

人口国情和青春期健康教育读本

陵水黎族自治县人口和计划生育委员会 编



中国人口出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

人口国情和青春期健康教育读本 / 陵水黎族自治县人口和
计划生育委员会编. —北京: 中国人口出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5101 - 3678 - 8

I. ①人… II. ①陵… III. ①人口学 - 青少年读物
②青春期 - 健康教育 - 青少年读物 IV. ①C92 - 49
②G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 223054 号

人口国情和青春期健康教育读本

陵水黎族自治县人口和计划生育委员会 编

出 版 发 行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	12
字 数	160 千字
版 次	2015 年 9 月第 1 版
印 次	2016 年 9 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 3678 - 8
定 价	24.00 元

社 长	张晓林
网 址	www. rkcb. net
电 子 信 箱	rkcb@ 126. com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

为了更好地贯彻习近平总书记 2013 年 5 月 4 日在同各界优秀青年代表座谈的讲话精神，加强青少年人口国情和青春期健康的宣传教育，帮助青少年树立正确的人生观、价值观。我县不断投入人力、物力、财力，扎实开展人口国情和青春期健康教育进校园活动，着手编写了《人口国情和青春期健康教育读本》的教材。

《人口国情和青春期健康教育读本》共分四章，重点介绍了我国的人口国情和计划生育条例规章，并对青春期的心理、生理特点进行了详细的解答。本书适合广大青少年进行课内、课外阅读学习。希望广大青少年通过阅读这本教材，能对我国的国情准确把握，能用科学知识解答青春期的诸多疑惑和烦恼，用坚强的意志约束青春期的躁动，用美好的憧憬激励自己，快快乐乐顺利度过青春期，真正成为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”青年。

“千里之行，积于跬步；万里之船，成于罗盘。”本教材在县人口国情和青春期健康教育进校园活动领导小组的统筹协调下，县人口计生委、县卫生系统等相关人员认真编撰和核审，中国人口出版社和社会各界给予大力支持，此书终于付印出版。对他们的辛勤付出，表示深深的感谢。让我们共同为青少年健康成长多做贡献！

陵水黎族自治县人民政府县长 杨文平



目 录

• 第一章 人口国情 •

第一节 人口基础知识与常识	(1)
一、我国的人口现状	(1)
二、人口的基本概念	(3)
三、衡量人口增长的常用方法	(4)
四、人口结构	(6)
五、人口素质	(9)
第二节 计划生育是我国的一项基本国策	(12)
第三节 人口与资源、环境的可持续发展	(17)
一、中国的自然地理环境和资源禀赋	(17)
二、人口和资源的关系	(19)
三、人口与环境的关系	(22)
四、人口与资源、环境的可持续发展	(24)
第四节 中国人口问题面临的严峻挑战	(26)
一、人口素质有待提高	(26)
二、我国人口的出生缺陷和残疾发生率仍然很高	(27)
三、人口结构性矛盾突出，人口老龄化加速， 出生人口性别比偏高	(27)



四、流动人口规模庞大	(28)
五、人口对就业、再就业以及社会保障的压力增大	(28)
六、人口素质有待加强，艾滋病等传染性疾病 呈增长之势	(29)
第五节 积极应对人口老龄化	(30)

• 第二章 好山好水好风光——海南省情与陵水县情 •

第一节 请到海南深呼吸——走进海南	(32)
一、地理位置	(32)
二、行政区划	(32)
三、人口民族	(33)
四、方言	(34)
五、自然资源	(36)
第二节 珍珠海岸 最美陵水	(43)
一、人口概况	(43)
二、行政区划	(43)
三、地理环境	(44)
四、资源	(44)

• 第三章 青春期健康 •

第一节 青春期的基本概念	(47)
一、青春期身体的急剧变化	(47)
二、怎样判断青春期延迟	(48)
三、怎样判断性早熟	(49)



第二节 青春期少女生理发育	(50)
一、月经知识知多少	(50)
二、爱护乳房	(59)
三、青春期少女健康常识	(64)
第三节 青春期少男生理发育	(72)
一、解密男孩的青春期	(72)
二、青春期少男健康常识	(81)
第四节 青春期心理成长	(86)
一、什么是性心理	(87)
二、12~18 岁青春期性心理	(88)
三、健康的性心理特点是什么	(88)
四、青春期性心理卫生	(89)
第五节 青春期自我保护	(103)
一、青春期性保护	(103)
二、生活安全常识	(110)
第六节 青春期优良性格和品质培养	(121)
一、坚定信念	(121)
二、好好学习	(126)
第七节 培养健康生活习惯	(132)
第八节 学会正确的人际与交往	(142)
一、青少年与父母等长辈的关系	(142)
二、青少年与师长的关系	(148)
三、青少年与朋友的关系	(151)
四、男女生正常交往的技巧	(158)



