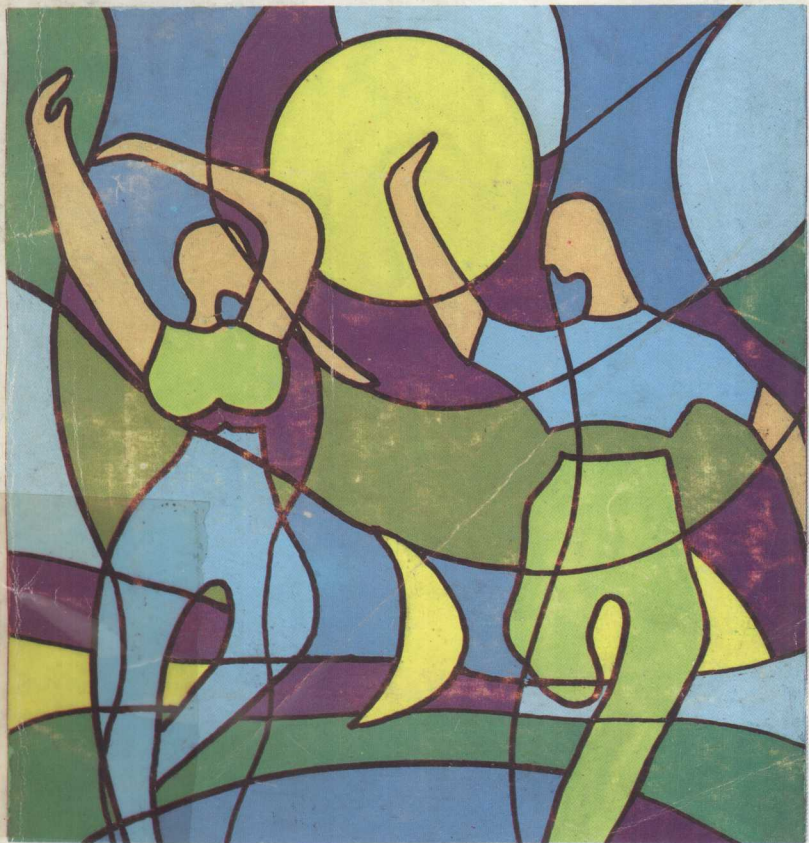


中小学生卫生保健丛书

(青少年版)

青春期性发育 30 讲

季成叶 编著



北京医科大学
中国协和医科大学

联合出版社

中小学生卫生保健丛书 (青少年版)

0030068

青少年发育 30 讲

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

(京)新登字147号

内 容 提 要

本书是一本传授性知识、进行性教育的卫生保健读物。作者以严谨的科学态度，综合国内外青春期研究最新进展，系统地介绍有关性器官、性生理、性心理、性伦理道德方面的专门知识。内容深入浅出，文字通俗易懂，适合青少年读者以及他们的家长、教师阅读学习，并可供教育工作者及工、青、妇各界社会工作者参考。

中小学生卫生保健丛书（青少年版）

青春期性发育 30 讲

季成叶 编著

责任编辑 庄鸿娟

※ ※ ※

北京医科大学
联合出版社出版
中国协和医科大学

（社址：北京医科大学院内）

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

泰山新华印刷厂莱芜厂印刷

※ ※

开本：787×1092 1/32 印张：7.8125 字数：175千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷 印数：1—10000册

ISBN7-81034-265-7/R·265 定价：5.50元

《中小学生卫生保健丛书》编委会

主 编 叶恭绍

副主编 吕证宝 梁 康

总策划 陆银道

编 委 (按姓氏笔划)

于道中 叶恭绍 邓 辉

刘绣云 吕证宝 季成叶

陆银道 林琬生 郭静秋

梁 康

序

这一代儿童青少年是下一个世纪的主人，是国家未来的希望。面对未来，面对世界，跨世纪的现代化建设者应有更高的健康标准和体质要求。培养合格的接班人是一项极其重要的基础事业，社会、学校、家庭有义不容辞的责任，但儿童青少年的自身参与也必不可少。正是基于这种思想，我和我的同事们编著了这套《中小学生卫生保健丛书》。

