

R167/3

21243

青春发育期 性卫生知识问答

《健康之友》编辑部 编



人民卫生出版社

青春发育期性卫生知识问答

人民卫生出版社

R167/3

青春发育期性卫生 知识问答

《健康之友》编辑部 编

人 民 卫 生 出 版 社

责任编辑 陈天平 叶苏英

青春发育期性卫生知识问答

《健康之友》编辑部 编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 3 $\frac{3}{4}$ 印张 72千字

1991年6月第1版 1991年6月第1版第1次印刷

印数: 00 001—12 570

ISBN 7-117-01534-9/R·1535 定价: 1.60元

[科技新书目241—179]

目 录

青少年迫切需要性教育	(1)
青春期阴茎常勃起影响学习怎么办?	(7)
手淫对青少年有何影响?	(9)
手淫,是“反常”行为吗?	(11)
梦遗是手淫引起的吗?	(12)
频繁手淫与前列腺炎有何关系?	(14)
手淫真的会引起失眠和神经衰弱吗?	(15)
我是怎样戒除手淫的?	(17)
我怎样帮助学生克服手淫习惯?	(18)
怎样尽快消除过度手淫后的不适感?	(20)
戒除手淫后不适症状能否消失?	(21)
怎样消除手淫的危害?	(23)
精液会枯竭吗?	(25)
睾丸小会不会影响生育?	(27)
“梦交”之谜	(28)
哪些人不宜穿紧身裤?	(29)
男孩泌尿系统常见病有哪些?	(30)
阴囊鞘膜积液是否必须动手术?	(32)
怎样防治男孩腮腺炎并发睾丸炎?	(33)
包皮过长术后粘连怎么办?	(34)
阴茎短小会影响生育和性生活吗?	(35)
阴囊内摸不到睾丸要及早治疗	(37)
“阴阳人”的变性术	(39)
单侧隐睾症也会影响生育	(40)
隐睾容易发生肿瘤	(42)

包茎和包皮过长怎样治疗？	(43)
输精管阻塞怎么办？	(44)
阳痿、遗精是肾亏吗？	(45)
青年人容易患精神疾病的因素有哪些？	(48)
怎样摆脱同性的追求？	(51)
喜欢同性就是“同性恋”吗？	(53)
青少年应如何防止陷入“早恋”？	(58)
青春，将带给你哪些性生理变化？	(61)
女性乳房的异常发育有哪些？	(66)
选购胸罩应注意些什么？	(68)
妇科医生对少女的忠告	(69)
少女发生乳房疾病或月经病该怎么办？	(71)
对痛经如何进行自我辨证？	(73)
月经前紧张不适怎么办？	(75)
少女痛经是否得熬到婚后才能解除？	(76)
女青年白带异常如何治疗？	(78)
一侧输卵管切除还能生育吗？	(79)
为什么有人不长阴毛？	(80)
肥皂水可引起妇女排尿困难	(81)
少女手淫有何危害？	(82)
给一位手淫少女的信	(84)
使用卫生栓谨防中毒性休克	(86)
姑娘有喉结影响生育吗？	(88)
女性采用何种睡姿好？	(89)
“十女九带”食疗可止	(90)
未婚先孕，不能错上加错	(92)
包茎、包皮过长会影响性生活吗？	(95)
对性的问题越担心引起的问题就越多	(96)
睾丸一大一小是怎么回事？	(97)

素食，可能影响女性生育	(98)
饮食与男子性功能有何关系?	(99)
大便时尿道口滴白是怎么回事?	(101)
哪些疾病会影响男性生育力?	(102)

青少年迫切需要性教育

——中国医学科学院名誉院长

——吴阶平

树木在春天焕发出蓬勃生机，人在青春期生理上成熟，走向社会。青春期教育对人一生的成就有极重要的影响。

什么时期进行性教育？

人类在一生不断接受教育的过程中，有两个特别重要的时期：一个是从出生后至4岁的婴幼儿时期，这时要进行智力开发的早期教育；一个是对10岁至15岁的青少年进行青春期教育，也就是要进行性知识和性道德教育。

为什么要在青春期进行性教育呢？因为这个时期的青少年性器官逐渐发育成熟，出现男性或女性的特征（称为第二性征，即外观上的各种特征），生理和心理发生急剧变化。其变化之快，幅度之大，往往使人难以预测。有的学者把这个时期称为“暴风骤雨的时期”。在这一时期他们有许多问题希望得到解答、指导和帮助，他们的好奇心往往促使他们迫切地寻找答案。我们成年人都曾经历过那个时期，而事后却不一定体会那时的心情和变化的急剧。真是：“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

