



## 少女也有成长的烦恼

青春期女生学会和解,迎接身心变化

羊城晚报记者 朱嘉乐

随着青春期的到来,女生们正经历身体上的发育和心理上的发展及转变。月经初潮、乳腺发育等第二性征出现,关注个人形象,心理摇摆不定……一个个青春期印记,女生们都是如何经历的?青春期成长还有哪些困扰?羊城晚报记者对此开展了采访调查。

### 暴食却得了厌食症

“孩子怎么瘦成这样了?”在临床营养科门诊,一位焦急的妈妈带着暴食的女儿前来就诊。13岁的小丽(化名)正处于爱美的青春期,身高160厘米的她体重仅为64斤,胸前肋骨清晰可见,大腿比成人手臂还细。

进入青春期时,小丽的体重为86斤,但她仍觉得自己脸部婴儿肥,身材不够苗条。因此,她跟着网上的瘦身视频学习减肥,每天摄入仅约800千卡的热量。尽管体重已大幅下降,小丽却越来越担心体重反弹,不敢多吃,最终导致食欲全无,还出现了便秘、头晕、闭经、皮肤干燥和反酸等症状,情绪也变得低落。经过医院临床观察和专业评估,小丽最终被确诊为“神经性厌食症”。

记者从社交平台上了解到,不少青春期女生陷入迷恋低体重的漩涡,导致身心出现了不适。数据显示,神经性厌食症好发于青少年女性和年轻女性,患病率是男性的10倍。发病的两个高峰年龄分别是13-14岁和17-18岁。这是一种精神性的进食障碍,以故意节食致体重减轻为特征,导致营养不良,进而造成累及全身各大系统的并发症甚至威胁生命,死亡率高达5%-15%。

### 少女的烦恼有哪些?

过度担心肥胖,进食后呕吐或呕吐,滥用泻药、减肥药,对自身的情绪状态缺乏正确认知……

青春期是动荡的心理时期,也是自我统一性的形成阶段。广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐向记者介绍,青春期对自我身份认同没有统一的话,很容易产生羞怯、焦虑不安的感觉,对自己的形象不满意。此外,内心矛盾、摇摆不定、以自我为中心、抵触父母等都是青春期的心理特点。

生理和心理上的变化,对于青少年女生而言均是是需要适应的一个过程。女生身上,青春期开始出现第二性征及其他性发育,例如嗓音细润、乳房隆起、骨盆宽大、皮下脂肪较多、出现体毛等。

是否进入了青春期,通常以

青春飞扬,正是迎接新鲜世界、拥抱多彩变化的好年华。青春期的男生与女生,在身心发育和变化之际,各自面临什么烦恼与焦虑,该如何正确对待?羊城晚报记者进行采访调查,请来各方专家答疑解惑。(林清清)

## 小男生带来“大问题”

青春期男生三大焦虑,家长不必“头大”

羊城晚报记者 薛仁政

中国传统文化中,将13岁-15岁的男孩子称为“舞勺之年”,将15岁-20岁的男孩子称为“舞象之年”。不管舞什么,10岁-20岁的青春期男生都正值“折腾”的年纪。

近日,广州市民黎女士面对正值青春期的儿子就非常无奈:“身体发育、心理变化我们都能理解,但是这种叛逆、自我的行为,可把我‘折腾’惨了!”

### 青春期叛逆 沟通战胜焦虑

青春期到来,男生睾丸激素的激增促使身高增长、肌肉增加、出现第二性征,也令他们的男性气质变得明显——精力旺盛、热爱竞争、热衷冒险等,激素为男孩提供了随时可能溢出来的能量,这为攻击性心理的产生提供了生理基础。一旦情绪这个“阀门”失控,这股能量随时可能释放。

“小时候儿子活泼可爱,听话懂事,但自从进了初中,就变得像个火药桶一样。”黎女士在网上发起话题,表示与自己14岁的儿子相处让她感到前所未有的“卑微”。青春期以来,儿子的心理出现了明显的变化。黎女士向羊城晚报记者介绍,每次关心都弄得她哭笑不得,现在她对儿子的学习进度、人际交往、心理状态都知之甚少,感觉家里“住的是外人”,“感觉像生了个仇人”。

记者了解到,像黎女士这样的情况并非特例。南方医科大学珠江医院精准心理诊疗中心胡俊武医生介绍,青春期男生在生理和心理上都处于快速发展的阶段,生理上趋向成熟,心理上也开始有了独立自主的意识,需要被尊重以及平等交流。当新发展的心理需求没有及时得到回应的时候,可能会出现回避、焦虑等一系列问题。

他建议,家长应把孩子当作“小大人”来平等、坦诚地沟通,

既不能一味避让,也要给孩子基本的尊重,与孩子“并肩作战”解决青春期的问题,而不是孩子的问题。

### 到底当不当“割”? “小香蕉”有难言之隐

让家长不知所措的还有男孩子的生理发育。

性发育是青春期发育最突出的表现之一。“最近,明显觉得孩子长大了,但作为父亲,我也更恐慌了。”陈先生表示,儿子在进入青春期后,明显感觉到儿子对自己的“小香蕉”更加关注了。儿子曾红着脸向陈先生提问“需不需要割包皮”,当陈先生仔细追问儿子“小香蕉”的具体情况,甚至提出“让爸爸来看一下”后,被儿子严词拒绝了。

他坦言,在儿子提问后,自己私下查阅了很多材料,也提出带孩子去看下医生,确认儿子到底当不当“割”,但是被儿子再次拒绝,他也不再提“割包皮”的事儿了。可是,孩子一直抗拒沟通,怎么跟孩子聊“小香蕉”的问题?如何正确进行性教育?

