

中华人民共和国政府与
联合国人口基金合作执
行“初中人口教育项目
(CPR/94/P53)”用书



初级中学课本（实验本）

人口和青春期教育

（全一册）

人民教育出版社



中华人民共和国政府与联合国
人口基金合作执行“初中人口
教育项目(CPR/94/P53)”用书

初级中学课本(实验本)

人口和青春期教育

(全一册)

人民教育出版社
人口教育教材中心 编著

人民教育出版社

(京)新登字 113 号

初级中学课本(实验本)

人口和青春期教育

(全一册)

人民教育出版社 编著
人口教育教材中心

*

人民教育出版社出版发行

全国新华书店经销

人民教育出版社印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 2 字数 36000

1994 年 12 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—45,400

ISBN 7-107-02410-8

G·4293 定价 2.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换

编 者 的 话

按照国家教委和联合国人口基金合作执行的“初中人口教育项目(CPR/94/P53)”的安排,1994—1995学年度第二学期在10个省(自治区)的150所中学进行初中人口和青春期教育的试点。本书是供试点学校使用的实验课本。

本书主编吴履平。编者为才晓航、方道霖、阎瑞珍、王志刚、石恺。责任编辑才晓航、石恺。

本书的编写和出版得到了联合国人口基金的支持。试点学校所在省(自治区)教育学院的部分专家、学者参加了本书编写提纲的讨论,提出了许多宝贵意见。

人民教育出版社
人口教育教材中心
1994年11月

前 言

现在我们开始学习的这本书,讲的是大家进入青春期后身心发展和保健的常识以及关于我国人口问题的基本知识。

从十一二岁起,同学们都陆续进入了青春期。这是人生中最宝贵的时期之一。这时候会感到自己身体发生了显著变化,出现了以前从来没有过的生理现象。心理也发生了变化,开始有了只有自己知道的“秘密”,心里有时会产生一些说不出的烦恼,悄悄在日记中诉说。从前男女同学在一起时无拘无束,现在感到有些拘谨了,有时候会关心起异性的事情来。这些生理、心理现象是正常的吗?通过学习这本书,可以得到对这些问题的一些解答。

人口问题也是和我们每个人都有关系的事情。什么是人口?人口就是指一个地区的全体居民。说到中国人口或本地人口,我们每个人都在其中。每个人的出生、上学、就业、结婚、生育、迁移直到退休养老,都和人口问题有关。我们中国是世界上人口最多的国家,人口问题关系到我们国家现代化建设事业的发展 and 人民生活水平的提高。

学好人口和青春期教育这本书,可以帮助同学们在宝贵的青春年华中健康地成长,保护自己的合法权益;知道自己在今后的生活道路上怎样处理升学、就业、婚姻、家庭等问题,自觉地执行国家的人口政策。

目 录

第一讲	青春期生理卫生.....	1
第二讲	性病和毒品的危害.....	10
第三讲	青春期的心理特征.....	17
第四讲	青春期心理保健.....	21
第五讲	友谊和爱情.....	26
第六讲	青少年的保护.....	32
第七讲	妇女的地位和权益.....	37
第八讲	我国的人口概况.....	42
第九讲	我国劳动年龄人口的就业.....	47
第十讲	我国人口的老龄化.....	52

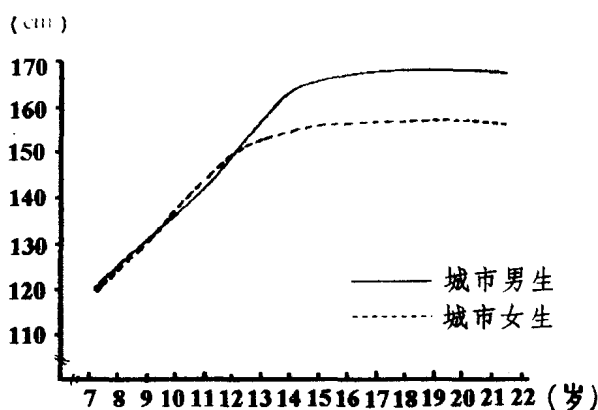
第一讲 青春期生理卫生

青春期是人生中最重要时期之一。根据我国青少年的发育情况,通常把十一、二岁到十七、八岁这个年龄段作为青春期。少年男女进入青春期以后,生长发育会大大加快。认识和了解身体的变化,使自己健康成长,对每一个青少年都是非常必要的。

