

未成年人系列读物·青苹果丛书

★ 今日中国最权威的青春健康指南



成长路上

中学生青春健康

陈一筠/主编



youth

中国妇女出版社



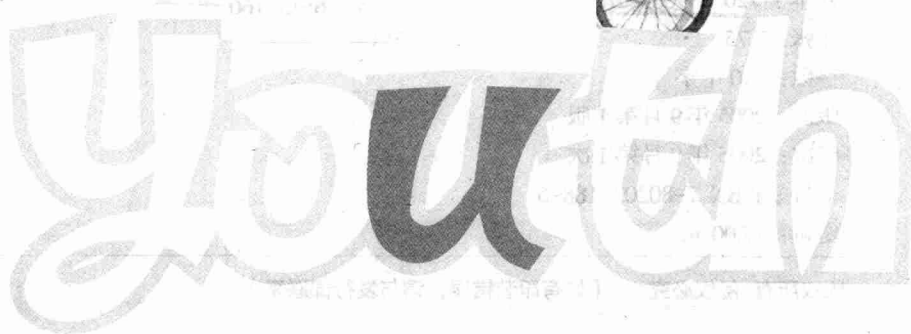
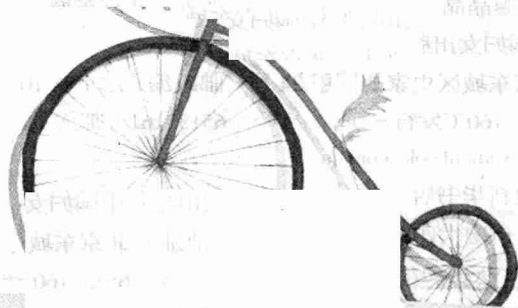
未成年人系列读物·青苹果丛书

★ 今日中国最权威的青春健康指南

成长路上

中学生青春健康

陈一筠/主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长路上：中学生青春健康 / 陈一筠，张晓清编写。

—北京：中国妇女出版社，2005

(青苹果丛书 / 陈一筠主编)

ISBN 7-80203-188-5

I.成... II.陈... III.中学生—青春期—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 086058 号

成长路上——中学生青春健康

主编：陈一筠

本册编写：陈一筠 张晓清

责任编辑：廖晶晶

出版：中国妇女出版社出版发行

地址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电话：65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京市宏大印刷有限公司

开本：720 × 960 1/16

印张：7.75

字数：110 千字

版次：2005 年 9 月第 1 版

印次：2005 年 9 月第 1 次

书号：ISBN 7-80203-188-5

定价：17.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

主编的话



人们常说，青春期是人生的花季，成长中的少男少女好似春天的花朵，生机勃勃，芬芳美丽，受到祝贺，感到欣喜。

然而，花季并非总是阳光明媚。当你的身心发育突然加速，当你脑子里装进越来越多的问题，茫然与烦恼就可能不期而至：为什么我的外貌会变成这样？周围的异性同学都在注意我吗？为什么老师在批评时不给我留点面子？我多么厌烦妈妈那不停地唠叨！我的同桌为什么疏远我？我可以向XXX送张情人卡吗？性是什么？为什么大人们提到这个字就神秘兮兮？爸爸是否偷看过我的日记？我多么想知道别人对我的真实评价！我该向谁诉说内心的愁烦和秘密？我渴望读懂自己，读懂成人，读懂社会，读懂世界……

是啊，当你步入人生的春天，五彩缤纷的园林和变化无常的天气多少会让你感到陌生与不适。园中的香花与荒野的毒草都在初春萌芽，花季的云雾和雨季的泥泞都在春天交替，你必须分辨香花与毒草，以保护自己的安全；你又不不得不抵御寒暑，经受风雨，从而增强体格，磨炼意志。这就是你长大独立的客观环境，这就是你走向成熟的动力与压力。你必须用知识与信念去充实内心，使身体的发育与人格的强壮同步并举。这样，你才有勇气去承担人生的重负，你才有资格去接替成年的使命。

