

青春期 健康教育

Qingchunqi Jiankang Jiaoyu

第二版

李金泉 万春◎主编



重庆大学出版社

青春期健康教育(第二版)

主 编 李金泉 万 春
副主编 党 劲 肖玉霞 代光燕

图书在版编目(CIP)数据

青春期健康教育/李金泉,万春主编. --2版. --
重庆:重庆大学出版社,2017.8
ISBN 978-7-5689-0553-4

I. ①青… II. ①李…②万… III. ①青春期—健康
教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第126336号

青春期健康教育(第二版)

主 编 李金泉 万 春
副主编 党 劲 肖玉霞 代光燕
策划编辑:唐启秀 贾 曼
责任编辑:唐启秀 版式设计:唐启秀
责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行
出版人:易树平
社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号
邮编:401331
电话:(023)88617190 88617185(中小学)
传真:(023)88617186 88617166
网址:<http://www.cqup.com.cn>
邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆学林建达印务有限公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:11.75 字数:282千
2017年8月第2版 2017年8月第7次印刷
印数:7 501—9 500
ISBN 978-7-5689-0553-4 定价:29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



序言

谁的青春不曾迷茫。

青春,人生最美年华的最美时光里,会邂逅无数的困惑、迷茫、甜蜜或者苦痛。酸甜苦辣,是成长的必经之路;喜怒哀乐,是人生的无可回避。

然而,身陷困惑与迷茫的,不止是身处青春期的青少年们。为青春期所困扰和不安,更为之痛苦的群体,还有我们:青春期孩子的家长和老师们的。

孩子在生理阶段的性成熟,常常伴随心理因素的叛逆期。他们不自知的身心躁动,让心知肚明的我们苦恼、迷茫、心神不安。我们费尽心力的“说教”,时常遭遇他们的冷漠、抗拒,乃至排斥。

我们担心和忧虑,害怕我们的孩子走错了路。孩子们嗤之以鼻的轻描淡写,让我们絮絮叨叨的叮嘱,显得那么苍白和无力。终于发现,面对青春期,我们比孩子们更加无能为力。

我们知道,生活终将教会他们一切。我们还是想努力分担和尽力减轻残酷现实可能对他们造成的任何伤害。

青春,意味着“性”的逐渐成熟,伴随着“情”的曼妙滋长,衍生着“爱”的莫名其妙。那些“欲说还休”的懵懵懂懂,那些“关关雎鸠”的春色流年,都将成为人生长河中最美的记忆。

青春期的孩子们,需要解决第二性征的无法言说;青春期孩子的家长们,需要解释第二性征的无处不在。于是,这本《青春期健康教育(第二版)》成为我们共同的需要。那些想告诉孩子、又不知如何启齿的羞涩,想叮咛唠叨、又害怕难以沟通的不安,都可以用这本书;悄然放在孩子的桌旁,为青春期的夜色,点燃一盏暖暖的灯。

孩子们,我们无法为你们解答青春期所有的困惑和迷茫。但还是想告诉你们,面临成长路上的无奈与彷徨时,别害怕、别担心,我们在和你们一起努力成长,用知识、经历、乐观和坚强,去解开内心的结。

是为序。



2017年5月于武汉大学湖滨书斋

第二版前言

青春期是一个人从儿童过渡到成年人的中间时期,是以第二性征出现为明显特点的生理和心理发生重大变化的时期,它是决定人的一生的体格、体质、心理、个性和智力发育的关键时期。中共中央国务院印发的《中长期青年发展规划(2016—2025年)》明确指出“将婚恋教育纳入高校教育体系”,“开展青年性健康教育”,“加大对性知识的普及力度,在有条件的学校推广性健康课程,加强专兼职性健康教育师资队伍建设。预防和减少不当性行为对青年造成的伤害,大幅度降低意外妊娠的发生率”。我国青少年人口众多,第六次全国人口普查数据显示,6~29岁年龄段的人口为5.02亿,每年进入性成熟期的青少年多达2000万。随着人们生活水平的提高、成长环境的变化以及社会竞争的加剧,我国青少年性成熟年龄整体提前,结婚年龄普遍推后,在这长达十几年的“性待业期”(从12岁左右到28岁左右),如何解决性欲望和性冲动?需要多少关怀、帮助、指导,才能平静地到达婚姻生活状态或有固定的性伴侣?因此,科学、正确地开展性健康教育迫在眉睫。