一、青春期生长发育

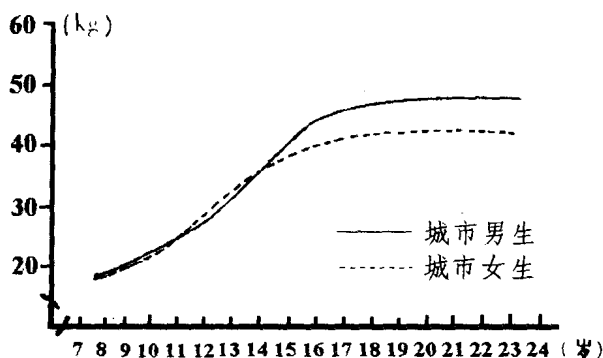
人的一生中有两个生长发育高峰期,第一个是从出生到1岁时;第二个发育高峰就是青春期。青春期生长发育的主要标志是身体外形发生剧变、内脏功能日趋健全和生殖器官逐渐成熟。

1. 身体外形剧变 身体外形的剧变主要表现在身高、体重的迅速增长和第二性征的出现。处在这一时期的青少年,身高往往每年增长6—



男女身高发育曲线图

8厘米，甚至10厘米以上，长势惊人；体重则每年增加5-6千克，胸围、肩宽、四肢长等多项指标也都有明显发育。



男女体重发育曲线图

男孩和女孩青春期生长发育的开始时间不一样，一般女孩比男孩早1-2年。可是当男孩开始青春期发育后，身高、体重等指标往往超过女性。每个人开始发育的年龄早晚也不相同，不要因一时自己比同龄人身体发育晚而自卑，“后来居上”是常见的，只要没有疾病就不必担心。身高的定型，一般女性在19-23岁，男性在23-26岁。

2. 内脏功能日趋健全 青少年在身体外形剧变的同时，内脏器官也在变化，并逐渐趋向成熟。

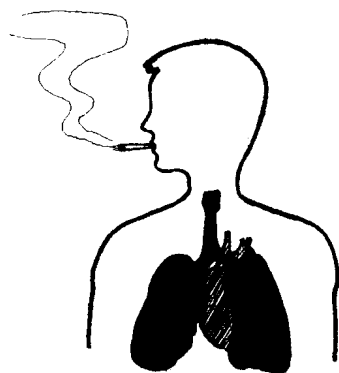
脑的发育：脑是控制和协调人体生理功能的指挥部。进入青春期，脑的内部结构和功能逐渐完善和分化，此时青少年的抽象思维能力、分析判断能力等都有进一步发展，是智力开发的黄金时代。

心脏和肺脏的发育:

进入青春期, 心脏的收缩力增强, 容积增大, 收缩时排出的血量增加; 肺的功能也进一步完善, 肺泡数目增多, 弹性增强, 从而使肺活量增加。这就保证了身体迅速发育的需要。