亲爱的同学，那就让我们一起来学习青春期的知识，领略人生花季的风景吧！当你读完了这本书，你也许会发现，原来，除了语文、数学、英语等等课程之外，还有更令人感兴趣的知识呢，那就是关于你自己的身心变化，关于你的同龄人，关于友情、爱情与性，那些既令你兴奋又让你沉思的青春话题。

我们希望，这本书能伴你穿过花季的云雾，趟过雨季的泥泞，享受阳光灿烂的春天，健康愉快而自信地迎来硕果累累的丰收季节。

陈鹤
2005年8月



目录

CONTENTS

知晓生命奥秘

一、生命的孕育与诞生·····	4
精卵结合·····	4
胎儿的孕育·····	5
胎儿的出生·····	6
性别的决定·····	6
双胞胎和多胞胎·····	7
人工受精和“试管婴儿”·····	7
避孕、绝育和终止妊娠·····	8
二、生殖器官的结构与功能·····	9
女孩的秘密·····	9
男孩的秘密·····	10

悦纳青春体貌

一、青春期女孩·····	14
月经·····	14
二、青春期男孩·····	16
遗精·····	17
三、青春体貌的突变·····	18

长高·····	18
体重增加·····	18
体形变化·····	19
内脏机能的发育·····	20
四、悦纳青春体貌 ·····	21

呵护青春健康

一、女孩卫生护理与保健 ·····	29
乳房保健·····	29
月经期卫生·····	32
痛经·····	37
会阴部的卫生·····	39
二、男孩卫生护理与保健 ·····	40
阴茎卫生·····	40
隐睾·····	41
三、其他保健与护理 ·····	43
青春痘·····	43
毛发的保护·····	44
体形的健美与肥胖预防·····	45
变声期的保护·····	46
四、青春期心理保健 ·····	48
建立良好的人际关系·····	49
保持健康的心理状态·····	49

一、青春期性心理发育	54
性意识萌动.....	54
性好奇心理.....	55
性心理成熟.....	56
二、少男少女的交往	57
对异性的态度.....	57
交往的类型.....	60
友情与爱情.....	66
三、走出青春的迷茫	72
同伴交往的困惑.....	72
代际交流与沟通.....	75

一、青春期的“性成长”	80
自慰.....	80
性行为的表现.....	83
性关系的发生.....	84
二、性欲的节制	85
三、维护性健康	86
人工流产有损健康.....	87

一、防范性侵害，保护人身安全	92
性侵害的类型.....	92
怎样预防性侵害.....	93
二、慎用互联网，警惕网络陷阱	95
警惕互联网.....	95
网络游戏的危害.....	97
三、预防性病、艾滋病，维护健康人生	101
常见的性传播疾病.....	101
艾滋病——生命的杀手.....	102
四、拒绝毒品，珍爱生命	105
摇头丸：“迷人”的毒魔.....	105
滥用毒品的代价.....	106
青少年吸毒的原因.....	108
入门毒品烟和酒.....	110



