



Ming Shi Xin Jiao An Qing Chun Qi Jiao Yu Quan Shu

名师新教案·青春期教育全书

Qing Chun Qi Sheng Li Wei Sheng Jian
Kang Jiao Yu

青春期生理卫生

健康教育 上



吉林文史出版社
吉林音像出版社

名师新教案③

青春期教育全书

青春期生理卫生健康教育·上

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社

吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

名师新教案—青春期教育全书/黄朝椿主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-112-8

I.名... II.黄... III.青春期教育—教案 IV.G.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080132 号

名师新教案—青春期教育全书

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社 出版发行

北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:120

字数:2000千字 2006年3月第1次印刷

ISBN 7-80702-112-8/G·205

定价(全16卷):428.00元

目 录

第二篇 青春期生理卫生健康教育·上

第一章 青春期变化——人生的黄金时期	(2)
1.1 青春期的来临	(3)
1.2 性发育的源头	(4)
1.3 性激素的主要作用	(6)
1.4 指挥性发育的大脑皮层	(7)
1.5 青春期的身高与体重	(9)
第二章 青春期第二性征	(11)
2.1 男性的第二性征	(11)
2.2 女性的第二性征	(12)
2.3 个体差异	(13)
第三章 青春期生殖器官发育	(17)
3.1 睾丸	(18)
3.2 阴茎的大小与勃起	(19)
3.3 阴茎包皮及其它	(20)
3.4 卵巢	(21)
3.5 子宫	(21)
3.6 处女膜	(22)
3.7 乳房	(23)

第四章 青春期的性发育	(25)
4.1 内分泌控制	(26)
基本概念	(26)
生殖激素	(30)
激素控制	(34)
4.2 遗精	(36)
4.3 精子的构造与能力	(38)
4.4 月经	(39)
4.5 性成熟	(41)
青春期性发育的过程	(41)
男性的性成熟	(44)
女性的性成熟	(47)
4.6 性发育的两种延迟	(49)
4.7 性发育的两种早熟	(52)
4.8 假性性早熟	(53)
4.9 性发育延迟的预防和治疗	(55)
4.10 性发育早熟的预防与治疗	(57)
4.11 性早熟少年要求性教育	(58)
第五章 受孕与避孕——生殖科学的乐章	(60)
5.1 受孕(受精)	(60)
5.2 精子的形成	(61)
5.3 卵子的形成	(62)
5.4 受孕的过程	(62)
5.5 性的遗传和分化	(64)
遗传	(64)

目 录

性别的决定	(66)
性分化异常和性畸形	(69)
性与优生	(71)
5.6 避孕的原理	(73)
5.7 避孕的方法	(74)
5.8 避孕方法的选择	(75)
5.9 意外妊娠的补救方法	(77)
第六章 青春期的性冲动	(79)
6.1 青少年性发展的各阶段	(80)
儿童时代	(80)
少年时代	(85)
青年时代	(87)
6.2 性欲	(95)
6.3 性梦	(96)
6.4 性道德与“性自由”	(98)
6.5 对待“性骚扰”	(99)
6.6 贞洁观念	(102)
第七章 青春期性教育	(105)
7.1 性教育的必要性	(105)
什么是性教育的概念	(105)
为什么要重视性教育	(106)
性教育的可行性	(110)
对性教育的一些错误看法	(112)
7.2 各阶段的性教育	(116)
婴儿期	(117)

幼年期	(118)
少年期	(121)
青年期	(132)
7.3 性教育的方式	(140)
家庭性教育	(140)
学校性教育	(142)
社会性教育	(144)
7.4 国外性教育情况	(147)
7.5 美国性教育历史	(154)
性教育的起源	(155)
动荡社会中的性教育	(179)
“性革命”之后的性教育情况	(200)
社会变化与性教育著作概况	(201)

第二篇 青春期生理卫生健康教育·上

我们的青年是种正在不断成长、不断上升的力量,他们的使命,是根据历史的逻辑来创造新的生活方式和生活条件。

——高尔基

啊,青春,青春!或许你美妙的全部奥秘不在于能够做出一切,而在于希望做出一切。

——屠格涅夫

青春的年华,并不白白地流逝,我清楚地看到,人间智慧的最后结论;只有每天在为生活和自由斗争的人,才能享受生活和自由!

