

中等职业学校素质教育丛书

青春期

健康教育

QINGCHUNQI JIANKANG JIAOYU

主编 胡学军 胡敏敏



高等教育出版社

中等职业学校素质教育丛书

青春期健康教育

主编 胡学军 胡敏敏



高等教育出版社

内容简介

本书是中等职业学校素质教育丛书之一。本书针对中学生青春期出现的心理困惑和身心发展的特点,从青春生理、心理以及自我保护等方面给予具体的教育,并注重性安全教育。

全书分为三篇,共九章。第一篇青春期的生理卫生,介绍青春期的发育、卫生保健、生命的孕育等;第二篇青春期的心理健康,介绍青春期的心路历程、困惑及异性交往等;第三篇青春期的自我保护,介绍学会拒绝性骚扰、防范性侵害、珍爱生命等内容。

本书可作为各类中等职业学校的广大学生了解自我的青春期健康通识读本,也可供关注青少年成长和发展的教育工作者以及家长参考。

图书在版编目(CIP)数据

青春期健康教育 / 胡学军, 胡敏敏主编. —北京: 高等教育出版社, 2007.7

ISBN 978-7-04-021129-0

I. 青... II. ①胡... ②胡... III. 青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079480 号

策划编辑	陈 向	责任编辑	高 婷	封面设计	于文燕	责任绘图	朱 静
版式设计	王 莹	责任校对	王 雨	责任印制	陈伟光		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京宝旺印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 6.75
字 数 150 000

购书热线 010 - 58581118
免费咨询 800 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷
定 价 9.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21129-00

前 言

青春期是人生的关键时期,在这个时期,青少年要迎接生理和心理的突变,要体验神秘的性意识萌动,要经历一个不同往昔的情感世界。而这一切,既常常使他们感到新奇、振奋,又往往使他们恐慌或疑惑,特别是对性的发育,青少年如果缺少正确引导,内心的疑惑得不到解答,而又羞于启齿,就很容易受一些不良音像书刊和网络信息的影响,有的甚至误入歧途,走向犯罪。因此,很有必要对处于青春期的青少年进行正确的引导和教育。

本书针对中等职业学校的学生,讲述青春期生理、心理以及自我保护等方面的知识。全书分为三篇共九章,第一篇是青春期的生理卫生,介绍青春期的发育、卫生保健、生命的孕育等;第二篇是青春期的心理健康,介绍青春期的心路历程、困惑及异性交往等;第三篇是青春期的自我保护,介绍学会拒绝性骚扰、防范性侵害、珍爱生命等内容。

本书由武汉市教育科学研究院胡学军、胡敏敏担任主编,参加编写的人员有湖北省武昌实验中学李继红、何文华,武汉市第十四中学许雪玲,武汉市第三十二中学李晓丽,武汉市第四医院张定宇博士。

在本书的编写过程中,华中科技大学同济医学院公共卫生学院余毅震教授担任本书主审,中国人民大学心理研究所俞国良教授审阅了全稿,并提出了宝贵的修改建议,对此表示衷心的感谢。

本书的编写难免有不足之处,况且受到编者的水平限制,恳请广大师生、专家及家长给予批评指正。

编者

2007年5月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一篇 青春期的生理卫生

第一章 青春期的发育	3
一、了解我们的身体	3
二、人的生长发育	8
三、悦纳自己的性身份	11
四、发育的由来	13
第二章 青春期的卫生保健	16
一、男性的卫生保健	16
二、女性的卫生保健	18
三、恼人的“青春痘”	23
第三章 生命的孕育	27
一、孕育生命的过程	27
二、孕育的调节	29

第二篇 青春期的心理健康

第四章 青春期的心路历程	35
一、青春期的性心理变化	35
二、青春期的性心理特征	38
三、青春期的隐秘	42
第五章 青春期的困惑	47
一、树立自信心	47
二、情绪的调控	50
三、学会面对重重压力	53
第六章 青春期的异性交往	58
一、异性交往与异性效应	59
二、掌握异性交往的技巧	61
三、克服异常的异性交往	65

