

★ 新一代青春期教育丛书

青春期

生理卫生健康教育

主编 李晓光
杨喜祥

军事医学科学出版社
金盾出版社

R161.5
L35

★新一代青春期教育丛书★

青春期生理卫生健康教育

李晓光 杨喜祥 主编

军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社
·北 京·

内容简介

本书是新一代青春期教育系列丛书之一,共分十一章,系统地阐述了青春期变化、青春期第二性征、青春期生殖器官发育、青春期的性发育、受孕与避孕、青春期的性冲动、青春期性教育、性的社会问题、性犯罪问题、性疾病及预防、青春卫生及自我保健。全书内容丰富,语言优美,文笔流畅。

适于从事青少年教育工作的教师、社会工作者及家长 and 青少年朋友阅读。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

青春期生理卫生健康教育/李晓光,杨喜祥主编

—北京:军事医学科学出版社,2002.9

(新一代青春期教育丛书/黄朝椿,任泽平主编)

ISBN 7-80121-467-6

I.青… II.①李… ②杨… III.青春期-生理
卫生-健康教育 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073806 号

* *

军事医学科学出版社出版

金盾出版社总发行

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷 春园装订厂装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:13 字数:247 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-11100 册 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

—前言—

一个民族的希望在青少年一代,一个国家的繁荣靠青少年一代。“少年强则中国强”,梁启超先生的呐喊激励着一代又一代中国人关注着青少年的成长。

世界卫生组织(WHO)根据世界各国不同的情况,将青春期的年龄范围定为10~20岁,根据我国的情况,目前一般认定青春期年龄为11~18岁。

青少年青春期最显著的特点,就是生长发育迅速,身体、心理、生理处于突变阶段,行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成;青春期是一个容易发生偏差、偏移、偏向和失衡、失守、失足等不稳定的多变时期,是由不成熟、不定型向成熟和相对定型过渡的关键阶段。青春期最初形成的思想观念和行为习惯,对一个人树立人生目标、追求人生价值、建立人生理想起着极其重要的作用。

在青春期这一特殊时期,进行适时有效的教育、疏导、咨询和沟通,是社会、学校、家庭面临的一个世纪性重大课题。我们深知,没有科学正确的青春期教育,人才的培养定会大打折扣,青少年的健康成长则是一句空话。正是肩负这种责任和使命,对照现实状况,努力思考未来,我们组织了在京多所名校、名师、专家、学者,以他们长期从事教学、研究的成果为基础,以青少年青春期身心发展和内在需求为出发点,结合时代发展潮流,撰写了这套思想性与实践性、个体性与社会性相统一的丛书。

本丛书共6册,内容包括:青春期心理健康教育,青春期生理卫生健康教育,青春期情感与社会交往教育,青春期美育与文化艺术教育,青春期智力发展与思维培养,青春期自我咨询与疑难解答等。内容丰富、新颖、科学、实用,既回答解决怎么引导教育的问题,也给出了遵循“适时、适度、适当”三原则的有效方法,还涉及青少年朋友怎么学习认知的问题,对大家十分关注的有关青春期敏感、热点和难点问题作了深入探讨和解答,具有很强的操作性和趣味性。

新一代青少年面对纷繁复杂的成长环境,存在的个体和文化差异等,注定青春期教育科学的发展和完善是一项艰难繁杂的工作。本丛书集京城名校、名师、专家、学者的青春期教育经验和研究成果于一体,尽管并非十分完美,我们只想以此作为开端,最大的初衷为:本丛书的出版能引起社会、学校、家庭对青少年青春期教育的广泛关注和高度重视,希望她能成为各位老师、家长的好帮手,也希望她能成为新一代青少年朋友的良师益友。

2002年8月于北京



目 录



第一章 青春期变化——人生的黄金时期	(1)
1.1 青春期的来临	(2)
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	(10)
第二章 青春期第二性征	(13)
2.1 男性的第二性征	(14)
2.2 女性的第二性征	(15)
2.3 个体差异	(16)
第三章 青春期生殖器官发育	(21)
3.1 睾丸	(23)
3.2 阴茎的大小与勃起	(24)
3.3 阴茎包皮及其它	(25)
3.4 卵巢	(26)
3.5 子宫	(27)
3.6 处女膜	(28)
3.7 乳房	(29)
第四章 青春期的性发育	(31)
4.1 内分泌控制	(32)