——歌德

第一章 青春期变化—— 人生的黄金时期

·青春期是从儿童转变为成人的一个过渡阶段。

·青春期男孩和女孩的差别之一：男孩体重增加主要是骨骼和肌肉，而女孩体重增加相当一部分源自脂肪积累。

·第二性征是性发育的外面变化。

·青春期的性发育变化是在性激素促进下完成的。

青春期，是青少年朋友们最为宝贵的黄金时期，也是给青少年们带来困惑和不解的一段日子，因此，青春期教育就有着不同寻常的重要性和紧迫性。

在青春期，青少年们的身体发生了令人震惊的剧烈变化，这似乎也恰恰标志青春期的来临，青春期生理卫生教育就是我们最先面对的一个问题。

在小姑娘们欢蹦乱跳，踢毽子，跳橡皮筋，沉浸在童年的欢乐中时；在小男孩们带着满身的尘土，打弹子，玩弹弓，怀着无穷无尽的好奇心，注视着周围发生的一切变化时；青春的脚步，正悄悄来到他们的身旁。

1.1 青春期的来临

青春期,是从儿童转变为成人的一个过渡阶段。

青春期的变化是那么大,又那么突然,以至常使人感到有些困惑和害怕。然而每一个曾经渡过青春期的人又会难以忘怀自己那时所有的欢乐,那一生中最美好的金色年华。

青春期的出现的第一个变化叫生长突增,也就是身高的生长突然加快,通常称“窜个儿”。女孩的生长突增开始比较早,通常在9~10岁,在此以前一般每年只长4~5厘米,但突增开始后,在大约三、四年中每年都能长6~7厘米。最快的一年甚至可以长高9~11厘米,因此人们把这一年叫做“突增高峰年”。身体各个部位的突增速度有早有晚:先从脚开始,至小腿,再是大腿,最后才轮到躯干。所以到了13~14岁时,少女的腿显得格外长,身材变得亭亭玉立,以后再慢慢展露优美的身体线条,人也逐步变得丰满和成熟。

男孩也有生长突增。出现的时间一般比女孩迟1~2年,但突增的幅度更大,持续时间则可长达5~6年。在此阶段,平均每年可长高7~9厘米,突增高峰年增幅可达10~14厘米。以此类推男孩在生长突增开始后的二、三年内(大约13~14岁时)身高就会超过同年龄的女孩,以后差距还会进一步拉开。

男孩女孩的体重在青春期增加也很快,但是这一突增高峰不像身高那么明显,出现时间也要晚一两年。不过身高生长停止后,体重还能慢慢增加。男孩和女孩有一点明显不同:男孩的体重增加主要表现在骨骼和肌肉重量增加上,而女孩的体重增长,有相当一部分是因为体内脂肪的增加而增长。千万要注意,大多数女孩这种脂肪增加不是因为肥胖,而是因为生理上需要。

不过,男孩女孩在青春期最显著的外表变化是“第二性征”。女孩第二性征的出现体现在乳房、阴毛、腋毛三个方面。通常乳腺发育最早,几乎和生长突增同时开始。先是乳头稍稍隆起,接着会摸到乳头下有个纽扣大小的硬块,再往后乳头周围的乳晕颜色越来越深,范围也变大。以后乳房不断隆起变大,渐渐发育如成人。