这是一套给儿童青少年阅读学习的科普读物，丛书分两个版本。“儿童版”包括《我们的身体》、《怎样保护你的视力》、《保护牙齿从小做起》、《吃什么好？》、《儿童体育锻炼指南》；“青少年版”包括《青春期常见病防治》、《青春期内发育 30 讲》、《眼睛的奥妙与保护》、《青春期健美与营养》、《体育与健康》。本丛书旨在让儿童青少年从小了解自己的身体，关心自己的健康。并针对当前的热点问题，如近视眼、龋齿、肥胖、贫血、营养失衡，运动锻炼以及青少年中的性困惑，青春期心理卫生，成年疾病的早期预防等等，以严谨的科学态度，丰富翔实的资料给予正确的解答。全书配有生动形象的插图，文字通俗易懂，希望得到中小学生和他们的家长、老师的欢迎。

衷心祝愿这一代儿童青少年健康成长，以强健的体魄跨入 2000 年，做一个合格的人才，创造更加辉煌灿烂的新的世纪。

叶恭绍

1993 年 6 月

作者前言

小学高年级和中学的学生正处在青春发育期，其中最重要的是性器官的发育及随之而发生的生理和心理的巨大变化，有人称之为“暴风骤雨”时期。如何顺利度过这一人生关键时期，解除这一阶段的性困惑和性紧张，于终生健康和幸福至关重要。

本书力求以严谨的科学态度，在系统介绍有关性器官的发育、性发育障碍性疾病的防治、遗精和手淫、性发育期特殊的营养和健美需要等生理知识外，还特意安排了有关青春期性心理的内容，如怎样调节性紧张和情绪冲动、怎样克服闭锁心理、怎样正确进行异性交往、怎样正确评价自我以及怎样抵制不良诱惑，等等。在讲解早恋和未婚先孕的危害，以及普及有关性病、艾滋病等预防知识的同时，还通过摆事实、讲道理，对西方腐朽的“性解放、性自由”思潮作了分析和批判。

根据青少年的认知水平和心理特点，本书采用书信往来、集体讨论、健康教育课、个别心理咨询等多种手法，将一些较深奥的医学知识化解成通俗易懂的生活语言；将健康的人格教育和伦理道德观念融合在青少年喜闻乐见的内容题材中；使青少年在比较轻松愉快的气氛中，较系统地接受一次性生理、性心理、性道德和性伦理的教育。我希望这本书的

出版，会受到青少年朋友的欢迎，衷心祝愿每一位青少年朋友都拥有一个健康完美的青春发育期。

季成叶

1993年6月于北京医科大学

儿童青少年卫生研究所

目 录

- 第1讲 女大十八变
——女孩的青春期性发育变化…………… (1)
- 第2讲 激动不安的时刻
——女孩月经期卫生保健知识…………… (8)
- 第3讲 儿大不由娘
——男孩的青春期性发育变化…………… (16)
- 第4讲 “青春啊，你给我带来欢乐，可是又……”
——谈谈男孩性器官的一些异常体征…………… (24)
- 第5讲 “天哪，我该怎么办？”
——和男青少年谈遗精…………… (29)
- 第6讲 手淫不可怕，但要逐步戒除它
——和青少年谈怎样克服手淫习惯…………… (35)
- 第7讲 如花的容貌从何来
——谈性发育期的颜面生理卫生…………… (42)
- 第8讲 青春疙瘩怎么办？
——谈谈痤疮的防治…………… (50)
- 第9讲 长点小毳毛不可怕
——谈谈女孩青春期毛发增多症…………… (57)
- 第10讲 扁平足和高跟鞋脚病
——从青春性发育期的足弓生理谈起…………… (63)
- 第11讲 还我青春自然美
——和少女谈束腰、紧胸的危害性…………… (70)

- 第12讲 锻造矫健、英俊的男子汉形象
——和男少年谈青春期形体健美…………… (78)
- 第13讲 给青春的大厦添砖加瓦
——性发育阶段的营养需要漫谈…………… (85)
- 第14讲 我永远是个“矮萝卜头”吗？
——谈谈青春期发育的体质性延迟…………… (92)
- 第15讲 她真的已经长大成人了？
——从青春期体质性早熟谈起…………… (99)
- 第16讲 我还能长得高一点吗？
——谈谈身高的预测和长高的“诀窍” …… (107)
- 第17讲 豆蔻少女莫贪瘦
——和青春期少女谈神经性厌食的危害 …… (119)
- 第18讲 他们为什么会封锁“心灵之海”
——和爸爸妈妈谈青春期间锁心理 …… (126)
- 第19讲 棒打不散的“小伙伴集团”
——和班主任老师座谈青少年的自发性集合
倾向 …… (134)
- 第20讲 一颗怦怦跳动的心
——谈谈青春期的性意识觉醒 …… (142)
- 第21讲 真有无法控制的冲动吗？
——谈谈青春期的性冲动自我调节 …… (150)
- 第22讲 早恋真的无害吗？
——一堂有关中学生早恋问题的健康教育课
…………… (160)
- 第23讲 “性解放、性自由”是社会潮流吗？
——和女青少年谈未婚先孕对身心健康的严重
危害 …… (169)

