

青 春 期 知 识 手 册

QING CHUN QI
ZHISHI SHOUC



中原农民出版社

5

青春 期 知 识 手 册

主 编 钟 青

中 原 农 民 出 版 社

青春期知识手册

主编 钟 青

责任编辑 张 涛

中原农民出版社出版

河南安阳印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 9.625印张 276千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数：1— 9,000册

ISBN7-80538-262-X/G·2

定价 4.70元

主 编
钟 青

编 著 者

于 力	王 炽 昌	王 基 建
刘 淑 珍	孙 昌 龄	何 述 祺
张 清 雅	邵 俊 峰	武 星 户
姚 海 天	曹 作 兰	湛 平

内 容 提 要

青春期既是生理逐渐成熟的过度阶段，又是塑造自我的黄金时期。

为此，由生理学家、教育学家、心理学家、社会学家、编辑学家和医药卫生学家等共同编撰的该书，针对当代青少年特点，分别从生理、性动、心理、初恋、营养、保健、健美、社交、情趣、成才等10个方面，全方位地介绍了有关青春期的观念与知识，以拓展青少年的视野，使其在感情与理智的撞击中认识自我，完善自我，实现自我……

前 言

古往今来，人们总是怀着最神圣的感情，选尽人间最美好的词语来歌颂青春：“初升的太阳”，“艳丽的朝霞”，“展翅的雄鹰”，“高飞的海燕”……奥斯特洛夫斯基曾经这样说：“这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心。”

但是，青春不仅仅是个生理概念，“光是14岁还不够”，青春还有心理、社会等等丰富的内涵。因此，让青春与知识握手，才能使青年真正具备全方位的青春。

本书就是把知识、科学与青春结合的尝试。有关青春期的各种知识全都囊括书中，形成了一座青春知识博物馆，青年们可以尽情地在其中遨游，尽情地从撷取……

愿知识永远与青春握手！愿青春真正属于青年！

编 者

1989年8月

春天是自然界一生中的新生季节。而人生的新生季节，就是一生只有一度的青春。

—— 西塞罗

谁虚度年华，青春就要褪色，生命就会抛弃他们。

—— 雨 果

青春不是无忧无虑的狂欢，也不是无声无息的沉寂。我热爱青春，因为她是怀疑、思索、寻觅；因为她是无私、无畏、无敌。

—— 陈 郁

谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，便永远是一个奴隶。

—— 歌 德

目 次

生理编

什么叫青春期	(1)
青春期的生理特点	(2)
青春期发育的进程	(3)
青春期发育的总枢纽	(4)
青春期是怎样启动的	(6)
少女的初潮	(7)
少女为什么会来月经	(9)
月经正常与异常	(10)
注意经期卫生	(12)
为什么会痛经	(13)
防治痛经有办法	(14)
青春期功能性子宫出血	(16)
少女闭经的原因	(17)
少女的乳房发育	(18)
如何使少女的乳房发育得更好	(20)
什么叫“石女”	(21)
少男与遗精	(22)
女性男性化是怎么回事	(23)
男性女性化是怎么回事	(24)
青春期怎样长身高	(25)
青少年的身高与睡眠	(27)
青春期嗓子为何会变声	(28)

变声期怎样保护嗓子	(29)
青春期神经系统有哪些变化	(30)
青春期心血管系统的特点	(31)
青春期呼吸系统有哪些特点	(32)
怎样使青春期发育得更强健	(33)

性动编

性观念与性卫生	(35)
男性生殖器官的构成	(36)
女性生殖器官的构成	(37)
男子最主要的性器官——睾丸	(38)
女子最主要的性器官——卵巢	(39)
阴茎勃起是怎么回事	(40)
谈谈青春期生殖器官的卫生	(41)
隐睾是怎么回事	(42)
睾丸鞘膜积液是怎么回事	(43)
精索静脉曲张是怎么回事	(44)
阴茎和男性尿道发育异常	(45)
为什么女性易患尿路感染	(46)
性激素类药物及其正确使用	(47)
性医学的基本内容	(48)
法医学与性	(49)
为什么必须加强对青少年的青春期的性教育	(50)
造成青少年性无知的主要原因是什么	(51)
青少年怎样顺利度过青春期	(53)
青春期少女的性心理特征	(54)
怎样正确理解恋爱与结婚	(55)
为什么说性爱不能代替情爱	(56)
怎样理解青春期的性幻想与性爱梦	(58)
怎样制止性冲动	(59)

