

两性

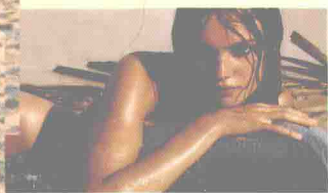


青年知识读物

QINGNIAN
ZHISHIDUWU

百科

> 李琳◎主编



这是一部适合男女老幼使用的百科式全书。它融汇古今，包罗万象，生动的文字和美妙的语言，向读者全面展示了一个多姿多彩的知识世界，让我们在轻松快乐的阅读过程中，吸取丰富而新鲜的知识养料。



内蒙古人民出版社

青年知识读物

两性百科

丛书主编 李 琳
本册编著 李 麟

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

两性百科/李麟编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(青年知识读物/李琳主编)

ISBN 978-7-204-10050-7

I.两… II.李… III.性知识—青年读物 IV.R167-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第078188号

书名: 青年知识读物

主 编 李 琳

责任编辑 巴德日夫

封面设计 视觉揽胜

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京君升印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 320

字 数 4500 千

版 次 2009年6月第1版

印 次 2009年6月第1次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10050-7 / C·223

定 价 500.00 元 (全20册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

前 言

随着 21 世纪科学技术的发展和知识经济时代的到来，各个国家都日益重视人的价值，重视人的生活质量，人们的观念和需求发生了很大的改变。同时，影响青少年成长的诸多因素都发生了巨大的变化。所有这些变化，都使得充满活力和生机的青少年教育面临着新的挑战 and 前所未有的机遇。为了全面提高广大青少年的素质，加速全社会对青少年教育培养的重视，我们特组织有关人员编写了这套《青年知识读物》。

《青年知识读物》，是一套面向初等以上文化程度读者、文理合编的综合类图书。它主要介绍自然科学、社会科学、文学艺术和社会生活等方面人们为提高文化素养所需的基本知识。本套书包括世界文学百科、中国文学百科、世界文化百科、中国文化百科、世界历史百科、中国历史百科、世界地理百科、中国地理百科、两性百科、家教百科、电脑百科、心理医生百科、大学百科、社交礼仪百科、诗词对联百科、口才百科、金融百科、法律百科、生活百科、休闲百科二十分册。

为使该套书系更具有权威性和准确性，我们全体编撰人员做了不懈的努力，请专家学者审稿定夺，多次删改，并形成了自己鲜明的特色：

1. 知识含量大，有保存价值。
2. 反映各学科最新动态与信息。
3. 权威性和准确性。
4. 科学性和可读性。
5. 通俗性和易懂性。

《青年知识读物》还是一部适合男女老幼使用的百科全书。它融会古今，包罗万象，生动的文字和美妙的语言，向读者全面展示了一个多姿多彩的知识世界，让我们在轻松快乐的阅读过程中，吸取丰富而新鲜的知识养料。

值得一提的是，本书具有快捷的检索方式，能让读者迅速地找到感兴趣的内容，以往其他百科全书复杂的阅读程序在这里变得非常简单。

此外，本书还开创了一种全新的内容编排和版面设计形式。在这里，生动有趣的语言和严谨求实的知识构架完美结合，让许多枯燥乏味的知识跃然纸上。

在好书难求的今天，愿这部《青年知识读物》能成为中国青年生活和学习过程中的良师益友，伴随着他们健康快乐地成长。



目 录

人体本身有何统一性	(1)
什么是青春期	(2)
青春发育的原因	(3)
青春发育的一般规律	(4)
青春期发育的特点	(6)
性生理发育特征	(9)
青春发育的个体差异和影响因素	(12)
青春发育的自我准备	(13)
男女青少年在身体发育上有什么差异	(15)
男性生殖器官的结构和功能是什么	(17)
女性生殖器官的结构和功能	(19)
怎样做好性器官的卫生	(21)
女性第二性征的发育	(22)
男性第二性征的发育	(23)
怎样衡量青春期发育是否正常	(24)
性激素有什么作用	(26)
性染色体的作用	(27)
皮肤及自我保健	(28)
运动系统及自我保健	(29)
呼吸系统及自我保健	(30)
消化系统及自我保健	(31)
循环系统及自我保健	(32)
泌尿系统及自我保健	(33)