其他象胃肠消化功能、机体的防御能力等也同时都相应地加强了。

各器官在青春期时虽然发育迅速, 但还没有完全发育成熟, 应该特别注意卫生保健, 做到合理用脑、不吸烟、不饮酒等。



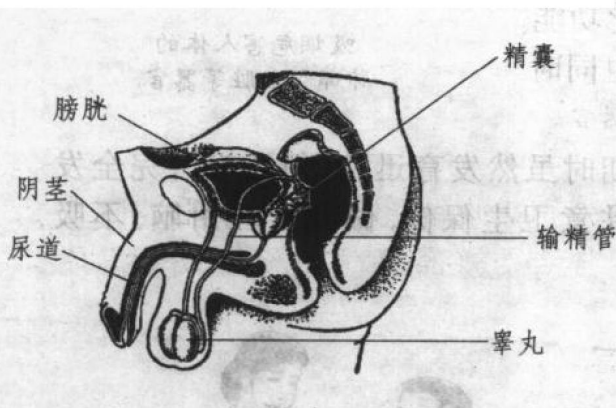
吸烟危害人体的
肺部和心脏等器官



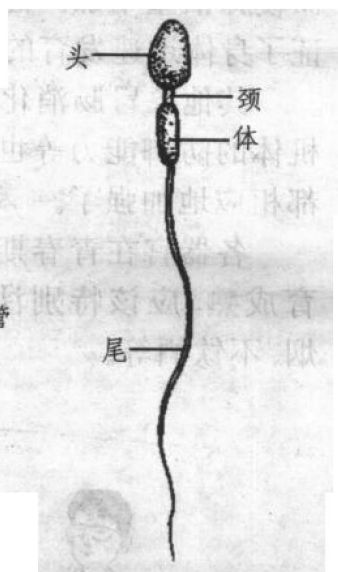
中学生不要饮酒

3. 生殖器官逐渐成熟和第二性征出现 男女生殖器官的差异称为第一性征。进入青春期以后出现的显示男女身体其他方面的差异,称为第二性征。

男性生殖器官包括睾丸、输精管、阴囊和阴茎等。睾丸是男性的主要生殖器官,它能产生精子和分泌雄性激素,维持男性的性征和性功能。随着青春期生殖器官的发育,男孩开始出现遗精。



男性生殖器官

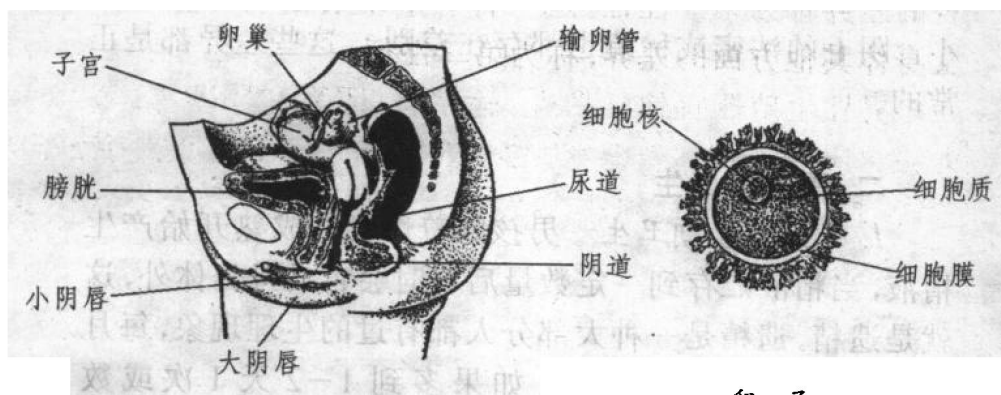


精 子

男性第二性征的发育表现为逐渐长出阴毛、腋毛和胡须,出现喉结,嗓音变粗等。

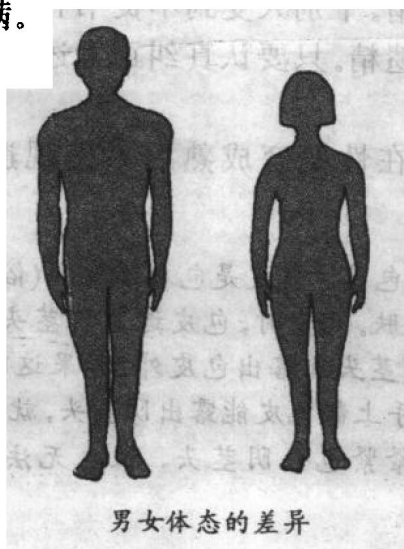
女性生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫、阴道和大、小阴唇等。卵巢是女性的主要生殖器官,它的功能是产生卵子和分泌雌性激素,维持女性的性征和性功能。随着生殖