“与青春期孩子沟通,首先要做到的就是尊重和理解。”南方医科大学珠江医院儿内内分泌与健康管理科主任谢海瑞表示,青春期男生的冲动是不可避免的,性相关的话题也是早晚会谈及的。社会、学校和家长都应该给青少年普及基本的生理健康知识、开展适宜的性教育,让青少年能了解自己、接纳自己。

# 关注青春期焦虑

### 男孩长出了“乳房”? 肥胖成健康大患

广州市民李先生“头大”的是儿子的乳房问题。“儿子今年15岁了,正是青春期长身体的时候。不仅两年之内长高了十多厘米,还‘横向发展’胖了40多斤,还‘横向发展’胖了40多斤,还‘横向发展’胖了40多斤。然而,与身高、体重同步长起来的还有儿子的乳房……体型的发育让小李同学感到自卑和迷茫,甚至一度抗拒去学校。”

“青春期的男生出现乳房发育情况的不在少数!”谢海瑞介绍,在男性发育过程中,体内激素水平会波动,导致一些看似奇怪的生理变化——比如乳房发育。青春期男性体内激素水平大幅上升,约一半的男生会出现乳房发育,大多数情况会自行消失,无须担心。

然而小李同学由于肥胖原因,体内脂肪组织分泌芳香化酶,让雌激素转为雌激素,导致小李同学的乳房发育过度,后续甚至需要手术切除治疗。

近年来,随着生活方式改变,很多青少年都“吃得少,动得少”,导致肥胖率明显上升,也因此导致了不少健康问题。国家卫生健

康委数据显示,当前我国6岁-17岁儿童青少年超重肥胖率近20%,每十名青少年中就有两名“小胖墩”。专家提醒,帮助青春期少年养成健康的生活习惯迫在眉睫。



## 暑期脊柱侧弯手术热! 你家孩子脊柱还好吗?

羊城晚报记者 张华 通讯员 邹健宇 张灿城

暑期是青少年脊柱侧弯手术的小高潮。年仅11岁的小天,来自广东肇庆。近几年来,他一直深受驼背的困扰,近期双肩更明显一高一低。进入暑假,孩子有时回治疗康复,于是小天父母开始带孩子积极寻求治疗。

在暨南大学附属第一医院脊柱外科就诊时,林宏生教授发现小天的双肩不平以及“剃刀背”的现象已经相当严重。“这种脊柱畸形程度以及进展速度远超过常见的青少年特发性脊柱侧弯患儿。可能不太寻常。”

### 11岁男孩脊柱侧弯120°,扭成了S型!

进入脊柱侧弯病区后,小天立即成为了林宏生教授和张国威副教授的关注焦点。经过细致的影像学分析,显示小天的脊柱侧弯情况异常严重,其中胸弯的角度竟然高达惊人的120°,几乎都扭成了S形。

据统计,我国青少年脊柱侧弯即特发性脊柱侧弯,发病率约占脊柱侧弯总数的75%-80%,为2%-4%。女性更为常见。“在暑假不少孩子会因为脊柱侧弯到院治疗,不过像小天这样严重的病例很少见。”林宏生说,“在2022年7月份,孩

子在当地医院才发现患有脊柱侧弯。”

更令人担忧的是,在侧弯位上,他的脊柱仍然保持着巨大的侧弯角度,这意味着治疗难度将大大增加。而磁共振检查结果,发现在小天第10胸椎旁有一个巨大的占位肿物。经过初步分析,这个肿物很可能是神经源性肿瘤。

在查体过程中,他们发现小天身上存在多处色素沉着斑。林宏生教授团队认为,小天罹患的是一种较为罕见的疾病——I型神经纤维瘤病合并脊柱侧弯畸形。这一诊断结果不仅解释了小天脊柱侧弯的严重性和特殊性,也为后续的治疗提供了重要的指导方向。

### 分次手术矫形,专家提醒家长注意2点

疑难杂症需要多科室的紧密协作,林宏生教授团队决定采用分次手术的方案以最大限度地降低手术风险以确保其安全。

首先,进行了为期20天的颅骨牵引治疗。每天约16个小时的牵引治疗,让小天的胸弯角度逐渐得到了改善,最终降至约90°。接着进行了首次手术——“脊柱侧弯后路胸廓成形+关节突截骨+软组织松解术”,进一步改善了小天的胸廓柔韧度,为他后续的矫形手术创造了更好的条件。