- 第 24 讲 坏脾气的“小老头”
——和男青少年谈青春期自我情绪调节 … (178)
- 第 25 讲 她为什么那样郁郁寡欢
——浅谈青春期抑郁症的防治 …………… (188)
- 第 26 讲 竞争与逞能，勇敢与强暴，胆大与鲁莽
——和青春期少年谈心因性意外事故 …… (196)
- 第 27 讲 女人不是天生的弱者
——谈谈青春期少女的自我防卫能力培养
…………… (204)
- 第 28 讲 学会驱散不良的性心理情结
——从性变态行为的防冶谈青春期性培养
的重要性 …………… (212)
- 第 29 讲 警惕腐烂沉渣的泛起
——和青少年朋友谈性病预防 …………… (220)
- 第 30 讲 青少年们，行动起来！勇敢面对 20 世纪的现代瘟疫——艾滋病
——艾滋病简明知识问答 36 题…………… (228)

女大十八变

——女孩的青春周期性发育变化

姑娘，当你正在踢毽子、跳橡皮筋、欢蹦乱跳，尽情沉浸在童年的欢乐中时，有没有注意到正在你身上发生的悄悄变化？譬如，身材长高了，乳房开始隆起，体型出现了优美的线条……；又譬如，瘦削的肩膀变得溜圆，皮肤变得凝脂般细腻，圆圆的小苹果脸变成了秀美的瓜子脸。……哈，这一切真的发生了？那么我该祝贺你，因为你已经迎来了人生的金色年华——青春期。

俗话说：“女大十八变”。其实，青春期女孩身上出现的变化又何止十八样啊！

最早出现的变化是生长速度加快，也就是“窜个子”，医学上叫做“生长突增”。开始的时间通常是9~10岁。在这以前，每年一般只长4~5厘米；但在这以后的3、4年里，每年的身高都可以增长6~7厘米以上，其中最快的一年甚至能长9~10厘米。身体各个部位的突增顺序是不一样的：一般先从脚开始，然后是小腿，再是大腿，最后才是躯干。所以，到了13~14岁左右，出现在人们面前的你，已经是一个亭亭玉立的少女了。

不过，女孩青春周期性发育中最引人注目的外表变化，是以乳房、阴毛、腋毛等为标志的“第二性征”发育。通常乳

腺发育最早，几乎与身高的生长突增同时开始。先是乳头变得高而结实；接着，会摸到乳头下有个纽扣大的硬块，还有些轻微发胀的感觉，乳头周围的乳晕颜色渐渐变深，范围也在扩展；以后随着年龄的增加，乳房会不断隆起、增大，逐步发育达到成人型。

乳房开始发育大约一年以后，阴毛也开始发育。先是在阴部周围出现少量稀疏的、略带淡黄色的细毛，以后量会越来越来多，渐渐扩大到整个外阴；毛也越来越长，颜色越来越深。腋毛出现最晚，通常要到13~14岁后，腋毛量也由少至多，由短渐长，由腋窝中央逐渐向四周扩展。

乳房、阴毛、腋毛的发育都有一个过程，但对童心未泯的青春少女来说，总会感到有些突然。有些女孩因此变得害羞，说话不敢大声，走路不敢抬头，生怕被人看见自己隆起的胸脯；还有些女孩从此不敢再穿短袖衣衫，怕露出腋毛让人取笑。其实，这些紧张和担心都是不必要的。乳房的发育是在性器官分泌的雌激素的不断刺激下进行的，而阴毛、腋毛的正常发育有赖于雄激素（虽说与男孩相比，其量很小）的正常分泌。所以，这些性征变化是青春期正常发育的必经之路，也是为今后的各种生理需要作准备的。何况，这些性征不正是青春健美的象征吗？

有些少女可能会问，究竟这些性发育变化是怎么发生的呢？要回答这个问题，还是让我们先从女性生殖系统的发育谈起吧。

女性的生殖器官有内、外两部分。外生殖器暴露在身体外部，由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂等组成；阴蒂下面是尿道口。