器官的发育,女孩开始出现月经。



女性生殖器官

女性第二性征的发育表现为乳房增大,阴毛和腋毛长出,嗓音尖细,骨盆发育使臀部增宽,皮下脂肪增多使身体变得丰满。



男女性征的发育不是所有人都完全一样。男性胡须的多少、阴茎的长短等都会有些不同；女性乳房的大小、阴毛的浓密或稀疏也都存在差别，这些差异都是正常的。

二、青春期卫生

1. 男性青春期卫生 男孩随着性发育成熟开始产生精液，当精液贮存到一定数量后有时会自动排出体外，这就是遗精。遗精是一种大部分人都有过的生理现象，每月或每周1—2次均属正常。如果多到1—2天1次或数次，而且持续1周以上，就属频繁遗精了。出现频繁遗精时，需要请医生检查。

引起频繁遗精的原因可能是生殖器官局部受到刺激，如包皮过长、内裤太紧等，也可能是有些人有手淫习惯而导致频繁遗精。个别人受到不良书刊、淫秽录像的影响也会出现频繁遗精。只要认真纠正上述不良因素，就会恢复正常。

有些青少年在性发育成熟后不出现遗精，这也是正常的。

包皮过长和包茎 包皮是包在阴茎头(俗称龟头)外面的一层松软皮肤。儿童时，包皮遮盖阴茎头。进入青春期，包皮收缩，阴茎头就露出包皮外。如果这时包皮仍包住阴茎头，但用手上翻包皮能露出阴茎头，就称为包皮过长。如果包皮紧紧包住阴茎头，根本无法翻开，便称包茎。

包皮内产生的皮脂,常和尿液、上皮细胞等混合成灰白色包皮垢,所以平时要注意保持局部清洁卫生,经常把包皮翻过来用肥皂和温水擦洗。包皮过长或包茎时,其中的包皮垢不易清除,长期积存会引起包皮阴茎炎等病症,应及早到医院诊治。

2. 女性青春期卫生 女孩到一定年龄,就会出现周期性的阴道出血,称为月经。第一次来月经称月经初潮。初潮年龄可早到10岁,也可晚至17岁。两次月经第一天的间隔时间称月经周期,约28—32天,提前或延后1周左右也是正常的。每次月经期持续3—7天。初潮不久的少女,由于卵巢功能尚未发育成熟,月经周期可能不规律,约过1—2年时间就会变得有规律了。

月经期要保持外阴部清洁,防止感染,注意保暖,避免着凉,避免参加激烈的体育活动和体力劳动;还要保持心情舒畅,情绪稳定;少吃辛辣刺激性的食物。

痛经 少女在月经期,总会有些不舒服,如轻微下腹疼痛,腰酸腹胀等,这属于正常现象。如果在月经期前或月经期,腹部阵发性疼痛明显,无法正常工作和学习,则称为痛经。

少女痛经绝大多数是功能性的。往往因为对月经怀有恐惧心理 错误地认为“来月经必然要痛”。这种紧张心情容易造成子宫肌过度收缩,使经血排出不畅而致痛

经。也有人因为体质虚弱，对痛的感觉比一般人敏感，出现痛经。不注意经期卫生也可诱发痛经。只要消除精神顾虑，经期适当活动，平时加强身体锻炼，痛经是不治自愈的。痛经严重时，可到医院检查。

少数人因子宫发育不良，致使经血流出受阻而发生痛经，需请医生诊治。

隆起的乳房体现了女性自然的健康美。为了使乳房正常发育，平时应注意不要束胸或穿紧身内衣，以免限制乳房的正常发育，并随时根据乳房的发育情况，佩戴合适的乳罩。平时还要注意乳房清洁卫生，经常用温水清洗。

3. 手淫和性梦幻 手淫是用手或其它物体刺激生殖器官以获得快感的行为。进入青春期后，有些青少年，特别是男性青少年，会有这种习惯。偶尔手淫不会影响健康，即使已形成习惯，频繁手淫的人，只要认真克服，也会恢复健康。