知晓生命奥秘

G

R

E

E

N



A

P

P

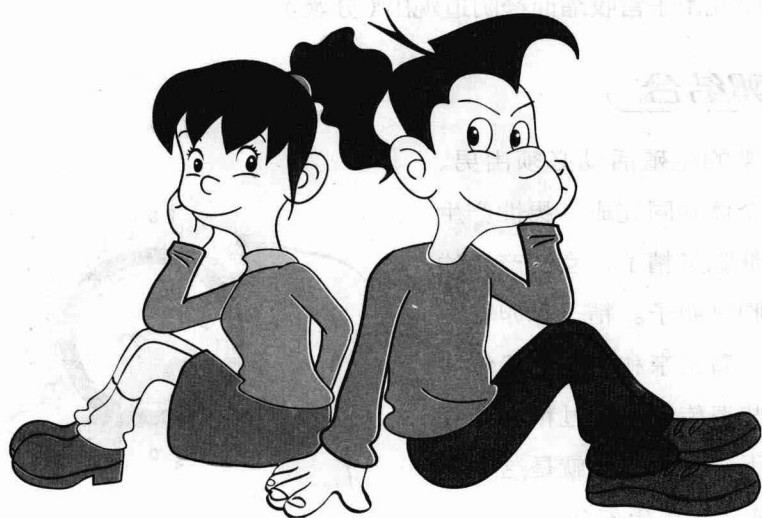
L

E

儿童刚开始学习观察事物和思考问题的时候，总是不停地向父母发问：“天为什么是蓝的？”“汽车为什么跑得那么快？”“谁是小羊的妈妈？”……在许许多多的发问中，最让父母感到尴尬和难以回答的就是“我从哪里来？”这个“傻”问题。

很久以来，父母们对“我从哪里来？”这个必答的问题都表现出躲躲闪闪的不诚实态度。答案也千奇百怪：“从医院抱来的”，“别人送来的”，“庄稼地里拣来的”……于是，孩子们就一直带着对生命的疑惑长大，直到自己有了孩子，仍旧不知道怎样回答“我从哪里来？”这个神秘兮兮的问题。

为了满足少男少女的求知欲和好奇心，也为了让同学们尽早懂得男女之爱的责任和创造生命的奇迹，也为了将成为父母的下一代不再对未来的孩子撒谎，就让我们在这里诚实地、科学地向你们讲述生命孕育和诞生的故事吧。





一、生命的孕育与诞生



以前爸妈曾说我是医院抱来的，原来那是哄我的啊！那我到底是怎样出生的呢？

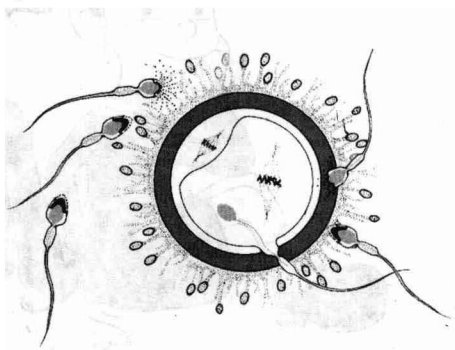
我们知道，不管是男孩还是女孩，他们在外貌、身体特征甚至性格方面都与父母有很多相似的地方。这是因为孩子都是父母结合的产物，是父母爱情的结晶。同大多数生物一样，人类只有通过生殖活动才能孕育自己的后代。这主要包括精卵结合、胎儿的发育和出生三个过程。

具体来说，人的出生要经历以下几个阶段：

- ①爸爸把精子送入妈妈的体内（性交）；
- ②精子与卵子在妈妈的输卵管内结合（受精）；
- ③受精卵在子宫内发育大约266天（孕育）；
- ④胎儿由子宫收缩而经阴道娩出（分娩）。

精卵结合

人类的生殖活动必须由男、女两性个体共同完成。男性产生的生殖细胞是精子，女性产生的生殖细胞是卵子。精子和卵子中分别储存着父亲和母亲的遗传信息。这些遗传信息通过精卵结合传递给下一代。人类就是这样代代繁衍下去，生生不息。



一个新的生命始于父亲的精子与母亲的卵子相结合的瞬间。生理上发育成熟、已经有月经的女性，每月会在月经周期的中间排出一个卵子。排卵日一般在月经来潮前的14天，月经周期按28天计算如果在排卵后24小时内有精子游到输卵管来与卵子相遇，结合为受精卵，再沿输卵管进入子宫，母亲就“怀孕”了。一般情况下，一个卵子只与一个精子结合。

