

青苹果 红苹果

赵更力 编著
陈 静 绘图

成长
GROWING!



中国协和医科大学出版社

青苹果 红苹果

赵更力 编著
陈 静 绘图

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青苹果、红苹果 / 赵更力编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2008.1

ISBN 7-81072-693-5

I. 青 II. 赵… III. 青春期 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057878 号

青苹果 红苹果

编 著: 赵更力 绘 图: 陈 静

责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/32 开

印 张: 2.5

字 数: 60 千字

版 次: 2008 年 6 月第一版 2008 年 6 月第一次印刷

印 数: 1-3000

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81072-693-5/R·686

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

写给父母的话

作为一位有青春期孩子的父母你们知道自己的孩子每天在想什么吗？他们每天要承载着较大的学习压力、憧憬着美好的未来、梦想着理想的工作，但与此同时由于身体发生着生理变化，特别是性器官的发育，使他们对异性和性健康产生了好奇，如何正确引导和给予正确的知识和信息，对我们每一位家长都是一种新的挑战。因为我们家长成长的年代和环境没有性教育、没有如此丰富的大众传媒、没有性传播疾病和HIV感染、也很少有少女怀孕，而如今这一切都在发生着变化。父母应该如何和自己的孩子谈论有关性和生殖发育的话题，这首先需要我们自己对这一话题能有新的认识和理解。因为它是个很敏感的话题，许多家长和孩子谈此话题会感到不舒服、不好意思或不自信，但是你们要知道当孩子长到青春期，随着他们的身体发育，他们会对“男人”、“女人”十分好奇，他们会观察男人和女人的动作和交往关系。如果家里仅有一间或二间屋子，有时他们会看到你们在家中所发

生的性行为或暴力现象，所以家庭是他们了解男人、女人性行为的重要场所，而父母也是他们最容易获取知识的来源，因此你们应该是孩子性教育的启蒙老师。要告诉自己的孩子有关性和生殖健康的知识，并正确回答他们所提出的有关性和生殖问题，不应回避。要鼓励他们的自我评价并帮助建立自信心。应该告诉儿子要对婚前性行为负责，尽可能地推迟首次性行为的时间以及禁欲的好处，讲清多性伴侣的危险。如果发现子女已有性行为，一定要告诉安全套的使用方法和好处。科学的性教育会对子女身心健康发育起到积极的作用。

由于大多数家长没有青春期性和生殖健康教育的经历，建议家长与子女一起阅读此书，并对书中内容开展讨论。

目 录

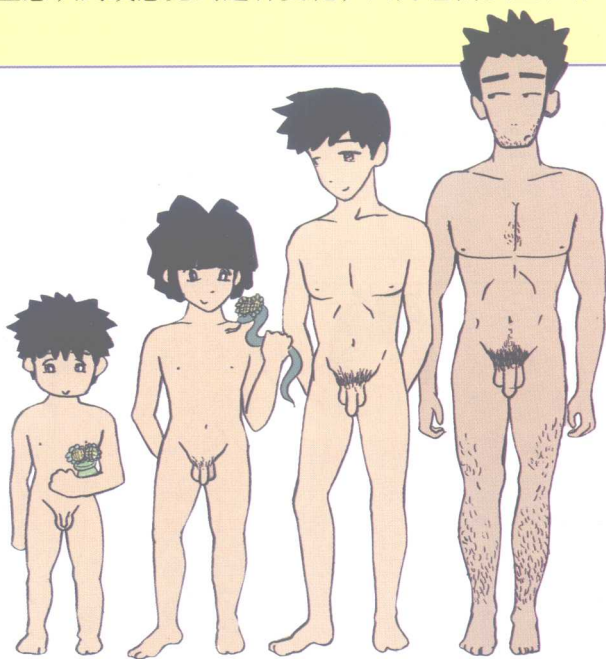
青春期	1
生殖器官	4
女性内生殖器官	6
男性性器官	8
生长——身体变化——长！长！长！	11
乳房	20
月经	23
成长和你的感觉	28
性心理	33
性行为	39
妊娠与避孕	43
性传播疾病/艾滋病防治与安全性行为	47
性骚扰和性强迫	49
饮食	51
运动	56
烟、酒和毒品	60
保持干净	65

