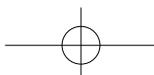
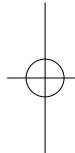
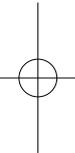
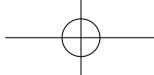


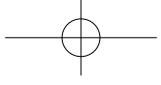
青少年健康与发展项目（2016–2020年）

青少年健康素养研究建议

——核心信息及释义

2017年6月





Contents | 目录

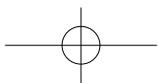
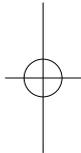
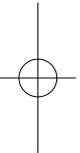
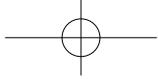
一、身体健康与成长····· 1

二、卫生与疾病预防····· 3

三、营养与健康生活方式····· 6

四、社会适应与心理健康····· 11

五、安全与伤害预防····· 13



一、身体健康与成长

1. 青少年处于身心发展的关键时期，养成健康的行为和生活方式对成年期的身心健康至关重要。

青少年期（10-19岁）是生长发育的第二个高峰，是身体心理迅速发展、由不成熟到逐步成熟的转变期，是人生观、价值观逐步形成的关键时期。

青少年期自我意识、自尊意识和独立意识增强，情感丰富但不稳定。对外部世界有强烈的好奇心和求知欲，认同感和归属感增强。青少年期也是行为塑造的重要时期，该时期形成的良好心理特征、健康的行为和生活方式将会使其受益一生，并带来显著的健康收益；各种不良行为和生活方式，将会对其成年后的身心健康造成不良影响，并可能引起一系列的社会问题。

2. 青春期开始出现第二性征，女孩一般近10岁时开始乳房发育，12-14岁来月经，男孩首次遗精年龄大多在14-16岁。

人体的第二性征是指除生殖器官以外，男女在体毛、体态、相貌、声音等外形方面的差异，是性发育的外部表现。进入青春期后，在促性腺激素及性激素的作用下，男女生殖器官迅速发育，第二性征也逐渐出现。男性第二性征包括胡须、腋毛、阴毛，喉结和变声。女性的第二性征包括乳房发育、阴毛、腋毛，其中乳房

发育是首先出现的第二性征。

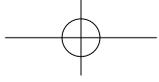
月经初潮后，发生经量过多、痛经、周期不规律是常见现象，一般需要2年左右的时间才能形成规律的月经。如果月经过多导致贫血或痛经严重影响学习和生活，以及年龄超过15岁还未来月经，要到医院就医检查。经期应注意会阴部卫生，避免剧烈运动、过度劳累、受寒或过量食用冷饮。青春期乳房发育过程中不要束胸，要佩戴合适的胸罩。

遗精是在无性交活动的情况下发生的射精。青春期男性均会出现，首次遗精年龄大多在14-16岁，每月1-2次遗精是正常现象。

3. 青春期内分泌发育和性心理发展迅速，会出现自慰、性幻想等现象。

青春期生殖系统发育骤然加快，性激素分泌旺盛，女孩出现月经，男孩出现遗精，同时心理、情绪和行为也发生明显变化。在性激素的作用下，青少年会出现自慰、性幻想，甚至不安全性行为等。有些青少年面对性生理的变化会感到困惑、害怕，甚至把月经初潮、遗精视为疾病现象。

父母和老师应及时了解青少年的心理特点和生理需求，主动向他们介绍生殖健康知识、对待性的正确态度和自我保护技能。青少年自己也应主动学习相关知识，积极适应、接受成长带来的身体和心理变化。



4. 树立正确的人生观和恋爱观。

人生观是人们在实践中形成的对人生目的和意义的根本看法，包括幸福观、苦乐观、生死观、荣辱观、恋爱观等，决定着人们的行为选择、价值取向和对待生活的态度。青春期是从有依赖性的童年期发育到独立自主的成年期的过渡阶段，青少年可塑性高而分辨能力差，极易受到家庭、学校和社会环境的影响，是人生观形成的关键时期。正确的人生观可帮助青少年调动自身主观能动性、创造性，积极克服困难、实现目标。因此，树立正确的人生观尤

其重要。

恋爱观指对待恋爱的基本看法和态度。青春期内发育迅速，开始朦胧的意识到两性化关系，对异性产生爱慕感。青少年要认识到恋爱、婚姻是与自身成长、成熟程度强烈相关的人生事件，需要理智客观地认识自我和他人，树立正确的恋爱观。恋爱应把具有共同的信仰和追求放在首要地位，把心灵美好、情操高尚作为择偶的第一标准。面对失恋，不以任何理由伤害自己和对方。

二、卫生与疾病预防

5. 儿童期未按程序完成常规免疫疫苗接种者，应及时补种疫苗。

疫苗是指为了预防、控制传染病的发生、流行，用于人体预防接种的预防性生物制品。相对疫苗可预防疾病造成的患病、死亡、致残风险和经济损失，接种疫苗是预防针对传染病最有效、最经济的手段。

《疫苗流通和预防接种管理条例》将疫苗分为两类。第一类疫苗是指政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗；第二类疫苗是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。我国实施国家免疫规划，为适龄儿童免费提供乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百日咳白喉破伤风联合疫苗、麻疹风疹联合疫苗、麻疹风疹腮腺炎联合疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、白喉破伤风联合疫苗，预防12种传染病。