生殖系统及自我保健	(34)
神经系统及自我保健	(35)
内分泌系统及自我保健	(36)
免疫系统及自我保健	(37)
青少年为什么要保持身体的正确姿势	(38)
少年儿童什么时候窜个子	(39)
青少年“绿豆芽”体型形成的原因	(40)
青少年变声期怎样保护好嗓音	(42)
月经是怎么回事	(43)
少女痛经是怎样引起的	(44)
月经期应该注意哪些事情	(46)
月经稀少或过多怎么办	(48)
女性经前为什么乳房胀痛	(50)
月经期间能否参加体育锻炼和比赛	(51)
闭经是怎么回事	(53)
白带是怎么回事	(55)
发生外阴瘙痒的原因是什么	(57)
青春期女性为什么容易发生贫血	(58)
女性月经初潮年龄怎样预测	(59)
女性性发育自我检查分期标准	(60)
男性性发育自我检查分期标准	(62)
青春期青少年出现遗精现象是不是病态表现	(63)
青春期少年为什么容易患甲状腺肿大	(64)
青少年为什么会得高血压	(65)
青少年为什么会长智齿	(67)
青少年为什么会发生神经衰弱	(68)
唾液对人体有什么作用	(69)
近视眼是怎么回事	(70)
沙眼是怎样引起的	(72)



龋齿是怎样发生的	(73)
大脑的四个记忆高潮是什么	(75)
影响身高的因素有哪些	(76)
肌肉酸痛与“拉伤”的区别	(77)
男生也要防性骚扰	(78)
为什么眼皮会跳	(79)
人为何要眨眼	(80)
眼睛为何会分辨颜色	(81)
人体岗哨——扁桃体	(82)
什么是“危险三角区”	(83)
认识精索	(84)
认识附睾	(85)
什么是隐睾？它是怎样引起的？	(86)
男性的睾丸	(87)
男性附性器官	(89)
男性的阴囊	(90)
输精管	(92)
男孩的遗精时间大约出现在多大年龄？	(94)
男孩性的萌动是靠什么来支持的？	(95)
孩子目睹父母房事后的心态	(96)
性骚扰者的心理状态	(98)
男孩过早的发生性行为，对身体以及今后的发育有什么不好 的影响？	(100)
手淫对健康有什么害处吗？多长时间有一次手淫属于是正常的？	(101)
男孩一般性的手淫大约出现在什么时间，多大的年龄？为什么说 手淫不能成为习惯？什么情况下就属于是习惯性的了？	(102)
恋爱有哪些道德？	(103)
紧急避孕 7 项注意	(104)
男孩的身体发育大约结束在多大的年龄？遗精出现后会不会给身体的	



发育造成什么不好的影响？会不会影响到长个子什么的？	(105)
性早熟后因为得不到合理的性释放，是否会形成性压抑，性压抑后	
会不会伤害性器官或造成性心理方面的问题？	(107)
年轻人生活繁忙会导致滑精	(108)
牛奶别喝太多，小心扫掉你“性致”	(109)
过多次数的体外射精是否对男性的身体健康有影响？	(110)
真正的性交和一般的手淫刺激程度和性器官感受有哪些不同？	
男性和女性的感受一样吗？	(111)
什么是支原体和衣原体？这两种体是什么？对人体有什么作用或影响	
.....	(112)
为何男孩比女孩高？	(113)
熟睡后阴茎勃起是怎么回事？	(114)
为什么阴茎会无端勃起？	(115)
怎样测量阴茎的长度，怎样才可以算正常？双方性感受和阴茎的长度，	
和硬度有关吗？	(116)
男性的性欲是靠什么来开启的？在什么样的情况下最容易引发性欲呢？	
.....	(117)
细数男人宝贝的 15 个小秘密	(118)
性幻想与性妄想的区别	(120)
男性精液常有问题	(121)
儿童期常见的性心理问题	(122)
什么是青春期性敏感症？	(125)
性梦人人有，毋须太紧张	(128)
如何面对异性骚扰？	(130)
用安全套时易被忽视的细节	(132)
少男欲望之谜	(133)
与异性交往是必然现象	(135)
少男少女七种不健康心理	(136)
乳房上长了毛毛怎么办？	(137)



为何有的女性体毛多?	(138)
女性大阴唇有什么功效?	(139)
小阴唇的生理秘密	(140)
女人性高潮的表现	(142)
子宫是怎样的一个器官?	(143)
别担心性爱器官不匹配	(144)
女人隐秘之处莫用皂	(145)
女体特有的“性红晕”	(146)
神秘液体: 女人的私密烦恼	(147)
卵子是怎么产生的?	(149)
人类卵子的奥秘	(150)
少女身体发育的 72 变	(151)
女性射精是怎么回事?	(152)
性发育的六个“里程碑”	(154)
月经透露你的身体状况	(155)
月经流出的血究竟脏不脏?	(156)
月经初潮等于性成熟吗?	(157)
阴道外口怎么会找不到?	(158)
女性感染阴道炎的途径	(159)
性行为可能招来阴道炎	(160)
当心乳房上的小“地雷”	(161)
当女人用身体接触你时	(162)
初潮少女身心保健的要点	(163)
恋父、恋母情结的延续	(164)
少女性心理的发展大揭密	(165)
怀春少女为何不“怀春”	(167)
处女膜完整怎会怀孕呢?	(169)
处女膜破裂后能够修复吗?	(170)
女人必学的五大养血法	(172)



