

鹭江出版社

程开 陈武荣 著



青春期知识

100问

青春期知识 100 问

程 开 陈武荣

鹭 江 出 版 社

1988年·厦门

青春期知识100问

程 开 陈武荣

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.75印张 110千字

1988年12月第1版

1988年12月第1次印刷

印数：1—20000

ISBN 7—80533—129—4
G·31 定价：1.60元

前 言

中学生到了青春期，由于生理上和心理上出现了一些新的变化，他们的脑子里会产生许多问题和疑虑。这么多的问题，他们从生理卫生课程里所获得的知识是解答不了的。以性知识来说，男学生不懂得遗精是怎么回事，对于手淫更是无知，女学生对月经初潮感到惊惶，关于白带现象弄不清是否疾病。类似这些，他们不敢公开地向老师和父母请教，要找一本能够解答他们各种各样问题的书，似乎也不多。再者社会的开放，生活的提高，学生们又会遇到不少新问题。譬如，少女们都希望自己能够健美，可偏偏发胖了怎么办，爱穿牛仔裤又怕妨害健康等等。我们曾经对部分学生进行了调查，把他们所提出的问题归纳为一百题，为他们提供有益的回答。

我们力求用通俗易懂的科学知识，联系中学生的实际，帮助他们解决所遇到的一些问题，对他们的生理保健和心理健康的发展有益处，我们的目的就达到了。

著名的特级教师龚秋红老师在福州一中从事生物、生理卫生的教学数十年，富有经验。蒙她非常热情地为本书写了序言，我们至为感谢。

本书的编写，参考了很多有关论著和资料，限于篇幅，没有一一列举，希望得到谅解。

作者

1987年11月

序 言

福建省生物特级教师 龚秋红

每个人都要经历从儿童过渡到成年的青春期，这是人类个体发育必然经历的过程。在这个时期身体各部分都发生急剧的变化，包括形态和生理，如内分泌功能、性功能、心理和行为等的变化。由于这些急剧的变化，大多数青少年对青春期生理变化和性发育现象表现惊奇、害羞、恐惧、彷徨而不知所措。这时他们都希望得到有关这些方面的知识。然而，由于我国长期以来受封建伦理思想的影响，使他们不可能从正面教育中获得全面的科学知识，相反，却可能通过不正当途径去进行神秘地探寻，结果往往受到了毒害，甚至走上了犯罪的歧途。可见普及青少年青春期发育的科学知识和卫生保健知识是多么重要！

现在的青少年将是本世纪末和二十一世纪祖国现代化建设的生力军，他们是民族的未来，国家的希望，他们的素质如何将直接影响中华民族的生存、繁衍与发展。周总理在1963年、1973年，以及在1975年病危时，都一再指示：“一定要把青春期卫生知识教给青少年，要在女生月经初期以前，男生初次遗精以前把性的卫生知识教给他们，以使他们能有正确的态度、科学的方法来对待性卫生问题，这是一件破除封建思想、移风易俗的大事，只有这样才能引导青少年健康成长。”所以，对青少年科学地进行性教育，使他们正确认识性生理和性心理的发展，对于他们的身心发育有着重

要意义。

目前社会上虽然出版了一些有关此类知识的书籍，但有的是专著，有的是侧重于医学方面的专业书，不适合青少年阅读。本书作者根据自己多年的教学经验，并且在青少年学生中作了一些调查研究，对他们在此时所发生的生理和心理各方面的变化和由此产生的疑虑，归纳成百例问题，根据通俗易懂的科学知识，以问答形式，作了简明扼要的解释，使青少年破除了神秘感和害羞的心理，从中获得科学的卫生保健知识。这对青少年无疑是一本有益的书籍。本书的出版，不仅满足了广大青少年对这方面知识的要求，而且破除了封建思想和习惯势力，在移风易俗方面，也是一项堪称为开创性的工作。

1987年11月

目 录

1. 青少年什么时候进入青春期? (1)
2. 为什么青春期要到10—12岁才开始? (4)
3. 青少年每天需要多少营养? (5)
4. 女性排卵是怎么回事? (8)
5. 精液是怎样产生的? (10)
6. 女性为什么会来月经? (12)
7. 男性青春期为什么会出现遗精? (14)
8. 遗精是不是早泄? (16)
9. 男性青春期为什么会出现手淫? (17)
10. 为什么手淫后会有全身无力的感觉? (18)
11. 怎样对待手淫这种不良习惯? (20)
12. 阴茎小是不是一种病? (22)
13. 阴茎较少勃起是否有病? (24)
14. 中学生为什么要接受性教育? (26)
15. 怎样正确对待青春期的性冲动? (28)
16. 女性的处女膜破了就不是处女吗? (29)
17. 男性性发育不全有什么症状? 是什么原因引起的? (30)
18. 什么叫做性早熟? (32)
19. 女学生月经初潮的时间怎样预测? (33)
20. 青春期月经周期不准是不是疾病? (34)
21. 女学生的月经期出血对健康是否有影响? (36)
22. 为什么有些人在月经来潮前脾气会改变? (37)
23. 月经期应该怎样保护身体? (38)