青春期性教育不仅是帮助青少年度过这一时期所必需的，而且直接影响到他们对青春期教育的全面接受，影响思想道德和科学文化素质的提高，以及后来幸福家庭的组成。青春期发育提前是世界性的趋势。我国资料表明：目前初中一年级女生中月经来潮占全体女生的57.93%；初中二年级

男生中 53.34% 已有射精的体验。家长、教师还把他（她）们当作孩子看待的时候，他们实际上已经在向成年过渡了。

从这个时期男孩子出现遗精和女孩子开始有月经的两种生理现象来说，少年们对之往往既无思想准备，又缺乏必要的生理卫生知识。由于不懂是怎么回事，不知该怎么办，就会引起紧张、恐怖的情绪。有的孩子隐约感到这些与性的问题有关，更羞于启齿，甚至引起类似犯罪的心理。他们几乎不能从父母、教师那里得到正确的答案；只能自己设法了解。据上海某中学 112 名学生的性知识调查，对“你的性知识是从哪里来的”问题所做答案说明：29% 从书刊上看到的，57% 听小伙伴讲的，6% 听父母老师说的，8% 来自其他方面。在非科学书刊上看来的和小伙伴讲的两个来源中，绝大部分知识是不正确的。

男孩子从青春期开始出现的遗精本来纯属生理现象，并没有害处，但孩子传闻或小说中得到的“知识”，却往往是：“精液是身体的精华”，“一滴精，一滴血”等。孩子既怕自己遗精，又不能完全杜绝遗精，于是引起焦虑和恐惧心理，不但妨碍学习，而且真的影响了健康。有的造成自卑和其它心理障碍，发展下去会影响结婚后的性生活，甚至家庭幸福。又如手淫，本非什么严重问题，偶然发生不会有恶果，孩子们应该不以好奇去轻试，更要防止成为习惯；既成习惯，改了就好，不会有后遗症。有的孩子竟为此而形成严重的自责心理，精神负担长期得不到解除。据了解，在婚后性生活不正常的人中，有很大比例，其根源就是青春期的无知。

少女初次月经来潮，一般也有类似的无知状况。少数人能从母亲或姐姐那里得到一些指导和具体帮助，但懂得经期卫生则是极个别的。这种情况在农村尤其突出，姑娘们提到

月经总感到害羞。不同地区，不同学校，常使用各种避讳词语，只有女伴们心照不宣。经期的使用品视为见不得人的秽物，在阴暗角落里放置，躲躲藏藏。不少女学生上体育课或劳动时，不好意思说自己例假，照样勉强地去从事剧烈活动，甚至参加体育竞赛。这样就增加了发生月经失调、痛经等疾病的机会，既影响健康，也影响学习。严重的是讳疾忌医，有了出血多或长期闭经的现象也瞒着家长和老师。

总之，青春性教育的重要性和迫切性，以及缺少必要的性教育产生的严重后果，还未引起社会各方面的注意。为了青少年一代的健康和他们将来的美满，青春性教育已刻不容缓。

与异性接触就是不学好吗？

青春期是人生观、道德观形成的关键时期。有些人走上社会后在行为或健康方面出现问题，往往可以追溯到这一时期的缺乏指导教育和科学知识的不足。因此，这一时期的教育对于青少年树立理想，形成正确的道德观，养成良好的组织纪律性和学习能力有着十分重要的作用。在这一时期所形成的品格、情操、习惯、作风，也最深刻，往往影响终生。我国有1亿8千余万中小學生，帮助他们顺利度过青春期，充分发挥这一时期教育所能发挥的作用，关系到我国现代化的物质和精神文明建设。

我国对青少年的思想品德是比较重视的。但在思想品德教育中，却忽视性知识和性道德教育。这恰恰是青春期教育中很重要的内容。由于封建意识的长期影响，我们一些同志长期把性的问题看作禁区，把性同丑恶下流等同起来，一旦有人提到性的问题，就会受到责难。有的不敢讲性道德，因为讲性道德不能抽象，必须以性的科学知识和社会道德规范

