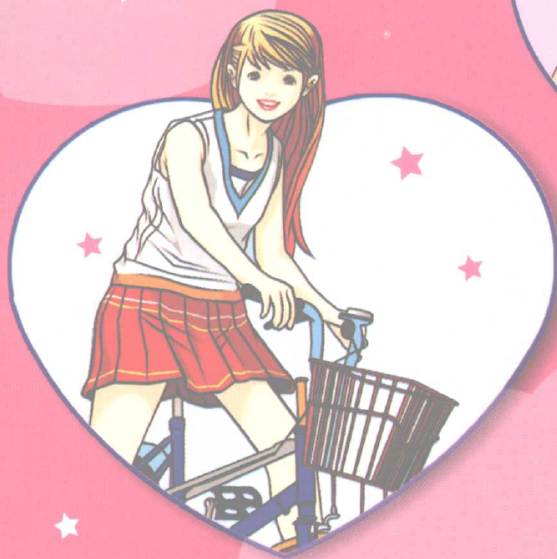


科学知识送健康系列画册

走进青春期

国家人口和计划生育委员会科学技术司 编



中国人口出版社

走进青春期

主 编： 张世琨 蔡 红

副 主 编： 张 怡 李雪婷

美术创作： 金 翰 美智子

图书在版编目 (CIP) 数据

走进青春期/国家人口和计划生育委员会科学技术司编. —北京: 中国人口出版社, 2008. 2

(科学知识送健康系列画册)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 705 - 3

I. 走… II. 国… III. 青春期—健康教育—图解
IV. G479 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018647 号

走进青春期

国家人口和计划生育委员会科学技术司 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兴文豪彩色印刷有限公司
开 本	787 × 960 1/32
印 张	2
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 40 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 705 - 3/D · 206
定 价	40.00 元 (共 8 册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 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

编委会

主 任： 江 帆

副主任： 张世琨 陶庆军

编 委： 许梅林 王巧梅 王永发

卓 玛 蔡 红 徐 苓

李 坚 颜江瑛 刘 民

徐 缓 沈 和 宋琦霞

杨达仁 金 翰 美智子

董爱文 朱 平 张国栋

姜淑芳 李雪婷

奇妙的青春期

什么是青春期	1
青春期的变化	1
第一性征	1
第二性征	2
遗精	3
月经	4

女孩儿应注意

乳房保健	5
月经期卫生	6

男孩儿应注意

女孩儿的烦恼

月经不规则	13
痛经	14

男孩儿的烦恼

包茎	15
包皮过长	16
阴茎过小	16
遗精过频	17

最初的心路

异性疏远期	18
-------	----

对异性的好奇心	19
渴望了解性知识	20
异性吸引期	21
异性眷恋期	22
偶像崇拜	23

不要走入迷途

与异性交往的分寸	24
聚会时的思量	25
不要过早恋爱	26
青春期性行为的危害	27

拒 绝 诱 惑

警惕电子“海洛因”	28
远离毒品	29
拒绝第一支烟	30
拒绝陌生人的饮料	31

自我保护小常识

特别告诉女孩子	38
---------	----

特别告诉男孩子	55
---------	----

奇妙的青春期

什么是青春期

青春期的年龄界限是10~20岁。不论男女，偏早偏晚2~3年都属正常。



青春期的变化

第一性征：是指性器官，用来鉴别男、女性别。



奇妙的青春期

第二性征：青春期时男女出现第二性征。

男性第二性征

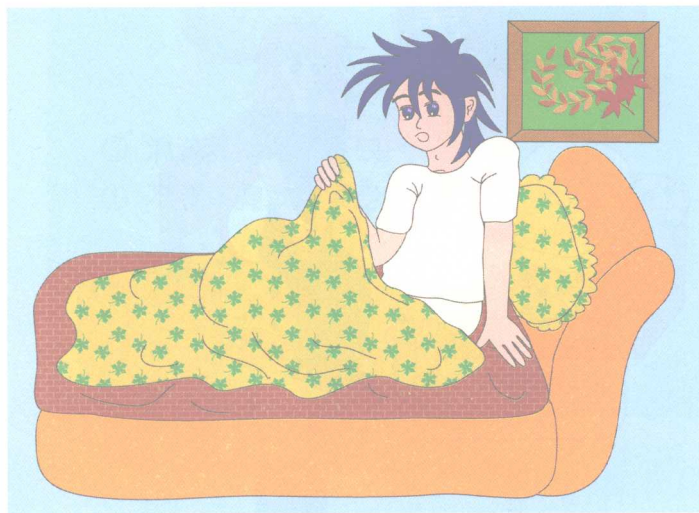
女性第二性征

遗 精	月 经
体格高大壮实	体态丰满
喉结突出、嗓音粗沉	乳房隆起、嗓音尖细
肩部变宽	骨盆变宽
长胡须，腋毛、阴毛出现	腋毛、阴毛出现
有人长青春痘	有人长青春痘



