

战士文库



军营生活卷

青春期生理与心理



卢存国

解放军出版社



平 衡 生 活 卷

青春期生理与心理



青春期的生理与心理

青春期生理与心理

卢存国

解放军出版社

京新登字 117 号

图书在版编目(CIP)数据

青春期生理与心理/卢存国著. —北京:解放军出版社,1998

(战士文库:军营生活卷)

ISBN-7-5065-3320-0

I. 青… II. 卢… III. ①青春期-心理卫生-普及读物②青春期-生理卫生-普及读物 IV. R167

书 名: 青春期生理与心理

著 者: 卢存国

出版者: 解放军出版社

[北京地安门西大街 40 号/邮政编码 100035]

排版者: 泰能照排中心

印刷者: 北京门头沟区印刷厂

发行者: 解放军出版社发行部

经销者: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 6.25

字 数: 135 千字

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印 数: 1—53400

书 号: ISBN 7-5065-3320-0/R·60

定 价: 6.00 元

(如有印装差错,请与本社调换)

出 版 说 明

为认真贯彻落实中央军委颁发的《军队基层建设纲要》，切实加强基层思想文化建设，建立战士合理的知识结构，以适应我军现代化建设的需要，经总政治部批准，我们特策划编辑出版《战士文库》丛书。

《战士文库》是一套内容涵盖军事、政治、历史、地理、科技、文化和军营生活等方面知识的大型丛书，拟分《军事知识》、《军事瞭望》、《军事高新技术》、《军营生活》、《实用科技》等，共计100种左右，具有小型图书室性质和小百科全书的容量。

我们力求使这套《丛书》做到通俗、精美、准确和具有趣味性，让读者在轻松、有趣的“漫游”中获得有益的知识，加深对祖国和军队的热爱。

解放军出版社

目 录

生命与性是如何进化的	[1]
什么是青春期	[2]
男性生殖系统包括哪几部分	[4]
正常阴茎的外观如何	[4]
阴茎的构造和功能如何	[5]
阴茎为什么会勃起	[6]
阴茎勃起什么样	[7]
一有性联想阴茎就勃起是病吗	[8]
夜间阴茎经常勃起正常吗	[9]
阴茎会整夜勃起吗	[10]
为什么晨起憋尿时阴茎会勃起	[10]
一勃起就“漏精”是怎么回事	[11]
阴茎真小吗	[11]
什么是隐匿阴茎	[13]
什么叫手淫	[14]
为什么会手淫	[15]
手淫是淫秽行为吗	[15]
为什么阴茎不能再次勃起	[16]
什么是阴茎异常勃起	[17]

什么叫包茎和包皮过长,是否需要开刀	[17]
为什么要做包皮环切手术	[18]
多大年龄做包皮环切术比较好	[18]
包皮环切需要住院吗	[19]
包皮切除术后应注意什么	[19]
什么叫龟头包皮炎	[20]
阴茎外伤怎么办	[21]
拉锁夹着阴茎怎么办	[22]
阴茎固定药疹是怎么回事	[23]
阴茎白斑是癌吗	[23]
增殖性红斑能变癌吗	[24]
什么叫阴茎血管性水肿	[25]
阴茎硬节是怎么回事	[25]
什么叫珍珠状阴茎丘疹病	[26]
阴囊的结构和功能如何	[26]
阴囊为何热胀冷缩	[27]
什么是“绣球风”	[28]
阴囊受伤出现血肿怎么办	[28]
阴囊里为何突然肿痛	[29]
阴囊肿大如何自我检查	[31]
睾丸的构造如何	[33]
睾丸有哪些功能	[34]
睾丸多大为正常	[34]
如何测量睾丸的大小	[35]
睾丸真的太小或者过大吗	[36]
为什么“睾丸扭转”急之又急	[37]
什么叫隐睾症	[39]