第三篇 青春期的自我保护

第七章 学会拒绝	71
一、面对种种诱惑	71
二、学会抗拒性的诱惑	75

第八章 防范性侵害,拒绝性骚扰	78
一、警惕性骚扰	78
二、性犯罪的防范	82
第九章 珍爱生命	88
一、性传播疾病的种类	88
二、艾滋病	93
三、性病的预防和治疗	96

● 第一篇 ●

青春期的生理卫生



第一章

青春期的发育

“为什么我是女孩,而不是男孩?”或者“我为什么是男孩,而不是女孩?”这几乎是所有男孩、女孩都经常会问的问题。

思考与讨论:

1. 人为什么会有男性、女性之别?
2. 人的生长发育要经历哪些阶段? 青春期一定要注意许多问题吗?
3. 为什么说应愉悦地接纳自己的性身份?

处于青春期的少男少女,会遇到很多关于性的困惑与问题,还有可能在一些不正确的“性知识”的影响下,由好奇而探究,由探究而模仿,甚至由于缺乏知识,做出伤害自己的事情。因此,有必要了解自己的身体,从容地度过青春期。

一、了解我们的身体

淘气的小男孩、黄毛小丫头,转眼之间长成潇洒挺拔的英俊少年,亭亭玉立的秀美少女。少男少女或许会问自己:我们之间为什么有着这么大的区别呢?

男女的性别差异是在胎儿时期自然形成的,不是人的主观意志所能决定的。一个健康文明的人,应该像了解自己的眼睛、耳朵等身体器官一样,了解身体的生殖器官。

(一) 男性的生殖器官与生理功能

男性生殖器官是由两部分组成的。

男性生殖系统(图 1-1)	外生殖器	阴茎:排精,排尿 阴囊:保护睾丸,调节温度,确保精子的产生
	内生殖器	睾丸:主要的性器官,也是性腺,共一对。位于阴囊中,能够产生精子和分泌雄性激素 附睾:位于睾丸的后缘,能储存和输送精子 输精管:输送精子,与尿道相通,使精液能顺利排出 精囊腺和前列腺:分泌黏液,有助于精子的输送和生存,这些黏液和精子共同组成精液

精子:体形很小,肉眼看不见,必须借助于显微镜才能观察到。精子呈蝌蚪状,它的前部为卵圆形的头,后部是一个长长的尾,全长约 0.06 毫米。精子头部含有细胞核,它借助尾部的摆动而运动,很活跃。一个精子就是一个雄性生殖细胞(图 1-2)。任何一次射入女性生殖道的精子数量都会有几亿之多。

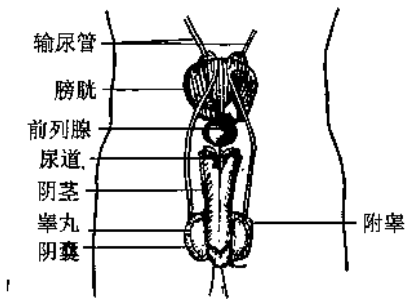


图 1-1 男性生殖系统

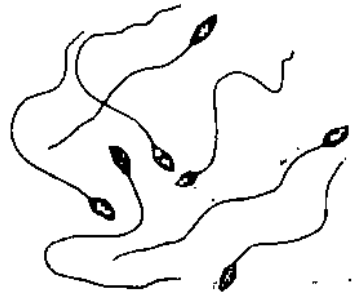


图 1-2 精子

1. 阴茎

阴茎有排尿功能及性功能。阴茎中有一尿道,上与膀胱相连,下开口在阴茎末端。阴茎有时可以硬起来,这是因为在尿道周围有一种海绵体的组织,共有三条。海绵体就像海绵一样,内有许多血管、血窦和感觉敏锐的神经。受到刺激后,海绵体充血,阴茎就会变硬、挺直。覆盖于阴茎头处的皮肤能自由移动,向内翻折成为双层而形成包皮。正常情况下,包皮可以向外翻,露出阴茎的末端——龟头。龟头的顶端是尿道开口,尿和精液都由此排出体外。所以,阴茎既是外生殖器官,也是性器官,兼有排尿和射精功能。