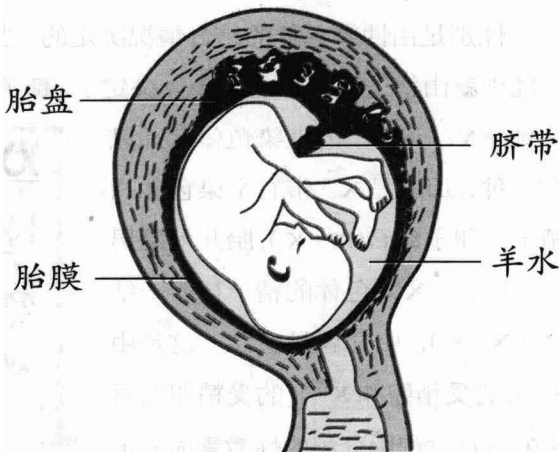


小贴士

母亲怀孕的征候是她自己可以觉察到的。一是月经停止；二是乳房肿胀，触摸时有疼痛感；接着还会出现不同程度的“妊娠反应”，即早上起床时觉得不舒服，有恶心、呕吐现象，或厌恶某种食物；而且比平时更易感到疲劳和瞌睡等等。妊娠反应有轻有重，两三个月后就会消失。

胎儿的孕育

母亲怀孕后，她的子宫内膜就成为胎儿所必需的生存条件。母亲承担着孕育胎儿的一切责任。胎儿在母体内，通常要生长266天，如果从前一次月经来潮算起，要经历280天。胎儿在母体内的发育有三个阶段。第一阶段为1周~13周，胎儿身体长度可达10厘米，看不出其性别；第二阶段为14周~25周，身体长到25厘米~30厘米，全部器官都可以看出来了，但此时如果早产，成活率只有10%；第三阶段为26周~38周，胎儿体重达到4千克~6千克，身体各器官都长成，皮肤上的绒毛全部脱落，准备出世。





胎儿的出生

胎儿在母体内发育成熟以后,就要离开母体了,我们通常把这个过程叫做“分娩”。

足月的胎儿一般通过母亲子宫收缩,经阴道推出体外,这是“自然分娩”。分娩过程中,母亲要经受1至数小时的阵痛。有的母亲因身体的种种不便,难以进行自然分娩,就需要与医生协商后实施“剖宫产”手术,即胎儿不经阴道而直接由腹部开刀取出。

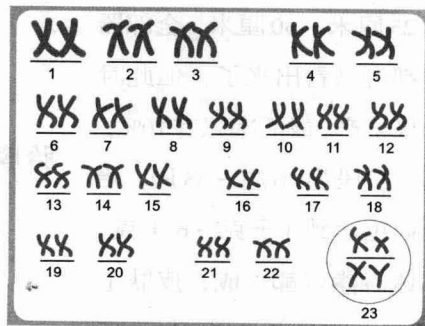


温馨提示:

现在你们知道了父母创造生命的奥秘了吧!既然懂得了生命来之不易和母亲孕育分娩的艰辛,你就应该感谢父母,理解父母,热爱母亲,珍惜自己的生命。并且努力学习,准备承担人生的责任,报答父母的养育之恩。

性别的决定

性别是由性染色体的结合情况决定的。当精子和卵子结合时,未来孩子的性别就由精子所携带的染色体决定了。精子的性染色体有两种,一种是X,一种是Y;而卵子的性染色体永远只有一种,那就是X。带有Y染色体的精子与卵子结合($Y+X$),胎儿就是男性;而带有X染色体的精子与卵子结合($X+X$),胎儿就是女性。这是由 $Y+X$ 的受精卵和 $X+X$ 的受精卵在后来的发育过程中分泌的性激素成分不



染色体示意图



同所致。性染色体的主要功能,就是赋予男女性别特征,而生殖器官是性别特征的最初标志。精子与卵子结合时,究竟是一个精子充当了“幸运者”,既不是爸爸的选择,也不是妈妈的选择。因此,那种把生男还是生女说成是女人的功过,完全是错误的,是愚昧无知的表现。