对于年轻男女来说,青春期是一个充满变化和机会的阶段。年轻人必须对将来在生活和工作中的角色做出选择、做好准备,同时获取承担社会角色所必需的知识和技能。他们必须和同性的、异性的同伴建立联系,在与家人保持密切的、互相关爱的关系的同时,增强独立性;还必须处理好自己在生理和心理方面日益增长的性需求,获取关于认识自身、性、避孕和预防性传播疾病以及为未来生活做好准备等方面的信息和知识,探寻和澄清关于成长、性角色、冒险性行为、表达感情与友谊的态度和观念。

性健康教育是将性知识传授和性态度、性道德培养有机融合在一起的教育过程。不讲性知识的性健康教育犹如无本之木,不谈性态度和性道德的性健康教育则毫无意义可言。本书第二版坚持将内容分为生理、心理和自我防护三部分,由15章缩减为10章,并进一步更新、补充和整合了与现实生活相关的知识。

性知识的传授是一门艺术,既要体现人性化、摆脱表面化,又要坚持适时、适度原则。根据第一版教学的实际,建议在具体教学过程中注意以下几点:首先,要根据不同年龄段学生的特点,教学内容的侧重点应有所不同。其次,注意传授方法,不要干巴巴地讲解生理构造,要通过巧妙的教学设计有针对性地进入性心理、性道德、性审美的层面,在关爱中体现性科学点拨、性道德指引、性保护训练;也不要一味地迎合学生的猎奇心理,将看似非常科学、无任何错误的文本变成性刺激、性诱惑的导火索,给学生未来成长埋下潜在的危害。再次,性教育要充分考虑到中国国情以及东西方文化的差异,不能脱离当前区域的心理文化环境,其尺度、形式和教育内容的设计都必须立足于对传统文化、民族宗教习惯和农村乡风习俗等的尊重之上,循序渐进地进行,既要符合中国国情,又要适应国际青少年生活改变的大趋势。最后,从事本课程教学的教师要具有丰富的生理和心理学知识,具有高度的责任心和热情、开

放、亲和力强等人格特点,通过自身语言、人格魅力和适当的案例分享,营造平等、开放、友好的课堂氛围,达到最佳教育效果。

本书主要读者对象是职业院校的学生,同时本书也可作为青春期学生的自学读本或课外读物,还可作为教师和家长的教育、教学参考用书。

本书再版由李金泉、万春任主编,党劲、肖玉霞、代光燕任副主编,王金霞、何随箴、易和平等同志参与了编写工作,同时感谢武汉市解放中学柳溪老师对再版工作给予的帮助。武汉大学陈慧副教授对本书进行了审定。

在再版过程中,我们参考、引用了有关文献资料、插图等,在此向原著的专家学者表示感谢。

编 者

2017年5月



第一篇 青春期生理

- 第一章 认识我们的身体 3
 - 第一节 男女生殖系统 3
 - 一、男性生殖系统 3
 - 二、女性生殖系统 7
 - 第二节 生命的孕育与诞生 11
 - 一、生命诞生的过程 11
 - 二、避孕与终止妊娠 18
- 第二章 青春期保健 25
 - 第一节 男孩青春期保健 25
 - 一、男孩性器官的成熟 25
 - 二、男孩青春期保健 30
 - 第二节 女孩青春期保健 35
 - 一、青春期女孩的生理变化 35
 - 二、女孩青春期保健 38
- 第三章 摆脱"烦心"的生理困惑 51
 - 第一节 发育的烦恼 51
 - 一、体貌困惑 51
 - 二、性器官发育的烦恼 53
 - 第二节 性的困惑 57
 - 一、性梦与自慰 57
 - 二、性功能异常 58
- 第四章 让我们的青春更美 61
 - 第一节 身体部位的日常护理 61