预防接种是儿童的基本权利，儿童监护人应按照规定程序按时带孩子接种疫苗。青少年如在儿童期未按程序完成常规疫苗接种，应及时补种漏种的疫苗。

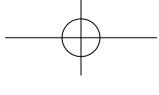
青少年在首次性行为之前接种人乳头瘤病毒疫苗（HPV疫苗），可有效预防子宫颈癌的发生。建议13-15岁女孩作为HPV疫苗预防接种的首选目标人群。

6. 被犬、猫等动物咬伤、抓伤，应及时接种狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病，主要由携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤所致，一旦引起发病，病死率达100%。

狂犬病暴露是指被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病宿主动物咬伤、抓伤、舔舐粘膜或者破损皮肤处，或者开放性伤口、粘膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或者组织。狂犬病暴露分为三级：接触或者喂养动物，或者完好的皮肤被舔为Ⅰ级；裸露的皮肤被轻咬，或者无出血的轻微抓伤、擦伤为Ⅱ级；单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤，或者破损皮肤被舔，或者开放性伤口、粘膜被污染为Ⅲ级。判定为Ⅰ级暴露者，无需进行处置；判定为Ⅱ级暴露者，应当立即处理伤口并接种狂犬病疫苗；判定为Ⅲ级暴露者，应当立即处理伤口并注射狂犬病被动免疫制剂，随后接种狂犬病疫苗。

狂犬病暴露后，应尽快到就近的狂犬病暴露预防处置门诊正确处理伤口，根据需要注射抗狂犬病血清/狂犬病人免疫球蛋白，严格按照要求全程接种狂犬病疫苗。为控制狂犬病传播，养犬、猫者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗，防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带狗外出时，一定要使用狗链，或给狗戴上笼嘴，防止咬伤他人。



7. 肺结核是常见的呼吸道传染病，咳嗽、咳痰持续两周以上或痰中带血，要及时到医院检查。

结核病由结核杆菌引起，主要侵害人体肺部，发生肺结核。肺结核主要通过呼吸道传播，病人在咳嗽、咳痰、打喷嚏时将结核菌播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫就有可能受到感染。

肺结核容易在学生群体中引起传播。咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应怀疑得了肺结核，要及时到医院检查。不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或臂肘遮掩口鼻，戴口罩可以减少肺结核的传播。得了肺结核，不用担心和害怕，按照医生嘱咐坚持治疗，绝大多数肺结核能被治愈。

作息有规律、饮食有营养，教室和宿舍经常保持通风换气，加强锻炼提高身体抵抗力，有助于预防肺结核。

8. 艾滋病是一种严重传染病，死亡率高，可防可控，但尚不能治愈。

艾滋病病毒侵入人体后，会逐渐破坏人体免疫功能，使人体抵御疾病能力降低或丧失，从而引起各种疾病，最终导致死亡。目前没有药物能够清除感染者体内的艾滋病病毒，也没有有效疫苗可以中和感染者体内的艾滋病病毒。但是感染者可以通过终生服用抗病毒药物抑制体内的病毒数量，减少病毒对机体免疫系统的损害，维持自身的免疫功能，抵御各种疾病的发生。

9. 艾滋病通过性、血液、母婴传播，日常接触不会传播；不能通过外表判断是否感染了艾滋病病毒，故意传播艾滋病是违法行为。

艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁中含有大量艾滋病病毒，具有很强

的传染性。艾滋病病毒可通过男女、男男之间的性行为传播，性伴越多，感染艾滋病病毒风险越大；共用注射器吸毒、使用被污染的针具或器械也可能感染艾滋病病毒；女性感染者可通过怀孕、分娩、哺乳把自己体内的艾滋病病毒传染给孩子。

艾滋病病毒离开人体后对外界环境抵抗力较弱，所以日常生活接触不会传播艾滋病。共用餐饮具、电话机、卧具、马桶、游泳池、浴池等不会传播艾滋病，咳嗽和打喷嚏不会传播艾滋病，蚊虫叮咬不传播艾滋病，和艾滋病感染者握手、拥抱、一起学习、共用学习用品等一般性接触不传播艾滋病。青少年应养成良好的行为和生活方式，不与他人共用剃须刀和牙刷、不纹身、不共用针具、不发生无保护性行为等，可以大大减少感染艾滋病病毒的风险。

人感染艾滋病病毒后，不是马上就发病，而是有一个无症状期。无症状期短的几个月，长的可达十几年。无症状期的长短与感染艾滋病病毒数量、个体的抵抗力等因素有关。艾滋病病毒感染者在没有发病之前，看上去和正常人没有区别。因此，不能通过一个人的外表判断他/她是否感染了艾滋病病毒。

全社会应关爱艾滋病感染者，艾滋病病毒感染者的婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护。艾滋病感染者在得知感染艾滋病病毒后应主动告知性伴侣。故意传播艾滋病是一种违法行为，不得以任何方式故意传播艾滋病。

10. 怀疑感染了艾滋病，应主动进行艾滋病咨询与检测。

判断一个人是否感染艾滋病需要通过医学检测。各地设立的自愿咨询检测门诊（VCT）可以提供免费的检测咨询服务。如果发生了容易感染艾滋病病毒的危险行为，应及时到各级疾病预防控制中心和医疗机构寻求检测咨询服务。寻求检测咨询服务者的个人隐私

