



# 说吧,青春

• “青春健康”国际合作项目读物 •



深圳市福田区计划生育局  
深圳市福田区计划生育协会



《说吧，青春——“青春健康”国际合作项目读物》编委会

总顾问：许德森 张礼铜

顾问：张仁利 王小俊

总策划：蔡转弯

主编：卢邦有

副主编：刘远耀 贺萍

编委：武清萍 黄颖峰 曲广美

彭伟平 何秋儿 黄秀琴

刘盘娣 欧海霞 赵有富

林育周 路孙加志

学习健康知识，  
掌握自我保护技能。  
愿健康相伴特区青年。

Learning reproductive  
health information  
and skills empowers  
Shenzhen youth to  
stay healthy.

耿茜      帕斯适宜卫生科技组织高级项目官员  
GengQian      Senior Program Officer, Program for  
Appropriate Technology in Health

青春无价  
福田有情

中国计划生育协会秘书长 李保忠

二〇〇五年六月十五日

健康幸福人生  
陈图深书

陈图深

深圳市人口和计生局局长

拓展青春健康项目  
构建和谐文明福田

张礼铜

张礼铜

深圳市福田区区长

# 序

2005年元月间，我和区宣传、教育、卫生、财政、共青团、妇联、工会及十多个企业负责人，观摩了福田区计生协会举办的“青春健康”培训。这种“培训”，是将50多名男女青年集中起来，围成一个半圈，由一个主持人带领他们做参与式的游戏和活动。通过“讨论”活动，学员懂得了婚前同居的危害和性病、艾滋病的预防知识；通过“角色扮演”游戏，学员学会了安全套的正确使用方法和服用紧急避孕药的注意事项；通过“快速联想”活动，学员懂得了性是美好的但不能随便，一个美满幸福家庭建立的条件及如何生育一个健康聪明的宝宝……生动活泼的“青春健康”培训教育了年轻人，也深深地感染了我们这些人到中年的观摩者。培训结束后，意犹未尽的年轻人和主持人交流他们学到的知识与感受，我们也在讨论如何将这项利在当今、功在千秋的善事推广开来。

福田区是深圳市的中心区，她集聚了来自祖国四面八方的上百万人口大军，其中80%是未婚青年。他们为福田区的发展做出了贡献，同时也遇到了很多青春期难以避免的问题和困惑。来自某医院妇产科的报告显示，做人流手术的育龄妇女中，60%是外来女工，平均年龄只有19岁，一年内做两次人流的达40%……这种状况，不能不使我们产生深深的忧虑。

青春健康项目的开展犹如一场及时雨，它关注、关心青少年的

生殖健康，将控制人口数量、提高人口素质的方法由婚后管理提前到婚前教育，将健康教育与生活技能培训融为一体，将生活技能培训与人生价值、社会责任教育紧密相连。这样的宣传教育于国、于民都是一件大好事，也是构建和谐福田、创建福田文明家园的一种好办法，我们有责任进一步做好。

为了弥补短期培训的不足，区计划生育协会邀请部分专家、优秀主持人将他们在培训中发现的青少年迫切需要了解的知识编写成册，提供给那些未能接受培训或者希望深入了解并传授给同事、朋友的青年。这本小册子通俗、易懂、实用，是献给未婚青年的一份特别的礼物。希望区计生协会的同志们继续努力，把青春健康教育进一步做深、做细，扎扎实实推广开来，使广大未婚青年早受益。同时也希望广大青年朋友安全健康地度过青春期，建立幸福美满的小家庭，顺利实现自己的人生奋斗目标，为祖国建设做出更大贡献。

許德森

深圳市福田区区委书记

深圳市福田区计划生育协会名誉会长

# CONTENTS

## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 序               | 1  |
| 引子              | 5  |
| A篇 认识我们身体的秘密    |    |
| 一、认识我们身体的秘密     | 7  |
| 二、青春期第一堂课——初潮   | 11 |
| 三、自慰——一个不可回避的话题 | 13 |
| 四、文胸——女人心       | 16 |
| 五、性福安全自有一套      | 19 |
| B篇 保护自己 学会说不    |    |
| 一、朦胧的性          | 23 |
| 二、婚前性行为的危害      | 26 |
| 三、学会说不了吗        | 27 |
| 四、女孩生活防卫术       | 29 |
| 五、保护自己 大声说不     | 31 |
| C篇 科学婚育 幸福蜜语    |    |
| 一、婚姻物语          | 36 |
| 二、忙碌的婚前准备       | 39 |
| 三、难忘的新婚之夜       | 40 |
| 四、新婚避孕一二三       | 42 |
| 五、人流药流ABC       | 46 |
| 六、孕期卫生与保健       | 48 |
| 七、母乳喂养最健康       | 53 |
| 八、预防接种早知道       | 54 |