为基础，有人却不让讲，这就严重影响了思想品德教育的效果。

目前，青少年的情况是怎样的呢？青少年随着男性、女性的特征逐渐明显的同时，他们在心理上也逐渐发生急剧的变化。从小学高年级时男、女之间容易出现的那种疏远情绪，开始转变为对异性发生兴趣和好奇，也喜欢引起异性对自己注意。这样就很自然地出现男女生之间接触增多，相互或单方面地表示亲热倾慕，出现写纸条、说悄悄话等情况。这实际上只不过是他们性朦胧期的一种纯洁的、对异性的向往。在这个时期他们生理上迅速发育，接近成人的特点与心理上的幼稚、不成熟，情绪上的敏感、不稳定，存在着不协调不平衡的状况。他们在这个时期十分需要家长教师的帮助，帮助他们用理智来指导感情，以解决上述的不协调或矛盾。由于他们心理上还很不成熟，往往把“我和你好”、“我们俩好”等当作恋爱。某中学一个班有42名同学，被认为有12对早恋，大多是这样的关系。这些情况只能说明孩子们需要家长、老师引导他们理解什么是友谊，什么是爱情，但家长老师却往往大惊小怪地把这种情谊说成是早恋，进而指责、压制他们的正常交往，甚至采用粗暴的态度，从而引起孩子们的反感，出现不良后果。家长、老师的动机当然是为了孩子们好，但由于与异性接触便是“不学好”的旧观念的影响，以致他们对孩子不能给予正确指导。如果在这个时期老师家长能帮助他们懂得人与人的关系上，特别是两性关系上所要遵循的行为规范，帮助他们锻炼意志，培养自制能力，他们的旺盛精力就可以被引导到有助于他们智力开发和良好品格的形成方面来。

不进行青春期教育，实际上就是放任自流，把对下一代

的社会主义精神文明建设至关重要的时期在无知中轻易放过了，对于所谓自然度过青春期的青少年在理想、道德、性格、才能等方面所受损失当时是看不到的。在青春期出现这样或那样问题的人，虽是极少数，但其严重程度是惊人的。北京1986年违法犯罪者中22.3%是年龄在17岁以下的青少年，其中42.8%是学生。在北京少年管教所中57.1%是学生，他们大多数在十二、三岁时便触犯法律。上海的一个资料表明，在犯有性罪错的少年中，女的大多数在14~15岁，男的大多在15~16岁。造成犯罪的因素是多方面的，但如果重视青春期教育，大部分的案例是可以避免的。

开展性教育首先要破除旧观念

性活动是人类的本能，是繁衍后代的正常行为。认为孩子大了，男女间的问题他们自然而然会知道，不需要教育，这种认识是不对的。青春期孩子渴望知道有关性的知识，并且有一定的性要求。但孩子并不完全理解对性所应遵循的道德规范。如不给予积极帮助，孩子就会自去“访师”，有可能被引导至错误的路上去。对于这个领域，不用科学知识和社会主义道德观念去占领，非科学的、淫秽的和低级下流的货色就会去占领。这个道理是很明显的。作为家长、教师，如果认真想一下这个问题，真会不寒而栗。

有一种“封闭保险论”认为，男女间的事，封闭才保险。其实这只是主观愿望。生理上的要求和心理上的变化都是客观存在，是封闭不了的。而且由于“逆反心理”的作用，越封闭越会诱发他们对这方面的注意和追求，而且是不正常的追求。当然，也有一些人知道封闭效果不好，但又认为封闭总比不封闭好。他们甚至把正面教育看作“诱发”，混淆了极为必要的教育与“诱发”的界限，这就更不对了。

还有一种“救急论”，但愿不要出问题，认为有了问题再去解决也不迟。这是“无师自通”和“封闭保险”失败后的办法。有些人对出了“问题”的孩子往往采取批评指责的办法，对孩子完全不理解、不同情。其实，有的并不是“问题”，只是异性之间的一种自然吸引，有些人却大张旗鼓地去造成问题。而一旦真的出了问题，又一味责怪孩子，仍不能从惨痛后果中理解青春期教育的重要预防作用。

以上这些错误论点，实际来源是相同的，就是不能谈性的问题，实行性禁锢与性神秘。对性知识的禁锢已经有久远的历史，不但父母、教师缺乏足够的知识去帮助孩子，许多医务人员也多不具备足够的知识去帮助群众和病人。

青春期性教育要考虑效果，符合国情。

我国的性教育与资本主义国家不同，我们要在介绍性知识的同时，着重进行性道德的教育。性知识教育是要使处于青春期的青少年懂得生殖系统的解剖、生理和发育期的各种现象，以及生理上的各种变化；同时也要使他们懂得性行为的社会主义道德规范和自我控制的意义，懂得正确对待性行为是社会主义精神文明建设的组成部分。同时，还要使他们认识到资本主义制度下的所谓“性自由”对个人、社会和国家所造成的危害。