女性乳房的性生理反应	(173)
青春期乳房发育的困扰	(175)
女性如何应付生理疼痛	(177)
不是处女也可以是好女孩	(179)
解读:少女有哪些性权利	(181)
苦恼的女孩:我处女膜破裂了吗?	(183)
避孕知识从少女开始学起	(184)
给青春少女的十点忠告	(186)
女生都应该知道的事	(188)
妙龄少女疯狂手淫引发严重后果	(190)
堕胎使女性忧郁症患病率增3倍	(192)
青春期少女莫为“挺好”而乱了月经	(193)
汽水:少女健康的杀手	(195)
青春期的女孩必须知道的几点	(197)
青春期女孩也会得妇科病	(198)
夹腿综合征	(199)
迟到的性成熟	(200)
青春少女如何面对性冲动	(203)
青春期女孩早恋与父亲有关	(206)
少女的“第一次”不要太轻率	(209)
少女过早性生活危害健康	(212)
少女保持婚前贞节技巧	(213)
少女失身的生理原因解析	(215)
为什么我们失身的时候都很傻	(216)
女孩该如何应对“约会强暴”	(218)
女性子宫健康有十怕	(219)
性诱导过早带来的心理困扰	(220)
移情缘何而起	(223)
雌激素有哪些生理功能?	(225)



女性比男性更渴望抚摸拥抱	(226)
女人献贞操时矛盾心态	(227)
小女孩：不要把性与爱对立	(228)
女性在经期为何会性欲增强	(230)
被扭曲的青春性意识	(232)
一个“大胸”女孩的性困惑	(235)
夏季湿热，要保护好你的“特区”	(237)
我初夜的处女红哪去了？	(238)
不洁性生活容易导致宫颈糜烂	(240)
治疗女性痛经的六大方法	(241)
月经紊乱患者当心卵巢综合症	(243)



人体本身有何统一性

人体是由脏腑组织和器官而构成，各个脏腑、组织和器官都有其不同的功能。而不同的功能又是整体机能活动的组成部分。这就是人体的局部和整体的统一性。人体各脏腑、组织和器官，在结构上是不可分割的，在生理上是相互联系、相互制约的，在病理上是相互影响的。

人体这个有机的整体，以五脏为中心，配合六腑，由经络“内联脏腑，外络肢节”而形成。而身体统一的机能活动是通过精、气、神的作用来完成的。如心的生理功能是主血脉，血液的运行除受心脏的推动外，还受肺气的协助。所以说“气行血随”就是这个道理。若肺功能失调，气机不畅，血液的运行就会受到影响。气功理论中的“调息”主要是调整、改善增强肺功能。肺功能正常，肺活量增大，气血运行则流畅。又如脾功能是运化水谷精微润养全身。但是，水谷精微的输布又是靠肝的疏泄作用的协助。水谷精微的输布又离不开血液和津液，而血液和津液的运行又依靠心、肺、肾等。所以说，脾的功能作用是在心、肺、肝、肾等脏的配合下完成的。这就是人体各器官的相互联系，相互资助的作用。

因此，练气功不能因某一脏腑有病患，而单练某一种功，而应根据病理病因，对病施功，才能收到明显效果。

同样，人体在病理上也是相互影响的。因此，任何局部出现病变，都要从整体机能上去分析。如眼病，并不是眼局部生理机能失调，而是整体机能失调的集中反应。眼主视。眼之所以能视，除眼本身功能外，还要依靠脏血滋养，故有“肝受血而能视”之说。当肝血不足，不能润养两目时，会出现两眼涩，视力减退的现象。若肾精不足，同时会出现两眼涩，视力减退的现象。若心火上亢，则可使两目红肿。这说明眼疾与心、肝、肾等脏功能失调有关系。



什么是青春期

青春期是青少年发育成长的重要阶段，是由儿童到成人的过渡时期，通常称为青春期或称青春发育期。在这个过渡时期内，由于神经系统和内分泌的影响，人体的外部形态、身体机能、心理、智力、思想、感情、意志、行为等方面都比儿童时期有明显的发展。比如身高、体重迅速增加，全身各个部分都发生巨大变化，整个肌体渐渐成熟。

变化尤其突出的是第二性征的出现。青少年伴随生殖系统的迅速发展，逐渐达到性成熟。女性月经来潮，男性出现遗精。

世界卫生组织（WHO）曾将青春期的年龄范围定为 10~20 岁。国外许多学者把这个长达 10 年的时间划分为青春期的早、中、晚期。早期是指女孩月经初潮和男孩首次遗精出现前的生长突增阶段；中期指性器官迅速发展，第二性征出现阶段；晚期指性器官臻向成熟，到体格发育基本停止阶段。