• 第四章 条例规章 •

第一节	《中华人民共和国人口与计划生育法》(节选)		(164)
第二节	海南省人口与计划生育条例(节选)		(169)
第三节	陵水黎族自治县对计划生育户实行奖励和优待的 规定(摘要)		(181)



第一章 人口国情

第一节 人口基础知识与常识

一、我国的人口现状

1. 我国有多少人口，近年来人口增长情况如何

新中国成立后，随着经济社会的发展，人民生活水平不断提高，医疗卫生条件逐步改善，人口死亡率快速下降，人口增长速度持续加快，到20世纪70年代初，尽管全面推行了计划生育，全国总人口仍达到8.3亿，20年增长了53.2%，年平均增长速度约2.1%。70年代以后，由于党和政府推行有效的计划生育政策，人口增长速度不断下降，据国家统计局测算，1989年4月14日，中国大陆总人口达到11亿，这一天被定为“中国11亿人口日”。1990年第四次全国人口普查大陆总人口数为11.34亿人。1995年2月15日，中国大陆总人口达到12亿，这一天被定为“中国12亿人口日”。2000年第五次全国人口普查大陆总人口数为12.66亿人。2005年1月6日，中国大陆总人口达到13亿，这一天被定为“中国13亿人口日”。2010年第六次全国人口普查大陆总人口数为13.4亿人。根据国家统计局发布的国民经济和社会发展统计公报，2015年年末我国大陆总人口13.7亿。

2. 我国人口基本国情是什么

我国人口基本国情是人口存量大、人口增量多、人口惯性增长势头



依然强劲，总人口每年仍将净增 800 万 ~ 1 000 万人。人口素质总体水平不高，出生缺陷数量大，人口素质提高受阻，难以适应激烈的综合国力竞争的要求。

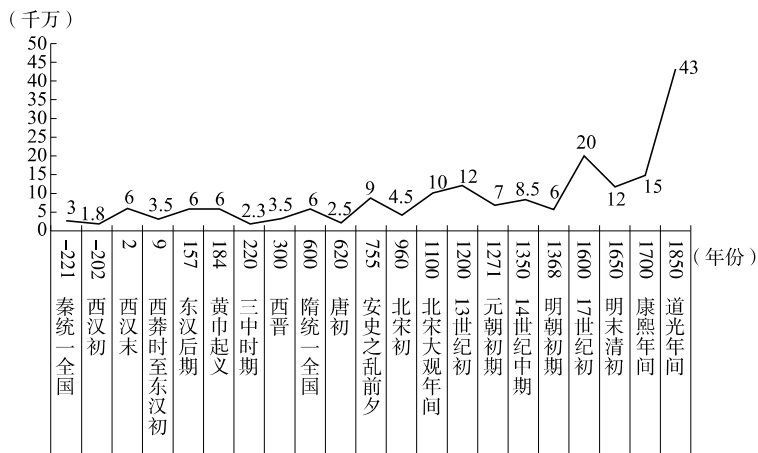


劳动年龄人口规模庞大，就业形势更加严峻。老年人口数量庞大，人口老龄化日益加快，老龄化挑战严峻，社会保障面临空前压力。出生人口性别比偏高，人口结构长期给失衡，给社会稳定带来隐患。流动人口持续增加，对公共

资源配置构成巨大挑战。贫困人口结构趋于多元，促进社会均衡发展的任务十分艰巨。

3. 我国人口众多的现状是历史形成的

为什么我国会有这么多人呢？这里要跟同学们讲的是：人口众多的现状是历史形成的，而减少人口是一个逐步的渐进过程。在几千年的发展史上，各民族世代相互融合，繁衍生息。从夏至西汉末年的大约 2000 多年间，我国人口沿着一条缓慢上升的总量线波动，直至接近 6 000 万人；东汉到明末（公元初到 17 世纪初）的大约 1600 年间，人口围绕一条水平总量线（6 000 万 ~ 7 000 万）波动；明末到清后期的大约 200 年间，人口沿着一条向上倾斜的总量线波动，人口达到 4 亿 3 000 万左右。至此，确定了中国作为世界人口大国的地位。1912 ~ 1948 年，全国人口统计数字一直在 4 亿至 4.8 亿，占世界人口的 1/5 以上，毋庸置疑，中国成为世界第一人口大国，但人口增长最快的时期是新中国成立以后。