乳房开始发育后一年左右,阴毛开始在阴部周围出现,从少量的稀疏的细黄毛逐渐变成较密的黑色,范围扩大到全外阴。腋毛最晚,由少到多,由短而长,从腋窝中心逐步扩展到周边。男孩的第二性征主要有阴毛、腋毛、胡须、变声和喉结。阴毛最初出现在阴茎根部,以后逐渐向下,向两侧发展,最后形成一个倒置的三角形,毛也由短、少、色淡变得长、密、质硬。腋毛起初出现在外侧腋窝,以后向腋窝中心和内侧发展。大约在阴毛出现后一年,唇周围和下巴开始长出胡须。与此同时,喉结出现,男孩原先稚嫩的童声变得低沉有力,前额变宽,额部发际开始后移,渐渐形成男性的成人面貌。

1.2 性发育的源头

生长突增和第二性征是青春期内发育的主要外观变化,这些变化是如何发生的呢?要回答这个问题,应该先从男女两性的生殖器官谈起。女性的生殖器官有内、外两部分。呈现在身体外部的叫外生殖器,有阴阜、大阴唇、小阴唇和阴蒂。阴蒂下面是尿道口。

小阴唇的正中有阴道口,内部有一层薄薄的膜遮挡着,即处女膜。膜中有个月牙状的小孔,来月经时经血就从这里外流。从阴道口往里,就是内生殖器的一部分——阴道。从阴道向上,还有子宫、输卵管和卵巢等,共同组成内生殖器官。

子宫是一个梨状的外形。它在骨盆底部,前面是膀胱,后面是直肠。子宫的大头冲上,称为子宫底;小头往下直通阴道,叫子宫颈。卵巢自女孩进入青春期发育中期(14~15岁)后,开始比较正规地每月排出一个卵子,卵子被不断摆动着的输卵管伞端吸进输卵管里,一路送到子宫,这个过程,就叫排卵。卵子与精子结合就会怀孕。

男性的生殖器官也分为内外两部分。但是其形状、构造、功能和女性完全不同。外生殖器官主要是阴茎和阴囊,内生殖器官主要包括睾丸、附睾、输精管道和附属腺。

睾丸是产生精子的地方。它在青春期前处于幼稚状态,容积不到3毫升。大约11~12岁开始,睾丸迅速发育,容积增加到12毫升以上,里面的曲精细管的长度和曲折度都不断加大。

精子从睾丸里产生后,进入附睾继续发育成熟。附睾的另一头紧接着输精管,它和精囊腺的排泄管结合起来成为射精管,通过前列腺开口于尿道,就这样,睾丸→附睾→输精管→射精管→尿道口,即精子排出体外的途径。

睾丸发育到一定程度,精囊腺、前列腺和尿道球腺等三种附属腺体加速成熟。它们分泌的液体是乳白色的,十分粘稠,而且有一股特殊的刺鼻气味,最后和精子汇聚在一起,成为精液。精液是精子的营养来源,对精子的生存和活动能力起保障作用。

阴囊是一个很薄的囊袋,其中装着睾丸和附睾,左右各一。阴囊壁里有弹力纤维,能伸能缩。如果寒冷时,收缩成皱折,可以保温;遇到炎热时,自动展开,可以散热。这样就保证了睾丸能在正常温度下发挥功能。阴茎由三条海绵体构成,前端膨大,叫做龟头,上面有尿道开口。阴茎在15~16岁时基本发育如成人状,具有勃起功能。

1.3 性激素的主要作用

青春期各种性发育变化,统统是在性激素促进下完成的。男孩女孩起主导作用的性激素不同,所以性发育表现也不一样。

男孩睾丸主要分泌雄性激素。青春期开始时,雄激素有规律地分泌,分泌量也逐步增多。促使骨骼增粗、变宽和增长,使肌纤维中的各种酶变得更加活跃,大量蛋白质和其它营养物质使肌纤维变粗变长、肌肉力量不断增强。雄性激素还可以促进阴茎、睾丸和前列腺的发育,同时又在阴毛、腋毛、胡须、喉结、变声等第二性征发育中起关键作用。为了配合青春期中对营养物质的迫切需要和身体的新陈代谢的提高,在雄性激素作用下,血液里专门负责运送氧气的红细胞数量也剧增,血红蛋白浓度明显上升。