性分化异常和性畸形	(85)
性与优生	(88)
5.6 避孕的原理	(91)
5.7 避孕的方法	(92)
5.8 避孕方法的选择	(93)
5.9 意外妊娠的补救方法	(96)
第六章 青春期的性冲动	(98)
6.1 青少年性发展的各阶段	(99)
儿童时代	(99)
少年时代	(106)
青年时代	(108)
6.2 性欲	(118)
6.3 性梦	(120)
6.4 性道德与“性自由”	(122)
6.5 对待“性骚扰”	(124)
6.6 贞洁观念	(127)
第七章 青春期性教育	(131)
7.1 各阶段的性教育	(132)
婴儿期	(132)
幼年期	(133)
少年期	(138)
青年期	(152)
7.2 性教育的方式	(162)
家庭性教育	(163)
学校性教育	(165)





社会性教育	(168)
7.3 社会中的性教育	(172)
社会伦理	(172)
儿童性教育调查	(176)
学校与性教育	(187)
7.4 家庭中的性教育	(189)
青春期前的性教育	(190)
男子青春期的性教育	(197)
女子青春期的性教育	(203)
7.5 性错误观点	(207)
性观念“全盘西化”	(207)
“性文学”的错误观点	(212)
第八章 性的社会问题	(221)
8.1 两性活动受到社会制约	(222)
两性活动具有社会性	(222)
两性活动中的人际关系	(227)
性别角色的社会制约	(233)
8.2 性的社会问题	(240)
性别歧视	(240)
少女怀孕	(246)
同性恋	(248)
性病	(257)
人工选择性别引起的社会问题	(260)
男子怀孕的社会问题	(264)
第九章 性犯罪问题	(266)



Content of the book is for reference only and should not be used for any other purpose.

9.1 性犯罪概述	(267)
9.2 性犯罪的种类和特征	(271)
性犯罪的类型	(271)
性犯罪的特点	(279)
性犯罪的危害	(282)
9.3 性犯罪的原因及其防治措施	(285)
社会原因	(287)
个体原因	(291)
性犯罪的防治	(295)
9.4 性犯罪的行为	(297)
性犯罪的动机、行为和个性	(297)
性犯罪动机体系的形成机制	(310)
性犯罪决意的形式和性犯罪行为的 实施	(315)
女性受害者	(322)
第十章 性疾病及预防	(326)
10.1 非性交的性部位疾病和性系统 疾病	(328)
性部位疾病	(328)
性系统的疾病	(331)
10.2 性病及艾滋病	(333)
艾滋病的传染途径	(335)
易传染上艾滋病的因素	(336)
10.3 接触传染的疾病	(337)
10.4 性传播疾病的防治	(338)





第十一章 青春期卫生及自我

保健	(347)
11.1 男性外阴的卫生	(348)
11.2 月经前期紧张症的防治	(348)
11.3 青春痘的防治	(349)
11.4 “多毛症”的治疗	(350)
11.5 月经期的保健	(351)
11.6 青春期常见疾病	(353)
高血压	(353)
近视眼	(354)
沙眼	(356)
脊柱侧弯	(357)
龋齿	(358)
肝炎	(359)
急性上呼吸道感染(普通感冒)	(361)
病毒性心肌炎	(362)
肾炎	(364)
青春期植物神经调节障碍	(365)
11.7 青春期卫生	(366)
经期卫生和遗精的处理	(366)
坚持合理的生活作息	(368)
积极主动的休息	(369)
良好的卫生习惯	(371)
不吸烟、不酗酒	(372)
11.8 注意保持青春期营养	(375)





营养素 (376)

青春期的营养需求 (376)

合理营养与平衡膳食 (379)

良好的饮食习惯 (381)

11.9 青春期健与美 (383)

优美的姿势 (384)

“豆芽菜与胖墩”体型的改变 (384)

悦耳的声音 (388)

毛发的处理 (389)

皮肤及粉刺 (391)

肩膀与乳房 (395)

女孩的健身运动 (397)



第一章 青春期变化—— 人生的黄金时期

关键语

· 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,踢键子,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個过渡阶段。

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入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,有相当一部分因为体内脂肪的增加。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

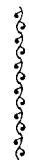


第一章

青春变化

人生的黄金时期





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,从肢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肢窝,以后向肢窝中心和内侧发展。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、小阴唇和阴蒂构。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。