受法律保护。

易感染艾滋病病毒的危险行为包括：与艾滋病病毒感染者共用针具注射吸毒、使用未经检测的血液制品、未使用安全套的性行为。

目前艾滋病检测分初筛检测和确证检测。初筛检测方法具有很高的敏感度，但也有可能出现“假阳性”。如果初筛检测呈现阳性结果，需要再次进行确证检测，以保证检测结果的准确性。

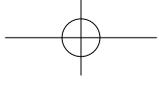
艾滋病病毒进入人体后，人体内会产生艾滋病病毒抗体。抗体需要经过一定时间的积累，才能够被检出，这段时间即为检测窗口期，通常为2周左右。在检测窗口期虽然检测结果呈阴性，但个体已经感染了艾滋病病毒。处在检测窗口期的艾滋病病毒感染者具有传染性，可以将病毒传播给他人。如果怀疑窗口期检测，可在1个月后复检。

11. 保持外阴卫生，提倡每天用流动清水清洗外阴部，更换干净舒适棉质内裤。

进入青春期后，女孩阴唇局部皮脂腺分泌旺盛，阴道开始排出分泌物（又称“白带”），潮湿的环境易于细菌生长，若不注意局部卫生，易发生外阴、阴道或尿道感染。因此，进入青春期的女孩要经常清洗外阴。清洗外阴时，最好使用清洁、流动的温水进行冲洗。此外，洗澡时最好用淋浴不用坐浴，大小便后用清洁卫生纸自前向后擦拭，避免将肛门周围的细菌带到前方污染阴部。

同样青春期男孩也要定期清洗外阴，特别是存在包皮过长或包茎时要将包皮上翻，仔细清洗冠状沟的污垢。包茎有包皮嵌顿的风险，应及时就医。

棉质内衣柔软舒适，透气性好，易于吸汗，不刺激皮肤，是青少年内衣内裤的首选。



三、营养与健康生活方式

12. 保证一日三餐，食物多样；清淡饮食，少油、少盐、少糖；少吃油炸食品，合理选择零食。

合理饮食是青少年身心健康发展的重要保障。青少年要保证一日三餐，三餐要有规律，不要暴饮暴食。三餐提供的能量应分别占全天总能量的25%~30%、30%~40%和30%~35%。

没有任何一种食物可以满足人体所需的全部营养素，只有多种食物组成的膳食才能满足人体对各种营养素的需要。因此，饮食应做到食物多样，平均每天至少摄入12种、每周至少摄入25种食物。平均每天的膳食中应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类和大豆坚果类。食物要多样，谷类、薯类、杂豆类平均每天3种以上，蔬菜、菌藻和水果类每天4种以上，鱼、蛋、禽肉、畜肉类每天3种以上，奶、大豆、坚果类每天2种。

油摄入过多会增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的风险。盐摄入过多会增加患高血压的风险。糖摄入过多会增加超重、肥胖的风险。油炸食品能量高，常吃易导致超重、肥胖及相关慢性病的发生。青少年应养成清淡饮食的习惯，少油、少盐、少糖，一生受益。每人每天盐的摄入量不超过6克，食用油不超过30克，添加糖不超过50克，最好不超过25克。

零食不能代替正餐。选择卫生、营养丰富的食物做零食：如水果和能生吃的新鲜蔬菜；奶类、大豆及其制品；坚果，如花生、瓜子、

核桃；谷类和薯类，如全麦面包、麦片、煮红薯等。油炸、高盐或高糖的食品不宜做零食。如吃零食，量以不影响正餐为宜。饭前、饭后半小时内和看电视时以及睡觉前30分钟不要吃零食。吃零食后要及时刷牙或漱口。

13. 每天喝300毫升奶；多吃蔬菜水果，常吃含铁丰富的食物。

奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，是膳食中钙的最好来源，经常饮奶及奶制品可促进骨骼健康。每天应摄入奶或奶制品300毫升及以上，或酸奶300毫升、或奶粉45克、或奶酪30克。如喝牛奶后出现腹胀、腹痛、腹泻、排气增多等，可选择酸奶、奶酪等。不要空腹饮奶，可在饮奶时搭配其他食物。含乳饮料不是奶制品，营养价值远低于奶制品。

蔬菜水果含水分较多，能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，多吃蔬菜水果可显著降低心血管疾病和胃肠道癌症的发生风险。要保证餐餐有蔬菜，天天吃水果。一餐食物中，蔬菜约占1/2，深色蔬菜应占蔬菜总量的1/2，如菠菜、油菜、胡萝卜、南瓜等。要选择新鲜应季蔬菜水果，腐烂变质的蔬菜水果不能吃。蔬菜、水果各有营养特点，不能互相替代。

为预防缺铁性贫血，应常吃含铁丰富的食物，如动物血、肝、瘦肉等，青春期女孩由于月经失血更要注意预防贫血；另外还可使用铁

强化酱油。维生素 C 可以帮助铁在体内消化吸收，每天应食用富含维生素 C 的新鲜蔬菜和水果。

14. 足量饮水，首选白开水，7~10 岁儿童每天喝水 1000 毫升，11~17 岁儿童每天喝水 1100~1400 毫升；不喝或少喝含糖饮料。

水是生命之源，是构成人体的重要物质，占成人体重的 70%，占婴儿体重的 80%，青少年体内水占自身体重的比例介于成人与婴儿之间。喝水首选白开水，每天应少量多次、喝足量清洁的饮用水，不能感到口渴才喝水。