为什么会发生隐睾症	[40]
阴囊中摸不到睾丸就是隐睾症吗	[40]
阴囊中的睾丸会“消失”吗	[41]
隐睾症为什么会引起不育	[42]
单侧隐睾会引起不育吗	[43]
隐睾何时手术好	[43]
附睾的构造与功能是什么	[44]
附睾会生结核病吗	[45]
尿道腺的构造和功能如何	[46]
精索的构造和功能如何	[46]
什么是精索静脉曲张	[47]
为什么会发生精索静脉曲张	[47]
精索静脉曲张的发病率有多高	[48]
能自己诊断精索静脉曲张吗	[48]
精索静脉曲张影响生育吗	[49]
精索静脉曲张应该如何治疗	[50]
哪些精索静脉曲张患者需要动手术	[50]
精索静脉曲张术后会不会复发	[51]
精囊的构造和功能如何	[52]
前列腺是怎样的器官	[52]
前列腺的功能如何	[53]
什么是慢性前列腺炎	[54]
慢性前列腺炎有哪些症状	[54]
如何诊断慢性前列腺炎	[55]
慢性前列腺炎患者为什么要忌嘴	[57]
慢性前列腺炎为什么顽固难治	[58]
如何治疗慢性前列腺炎	[59]

慢性前列腺炎能“除根”吗	[60]
慢性前列腺炎会影响性功能和生育吗	[61]
前列腺炎会发展为前列腺增生和前列腺癌吗	[62]
什么是遗精	[63]
为什么会遗精	[64]
精液比血液、骨髓更珍贵吗.....	[65]
精液量为什么过少	[65]
精液量是不是越多越好	[66]
精液颜色为什么变红	[67]
精液为什么不液化	[67]
精液中为什么没有精子	[68]
尿道口流出白色液体都是精液吗	[68]
精液会遗尽枯竭吗	[69]
每月遗精超过3次是病吗	[70]
较长时间不遗精是病吗	[71]
结婚以后为何还遗精	[71]
排尿与排精的生理过程有什么不同	[72]
排尿时出现混浊尿液是漏精吗	[73]
女性生殖系统包括哪些器官	[74]
月经是怎么回事	[75]
为什么痛经	[76]
妊娠与分娩是怎么回事	[77]
女青年为何患“白带病”	[79]
处女膜是贞操的标志吗	[81]
婚检是不是“贞节”检查	[82]
什么叫性征	[83]

什么是第三性征	[84]
什么是第二性征的个体差异	[85]
为什么有些男子阴毛稀少	[87]
出现“青春痘”怎么办	[88]
什么叫性发育延迟	[89]
什么是性早熟	[91]
为什么青春期是锻造健美体型的关键时期	[93]
什么是健美体型的四维评价	[94]
为什么青春期是骨骼发育的关键阶段	[96]
为什么性成熟期是肌肉发育的重要时期	[97]
为什么青春前期要注意增强关节功能锻炼	[99]
为什么少女紧胸束腰害处多	[100]
男孩子的乳腺为什么会发育	[101]
男孩子需要经常清洗外阴吗	[102]
青春期心理有哪些特征	[102]
为什么说青春期是智力与思维发育的重要阶段	[106]
青春期的人格是如何发展和重建的	[108]
青年人的智力与成才关系如何	[110]
青年人如何进行智力开发	[113]
青年人如何发掘创造心理	[117]
青年人如何驾驭情绪	[120]
青年人如何磨炼意志	[122]
兴趣与青年成才有何关系	[124]
什么是青年人的品德心理	[126]
什么是青年人的美感心理	[127]
什么是青年人的进取心理	[129]

青年人为什么要求进取·····	[130]
为什么进取心理容易受挫·····	[134]
怎样使进取心长盛不衰·····	[135]
青年人的心理健康有哪些内容·····	[137]
青年人如何面对挫折·····	[138]
青年人怎样在竞争中保持健康·····	[142]
青年人怎样在压力下保持健康·····	[144]
什么是青年人的变态心理·····	[147]
他的神经衰弱是如何治好的·····	[148]
青年人为何会有迷信心理·····	[150]
性欲是怎么回事·····	[151]
什么是性心理·····	[152]
青春期性心理是如何发展的·····	[153]
少男少女为何“偷”看有关性的医学书籍·····	[154]
什么是“白日梦”·····	[155]
做性梦是思想淫秽吗·····	[156]
男子性成熟的心理特征是什么·····	[156]
女子性成熟的心理特征有哪些·····	[157]
如何与异性相处·····	[158]
爱情是什么·····	[160]
什么是伦理·····	[162]
如何把握性道德·····	[163]
性道德与预防性病有何关系·····	[164]
什么叫性病·····	[165]
性传播疾病有哪些症状·····	[166]
不发生性行为会传染上性病吗·····	[167]
怀疑得了性病怎么办·····	[168]

