

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



我长大啦

小学生青春健康

陈一筠 刘文利/主编



kids

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

我长大啦

小学生青春健康

陈一筠 刘文利/主编



中国妇女出版社

G479 / 26

图书在版编目(CIP)数据

我长大啦：小学生青春健康 / 陈一筠，张晓清编写。

—北京：中国妇女出版社，2008

(青苹果丛书 / 陈一筠 刘文利主编)

ISBN 978-7-80203-187-6

I.我... II.①陈...②张... III.小学生—青春期—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 086059 号

我长大啦——小学生青春健康

主编：陈一筠 刘文利

本册编写：陈一筠 张晓清

责任编辑：姜 喆

装帧设计：张晓清

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：010-65133160 (发行部) 010-65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京市通县华龙印刷厂

开本：170 × 230 1/16

印张：5.25

字数：55 千字

版次：2008 年 1 月第 2 版

印次：2008 年 1 月第 1 次

书号：ISBN 978-7-80203-187-6

定价：18.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

开展青春
期性健康
教育
帮助青
少年健
康成长

彭珮云

普及性
教育
关注性
健康

吴阶平题



图书在版编目(CIP)数据

北京人民广播电台、中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社

中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社

中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社

中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社、中国少年儿童出版社

 青苹果丛书

顾问：吴阶平 杨魁孚 徐天民

主编：陈一筠 刘文利

本册编写：陈一筠 张晓清

编委：刘文利 吴若梅 王东华 尚秀云
陆士桢 陈静秋 闵乐夫 洪宝瑟
马志国 王晓春 郭运敏 张 静



家庭给青春的生命插上翅膀
父母为放飞的孩子保驾护航
陈筠

■ 陈一筠

中国社科院研究员，现任中国家庭教育研究会常务理事，中国婚姻家庭研究会专家委员会副主任等职。1993年创办京伦家庭科学中心。2000年创办青少年性健康教育信息中心，主编《青苹果》杂志，并主持开设了“青苹果”热线、“青苹果”网站、“青苹果”家长学校等。

主要研究领域是婚姻家庭社会学，青少年性健康与生殖健康教育，性别文化与两性平等。

让科学之光照亮青少年
性健康成长的道路！

刘文利



■ 刘文利

北京师范大学科学教育研究中心研究人员，毕业于美国内布拉斯加大学，获儿童发展领域博士学位。现任中国性学会青少年性健康教育专业委员会副主任委员。1989年参与并组织“全国性文明调查”和《中国当代性文化》一书的编写工作。主持联合国儿童基金会、福特基金会、加拿大国际发展署等多项与科学教育和青少年性健康教育相关的课题研究。

主要研究领域是科学教育、性健康教育和儿童发展等。

主编的话



亲爱的同学:

这个新学年开始,你是否发现自己突然长大长高了?身体的变化让你有点奇怪和别扭吧?感觉和情绪是否和去年的此时有些不一样?你和爸爸妈妈之间还是那么亲密无间吗?你和异性同学接触还是那么不在意?你是否因为那莫名其妙的梦境和不由自主的愣神儿而烦恼?脑子里冒出的那一串串问题找到答案了吗?

你也许听说过“青春期”三个字吧。其实,以上那些变化和困扰,正是“青春期”来临的征兆。虽说每个人到达“青春期”的年龄并不相同,感受也不完全一样,但大约从小学高年级开始,同学们早早晚晚都会经历“青春期”的各种变化,多多少少会有好奇、神秘甚至忧虑伴随着你,证明着你正在长大,告别着童年的单纯与幼稚。

为了让你从容不迫地步入“青春期”,愉快而自信地迎接人生的花季,我们给你送上这本图画书,祝贺你的进步与成长,祝福你青春健康。书中教给你的青春期知识,也许可以帮助你解开脑海中已经出现或将会出现的那些问号,驱散那不该停留在你心中的疑云。

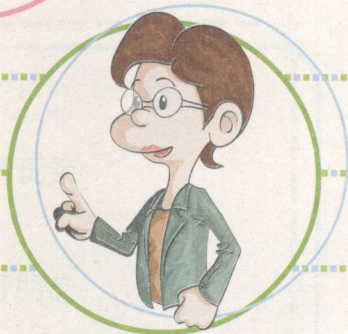
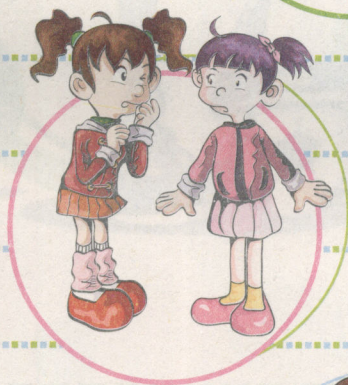
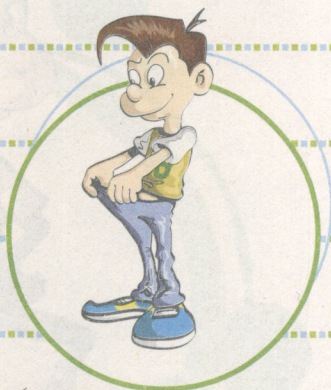
但愿这本书能成为你的良师益友,伴你度过初春的季节。

陈璐 刘文利

2007年10月

目 录

认识几位小朋友	1
1 男女有别的青春体貌	5
2 生命的孕育和诞生	12
3 女孩与月经	22
4 男孩与遗精	29
5 异性同学的友谊	34
6 青春期的情与性	42
7 自我保护	50
8 拒绝烟酒，远离毒品	58
9 珍爱生命，预防艾滋病	64
10 慎用互联网	69
青少年朋友在哪里可以寻求帮助	74