青春 期

青春 期 何 时 开 始 ？

青春 期 开 始 的 时 间 不 同 ， 因 为 性 别 不 同 ， 而 且 个 体 间 还 存 在 着 很 大 的 差 异 。 一 般 女 孩 的 青 春 期 开 始 在 10~12 岁 ， 终 止 于 17~18 岁 ； 而 男 孩 青 春 期 的 开 始 则 在 11~13 岁 ， 终 止 于 18~19 岁 。 这 样 大 的 时 间 跨 度 ， 意 味 着 即 使 年 龄 完 全 相 同 的 两 个 人 ， 也 会 存 在 着 很 大 差 异 。 有 时 这 种 情 况 常 常 使 人 感 到 焦 虑 不 安 ， 其 实 早 发 育 或 晚 发 育 都 是 正 常 的 ， 也 不 存 在 着 早 发 育 就 好 ， 晚 发 育 就 不 好 的 理 论 依 据 。

当 你 的 机 体 发 生 各 种 变 化 时 ， 说 明 你 已 经 进 入 了 青 春 期 ， 而 这 些 变 化 的 主 要 目 的 是 使 你 有 了 生 孩 子 的 能 力 。 最 主 要 的 变 化 是 你 的 性 器 官 开 始 发 育 并 产 生 特 殊 的 能 够 变 为 胎 儿 的 性 细 胞 ， 但 你 不 容 易 明 显 意 识 到 或 感 觉 到 这 种 变 化 ， 因 为 它 们 发 生 在 你 的 身 体 内 部 。

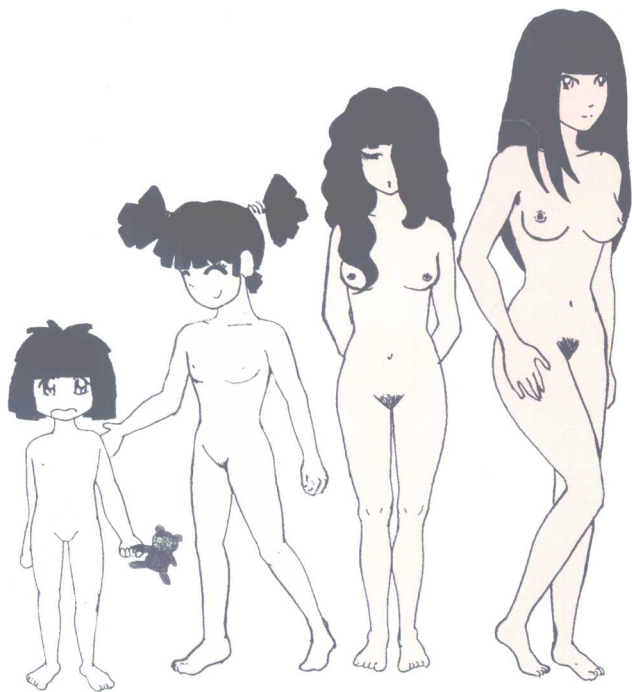


在这段时间内，生理（身体）和心理（情绪）都会发生变化，身体变化主要有两种，一是发生在身体内部的性器官的变化，也叫第一性征；另一种变化是发生在身体外部即第二性征。主要表现为身高突然增加、面部变长、长出阴毛和腋毛。男生表现出明显不同。男生长出胡子和喉结、肩部变宽、声音变粗、阴茎阴囊增大；女生则发生声音变细、乳房发育、臀部增宽等变化。

第二性征不同于第一性征，它不是妊娠的必要条件，而只是有助于吸引异性，是有别于他人的一种标志。

当你达到青春期的年龄时，无论你的身体发育是快还是慢，你都会不断发育直到成熟为止。

决定你开始青春期的年龄是由你从父母那里所得到的遗传基因决定的，但矮胖的人通常比瘦高的人发育早。



青春期是如何开始的？

在青春期你身体所发生的一切变化均始于你的大脑，是由一种叫做激素的化学物质引起的，激素有许多种，如性激素、生长激素、甲状腺素等。在儿童时期这些激素浓度很低，没有任何作用或作用很轻，但进入青春期后，大脑中激素明显增多，这会使得你的身体产生性细胞即卵子（女性体内）和精子（男性体内）。性激素和其他激素的量也开始明显增加，从而使你的第二性征开始发育。