还有一点非常重要,那就是雄激素对精子的发生和发育,以及对男性的射精和其它性功能,也有重要的促进和维持作用。

不过,雄激素不是男孩的专门所有,女孩也有。来源一是肾上腺皮质的分泌,二是女性的卵巢也有少量分泌。其量虽不如男孩多,但它在女孩生长突增,骨骼发育,以及阴毛、腋毛等的生长中所起的重要作用,同样不小。

女孩的卵巢主要分泌雌激素和孕激素。它们相互密切配合,通过有规律地分泌,维持着女孩每月一次的月经周期。雌激素在女孩青春期内发育过程中,所起的主要作用还表现在:促进和调节子宫、阴道、乳腺的生长和正常功能,对骨骼的发育起促进作用,例如使大小腿的长骨及时愈合,同时使骨盆变宽和增厚。雌激素还有一个特殊的作用,那就是促进脂肪细胞增大,使女孩体内新合成的脂肪有序地堆集到肩部、前胸、臀部、大腿和全身皮肤的皮下层。这样,到青春期即将结束,也就是女孩 17~18 岁时,原来那种亭亭

玉立,略显单薄的身影,已慢慢过渡到胸部隆起,臀宽,腰细,腿粗,线条清晰,丰满而婀娜多姿的成熟体态。少女那特有的凝脂般光滑、细腻、柔嫩的皮肤,更显得浑身上下透现出一种充满活力的青春美。

1.4 指挥性发育的大脑皮层

我们身体里有个司令部,这就是我们的大脑皮层。那儿的高级神经中枢主要通过下丘脑—垂体—性腺神经—内分泌系统,全面控制每个青少年的性成熟过程。

垂体和性腺,是这个系统的两个内分泌枢纽。男性的性腺是睾丸,女性是卵巢。它们分别分泌的雄激素和雌激素,是促进青春期各种性发育变化的主力军。

性腺是接受垂体指挥的。其中垂体分泌的两种分别叫做“促卵泡激素”和“促黄体生成素”的促进激素,都作用于睾丸和卵巢,不仅促进精子的产生和卵子的成熟,而且促使睾丸和卵巢有规律地分泌雄激素和雌激素、孕激素。当然,垂体分泌的促进激素不止这些,分别作用于肾上腺、甲状腺和胰岛、肝脏等。例如,促进肾上腺皮质激素能促进肾上腺发育并分泌各种皮质激素,其中包括对少女的青春发育有重要意义的肾上腺皮质雄激素。促进甲状腺激素加快甲状腺发育并加快合成甲状腺素,促进胰岛素促进胰岛发育并分泌胰岛素,生长激素促进肝脏加快合成生长素介质等等。这些激素最后作用到全身各个部位,引起各种性发育变化。

从小时候起,生长素介质和甲状腺素就在促进生长发育方面起重要作用。不过,到了青春期的成熟阶段,雄激素扮演起了主角,而它们退而起协同和辅助作用。当然,这三种激素之间还是有一定分工的,例如以骨骼来说,生长激素主要促使四肢的骨向长度

方向伸长,而雄激素主要使其增粗和增厚,甲状腺素则加速颜面各骨的发育和成熟。

胰岛素和肾上腺皮质激素的作用,主要是为性成熟过程中的各种需要,积蓄营养物质和能源。例如,胰岛素和生长激素、雄激素等配合,加快蛋白质的合成,同时又增进肝糖原、肌糖原等的合成和贮备,以供生长之需。而肾上腺皮质激素则在必要时,把这些需要提取出来,加以利用。不少激素的作用是相互对抗的,同是又是协调统一的,谁也离不开谁。

那么,垂体又是受下丘脑控制的。一方面,下丘脑接受大脑皮层通过神经冲动,传达各种信息的指挥,另一方面又分泌各种“释放激素”,控制垂体的内分泌活动。这些释放激素作用不小,任务明确,譬如对甲状腺,就是通过下丘脑分泌的促甲状腺素释放激素垂体分泌的促甲状腺素甲状腺分泌的甲状腺素来促进颜面骨骼发育,一级控制一级,引发各种性发育变化。