二、人口的基本概念

日常生活经验告诉我们，人口多了就会特别拥挤，上班的人多，上学的人多，乘车的人也多；人口太少，就会减少消费，到处都冷冷清清，同样影响经济发展和人民收入的提高。那么，什么是人口呢？

1. 什么是人口

人口，就是某一时刻，一定地域内，具有一种或多种特定特征的，有生命的人的集合。一般情况下，“人口”前有限定词。如世界人口、亚洲人口、中国人口、海南省人口、老年人口、学龄前人口、育龄期人口、残疾人口，等等。如果不是特别限定，就是指某一时刻特定区域内的所有人。

2. 人口在社会发展中居于什么样的地位

人口是国家或地区最基本的条件，同地理位置、国土面积、资源禀赋、环境容量、气候条件一起构成一个国家或地区存在和发展的基本要素和人们生存与发展的基本条件。在这些因素中，人口是最能动的因素。

人口是人类社会存在的前提和物质基础，没有一定的人口数量，就没有社会组织和社会分工。我们每个人每天的衣食住行都需要其他人的帮助，单个人无法生存下去。即使是荒岛上求生的鲁滨逊，也是有



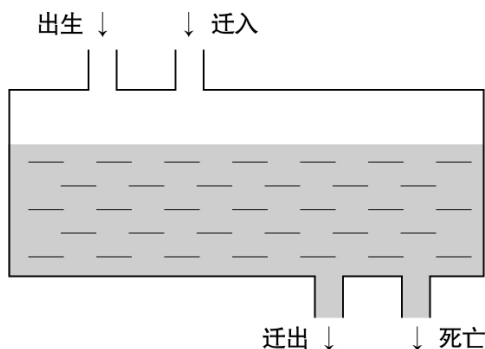
“星期五”帮助的。

3. 人口有哪些基本特征

(1) 人口是一个群体概念，一个人不能算人口，必须是一群人才算是人口。

(2) 人口由有生命的个体组成，因此受到生物因素的制约。人，有生命，有生，有死，会变老，会死亡；人口会“老龄化”，但人口不会“死”。

(3) 人口就像一个蓄水池，有流入、有流出。出生和迁入的人是流入，死亡和迁出的人是流出。池水太少了，池子就会干涸；池水太多，就会泛滥成灾。



人口变动蓄水池示意图

三、衡量人口增长的常用方法

1. 什么是人口正增长、负增长、零增长

人口正增长指的是人口绝对数指标，指人口的净变动数量（出生 - 死亡数）大于0。

人口负增长指的是一个国家或地区在一定时期内，人口总规模处于缩减的状态，即增长率为负值。

人口零增长指的是出生人数加迁入人数正好等于死亡人数加迁出人数。



2. 什么是人口出生率、死亡率、自然增长率

人口出生率是指某地在一个时期内（通常指一年）出生人数与平均人口之比，它反映了人口的出生水平，一般用千分数表示。

人口死亡率是指某地在一个时期内（通常指一年）死亡人数与平均人口之比，它反映了人口的死亡水平，一般用千分数表示。

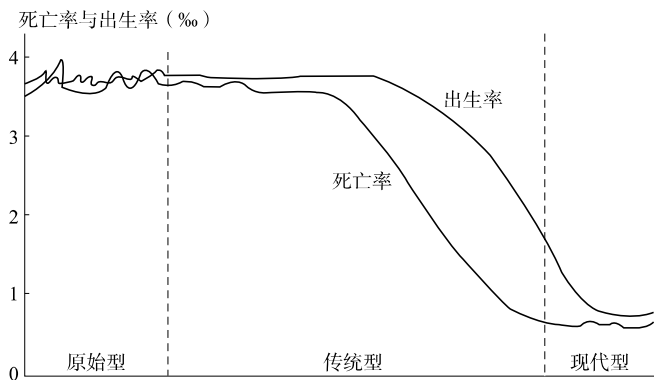
人口自然增长率是指一年内人口自然增长数与年平均总人数之比，通常用千分率表示。用于说明人口自然增长的水平 and 速度的综合性指标。

计算方法：

$$\text{出生率} = \frac{\text{出生人口数}}{\text{总人口数}} \times 1000\text{‰}$$

$$\text{死亡率} = \frac{\text{死亡人口数}}{\text{总人口数}} \times 1000\text{‰}$$

$$\text{自然增长率} = \text{出生率} - \text{死亡率}$$



人口增长模式及其转变示意

3. 什么是人口再生产

人口再生产是指一个国家或地区的人口总体，是由不同年代出生的、不同性别的个体组成的。随着时间的推移，老一代陆续死亡、新一代不断出生，世代更替，使人口总体不断地延续下去。

