全一致,均比较早。如女孩乳房增大、腋毛和阴毛丛生、出现月经,并会产生卵子能受孕。产生真性性早熟的原因还不大清楚,一般认为与遗传有关,少数人可能由于颅内某些病变所致,如肿瘤、炎症或颅脑外伤后遗症等。真性性早熟的女孩,由于生长发育起步早、速度快,骨骺融合较早,身高增长的时间有限,成年后身材可能较矮,除此之外,对身体没有任何损害,一般不需要治疗。

2. 假性性早熟症:是指第二性征发育与性腺发育步调不一致,即卵巢本身并未发育,部分第二性征却提早出现,如乳房发育或月经来潮等,但卵巢不会制造卵子,所以不具备生育能力。产生的原因一般比较明确,常因卵巢、肾上腺皮质或体内其他部位发生肿瘤。不过,引起假性性早熟的肿瘤,大多数是属于良性的,可以经手术根治。

3. 不完全性性早熟症:指的是只有个别性征发育,如有的女孩单纯乳房增大,被称为“乳房过早发育症”;有的女孩则单纯阴毛过早出现,被叫做“阴毛过早生长症”等等。总之,除

了这些孤立的现象以外,没有全身内分泌疾病。发生这些变化的原因可能由于乳房组织或者阴毛区毛囊对某种激素(雌激素或雄性激素)过于敏感所致。这种情况,一般不需要特殊处理。

应该怎样对待性早熟呢?主要应该注意下面两点:

第一,应及时到医院检查。虽然真性性早熟者占 80~90%,但有时与假性性早熟在外观上很难区分。因此,凡遇到性征发育明显提早的现象,应及早请医生检查、确诊,这一点,家长不要马虎,本人也不要怕羞、不好意思。

第二,要注意病孩的心理变化,防止不测事件。因为性早熟主要是性方面的过早成熟,而智力发育仍然停留在孩童水平,毫不懂事,无拘无束,容易引起不测事件,国内外都有这方面的报道。据有关资料记载:国外曾报道一个 3 岁性器官即发育的女孩,乳房增大,阴毛丛生,不久便开始有月经来潮,4 岁 10 个月时在毫不懂事的情况下,不测事件让她怀了孕,5 岁 7 个月时分娩出一个体重 2.9 公斤的男婴。国内某医院也遇上一个女孩,出生后 8 个月时乳房增大,不久就来月经,外阴部成熟,8 岁时怀了孕,医生在她妊娠 7 个月时为她施行剖腹产,产后两侧乳房还分泌乳汁。这类不测事件的发生,给病孩、家庭和社会都带来极大的不幸,因此,家长应特别注意管理和教育,千万不要麻痹大意,本人也要严格约束自己,以免造成不良后果。

青春期少女“粗脖子”要紧吗?

有些少女在青春期脖子明显变粗,俗称“粗脖子”,医学上

叫做“青春期甲状腺肿”。她们害怕脖子越来越粗，为此忧心忡忡。

为什么青春期少女容易发生甲状腺肿呢？这要从甲状腺的功能以及甲状腺与碘的关系说起。

每个人颈部前方，甲状软骨（喉结）下面，都有一个腺体，叫做甲状腺。在正常情况下，甲状腺是看不见、摸不到的。甲状腺的主要功能是制造甲状腺素，而碘是在制造甲状腺素过程中必不可少的原料。有充足的碘才能保证甲状腺合成足够的甲状腺素。在一般情况下，成年人每日有 $100\sim 150\mu\text{g}$ 碘，就会满足这种需要。迅速生长发育的青少年，由于身体需要更多的甲状腺素，碘的需要量也相应提高到 $160\sim 200\mu\text{g}$ ，因而青春期青少年常常发生碘供应相对不足的现象，尤其是女孩子在青春期雌激素分泌又明显增多，雌激素可使甲状腺的含碘量降低，进一步加重了碘的缺乏。由于体内缺碘，甲状腺素的合成就受到影响，甲状腺素的产生也就减少。当血中甲状腺素的浓度降低到一定程度时，脑垂体就会分泌更多的促甲状腺激素，刺激甲状腺增生、肥大。这就是青春期少女甲状腺肿大的主要原因。一般甲状腺轻度肿大，柔软，摸不到结节，全身也没有什么症状，应该说这是机体的一种代偿机能，而绝非病态。大多数女青年青春期过后，甲状腺可自行复原，不必过分担心和忧虑，也不必急于治疗。可多吃些含碘量较高的食物，如海带、海蜇、紫菜、海鱼等。甲状腺肿大较明显的，也可口服甲状腺片，每日 $60\sim 180\text{mg}$ ，从小剂量开始，逐渐增加，连续应用数月。如果在用药期间，出现心悸、多汗、怕热、多食等症状，那就是用药过量了，应减少用量或停药。