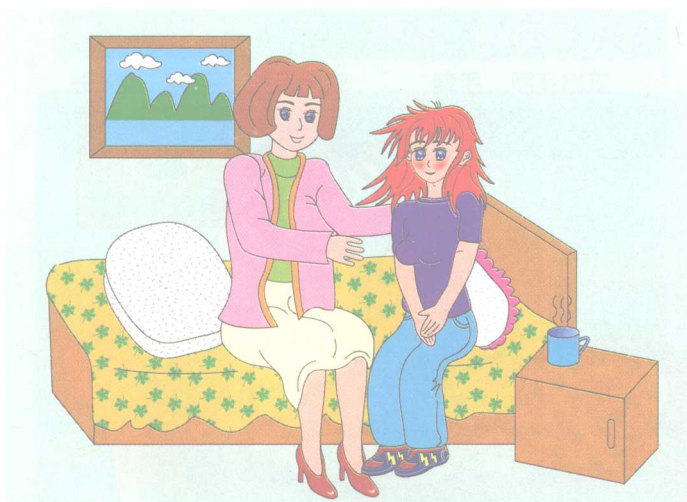
奇妙的青春期

遗精：指进入青春期的男孩儿，由于体内雄激素作用，多数人在夜间会从尿道中流出一种黏性液体的现象。由于常伴有梦境，也称“梦遗”。遗精是男孩儿进入青春期的正常现象。



奇妙的青春期

月 经：进入青春期的女孩儿，由于体内雌激素作用，每月会有3~5天阴道出血的现象。第一次月经又叫初潮。



女孩儿应注意

乳房保健

- ① 适时穿戴合适的乳罩；
- ② 勤换乳罩和内衣；



- ③ 清洗乳头时勿抠破；
- ④ 不要束胸或穿紧身内衣。

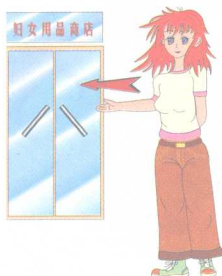


穿束胸紧身衣不舒服，对身体发育也没有好处。

女孩儿应注意

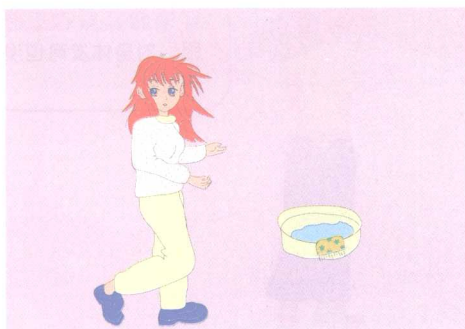
月经期卫生

①购买卫生巾要到正规商店，不要在街头小摊或集贸市场购买，以免买到不符合卫生标准的卫生巾。



②卫生巾要勤更换，特别是量少时，也要定时更换，以免滋生细菌。

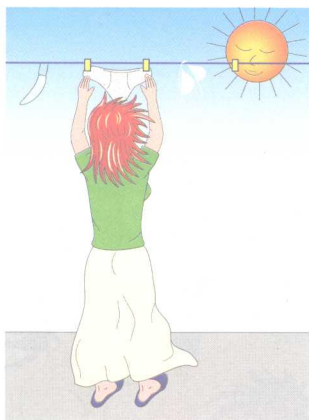
③每天清洗外阴，更换内裤。



青春 YOUNG

女孩儿应注意

④ 使用卫生带的人，要用符合卫生标准的卫生纸，卫生带要勤洗并在太阳下晒干。



⑤ 避免淋雨、着凉，少吃辛辣刺激性食物，避免重体力劳动与剧烈运动，不下稻田插秧。



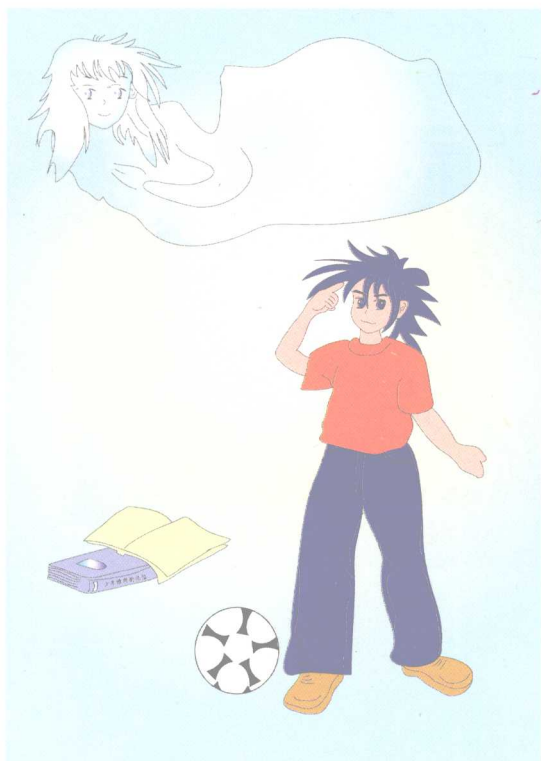
男孩儿应注意

①身体发生了变化，这是正常的生理现象。要注意合理的饮食，保证身体发育所需要的营养。



男孩儿应注意

②随着年龄的增长，会关注女孩儿，想法很多。在课余时间，可以选择适合自己的体育项目进行锻炼，或者阅读名著，等等，总之要想办法充实自己的生活。



男孩儿应注意

③白天活动时，穿运动裤、休闲裤或宽松一些的牛仔裤，以减少对外生殖器的刺激。睡觉时，不要盖得太厚，侧着睡，这样会睡的很踏实。



男孩儿应注意

④感觉自己长大了，凡事都不愿意家长或教师过问。实际上，听取家长和教师的意见，做起事来可能更顺利一些。