人口再生产有三种基本类型：



原始人口再生产类型：它与生产力水平极低的采集、狩猎经济相适应。其特征是极高的死亡率、极低的人口自然增长率，平均寿命很短，世代交替迅速。新石器时代以前的原始社会时期的人口再生产属此类型。

传统人口再生产类型：它与以手工劳动为基础的农业经济相适应。其特征是高出生率、高死亡率和较低的人口自然增长率，平均寿命稍有延长。在人类的历史上，奴隶社会、封建社会以及资本主义初期的人口再生产属此类型。

现代人口再生产类型：它与现代科学技术为基础的工业化生产经济相适应。其特征是低出生率、低死亡率和低人口自然增长率，平均寿命延长，世代更替缓慢。在人类历史上，资本主义大机器生产以后的时期和社会主义社会的人口再生产均属此类型。

四、人口结构

就像每个人都有头部、颈部、躯干和四肢一样，人口也是有结构的，人口结构决定着人口的功能和变化趋势。

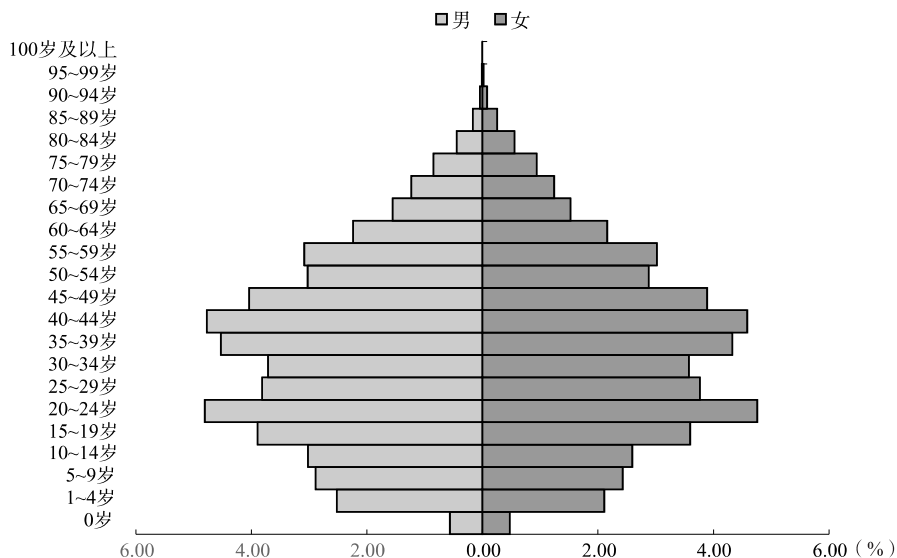
1. 什么是人口结构

人口结构是指按人口的自然、社会经济和生理等特征划分后的各组成部分所占的比重，即人口按各种特征划分的各部分间的比例关系。它反映国家各地区人口的质量（素质）和经济发展水平。

根据人口结构因素的特点和作用的分类方式，可划分为各种人口结构，常见的是分为三大类：①人口自然结构，如年龄结构、性别结构；②人口地域结构，如城乡分布；③人口社会结构，如职业结构、文化程度结构等。

2. 什么是人口金字塔

年龄是有生命的人的基本属性之一。人的一生时时刻刻都增加着自己的年龄，从未停止过，直到生命结束。为了准确说明人口的“年龄”，最基本、最简单的年龄结构就是把各个年龄的人数按年龄从0岁、



2010 年第六次全国人口普查人口金字塔

1岁……80岁以上，一层一层地摞起来，形成一个塔状物，这就是人口年龄金字塔。比较不同人口的人口年龄金字塔，就可以看出年龄结构的差别。通常计算中为了简便起见，往往按每5岁一个年龄组计算，0~4岁、5~9岁……80~84岁，以此类推。这样金字塔的层数减少，更加简明直观。金字塔的顶部越大，说明老年人口比重越大，老龄化越严重；反之，底部越大，说明少年儿童比较多，人口越“年轻”。

3. 少年儿童、劳动年龄人口、老年人口是如何划分的

各个不同年龄段的人口在经济社会发展中的作用不同、需求不同，在人口学上把人口分为三个大的年龄组：0~14岁为少年儿童组，15~64岁为劳动力年龄组，65岁及以上为老年人口组。根据这种分类，产生了表示人口年龄结构的三个指标。