小阴唇正中，是阴道口。阴道口上有一块薄薄的膜遮挡

着，叫处女膜；膜中有个月牙状的小孔，来月经时，经血就是这儿流出来的。

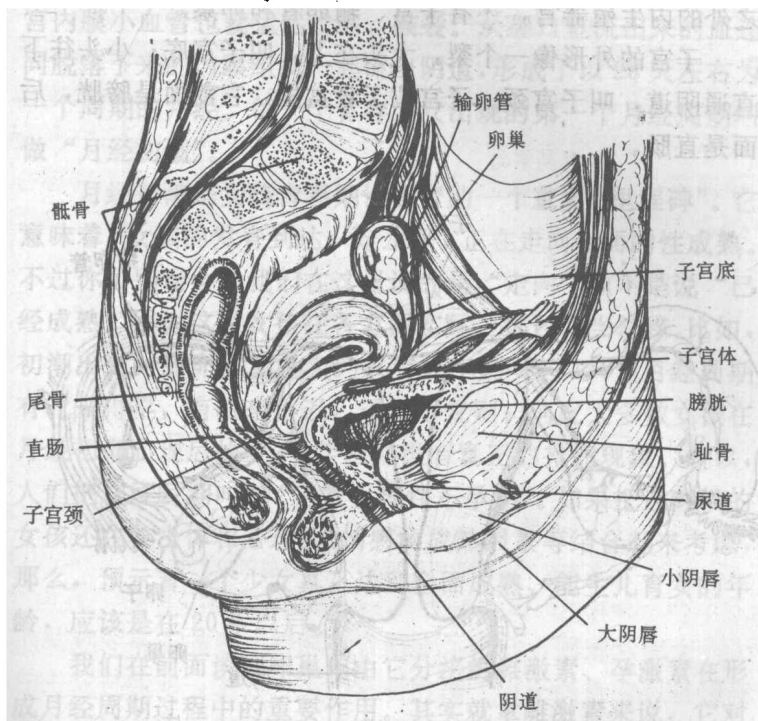


图 1-1 女性生殖系统示意图

说起处女膜，有些女孩把它看得非常神秘，因为她们从有些大人那儿听说，处女膜是“贞洁”的象征。这是没有科学道理的。就象人与人之间有高矮差别一样，处女膜的厚薄、坚实度和膜上的血管数量等方面，个体差别也很大。所以，有些女孩在进行高强度的体力活动时，处女膜会自行破裂；破

裂时可能出血，也可能不出血。处女膜是否完整，绝不能作为贞洁不贞洁的标志。

从阴道口往里，就是内生殖器的一部分——阴道；除此之外的内生殖器官，还有子宫、输卵管和卵巢。

子宫的外形像一个梨，大头在上，叫子宫底；小头往下直通阴道，叫子宫颈。子宫位于骨盆里，它前面是膀胱，后面是直肠。

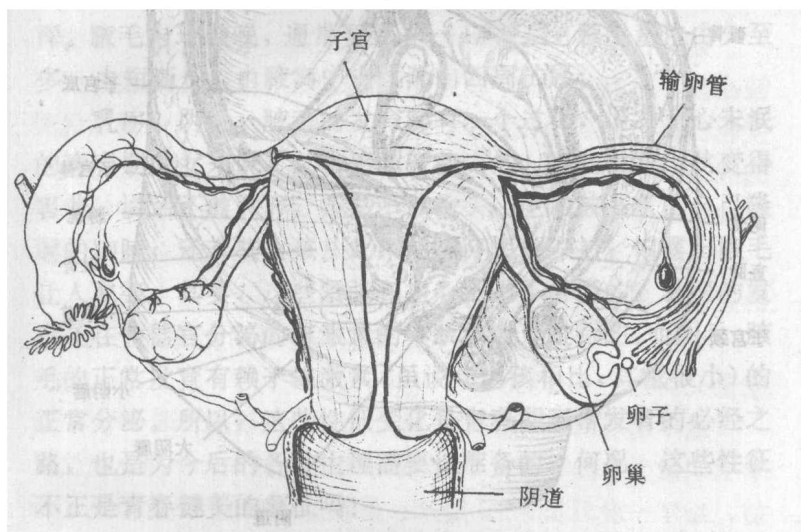


图 1-2 子宫、输卵管和卵巢

卵巢产生卵子，也是产生雌激素和孕激素的场所。女孩进入青春发育中期（14~15岁）后，大约每月排出一个卵子。卵子被不断摆动的输卵管伞端吸进输卵管里后，沿途前往子宫。这时子宫内膜在雌激素和孕激素的作用下，正在不断增殖变厚。不过，这是为那些已婚准备生育的成年妇女所作的

