

人生的黄金时期

难忘的金色年华

青春期 保健全书

青春启动的信号 健康的生活方式 健全的自我意识 塑造健美的形体

吴秀媛 韩玉芳 主编

特别
推荐



青春期生理发育特点

合理安排学习生活

测试你的智商

科学用脑

学会控制自己的情绪

青春期营养保健

青春期常见病的防治

青岛出版社

青春期保健全书

Qing Chun Qi Bao Jian Quan Shu

吴秀媛 韩玉芳 主编

青岛出版社



图书在版编目(CIP)数据

青春期保健全书 / 吴秀媛, 韩玉芳主编. — 青岛:

青岛出版社, 2004.5

ISBN 7-5436-3087-7

I. 青... II. ①吴...②韩... III. 青春期卫生 - 基本知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 03255 号

- 书 名 青春期保健全书
- 主 编 吴秀媛 韩玉芳
- 副 主 编 王玉玲 郑宜萍 魏瑛琪 孙春梅 栾淑芳
- 编 者 张欣红 宋玉波 陈建民 时咏梅 孙美红 赵美玲
郭爱华 于 雁 于树红 陈 风 陈 晨
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
- 邮购电话 (0532)85814750 85814611—8666
- 责任编辑 张化新 尹红侠
- 封面设计 姜尚源
- 内文设计 宋晓岩
- 插 图 司海英
- 照 排 青岛艺鑫制版有限公司
- 印 刷 青岛星球印刷有限公司
- 出版日期 2006 年 1 月第 2 版, 2006 年 1 月第 2 次印刷
- 开 本 16 开(710 × 1000 毫米)
- 印 张 13.25
- 插 页 16
- 字 数 200 千字
- 书 号 ISBN 7-5436-3087-7
- 定 价 18.00 元

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印公司调换。

地址: 胶南市珠山路 120 号 电话: 0532-88183519 邮编: 266400

前 言

青春期是从儿童成长为成人的过渡时期，世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为10~20岁，在我国一般认为青春期年龄为11~18岁。

青春期的特点是生长发育迅速，身体、心理、生理处于突变阶段，行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成。青春期不仅是身心发生急剧变化的时期，也是掌握文化知识、学习社会规范、获得生活技能的重要阶段。有鉴于此，我们编写了这本《青春期保健全书》。

本书以专题的形式比较详细地介绍了青春期生理发育特点、青春期卫生与保健、青春期心理保健、青春期智力思维的发展、青春期情绪与情感、青春期社交礼仪、青春期健与美、青春期营养保健以及青春期常见疾病的防治等知识，通俗易懂，简明实用，是青春期少男少女的必备书，也是中小学教师以及从事青少年教育研究人员的参考书。

由于水平有限，时间仓促，书中可能有不足甚至错误之处，敬请读者指正。

编 者

2005年11月



目 录

青春期生理发育特点

1. 青春期——人生的黄金时期	2
2. 青春启动的信号	2
3. 生长突增与第二性征	4
4. 身高的预测	5
5. 青春期毛发突增的原因	6
6. 青春期男性嗓音沙哑的原因	6
7. 青春期女性乳房发育	7
8. 青春期男性乳房增大的原因	8
9. 月经	9
10. 月经的生理特点	10
11. 睾丸的生理功能	11
12. 发生遗精的原因	11
13. 青春期生理发育特点	12
14. 青春期心理发育特点	14
15. 青春期性意识的觉醒与发展	15

青春期卫生与保健

1. 合理的生活方式	18
2. 合理积极的休息	19
3. 良好的卫生习惯	20
4. 吸烟对青少年的危害	21

5. 酗酒对青少年的危害	22
6. 经前紧张症	23
7. 痛经的原因与处理	24
8. 经期参加体育运动注意事项	25
9. 经期卫生与保健	27
10. 青春期乳房自我保健	28
11. 男性外阴卫生	30
12. 遗精生理卫生	30
13. 青春期性自慰行为	31

青春期心理保健

1. 建立正确的自我意识	34
2. 自我意识的发展规律	36
3. 健全的自我意识	38
4. 自我意识缺陷的种类	38
5. 自我意识缺陷的调整	41
6. 心理健康的内容	43
7. 心理健康的标准	44
8. 影响青少年朋友心理健康的生理因素	46
9. 影响青少年朋友心理健康的心理因素	47
10. 影响学生心理健康的外部因素	49
11. 不同的考试心理状态	50
12. 培养良好的考试心理素质	51
13. 依赖心理的疏导	53

青春期智力思维的发展

1. 智力发展的基本规律	55
2. 记忆成功的条件	55
3. 记忆的方法	57

4.记忆力的提高	58
5.科学用脑	59
6.合理进行课间 10 分钟活动	60
7.思维的各种发展形式	61
8.形式逻辑能力和辩证逻辑思维能力的协调发展	62
9.归纳推理和演绎推理的协调发展	62
10.克服习惯性思维定势	63
11.思维能力的训练	65
12.测试你的智商	66
13.正确看待智商测验	67
14.青少年智商测试	68