7~10 岁儿童每天饮水 1000 毫升，11~13 岁男生每天饮水 1300 毫升、女生每天饮水 1100 毫升，14~17 岁男生每天饮水 1400 毫升、女生每天饮水 1200 毫升。天热出汗较多时适量增加饮水量。每次课间喝 100~200 毫升，平常每小时喝 100~200 毫升。

多数饮料都含有糖，过量饮用易造成龋齿及肥胖。建议不喝或少喝含糖饮料，更不能以饮料代替水。如果喝饮料，应选择正规厂家的产品，不买无生产厂家、无质量合格证（或生产许可证）和无生产日期的“三无”产品。购买饮料时要看标签，选择含“碳水化合物”或“糖”低的饮料。

15. 不挑食，不暴饮暴食，保持健康体重。

长期挑食和偏食会造成人体营养素不足或缺乏，过度节食容易出现营养不良，影响身体的正常生长发育。营养不良的青少年应增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入。如因过度节食出现消瘦或其他疾病时应及时就医。

暴饮暴食可加重胃肠的负担，增加发生超重肥胖的风险。已经超重肥胖的儿童，在保证正常生长发育的前提下，适当多吃杂粮、蔬菜、

水果、豆制品，合理安排三餐，避免零食和含糖饮料；逐步增加运动频率和强度，减少久坐活动。千万不可通过节食进行盲目减肥，更不能滥用减肥药物。

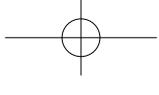
判定不同年龄、性别的学龄儿童体重是否为正常，可参考卫生行业标准《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T456-2014）和国家标准《学生健康检查技术规范》（GB/T 26343-2010）。

16. 运动是生活的一部分，至少培养一项运动爱好，正确使用运动护具，减少运动伤害。

有规律的运动可强健骨骼和肌肉、提高心肺功能、促进青少年生长发育，并能提高学习效率，预防超重肥胖，降低慢性病的发病风险，促进心理健康，预防近视。因此，10-19 岁青少年应积极参加运动，除了学校的体育课和课间运动外，还应将运动融入到生活中的各个方面，在日常生活中随时随地开展，如步行上下学、每天走路上下楼梯、主动承担扫地、拖地、倒垃圾等力所能及的家务等。至少培养一项运动爱好，如跑步、羽毛球、乒乓球、网球、足球、游泳、轮滑等，可以提高运动兴趣和运动的自信心，并且可以持续到成年期，有利于成年后保持良好的精神状态和健康状况，一生受益。

运动中要注意运动安全。要循序渐进，运动量不能过大，运动前要先热身，运动后要会放松，运动和休息交替；在运动过程中可以选择使用合适的运动护具（如头盔、护膝等），防止跌倒带来的运动损伤，同时，避免在危险地方活动，如不能在马路上跑步、溜滑板，不能在池塘游泳等。

17. 有氧运动时间不少于 1 小时，每周至少进行 3 次高强度身体活动、3 次抗阻力运动和骨质增强型运动。



有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动（如快步走、长跑、骑车、游泳、篮球、足球等），有助于增进心肺功能、提高骨密度、减少体内脂肪蓄积。每次运动的时间至少应达到10分钟，每天至少累计1小时。

不同身体活动对健康的作用也不同，只有参加不同形式、不同强度和不同部位的各种身体活动，才能获得更多的健康收益。因此，对10~19岁的青少年来说，每周至少进行3次高强度身体活动（篮球、长跑、游泳等），3次抗阻力运动（如利用哑铃、杠铃、水瓶、弹力带等对抗外力和自身重力的运动）和骨质增强型运动（如俯卧撑、引体向上、伏地挺身等使身体各部位肌肉收缩，肌肉和骨骼抵抗自身重力的运动），更有益于骨骼健康和改善肌肉功能，对心肺和血管的锻炼效果也更好。

18. 早晚刷牙，饭后漱口，刷牙时间不少于3分钟。每3~6月进行一次口腔检查，一旦发现龋齿，应及时治疗。

早晚刷牙，饭后漱口，是保持口腔和牙齿健康的最好方法。早刷牙是指早晨起床后刷牙，晚刷牙是指晚饭后刷牙，如果刷牙后又吃东西，睡前还需再刷牙。饭后漱口，指饭后3分钟内漱口。早上刷牙可以保持牙齿清洁、口腔舒爽和口气清新，晚上刷牙可以清除口腔里残存的饭菜残渣，避免产生细菌，腐蚀牙齿。

刷牙的正确手势是上牙下刷，下牙上刷，后牙打圈圈刷，牙合面横刷。每次刷牙不少于3分钟，每3个月换一次牙刷，每3~6月进行一次口腔检查。

龋病，又称龋齿，即老百姓所说的“虫牙”，是一种以细菌为主要病原体，在多因素作用下发生在牙齿表面的慢性、进行性、破坏性疾病。龋齿刚发生时，牙齿表面会出现黑色的牙菌斑，

继续发展会形成龋洞，严重者整颗牙都会坏掉。龋齿还可以继发牙髓炎和根尖周炎，甚至会引起牙槽骨和颌骨炎症。减少糖摄入量，经常使口腔保持低浓度的氟化物（如使用加氟牙膏、加氟饮用水、盐等），可预防龋齿。