男孩进入青春期后,随着雄性激素的增加,“性”开始觉醒,此时若有关于性内容的一些刺激,可通过听觉、视觉、嗅觉、触觉以及思维想象等使大脑皮层兴奋,大脑皮层产生的神经冲动又下行传到脊髓腰胸段勃起中枢,进而作用于海绵体,使动脉血管扩张,血液大量流入阴茎海绵体,静脉血管收缩,流出海绵体的血液减少,这样血液就充分滞留在海绵体内丰富的血管和血窦中,使阴茎勃起。这种因视听、想象而兴奋大脑皮层,从而使阴茎产生的勃起称“精神性勃起”。此外,也有因身体局部受刺激,如外生殖器受到触摸;走路时与内裤摩擦,或者直肠、膀胱受到刺激,也可以引起阴茎充血。像这种因身体局部直接受到刺激产生的勃起,叫做“反射性勃起”。

阴茎的三条海绵体的充血程度不完全相同,这就使阴茎在勃起时有时会偏向一侧,或向上翘起。因此,阴茎勃起时,不一定正指向前方,也不一定与身体形成 90° 。同样,阴茎疲软后,也不一定垂向下方,有时也可能指向前下方,这都是由于海绵体疲软程度不同而引起的。是正常的生理现象。

刚刚进入青春期的男孩,对性的刺激好奇心强,甚至比成人更为敏感,因此往往阴茎较成人更容易勃起,且勃起的时间较长,频率较高。这些都属于正常现象,是青春期内发育成熟和精力旺盛的一种标志,应泰然处之,不必多虑。

2. 阴囊

阴囊包裹在睾丸外,直接暴露于体表。阴囊有两个作用:一是保护睾丸和附睾;二是通过皱褶数量变化,改变阴囊的表面积,来调节阴囊温度,使精子能在适宜的温度下成活。

3. 睾丸

睾丸在阴茎根部的阴囊内,左右各一,卵圆形。其作用是制造精子,分泌雄性激素,促使男

性第二性征的发育。

4. 附睾

附睾成对,附在睾丸的后上缘,主要功能是使精子在其中成熟并储存精子。

5. 输精管道

输精管道由附睾管、输精管、射精管组成,上下连通。它们都是成对的,具有储存和输送精子的作用。

6. 精囊

精囊左右各一个,如食指条状大小,其功能是产生精液,输送精子。

7. 前列腺

前列腺能分泌一种蛋白液体进入尿道,使精子生活在更适宜的环境中。

8. 尿道球腺

尿道球腺能分泌一种白色黏液,性兴奋时起一定的润滑作用。

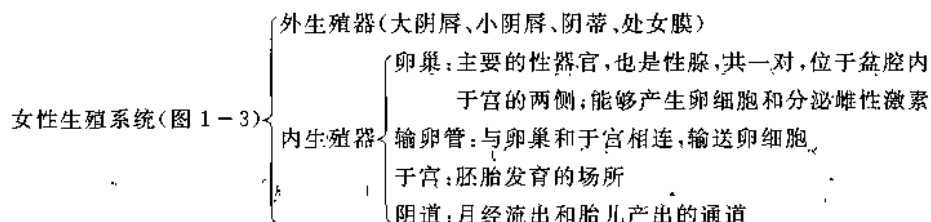
男性生殖系统具有产生精子、分泌雄性激素的作用。雄性激素能刺激男性相关器官的发育和维持男性特征。睾丸产生精子没有明显的周期性,精子较适于 35°C 的环境。阴囊皮肤对外界温度很敏感。阴囊富有汗腺,有助于散热。在温热条件下,阴囊会放松下垂,增大散热面积,有利于局部散热;遇到冷刺激时,提睾肌会自动收缩而使睾丸上升,阴囊的皮肤会紧缩成密密的皱褶,甚至回缩至会阴部,防止热量散失,有利于保温。阴囊的这种作用,可以调节阴囊和睾丸内温度,以防止太热而“烧”死精子,导致不育症。

在看体育比赛时,人们不难发现,足球运动员在用身体抵挡罚任意球时,有个习惯的动作,便是用双手护住自己的阴部。拳击运动员也有极严格的规定,即绝对不允许打击对手的下身。在其他有身体接触的运动项目中都有严格的规定。喜欢蹦跳打闹是男孩的天性,但在嬉戏过程中,要随时注意保护自己的生殖器官。同时也千万不要踢碰他人的下身。因为睾丸是男人的生殖器官,十分娇嫩,又因为属于外部器官,较容易受到伤害。