一、面部与其他部位的护理	61
二、头发的护理和保养	67
第二节 服饰化妆与运动	69
一、服饰与化妆	69
二、运动	74

第二篇 青春期心理

第五章 青春期性心理健康	79
第一节 青春期性心理特点	79
一、青春期性心理发展特点	79
二、健康性心理的培育	84
第二节 性心理偏离及预防	86
一、性心理偏离	86
二、性心理偏离的预防及矫正	90
第六章 青春期的自我认知	93
第一节 青春期的自我意识	93
一、青春期自我意识发展的特点	93
二、认识自我,悦纳自我	96
第二节 树立自信,合理调控情绪	100
一、克服自卑,树立自信	100
二、合理调控情绪,从容应对挫折	102
第七章 青春期的人际交往	105
第一节 建立良好的人际关系	105
一、青春期的人际交往	105
二、获得诚挚的友情	109
第二节 保持平常心与异性交往	113
一、异性交往准则	113
二、爱情与婚姻	118

第三篇 青春期自我防护

第八章 性道德与性法律	129
第一节 性道德	129
一、性道德的原则	129
二、性道德观念的自我调节	131
第二节 性法律	135
一、性罪错的法律处罚依据	135
二、性罪错的预防	138
第九章 性侵害的自我防护	140
第一节 性侵害的预防	140
一、性侵害的表现与预防	140
二、远离校园暴力	148
第二节 拒绝不良诱惑	150
一、常见的不良诱惑	150
二、提高自身防范能力,拒绝不良诱惑	162
第十章 洁身自好 远离性病	166
第一节 性传播疾病的危害与预防	166
一、性传播疾病的危害	166
二、性传播疾病的预防	170
第二节 认识与预防艾滋病	172
一、认识艾滋病	172
二、艾滋病的预防与治疗	175

参考资料



青春期生理

第一章 认识我们的身体

你认识自己的身体吗？你知道异性身体的秘密吗？步入青春期、情窦初开的你们，一定会在内心深处作出肯定的回答。男孩与女孩身体之间最大的不同是性器官。人们渴望认识生物界，更渴望了解自身。人的生殖系统，既普通，又神秘。

我们常常惊叹于小蝌蚪变成大青蛙的奇妙，其实，我们人类孕育一个新的生命也充满了奥妙。“十月怀胎，一朝分娩”，这是一个连续而复杂的过程。从精卵结合的一刹那开始，就标志着一个新生命的开始。生命的孕育与诞生是不容易的。

第一节 男女生殖系统

一、男性生殖系统



想一想：

上面哪个是小男孩，哪个是小女孩？能确定其性别吗？

当人类的生殖系统进化到高级阶段时，结构与功能已趋于完善。就男女两性的生殖器官而言，其结构尽管不同，但主要组成部分和主要的性功能却有共同之处：男女生殖器官都可分成两类，即性腺与附属性器官。性腺分泌性激素，性激素有助于附属性器官的发育与生成。附属性器官的功能是参与完成性行为和孕育新生命。