19. 保持正确的坐姿和书写姿势，注意用眼卫生。连续读写1小时应休息10分钟，每天视屏时间不超过2小时。

保持正确读写姿势，做到头正、臂开、身直和脚平。书写时要眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸，看书时眼与书本的距离要大于30厘米，看电脑时眼与电脑屏幕的距离大于50厘米，伸手应触不到显示屏。

养成良好用眼行为，读写时避免光线过强、过弱，确保光线左侧射入，避免手阴影落在书本上。不歪头或躺着看书、不在行车或走路时看书和读屏。晚上看书要同时开顶灯和台灯，看电视和使用电脑时要开顶灯，避免光线明暗差距过大，导致眼睛疲劳。连续读写1小时休息10分钟，每天视屏时间不超过2小时，每天应保证两次眼保健操。

20. 每学期至少检查视力一次，一旦发现视力不良，应及时就医，科学合理配镜。

视力不良，又称视力低下，指用远视力表检查视力，裸眼视力低于5.0。视力不良包括近视、远视、弱视和散光等，严重影响青少年的学习和生活。视力不良与遗传、长时间视近工作、坐姿和书写姿势不正确、不良用眼方式有关。

体检首次发现视力低于5.0或看东西出现眯眼、容易流泪时，都提示可能近视，要到正规医院进行进一步检查，必要时配戴合适的眼镜，以尽量减缓近视发展速度及进程，避免中高度近视。

科学配镜，是指到正规医院经过验光师验

光后选择度数适宜的眼镜。如果不佩戴眼镜或所配带眼镜度数不合适，都会导致视物不清，加重视力低下程度。严重视力不良，特别是高度近视，容易导致视网膜剥脱。

21. 每天保证睡眠 8~10 小时。

任何生命活动都有其内在的节律性。生活规律对健康十分重要，学习、运动、休息、睡眠都要按作息规律进行。青少年经过一天的紧张学习，身体和精神都有较大能量损耗，通过睡眠，可以帮助体力和精力的快速恢复。

充足的睡眠，会让人感到精神饱满，头脑清晰，思维敏捷，身体轻松、舒服，内心安静、有愉悦感。相反地，如果睡眠不足，可导致注意力不集中，记忆力下降，心情烦躁，长时间睡眠不足可导致焦虑、记忆力变差、免疫力低下等。

青少年处于身体生长发育的关键期，要保证充足的睡眠。一般来说，小学生每天睡眠 10 小时，初中学生 9 小时，高中学生 8 小时。

22. 不吸烟，不饮酒。

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。烟草烟雾中含有数百种有害物质，其中 69 种是确定致癌物，有充分证据表明吸烟可以导致肺癌、口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌。吸烟对呼吸道免疫功能、肺部结构和非功能均会产生不良影响，可以导致慢性阻塞性肺疾病和青少年哮喘，增加肺结核和其他呼吸道感染的发病风险。吸烟会损伤血管内皮功能，可以导致动脉粥样硬化的发生，使动脉血管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管疾病。戒烟可以明显降低上述疾病的发病风险，并改善疾病预后。

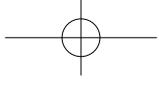
大量国内外研究表明，由于生理机能尚未

发育完全，青少年吸烟比成人更容易成瘾，且一旦成瘾很难戒断。青少年吸烟会对其呼吸系统和心血管系统产生严重的危害，并且会加速其成年后慢性病的发生。因此青少年不要尝试吸第一口烟。此外，二手烟暴露可以导致儿童发生支气管哮喘、肺部发育及肺功能异常、中耳炎等疾病，因此要减少青少年二手烟暴露。

饮酒会伤害胃肠粘膜，影响肝脏和胰脏功能，刺激脑神经。儿童青少年正处于生长发育阶段，各脏器功能还不完善，此时饮酒对机体的损害甚为严重。研究表明，15 岁以前开始饮酒的青少年，相比开始饮酒时间晚于 21 岁者，有 6 倍的风险发展成酒精依赖和毒品滥用。饮酒的青少年缺勤率会相对更高，参与打架斗殴、校园暴力的事件更多。因此建议青少年不要尝试饮酒。

23. 戒烟越早越好，戒烟热线和戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

吸烟会对人体健康造成严重危害，而戒烟是已被证实的减轻吸烟危害的唯一方法。吸烟者戒烟后可获得巨大的健康益处，包括延长寿命、降低吸烟相关疾病的发病及死亡风险、改善多种吸烟相关疾病的预后等。一般停止吸烟 20 分钟之内，心率会下降，血压也会轻微降低；12 小时后，血液中的一氧化碳浓度降至正常值；戒烟 2 个月左右，手部和脚部的血液循环就会增加；戒烟 3 个月，肺部功能改善，减少咳嗽、鼻窦充血、呼吸急促；戒烟 1 年后，患冠心病的危险减少 50%；戒烟 5 年，脑卒中的危险恢复到正常不吸烟者水平；戒烟 10 年肺癌的发生率是继续吸烟者的 30%~50%；戒烟 15 年冠心病的危险性与正常不吸烟者相似。因此，戒烟越早越好。专业的戒烟帮助可以提高戒烟成功率，戒烟热线和戒烟门诊可以提供专业的戒烟帮助。咨询戒烟，请拨打全国戒烟热线 12320。