性教育在我国已经有了一个良好的开端。凡是进行青春期性教育的单位都取得了满意的效果。原来反对这种教育的家长、教师在听了性知识和性道德教育内容的介绍之后，都成了提倡这一教育的宣传员，有的家长参加听课并配合学校进行工作。学生懂得了有关内容之后，在一定程度上消除了好奇、不安和恐惧，自尊、自爱、自重、自强的要求和能力有所提高。上海某校初中二年级 170 名男女同学在未开展青

青春期教育前，互相打闹和交往过密者占总人数的87%，教育之后下降到3%。另据对上海某校147名初二年级学生的调查，开展青春期教育前，68%的学生上课走神，教育后92%的学生能专心听讲。学生们懂得了理智地控制自己的情绪、欲望是陶冶高尚情操的要求，而且开始去做。

性教育是一项涉及多学科、综合性很强的社会系统工程，直接影响到我国社会主义现代化建设接班人的思想道德素质和科学文化素质。因此，必须以严肃、认真的态度，以紧迫的心情，慎重地开展工作，使这一具有重要意义的工作能为越来越多的人所理解，有越来越多的人去探索、实践，为开创具有中国特色的社会主义性教育而贡献力量。

青春期阴茎常勃起 影响学习怎么办？

——黄 平

阴茎的勃起是性发育成熟的标志。男性到青春期，生殖器官发育迅速，性激素也大量分泌，稍有性冲动就容易发生勃起。性冲动是通过两种途径诱发阴茎勃起的：一种是由视、听、嗅、味、触觉及大脑的思维所引起，如看到描写爱情的图画和文字，听到会激发性欲的言语，接触到异性的皮肤，或者脑子里想到有关性的问题，都会通过大脑支配脊髓中的勃起中枢发生阴茎勃起，称为精神性勃起。另一种是由阴茎局部受到各种刺激所引起，它是通过交感神经及副交感神经，使阴茎海绵体充血而勃起，称为反射性勃起。

有些青年在青春期，阴茎很容易勃起，这本是一种自然现象。因为那时雄激素刚开始增多，身体对性的刺激比较敏

感，反射也比较迅速。过了一个阶段，逐渐适应了体内激素的影响就会趋向稳定。但是个别青年勃起过于频繁，甚至影响学习或工作，分析其原因大致有下列几方面：1. 过多地阅读和关心有关爱情和婚姻的书籍或文章中的片断，使性中枢神经处于兴奋状态，稍有刺激就容易发生勃起。2. 思想上过多地考虑性的问题，并把自己的注意力集中于生殖器官，本来很微弱的刺激也会发生勃起。3. 穿的裤子过紧或盖的被褥过重使阴茎经常受到裤子和被褥的刺激。4. 手淫过多，使性器官经常处于充血兴奋状态。5. 内在的疾病或炎症，如患慢性前列腺炎或尿道炎时，炎症对神经末梢产生经常的刺激，也可以发生勃起。6. 包皮过长外口过小所构成的包茎，也常是自动勃起的原因，尤其是因为包皮垢的积聚而造成包茎炎或龟头炎时更易发生。至于睡眠中发生的反复勃起则是属于生理现象，医学上称为夜间勃起，表明性功能正常，不能误认为是异常现象。这是因为睡眠时大脑皮层处于抑制状态，失去了对低级性中枢的控制，因而勃起的神经中枢就会兴奋性增强而使阴茎勃起，这种现象在晨起前膀胱中尿流充盈时更为明显。

要防止阴茎勃起过频，首要的是要养成规律的生活习惯，早睡早起，经常参加体育锻炼，少吃刺激性食物，避免过量饮酒、茶和咖啡。其次是不看色情书籍，不讲下流污秽言语，不胡思乱想，把思想集中于工作或学习上。过于严重时可用些镇静药物，降低性兴奋，如安定片每天3次，每次2.5毫克。对于一些确实性欲极度旺盛致无法控制勃起或手淫者，可用雌激素或抗雄激素以抑制性欲，但因容易产生副作用，必须在医生指导下使用。

手淫对青少年有何影响？

——天 池

不少青少年朋友给本刊编辑部来信，诉说手淫带给他们的种种烦恼。为此，我们走访了北京协和医院男性学科刘国振教授。

刘教授说：手淫是青少年中常见的习惯，并不是一种疾病。青少年在 12~13 岁性发育时容易染上这种习惯。他们出于好奇，偶尔触摸到自己外生殖器的敏感部位，感到一种特殊的舒服感，觉得这是一种享受，便自然而然地养成了习惯，即手淫。