什么叫做性欲的社会制约性	(60)
青春期同性恋的弊害是什么	(62)
手淫是否绝对有害	(63)
青少年怎样预防性犯罪	(64)

心理编

为什么说青春期是“心理断乳”时期	(66)
怎样理解青春期的“自我发现”问题	(67)
为什么要重视青春期的心理健康	(68)
有哪些青春期的不健康心理	(70)
当代青年的心理健康标准是什么	(71)
怎样保持与增强心理健康	(72)
怎样消除青春期的心理疲劳	(73)
青春期智力发展的特点是什么	(75)
青年应怎样培养创造性思维	(76)
怎样破除青春期的迷信心理	(77)
怎样剖析“命运”心理	(79)
为什么青春期男女应该具有丰富的想象力	(80)
青春期男女应该发展哪些想象	(82)
怎样正确理解做梦	(83)
有些青年人为什么会做恶梦	(84)
青春期为什么会神经衰弱	(86)
为什么说青春期是“狂风暴雨”期	(87)
怎样理解青年情绪的复杂性	(88)
青春期情感与情绪的性别差别是什么	(89)
青年人应该怎样锻炼自觉的意志力	(91)
青年人应该怎样锻炼坚强的意志	(92)
青少年为什么渴望友谊	(93)
青年为什么会产生孤独感	(94)
青少年为什么会产生自卑感	(96)

青少年的兴趣特点是什么	(97)
我国当代青少年的性格类型特征是什么	(98)
为什么说青年人应发展健全的、成熟的人格	(100)

初恋编

恋爱观	(102)
何时谈恋爱为宜	(103)
自由恋爱与包办婚姻	(104)
初恋ABC	(106)
友情与爱情	(107)
婚姻的基础	(108)
婚姻的条件	(110)
主动与被动	(111)
正确处理在寻求理想伴侣中的烦恼	(112)
失恋	(114)
失身	(115)
三角恋	(116)
“第三者”与婚外恋	(118)
贞操观与性解放	(119)

营养编

青春期对营养的特殊需要	(122)
人体必需的六大营养素	(123)
蛋白质是生命的基础	(124)
食用蛋白质食品须知	(125)
糖是人体的主要能源	(126)
防止糖供应不足与过剩	(127)
脂肪是人体的“燃料库”	(128)
人体代谢的调节者——维生素	(129)
无机盐与健康	(130)

青年人应多吃一些含碘食物	(131)
青少年应多吃一些含铁食物	(131)
饮食不宜过咸	(132)
饮水的学问	(133)
不要轻视纤维素	(135)
几种健脑食品	(135)
几种美容食品	(136)
注意眼睛的营养	(137)
运动与营养	(138)
不要迷信补品、补药	(139)
四季饮食要点	(140)
重视早餐	(141)
偏食有害	(141)
不要吃零食	(142)
吃饭要定时定量	(143)
吃饭太快不好	(144)
不吃太烫太冷的饮食	(145)
不要蹲食和走食	(145)
吃饭不宜看书、看电视	(146)
饭前饭后不宜剧烈运动	(147)
青春发育之忌——过度节食	(148)
提倡分餐制	(148)
不乱用塑料袋和报纸包装食品	(149)
饮食与癌症	(150)
预防“癌从口入”的10项措施	(151)
当心食物中毒	(152)
怎样知道发生了食物中毒	(153)
怎样预防食物中毒	(154)