由于人类青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育程度存在着很大的个体差异，这些差异又受种族、营养、环境、文化以及社会经济的影响，因此，根据我国青少年生长发育的实际情况，认为女性从 12~13 岁开始，至 19~20 岁结束，男性则要迟两年左右。这个年龄段，相当于初中到高中毕业的学生。

青春期阶段，面对青少年的生理、心理等多方面的突然变化，多数孩子能顺利度过，但也有些敏感的孩子对这一时期的变化感到新奇，不能适应，甚至有不知所措的感觉。因此，这就要求父母、教师以及有关社会组织，要共同关心他们，为他们创造良好的条件，保护他们的健康，增强他们的体质，促进身心发育，让他们能够顺利地度过人生不平凡青春发育阶段。



青春发育的原因

青春发育是一个很复杂的生理过程，人体神经和内分泌系统，特别是以下丘脑——垂体——性腺为轴心的内分泌控制系统对青春发育的启动和调控具有重要作用。

一般认为，当儿童进入青春发育期时，主管青春发育的“总司令部”下丘脑发出“指令”，分泌多种促激素释放因子给“前线指挥部”脑垂体，垂体即分泌多种与生长发育相关的促激素以“指挥”相应腺体，特别是性腺分泌多种青春发育的激素，如被誉为生长发育的三大激素（甲状腺素、生长激素、性激素）。

这些激素犹如一把“攻城”的“特制钥匙”，打开了青春发育的大门，从而使全身各系统器官发生一系列巨大变化，如身高和体重增长，内脏功能加强，性器官及性功能和第二性征发育，使青春期中学生显示出特有的青春风貌。

青春发育的调节控制是受到神经——内分泌系统和大脑情绪精神状态影响的。青春发育的一系列变化信息，不断反馈给下丘脑——垂体——性腺系统，其通过调节激素的分泌而控制青春发育的顺利进行，大脑情绪精神状态通过对内分泌系统影响而对激素的分泌产生影响，因此良好的神经——内分泌系统功能及情绪精神状态，可保证或促进青春发育的正常进行。





青春发育的一般规律

青春期学生生长发育具有一般的规律特点。

青春发育呈波浪式发展。青春发育期身高体重不断增长，肌力、肺活量不断提高，以及全身各组织器官系统结构和功能的不断增强和健全，这种增长变化是呈“波浪式”上升发展的，即不同性别和年龄生长速度不相同，在生长突增阶段，增长犹如波浪中的“浪尖”般跃起，而在增长缓慢阶段，似乎像“浪谷”般趋平，如身高在生长突增高峰阶段平均可增长 7~10 厘米/年，远远超过生长缓慢或平稳期增长的幅度和速度。

青春发育表现为一定的程序性和阶段性。青春发育阶段的发育水平高低常受前一阶段，如童年期发育水平的影响，并对以后阶段，如成年期产生重要影响。青春发育的过程也具有一定顺序，一般依次经过青春发育早期、中期和晚期，身体各部的发育时间也有一定顺序，如身体形态发育一般是先四肢，后躯干；先下肢，后上肢，呈“自下而上，自四肢远端而躯干”的“向心性”发展规律。

青春发育是不平衡的，但又是统一协调的。青春期学生除神经系统和淋巴系统外大多数系统器官发育进入了第二次生长突增，而生殖系统则似冬眠后的觉醒（青春发育前几乎无增长），生长更是突飞猛进，是青春发育最显著的部分。而且各系统之间发育彼此统一协调，互相制约和促进，从而保证青春发育过程的顺利完成。

青春发育总体上呈“正态分布”特征，即 95% 的学生发育等级水平均在正常标准范围内（平均值 ± 2 个标准差内），发育异常的仅为少数，每个个体各发育指标基本稳定在同一发育等级上，各发育指标之间（如身高对体重）发育等级也是如此，一般不会超过上下一个等级。

如：某地 15 岁男学生身高发育正常标准为 140 ± 10 厘米，那么 95% 的 15 岁的男生身高范围在 120~160 厘米内，如果一个 15 岁男生身高为 129 厘米，身高居中等水平，当其长到 16 岁时，身高发育等级也基本保持在中等水平或中上~中下水平；同样这个学生的正常体重范围也应为中等水平，或中上~中下水平，如发育超过这一范围，可能揭示有内外各种



影响因素，应寻找原因进行相应处理。

青春发育包括互相联系和影响的生理心理两方面，青春发育生理心理两者紧密相连，互相影响，良好的影响可促进身心健康发育，不利的影响则妨碍身心健康发育。