认识 几位 小朋友



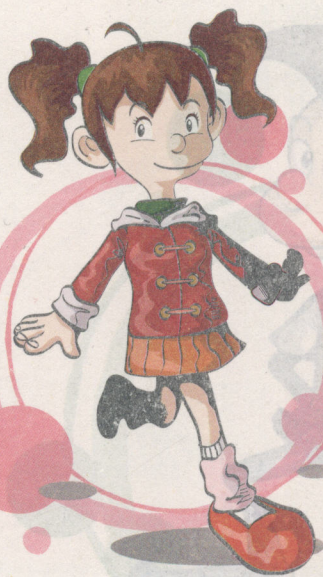
果果

班级：小学六年级三班

性格：调皮淘气，经常与小伙伴们开玩笑

爱好：踢足球、玩游戏

伙伴关系：和苹苹、皮皮、晓晓是好朋友



苹苹

班级：小学五年级一班

性格：文静内向，在大人面前说话总是轻声细语的，很受大人人们的喜爱

爱好：读书、听音乐

伙伴关系：和果果、皮皮、晓晓经常在一起玩儿

皮皮

今年上小学五年级，戴眼镜，镜片有瓶底那么厚，是一个害羞、内向的小男孩。他是果果最要好的朋友，也是伙伴中最天真的一个。



晓晓

今年上小学四年级，是苹苹要好的朋友，在四个伙伴中是个小妹妹。



青苹果姐姐

漂亮而且富有爱心，同学们最喜欢和她说知心话。大家都亲切地叫她“青苹果姐姐”。



老师

非常严厉，尤其是对调皮的学生。但作为班主任老师，她特别爱护自己的学生，尽职尽责。



果果爸爸



企业经理，爱好读报、看足球赛。他经常和果果聊足球，使果果在球技上有很大的提高。有时看到果果的学习成绩单会暴怒一场。

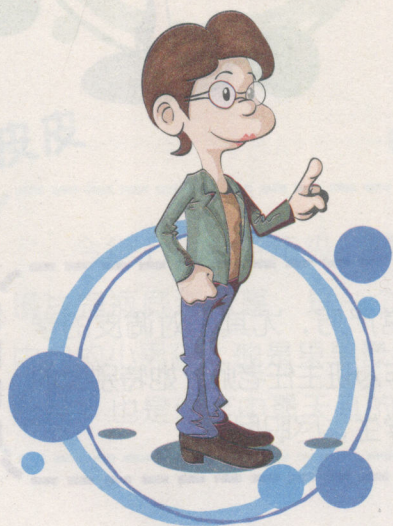
苹苹妈妈

妈妈漂亮而贤惠，让苹苹在别的同学面前很是自豪。妈妈温和而自信，教育苹苹很有耐心。



专家

戴一副眼镜，很有学者风度，和蔼可亲，在青春期健康教育方面很有经验。



1

男女有别青春体魄

我们要进入青春
期了！

那我们会变成
什么样？

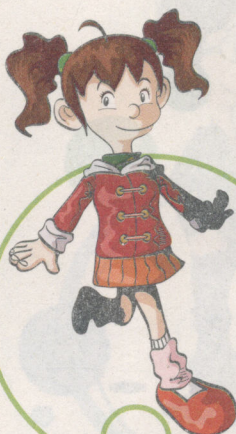




什么是青春期



青春期是人一生中生理和心理急剧变化的时期，年龄大约在10岁~19岁。在此期间，要经历身高、体重的突增和性发育成熟的过程。青春期是人生的转折时期，是从儿童到成人过渡的阶段。一般来说，女孩比男孩的青春期要早开始1年~2年。



● 青春期是从几岁开始的

大约在11岁~12岁吧。有人10岁就进入了青春期发育，也有人从15岁~16岁才发育，每个人的情况不同，没有标准年龄。女孩一般要比男孩早一些发育。



青春期的主要变化

男孩女孩在青春期的变化主要表现在三个方面：

一、身体外形变化显著，身高、体重明显增加，男女外貌形体之别明显。

二、内脏器官发育日渐成熟，器官功能渐渐增强，女孩出现月经初潮，男孩出现遗精。

三、心理发生变化，独立意识增强，对异性产生好奇心和神秘感，出现性幻想和性冲动。

是什么决定男女身体的不同变化

进入青春期之后，女孩和男孩的身体外形大不相同了，为什么呢？原来，是人体内分泌腺分泌的一种叫激素的化学物质在决定着男女身体的发育。



我是不是从一个小男孩变成一个男子汉了？

小贴士

激素，又称荷尔蒙。女孩的身体特征由她体内的雌性激素决定，男孩的身体特征由他体内的雄性激素控制。而男女体内分泌不同的性激素，早在生命的孕育之初就决定了。

身体为什么会发生变化

激素随着血液在体内流动，并被输送到身体的各个部位。人体内除性激素外，还有其他激素，每种激素都有不同的作用，有的命令身体长

毛，有的命令乳房发育。身体骨骼也是听从激素的命令而发育的。女孩男孩到了青春期，激素就会发出很多命令，使身体迅速发生变化。

青春期的女孩男孩

● 女孩的变化

个子突然长高，皮肤光滑细腻，还可能出现青春痘呢！
乳房隆起，身体丰满，柔软而富有弹性；臀部增厚；嗓音变得较尖细。