小知识

男性和女性各有一对特殊的染色体,对他们的性别起着决定作用,这对染色体就是性染色体。人类有22对常染色体,一对性染色体,共23对。

双胞胎和多胞胎

双胞胎和多胞胎的产生有两种情况。一种情况是,一个成熟的卵子与一个精子正常地结合,但在受精卵发育过程中,裂变为两个部分或三个部分,每个部分都形成一个胚胎,独立地发育起来。这样形成的胎儿就是双胞胎或三胞胎。由于当初受精时只有一个精子和一个卵子结合,所以分裂出的各部分会有同样的性染色体,于是胎儿的性别都是一样的。他们共处于一个胎盘之中,有着同样的遗传基因,通常还长得很相似。这叫同卵胞胎。

另一种双胞胎或多胞胎就不同了:卵巢同时释放出两个或多个成熟的卵子,它们或从一侧的卵巢出来,或分别从两侧的卵巢出来,它们就当然会遇到不同的精子而结合。这样形成的胎儿就叫异卵胞胎。他们既可能是同性,又可能是异性,而且长得并不那么相似。三胞胎以上的同卵胞胎很罕见,一般是异卵胞胎。

人工受精和“试管婴儿”

随着科学技术的发展,出现了人工受精和“试管婴儿”这些现代化生殖手段。在妻子排卵期间,把丈夫的精子或经选择的其他供精者的精子,用人工手段置入妻子的生殖道内,为精子与卵子的结合创造有利的条件。人工受



精一般是在受精困难的情况下实施。现在许多国家都为实施人工受精而建立了精子库，主要用于治疗不孕症和优生优育。

“试管婴儿”并不是在试管内培育起来的婴儿，而是精子和卵子在试管内受精形成胚胎，然后将胚胎移植到母体子宫内发育成胎儿。因此，“试管婴儿”的全称应当是“体外受精和胚胎移植”。这样形成的胎儿也要经过在母体子宫内的正常发育后出生。

避孕、绝育和终止妊娠

避孕

妈妈生了一个孩子，不愿再生第二个孩子，她就得采取避孕措施。

避孕的基本原理，就是阻止活的精子与卵子接触、结合，或阻止受精卵形成胚胎。常用的方法有使用安全套、口服避孕药，或采用宫内避孕器等。

节育

节育就是采取简单的外科手术，将女性的两侧输卵管或男性的输精管扎结，使卵子或精子没有机会进入生殖道。这在国内外已经生育过的夫妻普遍采用，而且男性做节育手术更为便捷。

终止妊娠

在意外怀孕又不想生孩子的情况下，人工流产是一种不得已的补救措施。人工流产在怀孕三个月之内进行，一般是简单的手术。超过三个月，就要求更高级的技术措施和理想的手术条件，否则容易出现意外。如果已怀孕12周以上，则要采取人工催产手术终止妊娠。这些手术须到正规医院的妇产科去实施，不可随便找个地方做。此外，人工流产后应进行术后保健咨询和心理咨询。

二、生殖器官的结构与功能



生命的孕育与诞生起始于精子和卵子的结合，那么，精子和卵子又是由人体的什么器官制造出来的呢？

男人和女人身上各有一组特殊的器官，专门用来产生精子和卵子，创造和孕育生命，这组器官就是生殖器官。生殖器官分为内生殖器和外生殖器两部分，藏在身体里面的叫内生殖器官，露在外面的叫外生殖器官。

女孩的秘密

外生殖器官

女性的外生殖器官包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂等，它们都是性敏感的部位，所以又称“性器官”。

内生殖器官

女性的内生殖器官有卵巢、输卵管、子宫和阴道。卵巢是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵巢是扁椭圆体，在腹腔两侧。卵巢排出的成熟卵子与男性的精子结合为“受精卵”，这就是生命的源头。

输卵管是卵子与精子相遇的通