(一) 男性生殖系统的组成

男性生殖系统包括外生殖器官与内生殖器官。外生殖器官主要由阴茎和阴囊两部分组成,内生殖器官由睾丸、附睾、输精管、射精管、尿道和附属性腺等组成(如图 1-1)。

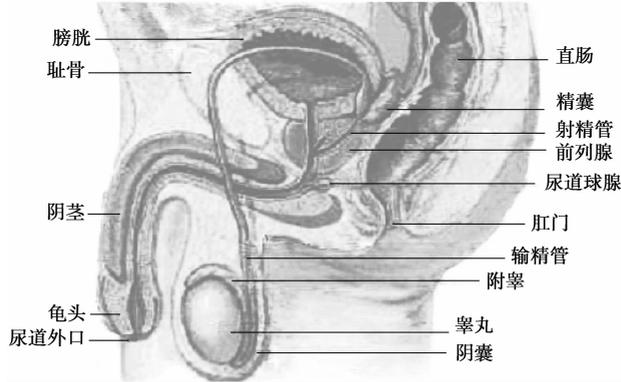


图 1-1 男性生殖系统侧剖面图

(二) 男性生殖器官的结构和功能

1. 外生殖器官

(1) 阴茎。阴茎由阴茎头、阴茎体、阴茎根三部分组成(如图 1-2)。阴茎头也称龟头,皮肤表面有丰富的神经末梢,是男性的性敏感区。阴茎头中央的尿道口是排出尿液和精液的地方。阴茎的主要功能是排尿、排精液和进行性交,是性行为的主要器官。阴茎皮肤极薄,皮肤下无脂肪,具有活动性和伸展性。阴茎海绵体内的空隙里可充入血液,在无性冲动时,呈绵软状态;在性刺激时阴茎海绵体内充满血液,阴茎则膨大、增粗变硬而勃起。阴茎头部神经末梢丰富,性感极强,在性交达到高潮时,由于射精中枢的高度兴奋而射精。

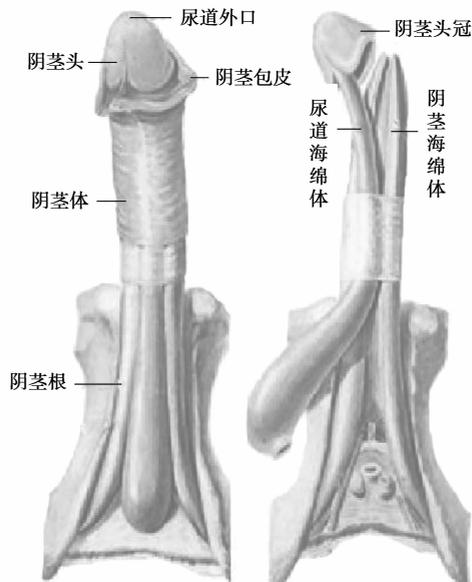


图 1-2 男性阴茎解剖图

(2)阴囊。阴囊是一个薄薄的皮肤囊,内有一对睾丸,左右各一个。阴囊包围着睾丸并保护它。阴囊具有调节睾丸温度的作用。天气炎热、体力活动出汗或身体有病发烧时,阴囊皮肤伸展,位置下降,使睾丸远离身体;寒冷时,阴囊皮肤紧缩,位置上升,使睾丸接近或贴近身体。这种变化的原因是睾丸必须保持在比 37℃ 稍低的温度,才能维持正常的生理功能,保证精子的发育成熟。所以不要穿过紧的内裤和外裤,否则对睾丸内精子的发育十分不利。

2. 内生殖器官

(1)睾丸(如图 1-3)。睾丸位于阴囊内,呈卵圆形。通常左侧的睾丸较右侧稍小一些,位置也稍低一些。睾丸的主要功能有两个,一是产生精子,二是分泌雄性激素。精子与卵子结合而受精,是繁殖后代的重要物质基础;雄性激素则促进男性性器官和男性第二性征的发育,维持男性正常的性欲。

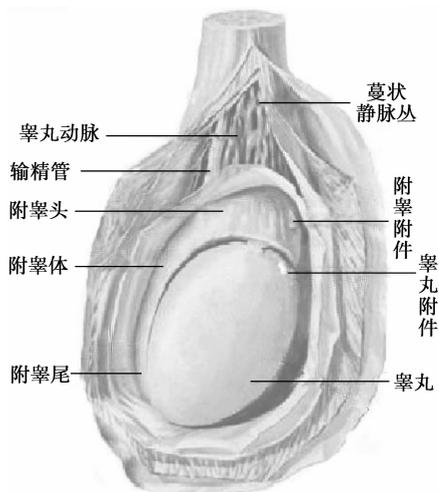


图 1-3 男性睾丸解剖图

【青春小贴士】

成人睾丸的生精能力很强,每天可产生几亿个精子。一般到 40 岁以后,生殖能力逐渐减弱。在成长发育过程中,若睾丸不能从腹腔下至阴囊,则形成隐睾症。这种患者的生殖能力消失,雄性激素分泌也减少。

