

顾问 / 柳斌



亚当和夏娃告诉你

中学生青春期知识

99 问



华英教育出版社

亚 当和夏娃告诉你

——中学生 青春期知识 99 问

王海波 编著



99 系列丛书

本书主编 顾春

华语教学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚当和夏娃告诉你：中学生青春期知识 99 问 / 顾春主编. - 北京：
华语教学出版社，1999.7

(99 系列丛书)

ISBN 7-80052-717-4

I. 亚… II. 顾… III. ①青春期知识 - 中小学 - 课外读物② - 中小
学 - 课外读物 IV. G.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08162 号

99 系列丛书

亚当和夏娃告诉你——中学生青春期知识 99 问

作 者 王海波

责任编辑 单 瑛 曲 径

封面设计 李法明

特邀编辑 李 君

标识设计 张薇薇

出 版 华语教学出版社

社 址 北京百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

电 话 (010)68994599 68326333

印 刷 中国石油报社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 32 开(787×1092) 字 数 100 千字

印 数 5001~10000 印 张 7.125

版 次 2000 年 8 月第一版第二次印刷

标准书号 ISBN 7-80052-717-4/G·284

定 价 9.90 元

版权所有 侵权必究

小时候，我有一个梦想

小时候，我有一个梦想——

梦想着人能像鸟儿一样在蓝天里飞翔。
今天，科学给梦想插上了翅膀——
实验室走出了“克隆羊”，
亿万人进入了“因特网”，
人进卫星与日月同光，
航天飞机到火星探访。

小时候，我有一个梦想——

梦想着学习的快乐能像游戏一样。
今天，“99”悄然来到你的身旁——
让“99”给你智慧的力量，
带你跨入科学的殿堂！
让“99”伴你度过童年的好时光，
向你展示美的人生是什么模样！

真诚祝愿——

“99”与你共成长！

顾 春

一九九九年六月

一、顾问

柳 斌 教育部总督学

二、教育政策指导委员会

瞿振元 教育部高校学生司司长

康 宁 教育部办公厅副主任

孙青兵 教育部研究室副主任

三、学术顾问委员会

姜正纲 教育部正纲艺术基金会会长

周和平 国家图书馆副馆长

郭齐家 北京师范大学教授、博士生导师

四、总策划 秋水工作室

五、总主编 顾 春

六、编委会

吕志敏 何 炎 李梅生 李海峰

范 水 张薇薇 顾 康 顾晓光

目 录

上篇 叩问生命本源 ——青春期性生理探微

生命起跑线

- 1 什么是青春期? /2
- 2 女性性器官有哪些? /4
- 3 男性性器官有哪些? /6
- 4 女性第二性征出现的顺序是
怎样的? /8
- 5 男性第二性征出现的顺序是
怎样的? /10
- 6 为什么在某一时期女生比男
生长得快? /12
- 7 遗精会不会伤身体? /14
- 8 月经初潮是什么意思? /16
- 9 月经期为何情绪不好? /18
- 10 怎样进行经期保健? /20
- 11 白带是怎么回事? /22
- 12 何为性早熟? /24



99系列丛书

- 13 何为性晚熟? /26
- 14 新生命是怎样诞生的? /28

健康咨询站

- 15 怎样合理安排青春期营养? /32
- 16 抽烟喝酒有什么害处? /34
- 17 青少年为什么会得高血压? /36
- 18 怎样预防肝炎? /38
- 19 青春期怎样保护嗓子? /40
- 20 得了闭经怎么办? /42
- 21 为什么有的女孩子会出现
痛经? /44
- 22 何为青春期功血症? /46
- 23 阴部瘙痒怎么办? /48
- 24 没有结婚泌乳正常吗? /50
- 25 包茎或包皮过长怎么办? /52
- 26 男孩子乳房增大是怎么
回事? /54