(二) 女性的生殖器官和生理功能

女性的生殖系统和人体的其他系统一样也是由特定的组织器官构成的,只是不像人体的其他器官那样容易观察到。

女性生殖器官是由内外两部分组成的。



卵细胞:呈球形,由卵巢产生,直径约 0.14 毫米,肉眼可见,是人体内最大的细胞。卵细胞外围有透明带和放射冠。卵细胞的细胞质里含有丰富的卵黄,是供给胚胎发育初期的营养物质(图 1-4)。

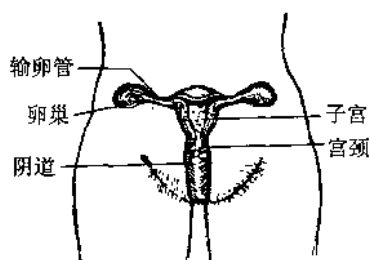


图 1-3 女性生殖系统

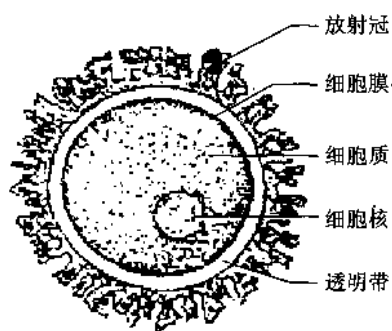


图 1-4 卵细胞

1. 大阴唇

在两大腿内侧，阴道口的外围隆起部。大阴唇皮肤在成年后会生长阴毛。大阴唇左右各一，具有保护功能。当人体处于直立状态下，大阴唇合拢，覆盖小阴唇、阴道口、尿道外口，起保护作用。

2. 小阴唇

小阴唇在大阴唇内侧，左右各一。青春期女孩的小阴唇是闭合的，起保护阴道和内生殖器的作用，是女性外阴部自然防御机能的一部分。

3. 阴蒂

阴蒂是女性重要的性器官，类似于男性的阴茎，富含神经末梢，位于阴道前上方。

4. 处女膜

位于阴道口。处女膜的形状、大小和膜的厚薄因人而异，一般为半月形或环形，是一片厚约 2 毫米的有孔的薄膜。其中间的不规则的处女膜孔与阴道相通，经血就是从这个孔流出。剧烈运动（如跳高、跨栏、骑自行车等）都可使处女膜破裂。有的女性生来无处女膜或处女膜多处开口。

5. 卵巢

它是一对扁的椭圆体，是女性主要的内生殖器官。有排卵和分泌雌性激素的双重作用，卵巢产生的雌激素和孕激素对女性的性发育和第二性征的出现起重要作用。

6. 输卵管

输卵管在腹腔内左右各一，一端与子宫相连，另一端为喇叭形弯曲状管。其开口在卵巢上方，可将卵巢排出的卵子吸入管内，主要功能是输送卵子。

7. 子宫

子宫形状如倒置的鸭梨，大小如人体拳头。子宫壁由平滑肌组成，分为宫底、宫体、宫颈三部分，宫颈口与阴道相通。

人类是以胎生的方式繁殖后代的。胎儿生长发育的地方是母体的子宫，子宫内膜会生理性的发生周期性变化。进入青春期的女性，卵巢开始分泌两类激素，即雌激素和孕激素（如黄体酮），激素刺激子宫内膜产生变化，出现周期性剥落，从而形成月经。这种周期性的变化分三个时期：

（1）增殖期。卵巢在卵子形成过程中，便开始分泌雌激素，刺激子宫内膜增厚，充血。

（2）分泌期。当卵巢内的一个卵泡成熟破裂而排出卵子后，卵泡本身变成黄体，它分泌的黄体酮使子宫内膜继续增厚和充血，以备接受及滋养受精卵。因这段时期子宫内膜的分泌腺腔膨大，并充盈滋养液，故称分泌期。

(3) 行经期。若卵子在排出后未能受精,黄体会慢慢萎缩。此时,卵巢只能分泌少量的雌激素和孕激素,使子宫内膜缺血坏死而剥落,血液与破碎的黏膜由子宫腔经阴道排出,这种经血排流有规律性,一般一月一次,故而称“月经”。月经对子宫内膜的脱落有清扫作用。