精子在成熟过程中,需要在 35℃ 左右的温度环境中进行,人体体温为 37.2℃ 左右,阴囊收缩时保温,松弛时降温,因此可以说,阴囊是睾丸的“恒温箱”。当阴囊出现毛病时,恒温环境受到破坏,则不利于精子的生成和发育,影响精子的质量。

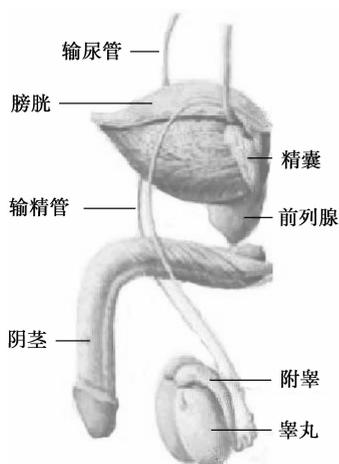


图 1-4 男性生殖器官侧面图

(2)附睾。其主要功能是促进精子发育和成熟,以及贮藏和运输精子。精子从睾丸曲细精管产生,但缺乏活动能力,不具备生育能力,还需要继续发育直至成熟,此阶段主要在附睾内进行(如图 1-4)。附睾分泌一种直接哺育精子成熟的液体,称为附睾液。

在性交时,附睾中的精子通过附睾管、输精管、射精管及尿道排出体外。精子在附睾管若长期不排出,则部分被分解吸收,部分逐渐进入尿道随尿液排出,所以在成年男子的尿液检查时,偶尔可以发现精子。当附睾发生炎症或其他疾病时,将影响精子成熟的程度而不利于生育。

(3)输精管。输精管是从附睾输送精子的索状管道,主要功能是运输和排泄精子。一侧的输精管从同侧睾丸出发,上行到前列腺后方进入尿道形成射精管。在射精时,交

感神经末梢释放大量的去甲肾上腺素物质,使输精管发生互相协调而有力的收缩,将精子迅速输往精囊腺排泄管、射精管和尿道。当输精管发生炎症或堵塞时,精子就不能排出而造成男性不育症。同理,常用的男性绝育方法,即在此段做输精管结扎术以达到控制生育的目的。输精管被阻断后,仅是精液内无精子,性生活中仍可有性高潮和射精活动。

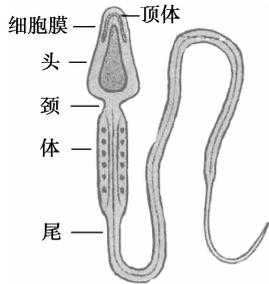


图 1-5 精子外形结构图

(4)射精管。射精管的主要功能是射精。射精管壁肌肉较丰富,具有强有力的收缩力,帮助精液射出。同时射精管开口于尿道的前列腺部,既小又狭窄,以保证射精时的应有压力。另一方面精液通过狭小开口,似乎有一种“挤出”感,通过神经反射,引发出射精的快感,从而达到性高潮。射精过频可减少精液和精子数量。精子形似蝌蚪,有头尾,精子靠尾部摆动而向前运动(如图1-5)。一个男子一次射出精液有2~5毫升,每毫升精液含1亿~2亿个精子。若每毫升精液的精子数量少于400万个,常导致男性不育症。

(5)尿道。尿道的主要功能是排泄尿液和精液,是尿液和精液的共同通道。在尿道球部旁有一对尿道球腺,分泌少量液体,也是精液的组成部分,在阴茎勃起进行性交时该液体先流出尿道口润滑阴茎头部,有利于阴茎插入阴道。

(6)附属性腺。附属性腺包括前列腺、精囊和尿道球腺。它们分泌的微碱性液体与精子混合而形成乳白色的精液,并有特殊气味,适于精子生存和活动。当前列腺发生炎症或其他疾病时,则影响前列腺液的分泌与排泄,不利于受精。精囊分泌物的主要作用是当精液射入女性阴道之后,可促使精液在阴道内保持短暂凝固,防止从阴道中流出,增加受孕机会。当精囊发生炎症或身体不佳时,则影响精囊分泌功能,减弱精子活动力,甚至导致精子死亡,从而造成男性不育症。尿道球腺广泛分布在尿道,当阴茎勃起时,尿道球腺受挤压,分泌少量透明黏液,布满尿道黏膜表面,起润滑作用,有利于精液的排出。

查一查:

精液由什么成分组成? 什么颜色? 有气味吗?