- 27 阴茎短小会影响生育吗? /56
28 睾丸哪里去了? /58

青春展示台

- 29 如何展示青春魅力? /62
30 什么是真正的美? /64
31 我是“豆芽菜”吗? /66
32 怎样正确对待肥胖? /68
33 你为“青春痘”发愁吗? /70
34 少女束胸有什么坏处? /72
35 胡子拔掉好还是刮掉好? /74
36 “少白头”怎么医治? /76
37 如何预防和治疗近视? /78
38 怎样进行牙齿保健? /80
39 怎样避免脊柱变形? /82
40 使用化妆品应注意什么? /84
41 穿高跟鞋为什么不好? /86
42 青少年为什么不宜穿紧身裤? /88



中篇 透视朦胧情结

——青春期性心理审视

走出性困惑

- 43 性别仅仅是生理决定的吗? /92
- 44 处女膜代表了女性贞洁吗? /94
- 45 手淫是一种罪恶吗? /96
- 46 性梦奇怪吗? /98
- 47 怎样从性幻想中走出? /100
- 48 怎样减少性冲动? /102
- 49 应当树立怎样的性观念? /104
- 50 未婚先孕会产生什么
 后果? /106
- 51 怎样认识性罪错? /108
- 52 怎样应对性骚扰? /110
- 53 性变态有什么表现? /112
- 54 该如何看待同性恋? /114
- 55 什么是性病? /116
- 56 黄色制品有什么危害? /118

步入伊甸园

- 57 面对一封情书，你该怎么办？ /122
- 58 青春期为什么男女生会彼此
疏远？ /124
- 59 你相信一见钟情吗？ /126
- 60 如何走出单相思的困顿？ /128
- 61 异性相吸有没有道理？ /130
- 62 在异性面前你坦然吗？ /132
- 63 怎样对待异性间的友谊？ /134
- 64 被人误解时该怎么做？ /136
- 65 早恋对还是不对？ /138
- 66 如何对待已经建立的恋爱
关系？ /140
- 67 怎样面对失恋的痛苦？ /142
- 68 为什么会对老师产生
爱慕？ /144
- 69 明星恋现实吗？ /146
- 70 性爱等于爱情吗？ /148

下篇 插上青春翅膀

——青春期行为指南

社会你我他

- 71 怎样抚平代沟? /152
- 72 父母偷看自己的日记你生气吗? /154
- 73 你常和父母对着干吗? /156
- 74 和人交谈有什么艺术? /158
- 75 怎样才能得到别人的尊重? /160
- 76 你爱和别人争论吗? /162
- 77 你渴望友谊吗? /164
- 78 知己真的难寻吗? /166
- 79 和朋友发生冲突怎么办? /168
- 80 哥们义气可取吗? /170

心理工作室

- 81 你认识自己吗? /174
- 82 你经常考虑自己的优缺点吗? /176
- 83 你爱出风头吗? /178



99系列丛书

-
- 84 幽默感有什么重要性? /180
85 怎样才能制怒? /182
86 患了“红眼病”怎么办? /184
87 在挫折面前你会不会低头? /186
88 你的性格是怎样的? /188
89 如何看待一个人的气质? /190
90 何为病态人格? /192

生活调色板

- 91 你害怕考试吗? /196
92 考大学是唯一的出路吗? /198
93 你关心“窗外事”吗? /200
94 生物钟有什么奥秘? /202
95 怎样安排好业余生活? /204
96 体育锻炼有什么重要性? /206
97 为什么说“无志者常立志”? /208
98 怎样培养道德意识? /210
99 面对未来,你在想什么? /212



99系列丛书

上篇 叩问生命本源

——青春·期性生理探微

生命起跑线

也许，说不清是哪一天早晨，当你挥去梦境，睁开双眼的时候，你身体里的一只沉睡的钟也一起醒来了。于是，你步入了一个奇妙的人生驿站。在这里，你将接受时间的洗礼，蜕变成为一个真正的男人或女人，然后再去继续人生的远航。

1

什么是青春期？

“满园春色关不住，一枝红杏出墙来。”不知什么时候，跳皮筋的小姑娘和玩弹弓的小男孩们突然发现，自己变了，变得连自己都不认识了！青春期，正悄悄向他们走来。

人的一生从呱呱落地开始，要经历婴幼儿期、童年期、青春期、青年期到中年期，最后以老年期结束。出生、发育、长成、衰老、死亡是新陈代谢永恒的规律。青春期，是儿童向成人过渡的一个阶段，从发展的眼光看无疑是人生中最重要时期。