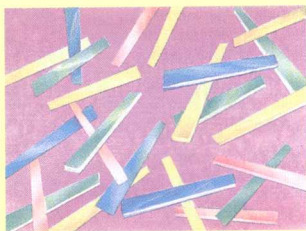
你的大脑和青春期

青春期开始于你的大脑中叫做丘脑下部的组织，当它充分发育后，会将它所产生的激素送到大脑中的另一组织即垂体，并诱导垂体释放激素，而垂体产生的激素即可促进卵巢和睾丸的发育，同时也促进小女孩卵巢中的卵子发育和小男孩睾丸中的精子发育。发育的卵巢和睾丸此时也会产生高水平的激素，也就是性激素。性激素不仅继续帮助卵巢和睾丸的发育，而且还有助于身体其他部分的发育，如女孩的乳房，男孩的喉结和胡须。在女孩体内最重要的女性激素是雌激素和孕激素，而男孩体内则是雄激素。卵巢不仅产生女性激素，也产生少量的雄激素。同时睾丸也会产生少量的女性激素。

什么是激素？

激素是人体内分泌腺或内分泌组织分泌的一类化学物质，它对人体的生长、发育、物质代谢和器官功能起调节作用。激素在你的身体内虽然量很少，但对身体的生长发育和维持生命起了极其重要的作用。激素是一种液体，呈浅灰色。

这张图片是放大了几千倍的男性雄激素的示意图，青春期男性身体的许多变化都是由它引起的。



除了性激素促进青春性器官生长发育外，体内还有许多其他类型的激素，如产生于脑组织的生长激素；来源于甲状腺的甲状腺素；来源于肾上腺的皮质类激素等，这些激素对身体各个器官系统的生长发育起着十分重要的作用。另外肾上腺皮质激素与应激反应也有很大关系，当你遇到突发事件感到恐惧或十分生气时，它的分泌会明显增加，使你出现心跳加快、面红、出冷汗等现象，我们每一个人都有这样的经历。

内分泌腺

体内能产生激素的一群细胞称为内分泌腺，如垂体、卵巢、睾丸、甲状腺等。这些腺体中有丰富的血管，这就使得由腺体分泌的激素很容易穿透血管壁进入到血管中并流向全身各个部位，不同腺体所分泌的激素会对身体的不同部位发挥不同的作用。青春期男女孩的生长发育主要是在促性腺激素、雄激素、雌激素、生长激素等作用下发生的。

生殖器官

性器官是身体内一个重要的组成部分，它有一个特殊的作用，即可以孕育和产生下一代，完成繁衍下一代的任务。

性细胞是人体中一个非常小、独立存在、有生命的单位体。

性器官的生长和发育是青春期的最主要变化，它最终决定你是否能生育孩子。女孩常常意识不到性器官的变化，因为它们大部分存在于你的身体内，触摸不到，少部分在身体的隐蔽处，你也不易看见。女性的性器官包括：外阴、阴道、子宫、输卵管、卵巢。男性的性器官包括：阴茎、阴囊、睾丸、附睾、输精管、前列腺。

女性外生殖器

右图显示的是女性外生殖器。女孩和男孩有很大的不同，女孩的外生殖器也叫外阴，它的英文词来源于拉丁文，意思是打开。它包括不同的部分，如果你要看清它，可用一面小镜子，放在两腿之间。如果你看到的和这个图不同，请不要担心，每个人都有所不同，就像世界上没有完全一样的两个人一样。

1. 阴阜：是脂肪组成的厚垫，它可以保护耻骨和骨盆，阴毛长在上面。

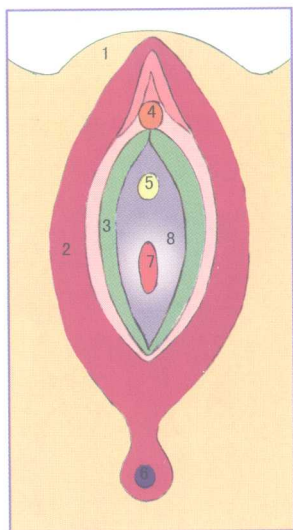
2. 大阴唇：是两片厚的皮肤皱襞，主要由脂肪组成，上面有阴毛，正常情况下它们近贴小阴唇起到保护作用。