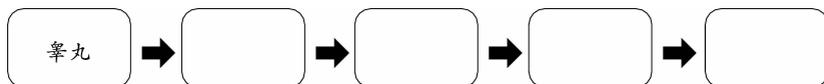
3. 男性生殖器官发育不良

(1)小阴茎。小阴茎指阴茎正常但是短小,常并发双侧隐睾、睾丸发育不良、垂体功能减退及肥胖等。真正的小阴茎是一种少见病,病因是染色体异常、性腺发育异常和男性激素低下。阴茎小,不等于小阴茎。阴茎的长短有个体差异,只要不小于5厘米,均属正常范围。阴茎的长度低于底限时,性功能也可以正常。

(2)小睾丸。该病症是由于染色体先天发育异常所致。表现为睾丸小,体积小于3毫升,同时缺乏男性第二性征即无胡须,喉结小或无喉结,阴毛少或缺,有的为女性形乳房,临床表现为无精子症。这种病人还表现为阴茎小,性功能低下。此病必须由专科医师经内分泌检查及染色体检查确诊。一旦确诊,并经雄性激素治疗后可以使男性性征得到改善,睾丸增大,阴茎增粗,性功能提高,能达到结婚的目的,但仍无生育能力。

【拓展训练】

请按照精子由睾丸排出体外的路径,将射精管、附睾、尿道、输精管等性器官名称填入相应的空格。



二、女性生殖系统

(一) 女性生殖系统的组成

由于女性在生殖过程中有妊娠、分娩过程,因此结构要比男性生殖系统复杂。女性生殖器可分为四个部分:第一部分,女性外生殖器(外阴)即女阴,是生殖器官的外露部分,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭,在阴道前庭区域内有前庭大腺开口、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜等;第二部分,女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢;第三部分,骨盆;第四部分,骨盆底。

(二) 女性生殖器的结构及功能

1. 女性外生殖器(如图 1-6)

(1)阴阜。位于女性前腹壁的最低部分,为一隆起的脂肪垫,有肥厚的皮下脂肪。青春期开始后,阴阜皮肤上长出阴毛,阴毛的分布大多呈尖端向下的倒三角形,是女子的第二性征之一。但阴毛的疏密、粗细和色泽因人或种族而异,甚至有无阴毛者,一般不能视为病态。

(2)大阴唇。靠近两股内侧,为一对纵长而隆起的皮肤皱襞,前端与阴阜相连,后端逐渐变薄与会阴相连。一般在 10 岁后,在阴阜开始隆起的同时,大阴唇开始丰满且有色素沉着,并向内遮掩小阴唇;11~12 岁,在性激素刺激下大阴唇上开始萌生阴毛。皮层内含有大量的脂肪组织和弹性纤维,并含有丰富的静脉血管、淋巴管和神经,损伤后易引起出血和血肿。每侧大阴唇的基底部都有腺体组织,性兴奋时腺体组织能分泌液体润滑外阴,同时腺体组织因充血而变得更为柔软、胀大,且从中线向外张开,暴露阴道口,便于性交。未婚女子的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口,起保护作用。

(3)小阴唇。位于大阴唇内侧,为一对较薄的皮肤皱襞,两侧小阴唇向前融合包绕阴蒂,内侧面呈淡红色。小阴唇也含有丰富的神经末梢,极其敏感,平时合拢,关闭阴道口及尿道口,性兴奋时充血、分开并增大,增加阴道的有效长度。