青春期情绪与情感

1.情感体验的两极和四个维度	77
2.学会评价自己的感情	78
3.学会控制自己的感情	79
4.战胜孤独	81
5.摆脱愤怒和悲伤	82
6.摆脱烦恼和忧愁	84
7.充分认识交往的益处	86
8.杜绝伤害友情的隐患	88
9.待人处世之道	89
10.青春期男性性成熟的心理特征	91
11.青春期女性性成熟的心理特征	92
12.克服早恋	93
13.正确把握男女同学交往分寸	95

青春期社交礼仪

1.渴望社交的心理动机	99
-------------------	----

2. 克服社交恐惧与胆怯	101
3. 克服社交自卑感	103
4. 社交的心理效应	105
5. 社交能力自我测试	107
6. 社会交往四要素	110
7. 社交礼仪的常用语	112
8. 社交举止礼仪规范	115
9. 交谈礼仪与交谈艺术	120
10. 演讲礼仪规范	121
11. 社交谈话禁忌	124
12. 赢得他人的信赖	126
13. 自测信赖指数	128
14. 交友九忌	131

青春期健与美

1. 健美的标志	134
2. 塑造健美的体型	135
3. 蛋白质与皮肤健美	136
4. 糖类、脂肪与皮肤健美	137
5. 水果、蔬菜与皮肤健美	138
6. 天然神韵胜美容	139
7. 科学选用化妆品	140
8. 化妆品皮炎	141
9. 化妆技巧	142
10. 美容食品	143
11. 影响皮肤的食物	144
12. 消除黑眼圈	144
13. 保护头发	145
14. 青春期女性不宜穿高跟鞋	146
15. 青春期男女不宜长期穿紧身裤	147

16. 青春期男女不宜长期戴墨镜 149
17. 青少年驼背的预防和治疗 150

青春期营养保健

1. 青春期对营养的特殊要求 152
2. 维生素对人体的贡献 154
3. 健脑食品 157
4. 培养良好的饮食习惯 159
5. 合理安排一日三餐 160
6. 课间加餐好处多 162
7. 食物纤维好处多 162
8. 过量吃水果的危害 164
9. 饭后八不急 166

青春期健脑益智菜谱

1. 红枣金针菇汤 167
2. 蛤蜊木耳蛋汤 167
3. 枸杞猪肝汤 168
4. 补脑益智羹 168
5. 清蒸莲花鸡 169
6. 金针肉丝香菇 169
7. 炒腰脑 170
8. 红枣煨猪肘 170
9. 枸杞炖羊脑 171
10. 核桃仁枸杞肉丁 171
11. 百合莲子煨猪肉 172
12. 清蒸蟹肉 172
13. 醋烹武昌鱼 173
14. 软煎鲛鱼 173

15. 炆墨鱼花	174
16. 金针菇炒鳝丝	174
17. 紫菜鱼卷	175
18. 翡翠烩白玉	175
19. 炆蛎黄	176
20. 海带蛎黄蛋	176
21. 红烧虾球	177
22. 油炸虾排	177
23. 扒海参	178
24. 木耳清蒸鲫鱼	178

青春期美容塑身菜谱

1. 仙人掌色拉	179
2. 冬菇炆笋	179
3. 蘑烧冬瓜	180
4. 香椿芽拌豆腐	180
5. 韭菜炒绿豆芽	181
6. 芦荟玉米粒	181
7. 芦笋扒冬瓜	182
8. 木耳猪皮汤	182
9. 鸡腿菇烧蹄筋	183
10. 咖喱兔腿	183
11. 荠菜炒鸡丁	184
12. 红枣炖兔肉	184
13. 茭白牛肉丝	185
14. 红白萝卜蛤蜊	185
15. 玉兰鱼丝	186
16. 韭菜炒银鱼	186
17. 红烧干贝	187
18. 茄汁鲑鱼	187

19. 虾仁丝瓜	188
20. 小墨鱼炖豆腐	188

青春期健康减肥菜谱

1. 红焖萝卜海带	189
2. 香菇木耳豆腐	189
3. 渔家丰收	190
4. 冻粉拌鸡丝	190
5. 香菇烧丝瓜	191
6. 芹菜鱼丝	191
7. 彩色鱿鱼卷	192
8. 柠檬汁拌水果	192
9. 韭菜炒蛤蜊	193
10. 珊瑚白菜	193
11. 魔芋烧牛肉	194
12. 海米冬瓜	194
13. 冬笋肉丝	195
14. 番茄牛肉	195
15. 韭菜炒绿豆芽	196
16. 蘑菇蹄筋	196
17. 韭菜炒海螺	197
18. 香菇油菜	197
19. 虾皮菠菜	198
20. 金钩炒嫩豆角	198

