



关爱健康速成手册
Guān'ài Jiànkāng Sùchéng Shuāncé

QING CHUN

青少年性生理心理健康知识

青春期的男女智力、性心理变化

青春期的生理保健

怎样防止性骚扰

青少年怎样克服羞怯

经期为何不能捶腰

青春出发



中国人口出版社



关爱健康速成手册
Guanai Jiantang Sutcheng Shouce

QING CHUN CHU FA



青春出发

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春出发/班开庆主编. - 北京:中国人口出版社,2004.6

(关爱健康速成手册)

ISBN 7-80079-993-X

I. 青… II. 班… III. 青春期-生理卫生-手册 IV. R167-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061691 号

青 春 出 发

班开庆 主编

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京市金马印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 4.625

字 数 65 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1~20 000 册

书 号 ISBN 7-80079-993-X/R·275

定 价 42.00 元(全套七册)

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

前言

党的十六届三中全会提出了以人为本的科学发展观，不仅是全面建设小康社会进而实现现代化宏伟目标的重要指导方针，也是新时期人口和计划生育工作的行动纲领。

关爱人生是我们当代人口和计划生育工作者的神圣天职，为帮助人们建立一种健康、科学、文明的生活方式，提高全民族的生殖健康水平，我们编写了《关爱健康速成手册》这套丛书。丛书共分《青春出发》、《新婚燕尔》、《孕产导读》、《育儿新知》、《孕育希望》、《安全避孕》、《老而不衰》七本分册，按照不同的年龄段，分别介绍了青少年性教育、优生优育、避孕节育和老年养生等科学知识。《丛书》注重了内容的科学性、知识性和实用性，我们衷心地希望通过这套丛书地出版发行，能够为大家提供一套老幼皆宜、通俗易懂地有关生殖保健地科普读物，为提高国民身体素质，实现中华民族地伟大复兴贡献我们的一份绵薄之力。

《丛书》在资料收集和编写过程中，得到了不少专家、学者的大力关怀和支持，中国人口出版社为本书的出版发行提供了许多便利。借此机会向所有关心、支持《丛书》编写和出版的同志表示深切的谢意！

由于编者的水平所限，加上撰写时间短促，谬误之处在所难免，敬请专家和广大读者给予批评指正。

《关爱健康速成手册》编委会

目 录

青春期性健康教育的重要性(代前言)	(001)
-------------------------	-------

第一章 青春花季	(001)
----------------	-------

一、什么是青春期	(003)
二、什么是“性”	(003)
三、性征	(004)
四、青春期的男女智力、性心理变化	(005)
五、青春期中荷尔蒙	(005)

第二章 生命的由来	(007)
-----------------	-------

一、精卵结合	(009)
二、十月怀胎	(009)

第三章 我是女孩	(011)
----------------	-------

一、女性生殖器官	(013)
二、女性第二性征	(015)

第四章 我是男孩 (019)

- 一、男性生殖器官 (021)
- 二、男性第二性征 (022)



第五章 两性相处 (027)

- 一、青春期性心理发展过程 (029)
- 二、建立自然和谐的两性关系 (029)
- 三、在集体活动中结识异性朋友 (030)

第六章 青春期生殖保健 (033)

- 一、女性青春期的生殖保健 (035)
- 二、男性青春期的生殖保健 (041)

第七章 防止性骚扰 (047)

- 一、什么是性骚扰 (049)
- 二、怎样防止性骚扰 (049)



第八章 生殖健康的概念与内容 (053)

- 一、生殖健康的由来 (055)
- 二、生殖健康为什么以女性为主 (056)
- 三、生殖健康的内容及服务范围 (056)
- 四、生殖健康与男性的关系 (057)

第九章 青春期的素质教育 (059)

- 一、什么是素质教育 (061)
- 二、青少年应接受哪些素质教育 (061)
- 三、青少年应培养哪些性格 (062)
- 四、怎样培养良好的行为习惯 (062)
- 五、青少年应当怎样培养创造能力 (063)
- 六、青少年怎样才能使自己成功 (063)
- 七、为了明天, 青少年应做好哪些准备 (064)
- 八、青少年如何提高自控力 (064)
- 九、青少年怎样克服羞怯 (065)
- 十、青少年为什么要克服惰性 (065)
- 十一、青少年产生嫉妒的原因及克服的方法 (066)
- 十二、青少年应如何对待挫折和失败 (066)
- 十三、青少年怎样才能与同学相处好 (067)
- 十四、男生、女生交往应注意些什么 (067)
- 十五、青少年在日常生活中应有的优雅姿态 (068)
- 十六、青少年做家务有哪些好处 (069)
- 十七、青少年课外应阅读些什么书 (069)
- 十八、青少年怎样培养良好的学习习惯 (070)
- 十九、在朋友家做客应注意些什么 (071)