24. 不能以任何理由尝试毒品，一旦沾染毒品很难戒除，要远离陌生人或不健康的聚会行为。

毒品是指海洛因、冰毒、可卡因、摇头丸以及其他国家管制的能够使人形成依赖的麻醉药品和精神药品。因其生理或精神的高度成瘾性，一旦沾染，很难戒除，因此青少年不能以任何理由尝试任何毒品。

其中，合成毒品也称为聚会毒品或俱乐部毒品，在我国又称为新型毒品，形形色色种类繁多，有高度的隐蔽性。合成毒品作用不同，有的通过提高中枢神经兴奋性（如冰毒、零号胶囊等），增强性活跃程度，发生无保护性行为；有的抑制中枢神经兴奋性（如K粉和三唑仑等），则多混入饮料食品中使人失去知觉，造成被动性侵害。研究发现，哪怕使用一次摇头丸都会对大脑造成不可逆的损伤，影响记忆力等神经功能。

青少年要对毒品的危害有清醒的认识，面对他人的鼓动、诱惑和劝说，要坚决拒绝。不

要有好奇心和侥幸心理，不尝试任何一种毒品。远离歌厅、迪厅等娱乐场所，警惕和远离陌生人，不喝陌生人提供的饮品，不喝来源不明的饮品，谨防他人自己的饮品中添加毒品。

25. 青少年健康相关问题咨询，请拨打12320 卫生热线。

12320 是国家卫生和计划生育委员会于2006 年底开始启用的卫生热线，目前已在全国31 个省份开通运行，服务内容包括健康咨询、政策解读、投诉举报、建议表扬、就医引导、舆情监测、戒烟服务等，服务方式包括电话、网站、短信、微博、微信等。

青少年健康咨询是12320 的重要服务内容之一，青少年可通过拨打电话（号码：12320）、登陆12320 官方网站、接收12320 短信、关注“全国卫生12320”官方微博和各地12320 官方微博、关注“全国卫生12320”官方微信和各地12320 官方微信等方式，获取健康知识和健康服务信息。

四、社会适应与心理健康

26. 学会接纳、欣赏自己。

青少年期是自我发展的关键阶段，自我意识逐渐增强，自我感知和评价也处于快速变化的过程中。青少年意识到自己是与他人不同的独立个体，在身体和心理方面具有自己的独特性。拥有积极自我的青少年更自信、更乐观、更易于战胜困难和挫折。拥有消极自我的青少年会有较多的自卑、焦虑和孤独情绪，变得迷茫，无所适从，甚至步入歧途。

青少年要不断地去认识和了解自己，学会接纳、欣赏自己。了解自己的长处和优秀品质，对自己的情绪、人际关系、学业状况、价值观和身心状况等方面具有较充分认识和客观的评价，同时也能比较客观地认识到自己的不足，并对此保持积极接纳的态度，对自己有信心。学会欣赏他人的长处和优点，能够与不同特质的人友好相处。

青春期自我发展的健全程度与成年后的个人发展状况（如事业、婚姻、人格等）及生命质量的高低（如满意度、幸福感等）有密切关系。总体来说，青春期自我发展好的青少年，成年后会有更好的个人发展和更高的幸福感，对社会的贡献也往往较大。

27. 学会管理情绪，保持积极、乐观、稳定的情绪状态。

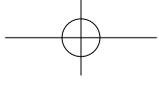
情绪体验是一种常见的心理活动。青少年面临着多方面的压力和挑战。首先，身体的快

速发育，特别是性的发育和成熟，使他们积蓄了大量的能量，容易过度兴奋；其次，学业任务重，面对激烈的升学竞争，心理压力普遍较大；第三，人际交往增多，各种信息纷至沓来，需要处理的问题越来越多，越来越复杂。此时，青少年的大脑神经机制并没有发育健全，调节能力还比较差，因此面对各种压力和刺激，很容易产生心理冲突，对事情容易有“非黑即白”的看法，带有明显的两极化特征，情绪也容易发生起伏和波动。青少年应学会管理自己的情绪，采取积极的方式缓解自己的紧张和压力，用合适的方法表达和调控情绪，做情绪的主人。

首先，要了解情绪的产生不仅在于所发生的事件，更重要的是自己对事件的评价和认知，因此，改变认知或态度可以调控情绪；其次，建立积极和谐的人际关系，获得心理支持；第三，能够从成长的角度进行学习和职业规划，设立适合的目标，体验自我效能感。在日常生活中，主动掌握一些积极的心理调适技巧，如渐进性肌肉放松，想一些令自己快乐的事情，写日记，转移注意力等方法，在面临冲突时努力保持冷静理性，做出适度的反应。

28. 主动与同学、老师和家长保持良好沟通与交往，建立社会支持系统。

个人与他人的关系是社会化的重要基础。青少年的主要社会关系包括家长、老师和同学。心理状态良好的青少年在人际交往中能够适度



地表现自己,积极沟通,主动地建立关系。同时,他们也会从关系中获得支持感,形成稳定的社会支持系统。

家庭中,家长往往对子女的期望值很高,望子成龙、望女成凤,但教育形式常常是简单、粗暴,经常主观的对孩子的事情做出各种决定和安排,不能平等的对待孩子、耐心地倾听孩子的心声,出现过度溺爱或过度苛责等极端行为。学校里,由于师生比例悬殊较大,老师们更易采用模式化教育,而忽略青少年的个性特征。家长和老师属于长辈,在青春期,部分青少年由于自我意识的增强和自主要求的提升,会与长辈形成一定的对立紧张关系。能协调处理与长辈的关系,在表达自我的同时也能设身处地理解他人,能够理解和感受到来自长辈的关爱和温暖,是我们青少年人际健康的重要内容。