3. 小阴唇：它比大阴唇要薄，上面没有长阴毛。随着你的长大，它对触觉的敏感度也增加，阴唇内的腺体可分泌一种像润滑油样的无色透明液体，左右两侧阴唇很少是同样大小，有时小阴唇突出在大阴唇外。在平常情况下，它们是关闭在一起的，这样可以保护阴道不受外界病原体的侵袭。

4. 阴蒂：这是女性身体中最敏感的部位，它相当于男性的阴茎，虽然它仅有豌豆大小，精确的尺寸每个人的差异很大，但大小和敏感度无关。只有阴蒂的顶端是可见的，它由一折叠的皮肤覆盖，是由两侧小阴唇交遇而成。

5. 尿道口：是连接膀胱的尿道开口，即尿液排除体外的出口。

6. 肛门：是消化道的末端，你每天所吃进食物的废弃物均由此处排出。



7. 阴道口：这是阴道的开口，它与子宫相通，当你来月经时，月经血要从此处流出；当与男性性交时，男性的阴茎由此进入阴道；在生孩子时胎儿也由此娩出，虽然平时阴道口不大，但它有你想象不到的延展性。

8. 处女膜：它是一层很薄的粘膜，部分覆盖着阴道口。在青春期随着你的阴道的生长和延长它也会渐渐的破裂，有些人在青春期前就已破裂，尤其是经常做运动的那些人，即使你的处女膜看起来似乎是完全的，但是它上面也有许多小孔，月经血就是由此流出的。



女性内生殖器官

图：是正面观的女性生殖器官，和身体的其他部分一样，在青春期生殖器明显增长，如子宫可达到约45克重。



1. 卵巢：有两个，分别位于下腹部的两侧，并由与子宫相连的纤维组织固定于子宫的两侧，完全成熟的卵巢好像一个小胡桃或葡萄大小。

当一个女孩出生时，已有上百个卵泡储存在卵巢中。到了青春期，在垂体分泌的促卵泡生成素和黄体生成素的作用下，卵泡开始发育形成成熟的卵子，并从卵巢中排放出来，通常每个月只有一个卵巢排放一个成熟的卵子。两个卵巢交替排放，这就叫做排卵，这一排卵的过程要持续到50岁左右。

2. 输卵管：是一根主要由肌肉组成的管道，大约12厘米长类似铅笔样的管子。它一端连接子宫角，另一端呈伞状开口于盆腔卵巢附近，当卵子从卵巢排出后，输卵管的伞端扑向卵子并将它吸附进输卵管，管壁的肌肉和管内的纤毛将卵子运送到子宫，

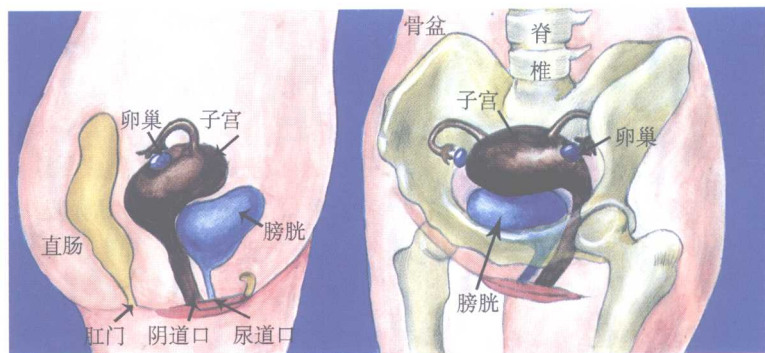
当卵子在输卵管内时，如果你正好有性交行为，那么男子排出的精子就有可能与卵子结合变为受精卵，这样你就会怀孕，你将在后面看到怀孕是如何发生的详细过程。

3. 子宫：卵子通过输卵管进入到子宫腔，正常情况下子宫的形状和大小像一个倒挂的梨。它有较厚的肌壁，它的内膜有许多血管，每个月内膜都要经历由薄到厚的变化，这是由卵巢分泌的雌激素和孕激素引起的。从青春期到绝经期，每个月子宫内膜都会发生这种变化，以准备受精卵着床而发育成一个胎儿，当没有受精卵出现时，卵子衰退分解，子宫内膜坏死脱落，出现月经。内膜随着月经血从阴道流出。有关月经情况详见后面。