月经是指女性的周期性子宫出血的生理现象。28—30 天为一个周期,每次持续 3—7 天。少于或多于这些天数均属于不正常。每次月经出血的总量在 20~100 毫升,经血并不是一般意义上的出血,而是血液向机体提供养料后形成的多余物质。因此,来月经不会伤身体,不必担心每月流那么多血会影响健康。子宫内膜含有阻止血液凝固的物质,所以经血不会凝固,只是颜色较鲜血稍暗。

8. 阴道

阴道为上宽下窄的管状通道,是内外生殖器之间的通道,又称产道,是婴儿产出的通道,也是月经出口和精子进入的入口。

女性生殖器官具有产生卵子,分泌雌性激素,接受精子以及为受精卵和胚胎提供发育环境等功能。雌性激素能刺激女性相关器官(如乳房)的发育、维持女性特征和生殖周期。人类卵巢产生卵子的活动具有周期性,每个周期中往往只有一个卵子发育成熟。

女性进入青春期后,卵巢发育很快,到初潮(第一次来月经)时,卵巢的重量可达成人的 30%,一般初潮后两年左右,卵巢发育成熟。在此过程中,逐渐形成两侧卵巢交替每月排一次卵的规律,一直持续到绝经期(50 岁左右)。女性的卵巢内有数以千计的卵子,但在整个生育期间排出的卵子,仅有 400 粒左右。月经月复一月,周而复始,伴随女性几十年,直至绝经期。月经的出现是女性生长发育中的一个新的里程碑。它预示着女性在生理上发生了质的变化,具备了孕育生命的能力。所以,不必为月经的到来惊慌、厌烦,而要欣然地接受自己走向成熟的自然现象,应当庆贺自己长成大人了。



体验与活动

1. 你能说出如何辨别性别吗?(提示:有六个方面,能说出其中的四个方面即可,试试看!)
2. 近年来有一些医院或门诊部为女性做处女膜修复手术,这在社会上引起了各界人士的关注。一时间众说纷纭,观点各异。请谈谈你的看法。



青春咨询站

男女性别是如何产生的?

“为什么我是男孩?”“为什么我是女孩?”直到现在,仍有很多少男少女都在思考着这个问题。

人体是由细胞构成的。在人的体细胞中含有 23 对染色体(染色体是决定人类遗传的主要物质),其中有一对是性染色体,它是决定男性、女性的染色体。如果这对性染色体是由“XX”(两条 X 染色体)组成,则表示是女性;如果这对性染色体是由“XY”(一条是 X 染色体,一条是 Y

染色体)组成,则表示是男性。

人类繁衍传代的男性精子、女性卵子,即精细胞和卵细胞 亲代
都只含有上述体细胞中的一半染色体,性染色体也都只有一
条。其中,卵子(卵细胞)的性染色体是“X”染色体,精子(精
细胞)的性染色体则是“X”染色体或“Y”染色体。当卵子与含有
“X”染色体的精子结合成为受精卵时,受精卵的性染色体就是
一对“XX”染色体,这样发育的胎儿就是女性;当卵子与含有
“Y”染色体的精子结合成为受精卵时,受精卵的性染色体就是
一对“XY”染色体,这样发育的胎儿就是男性(图 1-5)。

从图 1-5 可看出男、女性别就是这样决定的。据科学证
实,在男性的精子中含有 X 染色体的精子和含有 Y 染色体的
精子大致各占 50%,故人类生育中,男、女性别的比例大致各占 50%。

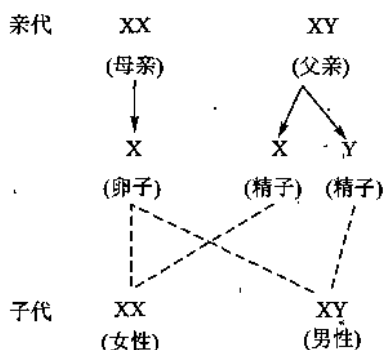


图 1-5 性别遗传图示

二、人的生长发育

人的一生中生长发育分为两个阶段:第一阶段是从受精卵到婴儿出生。胎儿在母体中完成胚胎的生长发育过程。第二阶段是从婴儿出生到个体发育成熟。指婴儿出生后,仍然持续不断地进行个体的生长发育,直至个体发育成熟为止。