24. 什么疾病与月经有关? (40)
25. 月经血为什么有时会有臭味? (42)
26. 白带是怎样产生的? 有什么作用? (43)
27. 怎样判断乳房发育是否正常? (45)
28. 青春期的女学生为什么要戴乳罩?怎样选择
 乳罩? (47)
29. 乳房小是否会影响哺乳和性生活? (49)
30. 少女泌乳是什么原因? (51)
31. 为什么有的男性也会有乳房? (53)
32. 青年人穿牛仔裤是否影响生育能力? (55)
33. 接吻有什么利弊? (57)
34. 青少年性心理发展的阶段和表现怎样? 如何
 对待? (58)
35. 心理健康的标准是什么? (60)
36. 怎样区别青春期青少年行为是否正常? (62)
37. 我的脑子里为什么会有一个影子? (64)
38. 中学生早恋有几种类型? (65)
39. 中学生为什么不宜谈恋爱? (67)
40. 女学生收到约会信时该怎么办? (68)
41. 怎样区别异性吸引和爱情? (69)
42. 什么是友谊? 友谊怎样形成? (71)
43. 怎样克服一种不良的心理现象——嫉妒? (73)
44. 什么叫青春期“逆反心理”? (75)
45. 人的性格和血型有无关系? (77)
46. 怎样理解中学生不同性格的特点? (79)
47. 什么叫青春期自我意识? (82)
48. 中学生为什么喜欢交朋友? (84)

49. 女学生爱打扮好不好?	(85)
50. 青年人为什么喜欢跳舞?	(87)
51. 青少年为什么怕被人背后议论?	(89)
52. 当自己的愿望不能实现时怎么办?	(90)
53. 怎样判断自己的聪明程度?	(92)
54. 头大的人是不是更聪明?	(94)
55. 记忆力不好是不是一种疾病?	(96)
56. 记忆力能否遗传?	(98)
57. 考试成绩不佳是否智力低下的表现?	(99)
58. 怎样提高自己的记忆力?	(101)
59. 什么叫“应考综合症”?如何控制?	(104)
60. 为什么连续长时间学习会影响学习效果?	(106)
61. 临近高考时, 学生的脾气为什么会变化?	(107)
62. 在临考前为什么会出现眼皮跳动?	(108)
63. 为什么很多人对上课的提问觉得紧张?	(109)
64. 怎样自我消除紧张情绪?	(111)
65. 上课时注意力总不集中怎么办?	(113)
66. 为什么有的同学学习好而有的较差?	(115)
67. 学生吸烟为什么会影响学习成绩?	(117)
68. 男女性的智力发展有没有差异?	(118)
69. 怎样根据自己的思维特点报选志愿?	(120)
70. 为什么青春期进行体育锻炼最好?	(122)
71. 男女学生为什么运动项目不一样?	(124)
72. 怎样根据自己的生理、心理特点选择最适合 的运动项目?	(126)
73. 体育锻炼后为什么易患感冒? 应该怎样注意 保护身体?	(128)

74. 为什么女性进入青春期后会变胖? (130)
75. 为什么节食不是减肥的好办法? (132)
76. 吃巧克力为什么不能减肥? (134)
77. 为什么不能用吃泻药来减肥? (136)
78. 怎样预测自己将来的身高? (137)
79. 人为什么会有高矮的不同? (139)
80. 男性个子为什么会比女性高? (141)
81. 怎样增加你的身高? (143)
82. 月经初潮后还会长高吗? (144)
83. 为什么说青春期青少年不宜穿高跟鞋? (145)
84. 青春期为什么会长“粉刺”? (147)
85. 青春期“粉刺”怎样防治? (148)
86. 为什么人体也有“魔鬼三角”? (150)
87. 有些女同学为什么也会长胡子? (151)
88. 拔胡子的习惯为什么不好? (153)
89. 人的肤色为什么有黑白不同? (154)
90. 为什么说皮肤好坏与饮食有关? (156)
91. 身上长痣要不要开刀? (158)
92. 有的同学身上为什么会有有一种“臭味”? (159)
93. 青春期后为什么还会长牙? (161)
94. 青年人为什么也会长出白发? (162)
95. 青春期男女声音为什么会出现差异? (164)
96. 电脑验光是否准确? (166)
97. 中学生近视怎么办? (168)
98. 青春期女性为什么易患贫血? (170)
99. 什么叫青春期甲状腺肿大症? (172)
100. 阴茎包皮过长怎么办? (173)

1 青少年什么时候进入青春期?