4月中旬,小天迎来了最关

键的手术——“脊柱侧弯钉棒矫形+胸廓成形+关节突截骨+生长棒置入术”。这次手术采用了先进的矫形技术和材料,通过截骨操作以及钉棒的置入,成功完成了对小天的脊柱侧弯的矫正。

经过2个月左右住院治疗,小天目前的侧弯角度已经纠正到65°,外观上已经得到极大改善。专家表示,小天的生活质量和健康状况也得到了极大提升。不过,未来可能还需要半年一次的生长棒调整手术,以达到理想矫正效果。

林宏生提醒,家长应关注青春期孩子的脊柱侧弯,不对称的肩胛骨以及隆起的“剃刀背”,往往提示可能是脊柱侧弯,建议到院做进一步诊断。

## 德叔 医古系列 421

广州中医药大学副校长、广东省中医院的院长 张忠德教授

### 经期头痛又怕风 小暑温补养气血

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

**医案** 玲姐,44岁,产后经行头痛伴怕风怕冷

四十岁出头的白领玲姐,事业风生水起,家庭和谐美满。但自从生完小女儿后,平常总觉得双下肢怕冷怕风、膝盖常隐隐作痛,足底还不时有牵扯、疼痛感。近半年来她更被一种“怪病”所困扰——每逢“大姨妈”期间,头痛就如期找上门来,而且关节疼痛也加重。这些症状让她苦恼不已。为此玲姐专门到某三甲医院进行了一次全面体检,结果无明显异常,她辗转几家医院就诊也没有明显的疗效。知道德叔擅长治疗疑难杂症,玲姐赶紧来到了德叔门诊。

节、足底酸痛,以及经期头痛等症。尤其是月期期气血聚于胞宫之中,症状便会有所加重。

治疗上,德叔以益气补血、疏经通络为主,经过一个多月的治疗,玲姐终于摆脱了“怪病”困扰,重新焕发了对生活的热情和活力。

---

**德叔解谜** 气血两虚,经脉失养

德叔认为,玲姐的不适是气血两虚、经脉失养所引起的。女性生育过程会耗伤气血,玲姐生完小女儿后调理不当,损伤的气血没有得到补充。下肢与头部是人体最远端,最容易失去气血的濡养,所以玲姐出现了双下肢怕风怕冷、膝关节、足底酸痛,以及经期头痛等症。尤其是月期期气血聚于胞宫之中,症状便会有所加重。

治疗上,德叔以益气补血、疏经通络为主,经过一个多月的治疗,玲姐终于摆脱了“怪病”困扰,重新焕发了对生活的热情和活力。

---

**预防保健** 分清证型论痛经,小暑温补可艾灸

俗话说“小暑接大暑,热得无处躲”“小暑大暑,上蒸下煮”,小暑节气以后,意味着闷热潮湿的气候已经来临了。像玲姐这类气血亏虚人群,湿邪很容易侵入失去气血濡养的下肢关节,导致症状加重。

夏季是温补的最好时机,平日可通过艾灸来补益气血。可以选择血海穴、关元穴、气海穴,将点燃的艾条置于离皮肤2~3厘米处,进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟,1周灸2~3次。

---

**德叔养生药膳房** 补气养血煲

材料:乌鸡半只,当归10克,党参15克,生姜3~5片,精盐适量。

功效:补气养血,温经散寒。

烹制方法:诸物清洗干净;乌鸡切块放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入锅中,加入适量清水,武火煮沸后改为文火煲1-1.5小时,加入适量盐调味即可。此为2或3人量。

德叔入群有问题?扫码提问

## 风湿国月说

文/黄闰月

# 这种常见食材竟能治疗类风湿? 你家也有!

**黄闰月** 广东省中医院中西医结合临床医学院教授、主任医师、博士生导师

---

### 生姜可改善类风湿症状

有一味几乎每家都有的药食同源中药材,能对类风湿的治疗发挥良好的效果。这味中药就是——生姜!

在中医学理论中,生姜被誉为“呕家圣药”,具有解表散寒、温中止呕、温肺化痰等多种功效。其辛、微温的性味,使它在温补脾胃、散寒除湿方面有着独特优势。对于类风湿患者来说,生姜的这些特性恰好能够针对其病因病机发挥治疗作用。

---

### 药膳生姜三点注意

生姜是不是随意使用都能发挥作用的呢?其实,还需要注意几个问题:

- 因病制宜辨证论治 生姜味辛性温,主要用于治疗痹症或寒湿阻痹证。如果患者本身属于湿热痹阻证,进食温性的生姜,则有可能导致病情加重。
- 联合用药效果较好 治疗时将生姜与其他中药组成处方,功效相辅相成,增强疗效。如果只使用生姜进行治疗,通常效果不佳。因此,生姜并不能替代风湿的药物。
- 腐烂生姜不可食用 腐烂的生姜可产生毒性较强的物质,使肝细胞变性坏死,诱发肝癌、食道癌等。

**温馨提示:**有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午,可前往广东省中医院各分院门诊;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科科研工作站(筹)咨询;也可通过“闰月医话”或者“风湿国月说”微信公众号搜索医生姓名挂号。