第十章 青春期的生理卫生 (073)

- 一、什么是基础体温, 如何测量 (075)
- 二、何谓周期性排卵 (075)
- 三、与月经有关的生理性病痛有哪些 (076)

四、月经期如何自我保健	(077)
五、经期为何不能捶腰	(078)
六、如何辨别异常白带	(078)
七、青春期少女为何有时贫血	(079)
八、怎样正确对待青春期女孩发胖	(079)
九、青春期女孩为何要警惕泌乳病	(080)
十、为什么说青春期女孩束胸勒腰害处多	(080)
十一、处女膜很重要吗	(081)
十二、遗精是怎么回事	(081)
十三、遗精是否对身体有害	(082)
十四、遗精次数过多应注意什么	(082)
十五、怎样正确对待“性梦”	(082)
十六、如何解除手淫造成的烦恼	(083)
十七、怎样正确认识青春期性敏感	(084)
十八、什么是性欲	(084)
十九、青春期如何保护嗓子	(085)
二十、青春期如何保护眼睛	(085)
二十一、青少年应注意哪些个人卫生	(085)
二十二、青少年患了痤疮怎么办	(086)

第十一章 青春期的心理卫生 (087)

一、什么是性心理	(089)
二、12~18 岁青春期性心理	(089)
三、19~23 岁青春期性心理	(090)
四、青春期性心理卫生	(090)
五、健康的性心理特点是什么	(091)
六、男女恋爱中的心理特点	(092)

七、男女恋爱中的心理调适	(092)
八、什么是健康的爱情心理	(093)
九、如何处理情书	(093)
十、少女的心理特点是什么	(094)
十一、少女为何患“花痴”	(094)
十二、青春期要洁身自爱，自我保护	(095)
十三、女孩如何避免被人侵害	(096)
十四、女孩在防身时应注意什么	(096)
十五、女孩面对性侵害应怎样自卫	(097)
十六、什么是性变态	(097)
十七、性恐惧是怎么回事	(097)
十八、什么是露阴症	(098)
十九、什么是性摩擦症	(099)
二十、什么是恋物症	(099)
二十一、青少年要学会用脑卫生	(100)
二十二、怎样消除心理疲劳	(101)
二十三、什么是意守丹田消除疲劳	(101)

第十二章 青春期性罪错及预防措施

一、不要过早涉入爱河	(105)
二、果子熟了再摘	(105)
三、走出性爱的误区	(106)
四、偷吃“禁果”的危害	(106)
五、面对性罪错应采取的措施	(107)
六、认清网恋的危害	(108)

第十三章 性传播疾病的危害 (109)

- 一、什么是性传播疾病 (111)
- 二、常见的性传播疾病有哪几种 (111)
- 三、淋病的症状及特点 (111)
- 四、尖锐湿疣的症状及特点 (112)
- 五、非淋菌性尿道炎的症状及特点 (113)
- 六、生殖器疱疹的症状及特点 (113)
- 七、梅毒的症状及特点 (114)
- 八、软下疳的症状及特点 (115)
- 九、为什么说艾滋病是 21 世纪的
 超级“癌症” (116)
- 十、艾滋病的症状、传播途径及预防 (116)
- 十一、艾滋病感染人数在我国已累计约 85 万 --- (117)
- 十二、性传播疾病的危害 (118)
- 十三、性传播疾病的预防 (119)



第十四章 毒品是健康和生命的大敌 (121)

- 一、远离毒品，净化环境 (123)
- 二、滥用毒品的危害 (125)
- 三、青少年为什么容易沾染毒品 (126)
- 四、青少年应远离烟酒 (128)
- 五、拒绝毒品，珍爱生命 (132)



第一章

青春花季

Qingchun Huaji





一、什么是青春期



人生谁没有青春？青春，是人一生中最辉煌、最灿烂的阶段，如同早晨八九点钟的太阳，充满着生机与活力。

从儿童向成人过渡的阶段称之为青春发育期，简称青春期。青春期是以性器官成熟、第二

性征出现和具备生殖能力的一系列身心变化为标志的，是人一生中变化最大的时期。世界卫生组织将青春期的年龄范围规定为10~20岁。一般说来，在我国，女孩青春期从十一二岁开始，到十九或二十岁结束，男孩则要迟两年左右。

青春期划分为：前期10~13岁，中期13~16岁，后期16~20岁。



二、什么是“性”