4. 宫颈：又称子宫颈，是连接子宫和阴道的一个外径大约2厘米的一个狭窄管道。当妇女生孩子时，它将变得很宽大，可以让胎儿从中通过。另外与男性发生性交时，精液可通过宫颈的小洞进入子宫腔，但同时又保护子宫不让其他东西进入，如阴茎。

5. 阴道：这是一个由肌肉组成的管腔，大约10厘米长，连接子宫和外界。正常时，阴道是紧密折叠在一起的，就像手风琴的风箱一样，这就意味着它有较好的伸展性，并且在伸展时无痛感，它的扩张程度足以让胎儿从中娩出，阴道内膜中的腺体可分泌具有清洁和润滑作用的液体。

内生殖器在哪里？



图中所示的是内生殖器在腹腔中的位置。左图你可见到它与膀胱、直肠以及外生殖器的关系。右图你可看到子宫被骨盆保护着。

男性性器官

对于一个男孩来说，他很容易就知道和理解性器官开始发育了，因为他可以看到它们的体积改变，睾丸开始增大，阴茎也开始增大，图示是正面男性生殖器官。

1. 睾丸：男性的睾丸和女性卵巢有同等的作用，它产生男性性细胞（精子）和男性激素——睾酮。睾丸的大小如同李子大小，直立时左侧睾丸常常低于右侧，从青春期开始，一个精子大约需要两个月的时间才能形成。每天大约几百万个精子完成全过程，睾丸与卵巢不同，即使到晚年也仍可继续生成少量的精子。

2. 阴囊：睾丸被包在一个皮肤皱折形式的囊袋中，这个囊袋又称阴囊，它们在体外，因为精子仅能在低于正常体温2度的环境中产生。当你的睾丸被暴露在寒冷中时，阴囊的皮肤会紧缩，使它们接近你身体的温度。

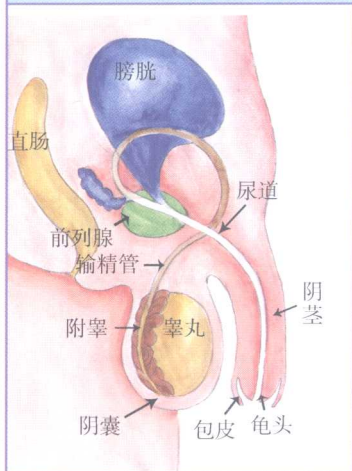
3. 附睾：是盘绕在睾丸后面的卷曲小管，将它展开，每一根管大约6米长，精子从睾丸中排出后就聚集在附睾中，在那里大约需要2周的时间发育成熟。

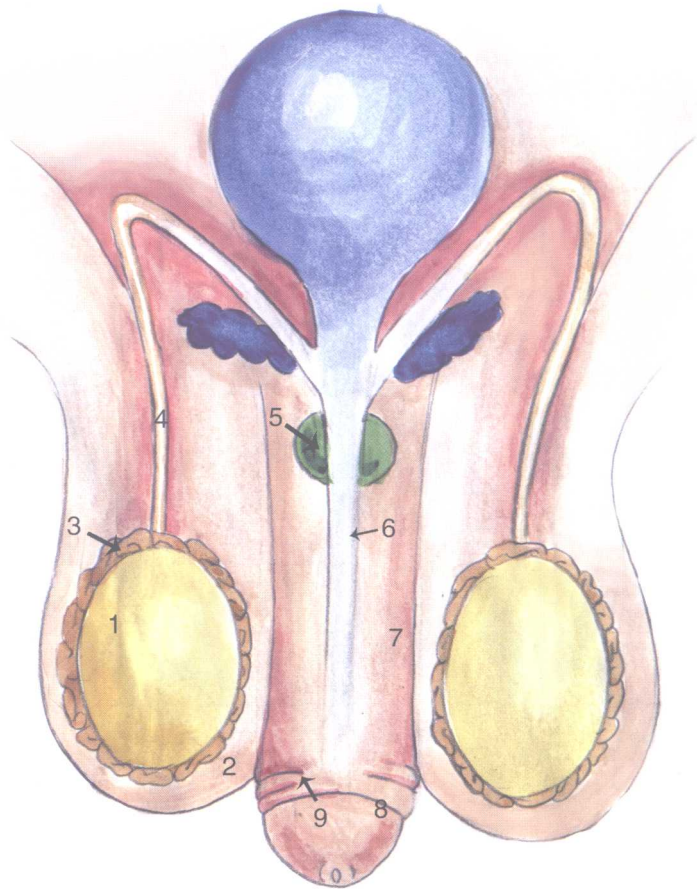
4. 输精管：是2根大约40厘米长管子，连接附睾到盆腔进入与膀胱相连的尿道，输精管是一条肌肉样粗绳状的管子，精子沿着这条管道从附睾到达阴茎。