既然手淫不是病，为什么那么多的读者对手淫产生苦恼和不安呢？刘教授说：青年人手淫并不奇怪，但次数过多就会使人精神疲倦和困乏。象体育锻炼那样，过度就会疲乏，这对体质原来比较瘦弱的人就更为突出。一个体质好的人，睡眠少一些无所谓，而体质弱的哪怕少睡 1 小时也会感到很疲乏。一般手淫不会导致其它疾病。手淫造成的危害主要是心理负担过重。有些青少年往往听说手淫有害，而自己又不易戒除，便产生罪恶感。受到道德和良心的谴责，怕被人知道，产生羞愧感。这种罪恶感和羞愧感造成巨大的心理压力。这种压力对身心发展带来极大害处。有不少专家认为手淫引起的心理压力其害处远远大于手淫本身。由于罪恶感的心理压力久久不能解除，自己又不易戒除这种习惯，找医生，医生又拿不出具体的治疗方案，手淫者便逐渐认为自己得了一种顽疾，形成一种恐惧感。结果，真的有了病——神经衰弱，一组没有器质性病变的症候群。

有些读者来信问：手淫会不会造成大脑发育不良、智力低下？刘教授说：不会。实际上有些人感到记忆力减退，头痛头晕，都是神经衰弱的一种表现。

也有读者说手淫使他们的外生殖器不能发育完善，甚至影响了他们正常的性功能。刘教授说：手淫不会使生殖器官的发育受到影响。实际上手淫等于加强了生殖器的锻炼。那种手淫使生殖器变小的说法是没有根据的。

手淫会影响生育功能吗？刘教授说：不会。因为手淫不过是用手抚弄阴茎，用物理性刺激使之勃起并射精。精液射出后阴茎就恢复软化。这仍然是合乎生理的过程，与性生活的射精有相似之处，不致使生殖器发生疾病。

有不少读者来信，说手淫影响了他们的健康和体格发育。刘教授说：这也是没有科学根据的。不少人回想自己那么小就有了手淫习惯而后悔莫及，认为自己给自己造成了遗憾终身的损害，于是把身体不健康以及个子长不高等统统归罪于手淫。实际上手淫不会对身体产生那么大的影响。

还有人来信，说手淫戒除了很少一段时间，但症状依然存在，这是什么原因？刘教授说：这和上面说的一样，他们将所有与手淫本来无关的事，都归罪于手淫了。他们觉得在年少无知时犯了罪，很内疚，尽管已经不手淫了，但终身的残害却留下了。对于这样的年轻人，应该解除他们的思想负担，告诉他们，尽管手淫过度会使人疲乏，但戒除了就好，不会造成终身疾病。

手淫既然不是一种疾病，只是一种习惯，是否不必戒除呢？刘教授说：手淫虽然不是一种疾病，不造成生理病变，但会造成过重的精神负担和心理危害，因此是一种坏习惯，仍以戒掉为好。特别是那种毫无节制、过度的手淫必须戒掉，

须知“纵欲伤身”。

读者朋友，当您为手淫烦恼时，看了刘教授的谈话，会受到很大启发吧？愿这则专访能为您解除烦恼。

手淫，是“反常”行为吗？

——曹 文

人类的性冲动，是一种天生的本能，而手淫是一种性行为的表现形式，它的发生其实是比较普遍的。从婴儿时期就有这种行为。儿童医学心理学家观察到，正常的婴儿，在出生后半年左右，就开始对自己身体的各部分进行探索，其中包括了用手去抚摸外生殖器，只是这时并不会有任何感觉上的反应。这种下意识的举动，与口腔吸吮动作一样会产生舒适感觉。在这个阶段，父母亲通过与幼儿身体的接触所给予的刺激，亦使婴幼儿得到舒适的满足。当幼儿渐渐长大时，即使父母的接触少了，但这种满足舒服的要求仍然存在，于是就会出现其它方式的满足行为，例如吸吮手指或衣物，而抚摸生殖器的现象的出现也就不足为奇了。但随着成长发育，不断接触新鲜的事物，不断增长知识和多种爱好，足可以依此达到精神心理上需要，这样就会逐渐减少和改变了以前的行为，所以不会导致习惯性手淫。

到了青春期，由于生殖器官和性腺的发育，性激素的分泌增加，使男子性冲动强度增加（青春期末至成年阶段为高峰），此时为了满足这种要求，很容易产生一种自我的、最简单而又不易被人所知的手淫行为。

婚后由于夫妻之间的需求差异，不可能完全一致，某一方有时也会以此方式来弥补其不足，这并非是罕见之举。