在我国，性一直被蒙着一层神秘的面纱。传统的观念认为“性”是件隐讳的、不可启齿的事情，甚至认为谈性不健康，是恶习。家长和老师都采用一种躲躲闪闪的态度，惟恐让孩子学坏了。

性是与生命一起来到这个世界上的，并伴随我们终身。这么

大的事情,为什么就不能进行从容的探讨呢?避而不谈,更刺激了大多数青少年的好奇心,促使他们越神秘越是想法设法去了解、去探讨。不从正面科学地进行性的教育,他们就从上网等途径获得,这也为淫秽色情物品的传播,提供了可乘之机,给社会带来极大隐患。

性是一个包含许多方面内容的综合概念,包括身体发育、成长、恋爱、家庭、孩子、关怀、感情、责任等等。另外,性还蕴含着疾病和某些危险。了解有关性方面的知识,诸如身体器官、成长过程、性及性健康的关系等是有好处的。它能使青少年保持健康,学会照顾自己、保护自己,在成长的道路上做出明智之举,在日后的生活中得到健康、幸福。

性教育最好的老师是父母,性教育从小儿时就开始了。坦率自然的交谈有利于培养健康的性观念,而把性神秘化,只会激发孩子的好奇心。



三、性征

1. 第一性征

性征是指区别男女两性在生理上的一些特征。婴儿一出生,便可从生殖器官来区别男女两性的主要特征,因此,生殖器官被称为第一性征。

2. 第二性征

第二性征指除生殖器官以外的可以区别两性的一些外部特征。处在青春期的男孩、女孩,因性激素的大量分泌,致使生理上产生一系列显著特征。男性第二性征表现为身材高大,肌肉强健,

喉结突出,声音低沉,体毛较多较密,生长胡须等。女性第二性征表现为体态丰满,乳房隆起,声音尖细,骨盆宽大等。



四、青春期的男女智力、性心理变化



丘脑
垂体

根据研究发现,青春期男孩在综合分析、观察、推理方面较有优势,而女孩则在语言能力、记忆能力等方面较有优势。男、女孩智力发展的不同优势受遗传、环境和教育等因素的影响。

关爱健康速成手册

性心理是指人对性别特征的认识和对与异性交往过程中的内心体验。

青春期是少年儿童向成年人过渡的阶段,表现出幼稚未成熟的状态。其心理发展过程可分三个年龄段:初期,女孩 9~13 岁,男孩 11~15 岁;中期,女孩 13~16 岁,男孩 15~17 岁;后期,女孩 16 岁,男孩 17 岁。其心理变化显示出:①性意识增强;②独立意识逐步增强,具有成人感;③封闭自己,保留自己的内心世界;④认识问题容易产生片面性。



五、青春期中的荷尔蒙

在青春期,人体机能和身体结构都发生了巨大变化。这青春按钮是谁启动的呢?那就是激素,医学上称荷尔蒙。

在人脑深层的下丘脑有一专管性功能的中枢,会分泌一种化

学物质,这种化学物质叫促性腺释放激素,它随着血液的流动输送到大脑底部的垂体中。这时垂体活动加强,会分泌两种激素:生长素和促性腺素。生长素的作用是促进物质代谢与生长发育,促性腺素的作用是刺激性腺的生长发育。这种促性腺激素作用于男性的性腺——睾丸,促使睾丸分泌雄激素,从而引发男性的第二性征出现;促性腺激素作用于女性的性腺——卵巢,促使卵巢分泌雌激素,雌激素引发女性的第二性征出现。青春就这样被启动了。

另外,处于生长发育阶段的青少年应当注意,在青春早期不要服用含激素的保健品,否则,会扰乱体内激素的分泌,影响正常的生长发育。

“我是从哪里来的?”几乎每个孩子都会向父母提出这个问题。你还记得你的父母是怎样回答你的吗?她(他)可能会说“你是从石头缝里蹦出来的”,或者“你是从妈妈胳肢窝里生出来的”。在我国,恐怕没有一位父母会认真地回答这个问题。于是,这个问题也许就一直困扰着你,直到后来才知道,原来“孩子是妈妈生出来的”。那么妈妈怎么就能生小宝宝的呢?

“我是从哪里来的?”几乎每个孩子都会向父母提出这个问题。你还记得你的父母是怎样回答你的吗?她(他)可能会说“你是从石头缝里蹦出来的”,或者“你是从妈妈胳肢窝里生出来的”。在我国,恐怕没有一位父母会认真地回答这个问题。于是,这个问题也许就一直困扰着你,直到后来才知道,原来“孩子是妈妈生出来的”。那么,妈妈为什么就能生小宝宝的呢?



第二章

生命的由来

Shengming De Youlai