如何预防性病·····	[170]
什么叫艾滋病·····	[170]
艾滋病是如何传染的·····	[171]
艾滋病有哪些症状·····	[172]
如何预防艾滋病·····	[173]
为什么会发生性饥饿·····	[173]
青春期少男少女为何会早恋·····	[174]
初恋者性心理有哪些特点·····	[175]
为什么婚前性行为损害心理健康·····	[176]
未婚先孕为何会损害健康·····	[177]
如何避免婚前性行为·····	[179]
“长者恋”是怎么回事·····	[181]
少男少女为什么“追星”·····	[182]
为什么要预防性心理变态·····	[183]
如何预防性罪错·····	[184]

生命与性是如何进化的

我们生活在一个充满着生命的世界上，大地是生命的母亲。

最初，地球上并没有生命，只有空气、海洋、岩石和泥土。亿万年以前，在一种适宜的自然环境中，生命诞生了。原始的生命虽然简单，但是生命一旦形成，就一代一代地延续下去。在极其漫长的岁月里，生命从没有细胞结构发展到出现细胞，再从单细胞生物发展成多细胞生物；循着从简单到复杂、由低等向高级的规律不断地进化；并通过大自然的选择逐渐演变成各种能适应于海洋、陆地、天空生活的千姿百态的生物。

低等的生物，像病毒、细菌等等是没有性别的。病毒通过复制，细菌通过分裂进行繁殖，这种传代方式在生物学上称为无性繁殖。

高级的生物随着进化出现性别差异，动物从而区分出雄性和雌性两种不同的个体。雄性个体产生精子，雌性个体产生卵子。精子和卵子携带着亲代（父和母）的遗传基因，两者结合形成新的生命。这种传代方式在生物学上称为有性繁殖。

有性繁殖的出现促进了生物的进化,使生命的发展进入了一个崭新的阶段。生命世界由于有了性别之分而变得更加绚丽多采,更加生机盎然。地球上的生命经过亿万年的进化,历尽了艰难险阻,最终才发展成为今天的人类!

生命来之不易,生命进化成人类更是历尽艰辛。有幸降生成为人类一员的你和我是多么的幸运。让我们珍爱生命,认识生命,自觉地走好生活的每一步,理智地渡过人生的每个历程,让人人都健康、幸福,使生命更加瑰丽。

什么是青春期

人,生下来就有男或女的性别之分。

当小姑娘跳皮筋、过家家,尽情沉浸在童年的欢乐中时;当小男孩玩沙子,踢足球,充满好奇心看世界时,青春的脚步,正悄悄向他们走来。

青春期,是从儿童转变成大人的过渡时期,世界卫生组织把10岁至20岁定为青春期。从我国的情况看,女性的青春期大致从12岁到19岁,男性大致从13岁至21岁。

青春期的变化是如此之大,又那么突如其来,以至使许多男少女感到困惑和害怕。然而,哪一个过来人又能不留恋自己那充满欢乐,难以忘怀的金色年华呢?

青春期的发动是因性腺激素的分泌引起的。男子的性腺是睾丸,它产生雄性激素,也称睾酮或睾丸素;女性的性腺是卵巢,它产生雌性激素,也称求偶素。在这两种性激素的作用下,男女两性的生殖器官逐渐发育成熟,与此同时,身体的形态也出现显著不同的性别特征,这叫做第二性征。

青春期出现的第一个变化叫生长突增,也就是俗称的

“窜个儿”。女孩通常从10岁左右开始,迅速长高,到了13~15岁,已经亭亭玉立,以后再慢慢出现优美的身体曲线,人也逐步变得丰腴和成熟。男孩的生长突增通常较女孩晚1~2年,但增长的幅度更大,持续时间也更长,至17~18岁,已经赶上、甚至超过了父辈,体魄也日益强壮。

男孩女孩的体重在青春期也明显增长,但不像身高那么明显。身高生长停止后,体重还可能缓慢增加。在体重的增长上男女之间有一点明显的差别,即男孩的体重主要表现在骨骼和肌肉重量的增长上,而女孩的体重增长有相当一部分是增加脂肪。需要特别指出的是,大多数女孩青春期脂肪的积累并不意味着肥胖,而是因为生理的正常需要。