(1) 少年儿童人口比重

少年儿童人口（14岁及以下人口）占总人口的百分比，又称少年儿童系数。计算公式为：



$$\text{少年儿童人口比重} = \frac{0 \sim 14 \text{ 岁人口数}}{\text{总人口数}} \times 100\% \quad \text{或}$$

$$k_y = \frac{P_{\leq 14}}{P} \times 100\%$$

(2) 老年人口比重

老年人口（65 岁及以上人口）占总人口的百分比，又称老年系数。
计算公式为：

$$\text{老年人口比重} = \frac{65 \text{ 岁及以上人口数}}{\text{总人口数}} \times 100\% \quad \text{或}$$

$$k_o = \frac{P_{\geq 65}}{P} \times 100\%$$

(3) 劳动年龄人口比重

劳动年龄人口（15 ~ 64 岁）占总人口的百分比，又称劳动力系数。
计算公式为：

$$\text{劳动年龄人口比重} = \frac{15 \sim 64 \text{ 岁人口数}}{\text{总人口数}} \times 100\% \quad \text{或}$$

$$k_l = \frac{15 \leq P \leq 64}{P} \times 100\%$$

4. 什么是人口的性别结构

一个人口的性别结构就是指男性和女性在人口中所占的比例。有两种表示方法：一种是分别计算男性和女性在人口中的百分比；另一种是计算男性人数对女性人数的比，通常用每 100 个女性对应的男性人数表示。

前者表示为男（女）性比例：

$$\text{男（女）性比例} = \frac{\text{男（女）性人口数}}{\text{总人口数}} \times 100\%$$

后者表示为性别比：

$$\text{性别比} = \frac{\text{男性人口数}}{\text{女性人口数}} \times 100$$



5. 什么是出生婴儿性别比

出生婴儿性别比是最常用的性别比指标，也称作出生性别比。出生婴儿性别比指一定时期内、一定人口范围内出生的婴儿中男婴与女婴人数之比。其数值为每 100 名女婴对应的男婴数。

$$\text{出生婴儿性别比} = \frac{\text{出生男婴数}}{\text{出生女婴数}} \times 100$$

出生婴儿性别比是决定总人口性别比的基础。在没有人为干扰的情况下，不同国家人口的出生性别比虽然有所差别，但基本都在 103 ~ 107 的范围之内。但是，由于文化、观念、经济、政策和技术等方面原因，近年来在我国人为干预出生婴儿性别比的情况比较普遍，导致多年来我国出生性别比一直高于正常值上限。这种状况如果得不到根治，将引发一系列社会问题。



五、人口素质

人口素质通常是指在一定的社会生产力、一定的社会制度下，人们所具备的思想道德、科学文化和劳动技能以及身体素质的水平，也称为人口质量。人口素质的目标就是恩格斯所讲的“造就全面发展的一代生产者”和列宁所讲的“教育、训练和培养全面发展的、受到全面训练的人”。



1. 身体素质指的是什么

人口素质的重要内容和基础是生物属性的身体素质，即体质和智力。在不同程度上受先天遗传因素的制约，是人口素质发展的基础；但社会因素，包括经济发展程度、营养水平、教育制度和教育资源的可获得性、医疗卫生水平等是决定因素。

衡量人口身体素质的指标包括：分年龄的身高、体重、速度、耐力、智商，平均预期寿命、年龄别死亡率水平，性、生育及生殖健康的良好状态等。

2. 科学文化素质包含哪些内容

主要包括平均受教育程度、熟练劳动者比重、科学常识的普及率、健康知识普及率、法律知识普及率等。

3. 思想道德素质包含哪些内容

主要包括对国家和民族的认同感、对社会制度和文化的认同感、时代精神和创新精神、环境保护意识、良好的健康意识和健康的生活习惯、良好的人际交流和沟通、开放意识和宽容的心态、良好的心理素质和社会适应性、家庭美德和社会公德，等等。

4. 我国的人口素质在世界上处于何种水平

联合国开发计划署（UNDP）自1990年以来每年发布《人类发展报告》，以人类发展指数（HDI）作为衡量人类发展的概要性度量尺度。人类发展指数（HDI）建立在如下3个变量基础上：①出生时的寿命预期；②教育程度，按照成人识字率（2/3权数）和综合的初级、中级和高级学校入学率（1/3权数）的结合来计量的；③生活水平，按照用购买力平价方法计算的实际人均收入来计量。人类发展指数（HDI）则是上述3个指数的平均数。

2010年，在人类发展指数排名中，挪威、澳大利亚、新西兰分列