(4)阴蒂。位于两侧小阴唇上方联合处,约黄豆般大小,含有丰富的感觉神经末梢,极为敏感。性兴奋时,可稍肿胀、隆起、增大,有勃起性。

(5)前庭大腺。位于阴道口两侧,如黄豆般大小,左右各一个。性兴奋时,它可分泌淡黄色液体润滑阴道。

(6)阴道口及处女膜。阴道口位于尿道口后

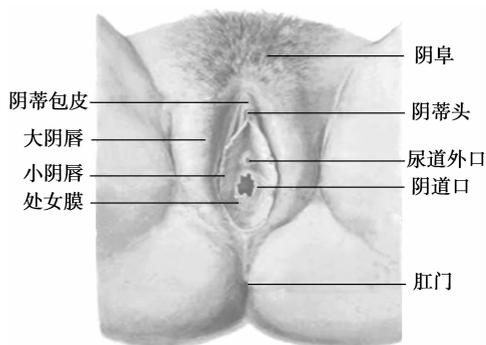


图 1-6 女性外阴部结构图

方,形状和大小常不规则。阴道口覆有一层较薄的黏膜,称处女膜。膜的中央有小孔,月经就是通过这一小孔排出体外。孔的形态、大小和膜的厚薄因人而异。青春前期,女性的生殖器官尚未发育完善,阴道的黏膜较薄弱、酸度也较低,因而不能阻拦细菌的入侵。而这时的处女膜较厚,也就担负起这一重任,起到保护女性生殖系统的作用。

青春期后,女性的生殖器官逐渐发育完善,阴道已经具有抵抗细菌入侵的作用,而处女膜却逐渐变得薄弱,也就失去了这一作用。所以,对于发育成熟的女性来说,处女膜已经不再具有什么生理功能了。

【青春小贴士】

初次性生活时,处女膜往往破裂,可伴有少量出血和疼痛感觉。但也有例外,即不破或早已破裂。如有的女性在参加跳高、骑马、武术等剧烈运动时可使处女膜破裂;而有的女性在清洗外阴部时,以及使用内置式卫生棉条不当时,甚至在手淫时,也会造成处女膜的破裂。俗称“石女”的人处女膜上无孔,称处女膜闭锁。总之,处女膜的破裂与女性是否发生过性行为并无必然联系,也就更不能单凭处女膜的完整性来判断女性是否为处女。对于“处女”的最终定义应为——从来没有与男性发生过性行为的女性,也就是说不曾有男性性器官进入女性的阴道。虽然使处女膜破裂的原因非常多,但是,其中最主要的原因仍然是性交。所以,女孩子们应对婚前性行为有清醒的认识。

2. 女性内生殖器官(如图 1-7)

(1)阴道。介于膀胱、尿道和直肠之间,为女性性交的器官,也是月经流出和胎儿娩出的通道,是一个富有伸展性的管状器官,上连子宫,下达阴道口。正常情况下,阴道黏膜呈粉红色,能渗出少量液体,与子宫的一些分泌物共同构成“白带”,以保持阴道湿润;同时因为其呈弱酸性,可以防止致病细菌在阴道内繁殖,所以阴道具有自净功能。

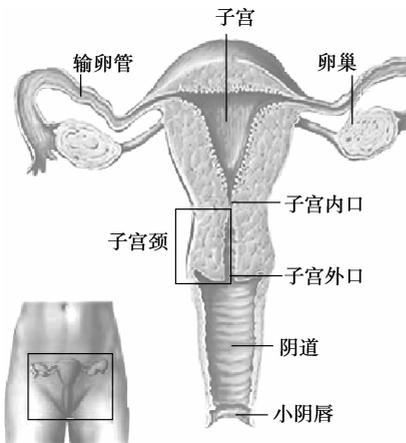


图 1-7 女性内生殖器官

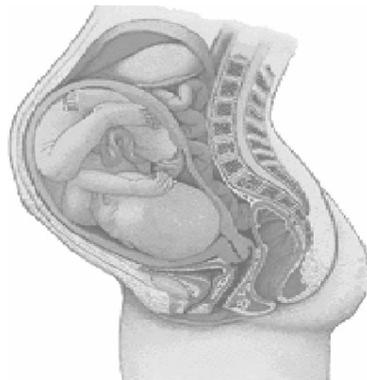


图 1-8 胎儿孕育在女性子宫内

【青春小贴士】

女性的生殖道是与外界相通的,一些致病微生物很容易进入生殖道。为了预防生殖器