保健编

怎样保护面部皮肤	(156)
怎样保护牙齿	(157)
注意保护听力	(158)
怎样保护眼睛	(159)
怎样保护头发	(160)
怎样合理用脑	(162)
不要拔胡子和鼻毛	(163)
怎样选择乳罩	(163)
少女不要束胸	(165)
洗澡的学问	(165)
睡眠的科学	(166)
不要吸烟和过量饮酒	(168)
青春期是锻炼身体的黄金时机	(169)
每天锻炼不应少于一小时	(170)
怎样掌握运动量	(171)
哪些锻炼项目可增加肺活量	(172)
哪些锻炼项目可长身高	(173)
吃饭前后不宜剧烈运动	(174)
怎样防治粉刺	(175)
什么叫青春期贫血	(176)
雀斑的防治	(177)
什么叫青春期高血压	(178)
青春期为什么甲状腺容易肿大	(179)
旅游要注意安全	(180)
狐臭的医治	(182)
少白头莫发愁	(182)
巨人症、侏儒症与呆小症	(183)

健美编

青春与健美	(186)
内在美与外形美	(187)
健康是人体外形美的基础	(188)
自然美与修饰美	(189)
“刚柔并蓄”是男女外形美的统一	(191)
青年人应有的风度	(192)
青年人的动作美	(193)
注意养成健美的姿势	(194)
女子体型健美标准	(196)
男子体型健美标准	(197)
方兴未艾的健美运动	(198)
减肥的有效方法	(199)
瘦不等于美	(201)
青少年的“豆芽菜”体型	(202)
注意预防小胖墩体型	(203)
谨防驼背	(205)
少女莫为平胸发愁	(206)
臀部减肥的锻炼	(207)
一肩高一肩低可以矫正	(209)
罗圈腿、与X形腿的矫治	(210)
服装的色彩与健美	(211)
四季变化与服装选择	(212)
穿鞋戴帽的艺术	(214)
少女不宜穿高跟鞋	(215)
美容与化妆	(216)
名目繁多的美容化妆品	(216)
浓妆淡抹要相宜	(218)
少年男女的发型	(218)

须发长短话健美	(219)
---------------	---------

社交编

什么是社交	(221)
青少年要学会社交	(222)
怎样克服社交中的心理障碍	(223)
社交中如何交朋友	(224)
以诚待友	(225)
“哥儿们义气”要不得	(226)
迎来送往与作客时的礼貌	(228)
如何对待长辈	(229)
与外国友人交往时的礼仪	(230)
同学、同事间要友爱相处	(231)
在公共场合的礼仪	(233)
交谈中的礼仪	(234)
社交与书信	(235)
社交与修养	(236)
社交与仪表	(237)
增进人际吸引的主要因素是什么	(238)
有哪些个性品质妨碍人们的正常交往	(240)

情趣编

青春与情趣	(242)
健康高尚的情趣	(244)
愿歌声给你幸福和力量	(246)
音乐与健康	(247)
青春舞步	(249)
花与生活	(251)
高尚的情趣——集邮	(252)
生活里没有书籍就好像没有阳光	(255)

放足神州去旅游	(257)
愿乐器奏出你青春的旋律	(259)
看电影的情趣与本领	(261)
日记帮你录下生活的旋律	(264)

成才编

为什么说青春期是人生的“黄金时代”	(267)
心灵的追求与宁静	
——漫谈科学信仰	(268)
人生之路与人生观	(269)
人生价值浅析	(271)
“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”	
——谈谈道德观	(272)
真正的幸福是什么	(273)
从“人有脸，树有皮”说起	
——荣辱观漫谈	(275)
爱的旋律	
——和青年朋友谈谈恋爱观	(276)
“善有善报、恶有恶报”的启示	
——善恶观漫谈	(278)
劳动创造了人和人类社会	
——谈谈劳动观	(279)
“天下兴亡，匹夫有责”	
——谈谈责任感	(280)
顺应和有序	
——谈谈社会秩序问题	(281)
从屈原说起	
——爱国主义精神的培养	(282)
“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”	
——谈谈社会公德问题	(284)

公民意识	(285)
成才需要的能力	(286)
成才的前提	(287)
知识就是力量	(288)
怎样恰当地使用人的精力	(290)
“逝者如斯夫，不舍昼夜”	
——时间及其合理运筹	(291)
青年怎样进行职业的选择	(292)