很多中学生只知道自己已经不是儿童了，却不大清楚自己正进入一个特殊时期——青春期。

青春期是儿童期向成人期过渡的特殊时期，是一个人生长发育的最后阶段。我国目前处在这个时期的人口大约2亿人，约占人口总数的20%。青春期的年龄段，世界卫生组织（WHO）定为10~20岁。青春期的开始和结束时间，因人而异，因人的种族、地理条件、社会因素和生活习惯的不同而不同。现在，我国女性进入青春期的时间大约在10~11岁之间，男性约比女性晚2年。

青春期的发育，主要包括3个部分：1.骨骼生长发育；2.生殖系统发育；3.心理发育。它们之间相互联系，又各具特点。

1.青春期的初期，是骨骼发育高峰期。一般女性从10~13岁、男性从13~15.5岁开始进入此期。这时，食欲大增，身高迅速增长。女性身高增长最快是在月经初潮的前两年，这段时间内平均可增高12.8厘米。而月经初潮之后身高的增长速度迅速减慢，大约每年只增加1~2厘米，到17岁后基本不再长高了。多数人只增加5~8厘米，少数人超过10厘米。男性身高增长最快的是14岁，一年约可增高10厘米，在13~16岁间平均约可增高16厘米，到20岁以后基本不再长高了。

一般地说，性发育较迟的人比性发育较早的人长得更高一些。因为性发育迟，骨骼发育的时间更长一些。当然身高还受多种因素的影响，但遗传因素是决定一个人高矮的主要

因素。

2.青春期的主要特点就是生殖系统的发育和功能的完善。性器官的发育和成熟，是青春期一切生理改变的根本。性器官开始发育的时间，每个人会有所不同，但性器官发育的顺序基本一样。男性性发育顺序：1.12.8~17岁，睾丸和阴茎增大变粗；2.肩部增宽；3.14~16岁，阴毛和腋毛生长，脸部出现须毛；4.喉结突起；5.声音改变，失去童音；6.出现遗精，首次遗精的时间平均为15.5岁。

女性性发育顺序：1.11.1~17.6岁，体态改变，四肢、臀部、腰部、腹部皮下脂肪增加，体形丰满，骨盆横径增宽，出现女性特有的体态；2.12~15岁，乳房开始发育；3.阴道分泌物从碱性逐渐变成酸性，生殖道抗病能力增强；4.13~14.2岁，阴毛生长，呈倒三角形分布；5.月经初潮，平均年龄为13.8岁；6.腋毛生长。

男女青年的上述表现，以睾丸增大、排精，月经初潮、排卵为第一性征；乳房增大，阴毛和腋毛生长，喉结突出，体态和声音改变为第二性征。

3.随着性腺发育、体格生长，在社会上独立活动增加，青少年的青春期心理也迅速发育。这时的他们心理上独立意向发展很快，喜欢独立自主地决定事情，对长辈的帮助不以为然，甚至有抵触情绪，对同龄朋友的信任胜过长辈。这时他们对事物的认识能力发展较慢，往往容易过高地估计自己，同时喜欢追求新奇事物。青春期是女性最富有魅力的时期，因而每个女性都会自觉或不自觉地表现自己，以吸引异性的注意。这个时期也是女性充满幻想的时期。由于生理上的特点，她们比男性更富依赖性，比较向往能接近她、了解她、保护她的人。由于心理上的急剧变化，她们更需要有人理解

和安慰，希望同异性交往，很容易把自己喜欢的对象加以美化，不能客观和具体地分析，易出现“单相思”和“早恋”现象。

中学生要以学习为重，克制自己的情感，男女同学之间建立起正常的友谊，互相勉励，共同上进。早恋，主要由于生理和心理的变化而产生的，而在思考认识上并不成熟，既妨碍学习，又会造成痛苦。所以，中学生要认识青春期的心理特点，才能正确处理好它们的关系。



2 为什么青春期要到10~12岁才开始?