青少年与同学的关系属于同龄人关系,也是青少年的主要人际环境。他们对同学有着很强的感受性,同时迫切寻找同学的支持与认同。同学关系友好和谐,在人际交往中较为放松、自然,有亲密朋友,有正常的异性交往,没有孤立、欺凌等情况发生,是青少年人际健康的重要表现。

29. 主动学习,在学习中发挥自己的能力和创造性。

青少年时期的主要任务就是完成学业,学习能力是这个阶段能力的主要体现。自主学习是指青少年在情感意志的控制下自觉学习的行为,是个体的主观需求,不受其它外力的影响,且伴随这种学习行为产生的是一种积极愉快的情感体验,它也是人类传承知识、习得技能的

最主要的学习方式。

人的一生需要不断的学习和成长,自主学习能力影响着青少年的发展和未来。智力水平和认知功能正常的青少年能够在学校和课余时间主动学习,认真完成学业任务和要求,能够安排好自己的日常生活。同时,能够体验学习和探索的乐趣,创造性将学习的能力迁移到广泛的生活实践中去。对学习缺乏兴趣和动力,甚至缺乏对未来的目标和方向感,往往是产生心理问题的重要诱因。

30. 在遇到困难和挫折时,具有心理韧性和良好的复原力。

心理韧性是指个体在遇到困难和挫折时保持和恢复心理健康状况的能力。青少年的困难和挫折主要来自学业压力、考试挫折、情感困扰、同学矛盾和家庭矛盾等。在遇到挫折和创伤事件时,心理状态良好的青少年常常具有较好的耐受力 and 康复力,较快地恢复到事件发生之前或正常的功能水平,甚至通过对创伤经验的整合,使心理韧性达到新的更高的功能水平。

困难与挫折是生活的一部分,是每个人必须要面对的人生内容。遇到困难和挫折时,要积极应对,不要紧张和害怕。适度的挫折可以激发青少年内在的积极力量和优秀品质(合理归因、积极应对),促使积极心理品质对人生产生主导作用,因此困难和挫折对成长来说是不可或缺的。例如:不用完美苛刻的标准来要求自己,主动向家长、老师、同学倾诉以寻求安慰及帮助,合理认识挫折并采取适宜的解决办法,从挫折中总结经验教训,对困难和挫折赋予积极的意义等。

五、安全与伤害预防

31. 采取科学措施可以有效预防伤害的发生。

伤害是我国青少年重要死亡原因。道路交通事故伤害、溺水是青少年主要的伤害致死原因，跌落、烧烫伤、暴力等是青少年常见伤害类型。伤害不仅给青少年本人带来身体和精神上的痛苦，还会给家庭和社会造成沉重的经济负担和社会损失。

伤害不是意外，其发生有规律可循，可以预防。针对不同伤害发生的原因，有针对性地采取预防策略和措施可以减少伤害发生。

32. 珍爱生命，不以任何理由伤害自己。

在遇到个人感觉重大的事件和冲突时，不同的人会有不同的反应。缺乏应对能力和支持系统的青少年在遇到重大事情时，常常会采取消极的应对方式来应对，如采取“退避”、“自责”和“幻想”等方式来逃避问题和痛苦，获得暂时的平静；而有较好应对能力和支持系统的青少年则常常采取积极的应对方式，如能够直面问题并积极寻找解决方案，向老师、家长和同学主动倾诉和求助等。鼓励青少年采取积极地应对方式来解决生活中的各种问题。

人的生命不是先天规定好的，而是后天不断生成和建构的。生命是向未来延展和开放的，并具有无限可能性。每个生命体都是世界上独一无二的，任何生命都有自己存在的价值和意义，每个人都有责任和义务去实现自己生命的

独特价值。

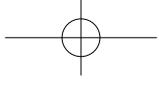
当现实生活中出现了摩擦、矛盾和冲突时，要尝试采用宽容的态度来处理，承认世界的差异性和多样性。既要认清自己，正视自己能力的有限性，又要看到他人的长处，尊重、理解他人。坚决反对青少年自杀、自残、自我伤害、自暴自弃等行为，因为这些行为既是懦夫、自私的表现，更是对自己、家人和社会不负责任的表现。珍爱生命，不以任何理由伤害自己。

33. 遵守交通法规，戴头盔、佩戴醒目标识、不分心，可有效减少道路交通伤害。

遵守交通法规是预防道路交通伤害的基本要求。青少年在骑自行车、电动自行车、摩托车或驾驶汽车时应按照交通信号的指示行驶，做到不超速、不酒驾、不逆行、不疲劳驾车或骑车。

骑车时佩戴头盔是最简单、最有效的降低头部伤害的措施，青少年应选择大小合适的合格头盔并正确佩戴。青少年步行或骑车时，应佩戴醒目标识，如有反光材质的服装、帽子、书包等，增加其可见性，降低发生事故的可能性。