5. 前列腺：是腺体，它分泌一种营养液，可使精子获得能量。如胡桃大小，所产生的

内生殖器在哪里？

图中所示的是男性生殖器从右面看的样子





液体有助于精子移动。

6. 尿道：男性的尿道比女性长，它有两个功能，一个是排尿，另一个是在性刺激时运输精液。精液是由精囊和前列腺所产生的液体与精子组形成。

7. 阴茎：通常阴茎很小很软，在性刺激时，比平常有更多的血液涌入使它变大，变硬，并直立起来，这也使它更容易插入女性的阴道中，使精液能射入阴道，以便孕育胎儿。

8. 阴茎头：在阴茎的顶端，是最敏感的部分。

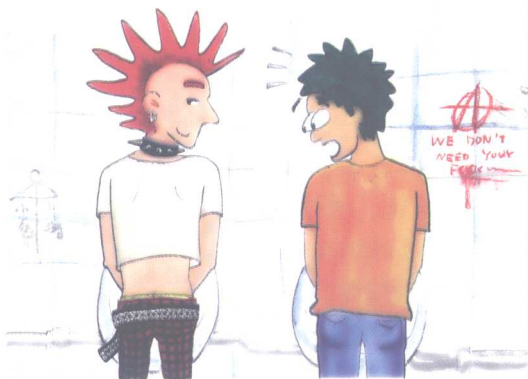
9. 包皮：是包围阴茎头部双层折叠的皮肤。包皮下的腺体可分泌皮脂，是一种像奶油样的物质，它有助于皮肤上下滑动。

包皮环切

在有些特殊文化背景的人群中（如犹太人），有一种习俗，即在出生后几天内就将包皮切除掉，即包皮环切术。虽然手术是因为宗教的原因，一些人也相信这是良好的卫生习惯，因为当包皮完整时，在它下面很容易积累包皮垢（由皮脂、汗液、脱落细胞、灰尘、微生物等组成），它会引发异味或感染，如果你能每天翻起来清洗一下，就可以避免这种情况发生。

阴茎的大小

阴茎的大小个体差异较大，在青春期结束后，它的长度在5~8厘米范围内都是正常的，它的大小与一个人的高矮和胖瘦无关。一些男孩担心阴茎太小，怕影响今后的性生活，其实大可不必。因为和谐的性生活是受多方面因素影响的。



生长——身体变化

——长! 长! 长!

生长突增期

青春期最早的变化之一是你的身高快速增长，这种突增是由于你身体特殊的内分泌腺所产生的激素发挥作用的结果。

在突增阶段，你身高增长的速度明显要快于你的童年时期。一般男孩子在突增期一年中可增高 7~12 厘米，女孩子则增高 6~11 厘米。你的身高是由你父母的遗传基因所决定的，但营养和运动有助于增高。

年龄 (岁)	百分比	
	男孩	女孩
8	72%	77.5%
9	75%	80.7%
10	78%	84.4%
11	81.1%	88.4%
12	84.2%	92.9%
13	87.3%	96.5%
14	91.5%	98.3%
15	96.1%	99.1%
16	98.3%	99.6%
17	99.3%	100%
18	99.8%	100%
19	100%	100%



上表所示的是在不同年龄时，男孩女孩平均身高及达到成人身高的百分比。大量研究发现女孩的突增期大约在 10 岁半，男孩大约在 12 岁半。因此在小学 5~6 年级时女孩多高于男孩，但到中学 14 岁左右时男孩会超过女孩，也就是常说的女孩先长，男孩后长。女孩在 15 岁时几乎完成了身高的增长，而男孩还将持续到 17~18 岁。