青春期是以性器官的发育为标志的，在生理和心理上会发生重大的变化，也是青少年人生观和世界观逐步形成的关键时期。有的学者把青春期划为三个阶段：青春早期（儿童性器官开始发育）、青春中期（性器官发育迅速，神经、内分泌系统变化很大）、青春晚期（性器官趋向成熟或基本成熟）。这种变化主要通过第二性征表现出来。

所谓第二性征，是指区别男女两性差异的一些外部特征。人一出生就有男女之分，生殖器官的先天性差异为第一性征，这在胚胎时期就形成了。第二性征则在青春期才会逐渐出现，比如男性身材魁梧、肩膀宽阔、喉结突出、长有浓密的胡须和体毛、音调低沉等；而女性则乳房隆起、骨盆宽大、体态丰满、音调尖细等。这时男女都会有阴毛、腋毛出现。第二性征的产生，是性激素分泌的结果。

第二性征是人的一种自然属性，而不少青少年把此当成一种烦恼，比如男孩讨厌长胡须，女孩讨厌乳房隆起，认为这样很难为情，这其实是没有必要的。

青春期是一个人的必经阶段，第二性征往往会成为衡量发育是否正常的标志。了解一些关于青春期发育的知识，正确对待身体所发生的各种变化，对顺利完成这一复杂的人体工程有很大的帮助。

由于生理上的巨大变化，尤其是对性的困惑，会造成心理上的动荡。有的心理学家把青春期形容为暴风骤雨、疾风怒涛的“危险期”。

但无论青春的果子如何酸涩，终归会收获金黄，只要我们去用心呵护，阳光必将遍洒青春的每一个角落！

2

女性性器官有哪些？

人体是一个复杂而又奇妙的构造，经历了上千万年的物种进化，才达到今天如此完美的程度。性器官作为人类繁衍的工具，在遗传变异间延续着新的生命，了解性器官，是每一位步入青春期的少男少女最首要的常识。我们先来了解一下女性生殖系统的组成。

女性生殖系统分为外生殖器官和内生殖器官两部分。

外生殖器官又称为外阴，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂。

阴阜：是女性外生殖器官的表面部分，位于耻骨联合的前面，皮下脂肪较厚。到了青春期，阴阜的皮肤上会逐渐长出分布呈倒三角形的阴毛。

大阴唇：为外阴两侧一对隆起的皮肤皱褶，外侧颜色较深，并有阴毛。

小阴唇：位于大阴唇的内侧，表面光滑，富有弹性，没有阴毛；两个小阴唇之间是尿道出口和阴道出口。

阴蒂：位于小阴唇的前端，是一个小圆柱体，含有丰富的感觉神经末梢，对触觉十分敏感。

内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。

阴道：是一个连接子宫和外阴部的管状器官，有很强的伸缩力，长约 10 厘米。阴道有三种功用：一是经血排出的通道，二是性交的器官，三是分娩时胎儿经过的通道。

子宫：是一个梨形的肌肉质器官，是胎儿发育的地方。正常状态下子宫大约 7.6 厘米长，5 厘米宽，重量在 56 克左右，在妊娠期间它的体积和大小会随胎儿一起生长。子宫腔内有一层粘膜，称为子宫内膜，它周期性地脱落，于是形成了月经。女性分娩时，子宫强有力的收缩能帮助胎儿顺利娩出。

输卵管：为一对外形像喇叭的细长管子，长约 10~15 厘米，弯曲环绕在卵巢周围，并延伸到子宫，是卵子从卵巢进入子宫的通道。

卵巢：外形像两个白色的扁栗子，位于两侧输卵管的下方，是女性的生殖腺，能产生卵子和分泌性激素（雌激素和孕激素）。出生时，女孩的卵巢贮存有终生全部的卵，大约 40 万个，从青春期开始每月排出一个成熟的卵子，直到绝经期，真正能成熟的大约只有 400 个左右。