性梦幻是青少年由于性意识萌动，有时会出现带有性内容的幻想。幻想者常常用假想来满足心理上的性要求，有时还伴有性冲动和引起手淫。

偶尔出现性梦幻是一种正常现象，不必自责、不安，但也不能听之任之。如果经常出现性梦幻，就会影响身心的健康发展。有些青少年在不注意节制自己的性冲动的情况下，可能会发生不道德的侵犯别人的行为，甚至会触犯法律。

青少年发生手淫和性梦幻是性发育逐渐成熟的结果

果,心理素质健康的青少年是能够自觉地节制和正确对待这些行为的。但社会上极个别人散布的黄色书刊、淫秽录像,也是诱使少数青少年终日陷入性梦幻甚至走上错误道路的原因。

所以青少年要培养自己顽强的意志和良好的心理素质,正确对待手淫和性梦幻,做到不刺激性器官,不看色情读物和淫秽录像,上课集中精力学习,课后积极参加各种文体活动。

想一想:进入青春后期,自己身体有哪些变化?

复习题:

- 1.男、女青少年应该如何注意青春后期卫生?
- 2.说一说吸烟和饮酒对青少年的害处。

第二讲 性病和毒品的危害

当前,性传播疾病特别是爱滋病在世界上许多国家蔓延,而贩毒和吸毒也在一些国家成为严重的社会问题。最近几年,这些毒害开始侵入我国。为了保障我国人民的健康,防止这些病害对青少年的影响,中学生应当了解性传播疾病和毒品的危害,百倍提高警惕,预防病害的传播。

一、性传播疾病及其危害

性传播疾病是指能通过性行为而传播的传染病。能够通过性接触而传播的疾病有很多种,根据卫生部的规定,在我国,性病是指包括梅毒、淋病和艾滋病在内的8种疾病。

旧中国性病流行,严重危害人们的健康。新中国成立后,封闭了妓院,消灭了卖淫、嫖娼,使性病逐渐被消灭。但近年来,在我国一些地方,卖淫、嫖娼这类社会丑恶现象又有出现,使已经被消灭的性病也死灰复燃。

性传播疾病的传染途径 性传播疾病除性接触传染外,还可以通过血液传染,如输入含有病原体的血液或血液制品。此外,还可以通过和患者直接接触,如接吻、共浴,或者使用患者未经消毒的生活用品等,均有可能被感染。

性传播疾病的危害 性病对患者本人、家庭和社会都有极大危害。性病的病原体直接侵害病人的生殖器官,引起发炎、溃烂,甚至不能生育。有些性病还引起内脏和全身病变。性病还会危害家庭和社会,使家庭成员,尤其是配偶,成为无辜受害者。患病孕妇可传给新生儿,祸及下一代。由于这些病与性关系混乱有密切关系,它实际上已经成为一个严重的社会问题,对人们的精神面貌、工作和学习都产生严重影响。

性传播疾病的预防 首先要避免不正当的两性关系。此外还应该注意个人卫生,不穿用他人不洁衣裤和物品,慎用进口血液制品。从社会上讲,要根除蔓延性传播疾病的土壤,取缔卖淫、嫖娼。在采取防治措施的同时,开展广泛的社会宣传教育,教育青少年认清性传播疾病的严重危害和后果。

二、艾滋病及其危害

艾滋病是 80 年代世界上新发现的一种由艾滋病病毒引起的传染病。机体被感染后,一般要经过半年至 10 年以上的潜伏期后才发病。艾滋病病毒严重破坏人体的免疫系统,造成病人的防御能力下降,从而容易感染多种疾病和发生恶性肿瘤。至今尚无防治艾滋病的特效药物,一旦发病,短期内即会死亡。因此人们称艾滋病为“新时代的超级癌症”。

艾滋病的传播途径 艾滋病的传播途径包括: (1) 性接触传播,常常在同性恋和性关系混乱者之间传染; (2)