如果甲状腺肿大超过正常的两倍到几倍，外观变形，两侧不对称，或摸到结节，而且全身表现怕热、多汗、多食易饥、消

瘦、情绪急躁、精神紧张、焦虑、心慌以及眼球明显突出等，那很可能是患了甲状腺功能亢进症，应赶快到医院检查和治疗，不可拖延。

“粗脖子”在男孩中亦可发生，因此在青春期，男孩子也需要增加含碘较丰富的食物，加以预防。

少女乳房不发育怎么办？

青春少女乳房发育，胸部隆起，肩部、臀部脂肪增多，显示出女性特有的丰腴婀娜体态，矜持健美，青春焕发。可是，有的少女乳房不发育，胸部平坦，她们常常为此焦急和苦闷。这是怎么回事儿？应该怎么办呢？下面就谈谈这个问题。

一、乳房发育的“动力”

乳房发育是女孩进入青春发育期的早期“信号”，是最显著的第二性征之一。往往在月经还没有来潮，阴毛还没有长出之前，两侧乳房的乳头下面，已经有些隆起，状如小丘，随着年龄的增长，乳房便开始发育增大。这种发育变化是在不知不觉之中进行的，一般可将乳房发育分成五个阶段：

第一阶段：9岁以前，仅仅有小乳头隆起。

第二阶段：9～11岁，为“发芽”期，乳房和乳头都隆起，形状如小丘，并出现乳晕。

第三阶段：12～13岁，乳房和乳晕进一步增大。

第四阶段：13～14岁，乳房明显地高出胸部，往往隔着衣服也可觉察。

第五阶段：15～16岁，发育成熟，乳头大而突出，乳晕略

陷,乳房丰满,线条清晰。

为了便于观察,我国医学界将乳房发育过程分为四度(图1):Ⅰ度胸部平坦,乳房尚未发育;Ⅱ度乳头和乳晕在胸壁上呈现芽胞状突起;Ⅲ度乳腺稍鼓起,乳头和乳晕象一座小山一样突出在乳腺上;Ⅳ度乳腺显著鼓起,乳头突出,芽胞状突起消失,发育成为成熟的乳房。

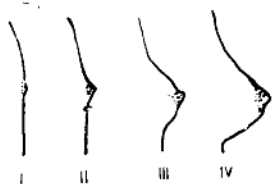


图1 乳房发育分度

由上述可知,如果女孩子16岁乳房尚未发育,就应该寻找原因。那么,促使乳房发育的“动力”是什么呢?主要是垂体的内分泌作用,特别是卵巢雌激素的“刺激”。因此,由于各种原因引起垂体和卵巢功能不全,都会引起女性乳房不发育。另外,全身营养情况、精神、心理因素等,也会影响乳房的发育。

二、促进乳房发育的措施

乳房的良好发育,不单单是女性体型美的问题,而更重要的是为日后哺养后代创造条件。影响乳房发育的因素比较多,也比较复杂,乳房一旦发育不好,应到医院检查一下,以便采取相应的措施:

1. 如果是因卵巢功能低下引起的,可以在医生指导下补充雌激素,促进其发育。一般常用即乙烯雌酚0.5~1.0mg,从月经第6天开始,每晚口服1次,连服20~22日,连用2~3个月。还可以用绒毛膜促性腺激素500~1,000国际单位,于月经周期第15~17天时应用,每日或隔日肌肉注射,共5~7次,连用3个周期。请一定要注意,这类药物不可自己滥用。