(一) 胚胎发育阶段

胚胎在子宫内膜上“着床”后,细胞继续分裂发育,形成各种组织细胞,各种组织细胞构成具有特定功能的器官和系统。

胎儿在母体内发育,大约经过三个阶段:

第一个阶段:第 1~13 周

从第 1~8 周,胚胎很小,能区别头、颈和躯干,有尾;有生殖器,但不能辨别出性别,各内部器官初步形成。从第 5~8 周,胚胎的心脏开始跳动,眼、手臂和腿也逐渐形成,有时还会活动一下。到第 8 周末,胚胎开始出现人形,各主要器官和内脏开始生长。

第 9 周时,称为胎儿,胎儿还不到 5 厘米,此时头很大,脑发育快。

第 10 周的胎儿,手指、脚趾开始长出薄而软的手指甲、脚趾甲。

第 12 周是胎儿发育的高峰期,此时的长度可达 10 厘米,已经能分辨出性别。

第二个阶段:第 14~25 周

第 20 周的胎儿,头部已有鸡蛋那么大,手、足会有所活动,这就是胎动。此后,胎儿的发育越来越快。

第 24 周的胎儿,身长已经达到 30 厘米,肺部已发达。

此阶段若发生早产,存活率只有 10%。

第三个阶段:第 26~38 周

第 28 周的胎儿已经有很长的头发。此时出生存活率达 50%。

在第 30~38 周,胎儿的体重已达到出生时的重量,身体各个器官都已长成,皮肤上的绒毛

全部脱落。男性胎儿的睾丸约在胚胎8个月时从腹腔下降入阴囊。

胎儿在母体子宫中发育约266天,即不到9个自然月。如果从最后一次月经来潮算起,则需要280天,以28天为一周期经血来潮计算,故有“十月怀胎”的说法。胎儿在发育过程中,通过胎盘从母体吸取养料和氧气,并通过胎盘从母体排出二氧化碳和代谢废物。胎盘是母体与胎儿之间进行物质交换的重要器官。

发育成熟的胎儿及胎盘、羊水等附属物通过母体的阴道产出的过程称为分娩。当胎儿不能正常离开母体时,医生会采用手术的方式取出胎儿,称为剖腹产。胎儿出生后称为婴儿。

由此可见,新生命的孕育和诞生是多么的不易!父母在为创造新生命而欣喜的同时,也在为呵护他而操劳不已。青少年朋友们,我们应该拥有健康的体魄,珍爱生命。

(二) 发育

人出生以后的发育,通常可分为婴儿期、幼儿期、儿童期、青春期、成年期、中年期和老年期等几个时期。通常所说的发育,主要是指从婴儿出生发育到成年入这一阶段。经过婴儿期(0—1岁)、幼儿期(2—6岁)、童年期(7—11岁)、青春期(10—20岁)等漫长的生长发育过程后,人体才发育成熟。这时人的身高和体重基本稳定,生殖器官具有繁殖后代的能力,神经系统发育完善,能够与社会接触,进行社会活动。对于每个人来说,青春期都是生长发育的重要时期。

1. 青春期形态功能的变化

女孩一般从10岁左右、男孩一般从12岁左右就开始进入生长发育的突增阶段,他们在身高、体重、胸围、肩宽等方面均发生较大的变化。体重的迅速增加主要是由于骨骼、肌肉、内脏、脂肪的综合发育所致。其中,女孩的体重增加,主要由于骨骼的伸长和脂肪的加厚;而男孩体重的增加,除骨骼伸长外,还有肌肉的增多。成年男性肌肉重量约占体重的42%,女性约占36%。这是由于激素的差异和一般女孩活动量较男孩小的缘故。因此,女孩体内的脂肪容易积累,平均可占到体重的28%,而男孩平均只占18%。所以,经过青春期发育,女孩身材显得体态丰满,妩媚动人;男孩则因为肌肉发达、肩宽体阔而显得强健有力,英俊潇洒。

青少年可以通过合理的饮食和适当的锻炼来控制体重和脂肪的积存量,这样,有助于保持良好的体形和健康的体质。体形的变化主要与骨骼、肌肉、脂肪有关,由于激素的作用而使男女出现不同的体形特征。