青年男女进入青春期，就意味着他们开始具备了生育和保护后代的能力。

是什么控制着人类最后发育系统的开关呢？是大脑里的性腺发育中心。我们的大脑就象一台精密的仪器，准确地控制着全身各种各样复杂的生理变化，也控制着性腺发育的一种脑激素，叫做脑垂体促性腺激素。在儿童时期，大脑也会产生少量的促性腺激素，但此时，大脑控制中心对这种激素很敏感，只要它一出现，就会命令脑垂体停止生产，使它不会产生更多的促性腺激素。进入青春期后，大脑控制中心对这种激素的敏感性下降，使脑垂体得以大量产生促性腺激素。这种激素的产生和作用，使性腺如睾丸或卵巢开始发育，并使整个生殖系统发育成熟。

大脑出现这种改变的生理原因是人的体重。一个人要打开大脑对性腺发育控制这个开关，他的体重必须达到30公斤以上。如果到10~12岁时，体重不够这个标准，青春期的发育就得延迟。有一些肥胖的儿童由于体重较早达到这个标准，他们将较早进入青春期。

3 青少年每天需要多少营养？

每一个人到了10~14岁，就会出现食量增大、身高迅速增长、体重增加的现象，正如俗语所说“日长夜大”。这就是青春生长突增期，女性一般比男性早两年。

上海市1978年青少年发育调查发现：男孩在12~13岁这个时期，一年内可长高6厘米，体重从7岁时的22公斤增加到18岁时的56公斤，增加了一倍多。这时青少年的身高、体重、胸围、肩宽、盆宽、腿围都明显增大；在功能方面，肺活量、握力、耐力也都有明显增加。由于生长的需要，增加大量的营养物质是必需的，但也有一定的标准。如果一味增加，易使青少年患肥胖症；营养不足，又将导致身体发育不良。

根据生理需要，每天必须补充的营养包括两个部分：一是生长发育所需要的营养；二是人体正常生活所消耗的热量。一般来说，10~15岁的男性每月需要热量2600千卡，女性2500千卡。16~19岁的男性每月2500~3000千卡，女性2200~2700千卡，（各种食物所能提供的热量见附表一）。

营养的好坏，往往决定于一个人蛋白质摄入量的多少，蛋白质的摄入量将直接影响智力的发展。所以在饮食中，蛋白质的供应是非常重要的。正常情况下，每天食物的蛋白质含量必须不少于100~114克。也可以用体重计算，就是每公斤体重需要1.5~2克的蛋白质。例如有个同学体重为45公斤，那么他每天要摄入67.5~90克的蛋白质（各种食物中蛋白质的含量见附表二）。

有些人认为蛋白质越多越好。其实不然，蛋白质多了不但不能被身体吸收，而且还增加了消化器官的负担。现在认为三大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）在食物中所占的最佳比例应该是蛋白质15~17%，脂肪15~20%，碳水化合物65~75%。满足了上述的摄入量，还应该注意每餐饮食的合理安排，使之得到最佳吸收。

由于习惯的影响，一般人都注意早餐的饮食，这个习惯要改变。因为上午学习时间长、学习任务重，消耗的热量和蛋白质也相应增多。所以要增加早餐的热量和蛋白质，多吃牛奶、豆浆和肉松等，使早餐进食量最少达到全日摄入量的1/3~1/4。午餐是一天的主餐，食量要达到全日量的1/3多一些，并保证蛋白质、脂肪、维生素、矿物质的摄入。晚餐以往都认为不要多吃，现在中学生学习任务重，文化生活丰富，一般在晚上10点左右就寝，所以也要重视晚餐。

附表（一）

各种食物所提供的热量表

食品的重量单位（50克）热量单位（千卡）

食品名称	提供热量	食品名称	提供热量	食品名称	提供热量
大米饭的重 量	160	面 粉	110	黄 豆	206
猪 肉	250	豆 浆	30	奶 粉	180
鸡 蛋	90	植 物 油	450	鸡 肉	63
牛 奶	35	巧 克 力	282	蔬 菜	25
火 腿	264				

附表(二)

食物中蛋白质的百分含量

食物名称	蛋白质的百分含量(%)	食物名称	蛋白质的百分含量(%)
牛 奶	3.3	大 米	8.5
鸡 蛋	12.3	小 米	9.7
猪 肉	16.7	面 粉	9.9
羊 肉	15.5	玉 米	8.6
牛 肉	20.2	大 豆	34.2