正因为我们每个人的身体里都有这套神经—内分泌系统的操纵、调节和控制,才使我们能最终走向自己的性成熟过程。

总的来说,尽管青春期性发育是一个有序的过程,但因为这一过程是那么突如其来,所引起的发育变化很快,所以,每个青少年在其发展历程的某一个时期或某一个阶段,都有可能出现一些暂时性的不成功,甚至是紊乱的现象。这方面的明显例证之一,就是大约有 40% 的男少年,会在青春发育早期或中期,出现一过程的轻度乳房发育。通常可在一侧或两侧的乳晕下面,摸到一个纽扣大小的硬块,摸上去还有些疼痛。少数男孩,还会有乳晕增大,乳房轻度隆起,甚至乳头有极少量分泌物的现象。这一般会引起紧张和害怕:“我明明是男的,怎么会有这种现象?”“我会变成个女孩吗?”等等。实际上,这种现象产生的主要原因,是在性功能早期雄激素分泌不足,而雌激素的影响相对较大,从而对乳房产生刺激而

造成。男孩又是从哪儿来的雌激素呢？是从睾丸来的。因为睾丸分泌的激素尽管以雄激素为主，仍有很少量的雌激素，这和女孩卵巢以分泌雌激素为主但仍有少量雄激素的道理是相同的。当然，这种男性乳房发育现象是不会持续很长时间的，雄激素水平迟早会上升，慢慢抵消掉雌激素的影响。因此，有轻度乳房发育男少年通常不用治疗，其乳晕下的硬块大多持续几个月，最多一年左右，便会自行消退。

1.5 青春期的身高与体重

一个人的身高可以体现人体骨骼发育的情况。一个人的体重，不仅显示骨骼，而且是全身肌肉、脂肪和内脏器官情况的综合反映。因此，常以身高和体重作为衡量青春期少年形体发育好坏的基本指标。

人的身高增长不是每年均等的直线上升，而是有明显的阶段性。人的一生中分为两个生理突增的高峰期。一是胎儿期；二是在青春期开始后的3、4年中，即青春期生长突增，也就是10到13岁的女孩和12到15岁的男孩。这时他们就象雨后春笋，一转眼就长高了许多。在这个时期中，女孩子的身高平均每年增长5到7厘米，最多可达9到10厘米，男孩子的身高平均每年增长7到9厘米，最多可达10到12厘米。一般到了18到22岁左右，绝大多数男女青年的身高就基本定型了。

人的身高除了遗传因素外，还与地理环境、营养水平及体育锻炼有关。在我国，一般城市少年比农村少年要高，北方少年要比南方少年高。以上海为例，1985年城市14岁的男少年身高平均是164.31厘米，而农村为156.55厘米，两者竟相差7.7厘米；城市14岁少女的平均身高是157.85厘米，而农村则为154.19厘米，两者

相差 3.6 厘米。通常北方的男女平均身高要分别比南方同龄人高 1.6 厘米和 1.2 厘米。从这里我们可看出城乡和地区的差异。判断我们身高是否正常,可与本地区或本民族身高平均数相比,并有一个上下波动的范围。例如,14 岁的南京市男少年在 7 到 15 厘米、女少年在 5 到 15 厘米范围内波动,都属于正常范围。

随着身高的增加,青少年的体重也相应增长。但体重的增长,不如身高的增长那样明显。体重增长时间较长、幅度较大,一直到成年以后也可继续增长。体重的增长除与骨骼的增长有关系外,更主要与肌肉、脂肪增长有关。要想使自己身材匀称健美,必须有一个与身高相适应的体重。

在青春发育的突增期,体重的增长十分迅速,平均每年增长 5 公斤左右,如果某些青少年的体重比同地区、同年龄、同性别的平均体重偏高或偏低些,也是属于正常的。