步行、骑车、开车时使用电子设备、打电话、发信息等行为会分散注意力，影响人对车辆速度、车辆距离、道路危险环境的判断，增加发生道路交通事故的风险。因此，在行走、骑车、开车时要集中精力，不要分心。



34. 不要到池塘、江河湖泊、水库等水域游泳、戏水，可有效预防溺水。

水井、池塘、江河湖泊、水库等开放性水域是青少年溺水的主要场所，在水边嬉戏、捉鱼、游泳、洗涤等日常活动都可能发生溺水。青少年溺水的主要原因包括：去池塘等开放性水体边玩耍或游泳时，缺乏对溺水的危险认识，进行跳水、打闹、潜水等冒险行为；错误估计自己的游泳能力；自己溺水后缺乏自救能力；在不具备救助其他溺水者能力的情况下，贸然下水救人等。

青少年应到正规游泳场所游泳，救助溺水者需要专业技能。青少年发现有人溺水时，应在保证自身安全的前提下，积极施救，如大声呼救，拨打110电话等，不能贸然下水救人。

35. 发生烧烫伤后，立即用洁净冷水冲洗或浸泡。

发生热水、蒸汽烫伤或火焰（包括电火花）烧伤时，应遵照“冲、脱、泡、盖、送”5个要点，及时处理。

冲：应尽快用洁净冷水（如自来水）轻轻冲洗或浸泡创面一段时间，以便迅速释放创伤皮肤的热量，减少热量向深层组织扩散，减轻局部渗出，避免或减少水疱的形成，但不要直接用冰块直接接触创面冰敷。不要涂抹酱油、牙膏、蛋清、盐、醋等，以免发生感染。

脱：不要用力撕扯创面粘连的衣物，以免把表皮同衣物一起撕下。可在充分冲洗或浸泡后，小心除去或剪开创面粘连或邻近紧身衣物。不要挑破水疱，保持表皮的完整能降低感染风险。去除受伤部位的手表、皮带、鞋子等，防止受伤部位肿胀后造成更严重损伤。

泡：如果疼痛明显，可浸泡在冷水中一段

时间以缓解疼痛，但要注意浸泡时间和水温，避免体温下降过度。

盖：用清洁的纱布、毛巾、棉布等轻轻覆盖创面，以保持创口清洁，减少外界污染和刺激。

送：经上述处理后，应及时就医。一旦发生大面积、严重的烧伤，应立即送往医院治疗。如果烧伤状况已危及生命，应尽早实施心肺复苏等急救措施。

36. 遭受欺凌后应立即告诉老师或家长，必要时寻求心理援助。

校园欺凌，又称校园暴力，是指发生在学校校园内、上学或放学途中，由老师、同学或校外人员，蓄意滥用语言、躯体力量、网络、器械等，针对学生的身体、心理、名誉、权利、财产等实施的侵害行为。主要表现是身体强壮的学生欺负弱小的学生，令其在心灵及肉体上感到痛苦。校园欺凌通常都是重复发生，而不是单一的偶发事件。有时是一人欺负一人，有时集体欺负一人。

欺凌在青少年中并不罕见，受欺凌的学生通常在身体上和心灵上受到双重创伤，并且容易留下阴影长期难以平复，有些影响可能会伴随终身，无法彻底消除。

青少年如果受到欺凌，首先要设法远离欺凌环境，之后立刻告诉值得信赖的人以获得他们的支持与帮助，例如父母、老师、宿舍管理员等，不要因为欺凌事件责备自己。如果欺凌让你感到很苦恼，影响了正常的学习和生活，可以到学校、青少年活动中心的心理咨询室或医院的心理门诊进行咨询。此外，也可以通过拨打妇联维权公益服务热线（区号+12338）、青少年维权与心理咨询热线（区号+12355）或心理危机干预热线（800-8101117）等热线电话寻求帮助。

37. 注意交往安全，防止不良习气影响和上当受骗，避免和拒绝性骚扰。

青少年渴望独立的愿望变得日益强烈，渴望交往、渴望认同、渴望归属感，与社会的接触、交往日益广泛。青少年与父母、老师、同学、朋友之间的交往方式与儿童期有所不同，与家长、老师的关系较儿童期容易紧张，而与伙伴关系日渐密切，并易受其影响。成年人应了解青少年心理特点，采取恰当的方法，指导他们与同学、社会正常交往，防止同学间和社会上不良习气和不端行为的影响，防止上当受骗。

性骚扰指以性欲为出发点的骚扰，通常表现为以带性暗示的言语动作或者宗教仪式，

用肢体碰触受害者性别特征部位，妨碍受害者行为自由并引发受害者抗拒反应的一系列行为。性骚扰表现形式主要有以下几种：一是口头方式，如以下流语言挑逗对方，向其讲述个人的性经历、黄色笑话或色情文艺内容；二是行动方式，如故意触摸、碰撞、亲吻对方脸部、乳房、腿部、臀部、阴部等性敏感部位；三是设置环境方式，如在工作场或者教会场所布置淫秽图片、广告等。性骚扰不仅仅只针对女性，男性同样可以受到性骚扰。青少年面对性骚扰，要学会明确拒绝，第一时间向老师和家长报告，必要时可拨打报警电话 110。