安排。在未婚少女，其卵子在前进途中不会碰到精子，就是说不能成胎。所以，到了一定的阶段，雌激素就会突然撤退（——即体内的雌激素水平下降），而失去了雌激素帮助的子宫内膜小血管也就猛然收缩、破裂。从裂口里流出来的血连同脱落下来的内膜组织一起流出阴道，形成了以 28 天左右为一个周期的月经。每一个青春少女出现的第一个月经周期叫做“月经初潮”。

月经初潮是女孩青春期性发育的一个重要“里程碑”。它意味着，女孩的发育到达一定水平，正在走向全面的性成熟。不过你可别误会，我们在这里说的是“走向”而不是说“已经成熟。”因为这时女孩在各方面实际上都还相当幼稚。比如，初潮出现时的卵巢重量大约只有成年妇女的 1/3；月经周期有时来得早，有时来得迟，还很不规则；何况大多数女孩在月经初潮出现后的 2~3 年内并没有真正的排卵现象。所以，人们把这段时期叫做“正常生理性不孕期”。如果把这时候的女孩还在长身体和心理的、情感的成熟因素等结合起来考虑，那么，预示着一个少女真正达到全面成熟、能生儿育女的年龄，应该是在 20 岁以后。

我们在前面谈到卵巢和由它分泌的雌激素、孕激素在形成月经周期过程中的重要作用。其实就拿雌激素来说，它对女孩青春期性发育的影响还表现在其他许多方面。首先，它促进和调节着子宫、阴道、乳腺的发育与成熟。其次，它对骨骼的发育和体内脂肪的累积都有引导作用。例如，使骨盆变宽增厚，同时使腿部的长骨及时愈合，并把脂肪有条不紊地堆集到肩膀、胸部、臀部的体表皮下。所以，到 17、18 岁时，女孩已从 13、14 岁时那种亭亭玉立、但略显单薄的身影，逐渐过渡到臀宽、腰细、腿粗，线条清晰、丰满的成熟体态；

而少女那特有的柔嫩、光滑、凝脂般细腻的皮肤，更使她浑身上下透现出一种充满活力的青春美。

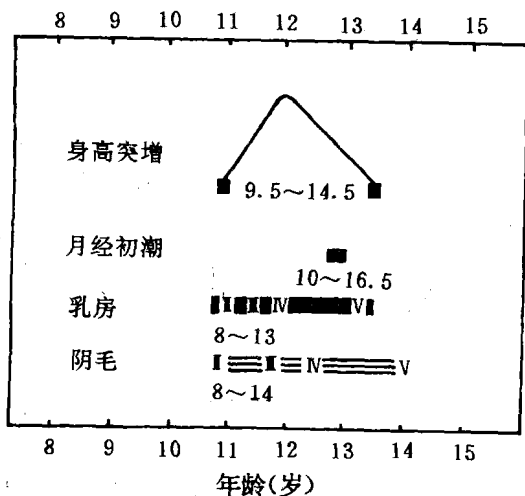


图 1-3 女性青春期发育示意图

各指标下的数字表示开始和结束时的年龄范围，

罗马字 I、II、III……等是通常所用的性征阶段表示

上面这张图，归纳了女孩青春期发育的主要表现及年龄特征，它有助于你了解在你身上正在发生、或即将发生的种种变化。不过有一点千万要记住，这里描述的，只是一种一般性规律，实际上人与人之间的差别是很大的。例如，同样都是健康的女孩，一个可能 10 岁就已来月经，另一个却可能迟至 15 岁还没有初潮出现；有的女孩乳房和阴毛几乎同时开始发育，有的却在这两种发育表现间相隔很长一段时间。造成这种差异的主要原因是，由于遗传、营养、锻炼、生活习性和地区气候条件的不同，每个女孩都会有具有鲜明自身特

点的青春发育进程。应该相信，只要你是健康的，那么你在性发育方面与别人表现出来的种种不同，绝大多数情况下都属于正常范围内的差异。盲目去和别人攀比，只会徒然增加思想负担。当然，少数不正常情况也是有的。譬如，当你对照这张图上标明的年龄范围，发现自己的某项发育特征迟迟没有出现，或者明显与其他发育特征不相协调时，还是需要认真对待的。你可以到附近的医疗保健机构去作检查和咨询，必要时还有各种特殊检查方法（如测骨龄，作内分泌激素测定等）。在医学高度发达的今天，只要诊断治疗及时，大多数与青春周期性发育有关的问题，可以获得较圆满的解决。