不过,男女孩在青春期最令人瞩目的变化还是出现了第二性征。

与生长突增几乎同时开始,女孩的乳腺开始发育,先是乳头略略隆起,接着乳头下出现钮扣大小的硬块,然后乳头周围乳晕的颜色越来越深,范围逐渐加大,乳房也渐渐隆起增大。乳腺发育一年左右,阴毛开始出现,从少量稀疏到较密,颜色加深,范围扩大。腋毛出现较晚,亦由少到多,由短而长。另外,随着身高体重的增加,女孩骨盆充分发育,臀部明显增宽,皮下脂肪增加使全身变得丰满,形成女性完美的体态。月经开始来潮。

男孩的阴毛最初出现在阴茎根部,以后逐渐向下,向两侧发展,形成倒置的三角形。随后腋毛出现,再过一年左右开始长出胡须,与此同时,喉结出现,声音低沉。另外,随着身高体重的增加,男性肩膀增宽,骨骼肌肉粗壮发达,形成男子汉健壮的体态。出现遗精。

当然,青春期最显著的变化是男女性外生殖器的发育

成熟,这也是令少男少女既激动好奇,又充满疑惑和担心的变化。男女外生殖器的特征叫做人体的第一性征。

男性生殖系统包括哪几部分

男性生殖系统包括内生殖器官和外生殖器官两大部分。

内生殖器官由性腺、附属性腺、精子输送管道 3 部分组成。睾丸是男性重要的性腺,具有产生精子、分泌雄激素的功能。附睾、输精管、射精管是连通睾丸和尿道的通道,具有培育、运输精子的功能。附属性腺包括前列腺、精囊腺、尿道球腺等,分别分泌前列腺液、精囊液和尿道腺液,参与精液的组成。这些分泌液构成了精液的液体部分,具有营养、保护、激活精子的作用。

外生殖器官包括阴茎和阴囊。

男性生殖系统具有生殖与性交两个主要功能,是由精子产生、成熟、运输,并通过阴茎勃起、性交、射精来完成的。男性的性功能主要是指阴茎勃起和射精的功能。

正常阴茎的外观如何

阴茎是一个圆柱形器官。可分为头、体、根 3 部分。阴茎头又称龟头,是尿道海绵体前端膨大的部分。龟头顶端是尿道外口,这是尿液与精液的共同出口。覆盖着龟头的皮肤称为包皮。包皮在幼儿时较长,包皮口也较小。随着年龄增长,包皮逐渐向后退缩,包皮口扩大并可向后翻。包皮较长但能够翻起显露龟头者称为包皮过长;包皮紧箍在龟头上

不能翻起者称为包茎。包皮过长和包茎是青少年期非常常见的疾病,其危害和处理将在下文专题论述。包皮与尿道外口下方有一束带相连,叫做包皮系带,是一种正常的解剖结构。常常有男青年在青春发育期包皮翻起后注意到这个解剖结构,自认为是“畸形”而惶惶不安。这给我们一个警示:即处于青春发育期的少男少女对自己身体,尤其是生殖器官的变化十分敏感,这时,应该多学习一些有关的解剖、生理、心理知识,而不该疑神疑鬼,窥探自己的身体后冥思苦想,杞人忧天,导致不必要的思想负担。

阴茎头的后方是圆柱状的阴茎体,平时阴茎柔软下垂,勃起时坚硬指向前上方。阴茎与躯体连接的部分叫阴茎根部,是阴茎向后固定在耻骨和坐骨上的部分。

阴茎的皮肤柔软,皮下疏松,有较大的活动度,适合于阴茎的勃起功能。

阴茎的构造和功能如何

阴茎是勃起性器官。阴茎由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体构成,外面包绕着坚韧的筋膜和柔软的皮肤。

阴茎海绵体是两头尖细的长圆柱体,左右各一,位于阴茎背侧,两条海绵体紧密相连,向前延伸,嵌插在阴茎龟头的底面。海绵体向后延伸分开形成两个阴茎海绵体脚,附着在耻骨和坐骨上,成为固定的阴茎根部。尿道海绵体包绕尿道,位于阴茎海绵体下面。尿道海绵体前端膨大,跨过阴茎海绵体形成龟头,后端也稍膨大形成尿道球。每条海绵体外面都包裹着一层厚韧的纤维膜,称为白膜。白膜内的海绵体是由平滑肌构成的海绵网状结构,网间的空隙是海绵窦,直