青春期常见疾病的防治

1. 青春痘的病因	200
2. 青春痘的生长部位	201
3. 青春痘的预防和治疗	201
4. 上呼吸道感染的病因	202

5. 上呼吸道感染的主要症状	203
6. 上呼吸道感染的预防	204
7. 上呼吸道感染的治疗与护理	204
8. 肝炎	206
9. 肝炎的病因	206
10. 肝炎病毒的传播途径	207
11. 肝炎的主要症状	207
12. 肝炎的预防	209
13. 肝炎的护理	209
14. 青春期高血压	210
15. 青春期高血压的病因	211
16. 青春期高血压的主要症状	212
17. 青春期高血压的预防	212
18. 青春期高血压的护理	213
19. 痔疮的病因	215
20. 痔疮的主要症状	215
21. 痔疮的预防	216
22. 痔疮的护理	216
23. 急性胃肠炎的病因	218
24. 急性胃肠炎的主要症状	219
25. 急性胃肠炎的预防	219
26. 急性胃肠炎的护理	220
27. 急性肾炎的病因	220
28. 急性肾炎的主要症状	221
29. 急性肾炎的预防	222
30. 急性肾炎的护理	223
31. 青少年糖尿病的病因	224
32. 青少年糖尿病的主要症状	224
33. 青少年糖尿病的预防	226
34. 青少年糖尿病的护理	227

青春期生理发育特点

Qing Chun Qi Sheng Li

Fa Yu Te Dian



1. 青春期——人生的黄金时期

青春期，是从儿童成长为成人的过渡时期。世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为10~20岁，在我国，一般认为青春期为11~18岁。

青春期不仅是身心发生急剧变化的时期，也是掌握文化知识，学习社会规范，获得生活技能的重要阶段。

青春期的特点是发育迅速，身体、心理、生理处于突变阶段，行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成。

青春期是人生的黄金时期，相信每个人都难以忘怀一生中那一段最美好的金色年华。



2. 青春启动的信号

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，身高以每年6~8厘米，甚至10~11厘米的速度增长，尤其是青春期男性身高增长速度较快。

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

性征变化：青春期男性声音开始变粗，喉结突起，长胡须，乳头稍有突出，出现阴毛和腋毛，而且毛发生长比较旺盛。青春期女性声调开始变高，乳房增大而隆起，骨盆变宽，臀部变大，出现阴毛、腋毛，但毛发生长比男性缓慢。

遗精发生：青春期男性开始有梦遗现象，平均每月1~2次。

月经来潮：青春期女性出现月经初潮。

青春痘的出现：青春开始后，不少人脸上会出现痤疮，这是由于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，或细菌感染所致。



第二类是心理启动。表现为性格发生较大变化，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，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，这些信号标志着青春期的正式开始。

3. 生长突增与第二性征

生长突增与第二性征是青春期的主要外观变化,这些变化是如何发生的呢?

青春期的各种性发育变化都是在性激素促进下完成的。青春期男性与女性体内起主导作用的性激素不同,所以性发育的表现也不一样。

男性的睾丸在青春期开始有规律地分泌雄性激素,分泌量也逐渐增多,促使骨骼增粗、变宽和增长,使肌纤维中的各种酶变得更加活跃,大量蛋白质和其他营养物质使肌纤维变粗变长,肌肉力量不断增强。雄性激素还可以促进阴茎、睾丸和前列腺的发育,同时又在阴毛、胡须、喉结、变声等第二性征发育中起关键作用。

雄性激素对精子的产生和发育,以及对男性的射精和其他性功能也有重要的促进和维持作用。

雄性激素并非男性所特有,女性体内也有,由肾上腺皮质和卵巢分泌。其分泌量虽不如男性多,但它在女性青春期发育中也起一定的作用。

女性的卵巢主要分泌雌性激素和孕激素。正是这两种激素维持着女性的月经周期。雌性激素还可以促进和调节子宫、阴道、乳腺的生长和正常功能,对骨骼的发育起到促进作用,例如使大小腿的长骨及时愈合、使骨盆变宽和增厚等。雌性激素还可以促进脂肪细胞增大,使女性体内的脂肪有序地堆积到肩部、前胸、臀部、大腿和全身皮肤的皮下层,从而使青春期女性体态越来越成熟丰满,充满青春与活力。



4. 身高的预测

随着年龄的增长,青少年朋友会越来越关注自己的身高变化,男孩子希望自己长得高大英俊,女孩子则希望自己长得身材苗条,并渴望知道自己将来能长到多高。那么未来的身高是否可以预测呢?

回答是肯定的。科学家利用身高的遗传性和人体生长发育的规律,经过对大量人体测量资料的统计分析,编制成各种公式,利用这些公式就能估算出青少年未来可达到的最终身高,这无疑给那些经常关心自己未来身高的青少年带来了希望。

一般可以根据父母身高来推算子女身高。双亲的身高对孩子身高的影响是众所周知的。一般认为,如果父母和子女在相同的环境下生活,父母越高,子女也就越高;父母矮,子女也矮,这是由遗传基因所决定的,因此可以根据父母的身高来预测其子女的身高。父母的身高应以19~20岁时的高度或成年期的最高高度为准。



健康小百科

男孩成人时身高(厘米) = (父身高 + 母身高) / 2 × 1.08。

女孩成人时身高(厘米) = (父身高 + 0.923 + 母身高) / 2。