青春期的内脏功能的发育也很显著。进入青春期,心脏生长发育迅速,约增长50%,其重量是初生儿的10倍,至18岁可增至70%。心肌增厚,使心脏的收缩力加强,容积增大,供血能力显著提高,保证了青春期日益旺盛的新陈代谢的需求。12岁时,心脏每搏输出量约为41毫升;到17岁时,每搏输出量约为60~80毫升,接近于成年人的每搏输出量。女孩的心脏容积和重量一般比男孩少10%~15%。所以,在劳动或运动中,女孩心脏的每搏输出量比男孩少,而心跳则比男孩快,平均每分钟快8~10次。因此,在体力劳动和体育锻炼强度方面,应充分考虑到男女的这种生理差异。

在青春期,肺活量显著增大,机体的防御能力增强。

大脑是人体的“司令部”,脑的生长速度领先于其他器官。青春期脑的容积和重量虽然增加不多,但内部结构和功能不断分化和发育。大脑皮质沟、回增多,脑神经纤维变粗、增长,其分支及神经髓鞘形成,为人体内快速而准确的神经信息传递提供物质基础,其调节功能大大增强,使

人体的各种活动更加准确和协调。此时,脑垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺产生的激素也相应地活跃,促使脑神经的兴奋度增强;大脑的智能水平提高,使人的感觉、知觉、思维、记忆等功能扩展,感知能力增强,理解、分析和判断力也大大发展。

青春期是人生发育的重要阶段,是决定一个人的体格、素质和智力水平的关键时期,是青少年奠定人生与事业基础的关键时期。

2. 青春期的性发育

性发育包括性器官的形态发育、功能发育和第二性征的发育。

性征是指男女在性方面的特征。性征的区分主要有两个方面:第一性征是人一出生就具有的特征,指男女两性在染色体、细胞、性腺及附属生殖器官等方面的特征;第二性征主要是人在青春期开始出现的性征,如体毛的生长、变声、体形的变化等。现在有人建议在此基础上再划分第三性征和第四性征:第三性征指男女在气质、性格、感情等心理方面具有的不同特征;第四性征是指男女两性的社会性特征。

性征是性发育的标志,是两性吸引和性审美的生理和心理基础。

青春期的性发育包括生殖器官的形态、结构、功能的生长发育和第二性征的发育。

生殖器官的发育主要表现在器官重量的增加和内部结构的完善,具有产生生殖细胞和分泌性激素的功能等。例如,性器官由幼稚型变成成熟型,女性开始出现月经,男性开始出现遗精等。

3. 第二性征的发育与成熟

男性的第二性征的出现缘于男性的性腺——睾丸分泌的雄性激素作用,主要表现在阴毛、腋毛、胡须等毛发以及变声、喉结的出现。雌性激素促进了女性第二性征的发育,主要表现为乳房增大,骨盆变宽,声调变高,阴毛生长等。根据发育特点可分为青春前期、青春中期、青春后期。各时期的主要特点见表 1-1。

表 1-1 青春期男、女第二性征对照表

阶段	男性		女性	
	外阴部	其他	外阴部	其他
青春前期	阴毛:在阴茎基部有软、长、直的阴毛 睾丸:开始增大 阴茎:开始变大 阴囊:开始变薄	面部、腋下无毛 声音小儿型	阴毛:少量长、直的阴毛分布在大阴唇上 大阴唇:变厚 阴道:上皮肥厚, pH 值(酸碱度值)下降	乳房乳头突出 乳晕增大 腋下无毛
青春中期	阴毛:长、硬,向两侧扩展 睾丸:更大 阴茎:更大 阴囊:更薄	上唇有胡须 腋下偶有毛 声音变粗 首次遗精	阴毛:粗,扩展到全阴部 大阴唇:肥厚 子宫:增大 阴道: pH 值下降 月经初潮	乳房增大 与胸部界限不清 腋下偶有毛
青春后期	阴毛:硬,在阴茎基部出现 睾丸:接近成人 阴茎:接近成人	上唇胡须变浓 腋下毛增多 声音变粗	阴毛:成人样,范围小 子宫:更增大、出现排卵 阴道:阴道皱褶增加	乳头乳晕突出 乳房轮廓明显 腋下毛变多