## D篇 向性病与艾滋病宣战

- |                  |    |
|------------------|----|
| 一. 性病的预防与诊治      | 56 |
| 二. 什么是艾滋病 (AIDS) | 59 |
| 三. 飘动的红丝带        | 64 |
| 四. 和谐的三口之家       | 66 |

## E篇 青春健康备忘录

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 一. 别忘办好流动人口证明           | 69 |
| 二. 哪六种人要缴社会抚养费          | 70 |
| 三. 亚健康状态自测16题           | 70 |
| 四. 心病药方                 | 72 |
| 五. 心理保健歌                | 72 |
| 六. 深圳市居民健康行为规范          | 73 |
| 七. 深圳市各区计生协会及部分医院亲青服务电话 | 74 |
| 八. 全国主要性与生殖健康网站         | 75 |
| 编后语                     | 76 |



## 引子

青春是自己的！(胡大美)

可青春有时候又不是自己的！(胡大美因患痔疮叹息)

青春怎么能不是自己的呢？(胡大美)

问题在哪儿？(胡大美)

听听胡大美的？(胡大美自己)

他不就是深圳著名的青春健康热线男播音员么！(胡大美自己)

说吧，青春。(胡大美自己)

青春是什么？(胡大美)

脸上，除了五官，就是痘子。(胡大美因青春痘苦恼)

喉结粗了胸脯起了关键是学会了自慰。(胡大美因发育苦恼)

身体发育了心里也有了想法。(胡大美因恋爱苦恼)

女同志更需要知道防止性骚扰。(胡大美因性骚扰苦恼)

艾滋病最好不要惹。(胡大美因艾滋苦恼)

婚前性行为危害大。(胡大美)

紧急避孕人流药流多少得知道点吧。(胡大美因避孕苦恼)

进了洞房才知道操作有多难。(胡大美因性交苦恼)

所以多看看《人之初》或者《说吧，青春》(胡大美自己)

胡大美不是青春健康教育专家。(胡大美因苦恼)

可他也不是一片信口雌黄。(胡大美)

话说古时候有一对新婚夫妇都结婚三年了，愣是没怀孕。(胡大美)

男的身体倍儿棒呀。(胡大美)

到医院里一检查，呀，他媳妇处女膜都没破。(胡大美自己)

这不仅仅是一个笑话而已。(胡大美因处女膜苦恼)

胡大美专整这事的。(胡大美自己)

如果您啊有兴趣。(胡大美自己)

不妨再听听本书男女主人公健康和青春的故事吧。(胡大美自己)

说吧，青春。(胡大美)

# A篇 认识我们身体的秘密



大胆说出自己的青春困惑，  
让彼此敞开心灵，  
认识我们身体的秘密。

## 一 认识我们身体的秘密

“在岁月的长河里，青春是一朵美丽的鲜花，一曲动听的歌谣，一首优雅的诗歌……然而我们有着太多的困惑，太多的渴求。希望各位听众能够畅所欲言，大胆说出自己的青春困惑，让我们敞开心灵，打开身体，认识我们身体的秘密。”

……

2005年4月16日。中国深圳。美丽的红树林沐浴着晚霞。远处，深南大道，车流如龙。

靠海的一棵大树底下，一对青年男女正在聚精会神地听收音机。“说吧，青春”——深圳市青春健康热线男播音员胡大美的声音，低沉却清晰，理性而不乏温情，温暖了整个深圳黄昏的天空。

女青年大约二十二、三岁，留着披肩长发，身材适中，五官精致，一套洗得发白的牛仔衣裤将她的曲线完美呈现，浑身上下透露出一股青春的气息。她就是本书的女主人公青春，昵称小青。小青今年刚好23岁，是一个乐观向上、地地道道的川妹子。因家庭条件不好，高中毕业后，就来深圳打工，现在一家港资企业做办公室文员。

男青年是她的热恋男友健康，一个帅气、白净的湖北小伙子，他在一家保险公司做业务员。他们今天约好到红树林来玩。两个年青人早



已经陷入爱河，恋爱男女之间所有甜言蜜语、拥抱接吻都实践过了，只差捅破中间一层纸，就可以一步到位了。这时，阿康的手不知什么时候已经很自然地移到了小青的腰上了。

“各位听众，深圳是一个年轻的城市，这里汇集了全国各地近五百万年青人，其中就有近两百万未婚青年，青春健康的课题关系到他们的身心健康和未来生活。”

“每个年青人，都有很多困惑，比如男孩和女孩青春期有什么变化，婚前性行为究竟有哪些危害，如何正确使用避孕套等等。大家希望了解这些青春期的知识，那么就结合我个人及其他朋友的成长经历来谈谈青春健康吧。”

首先我们进入生命起源的世界，了解一下人类的生殖构造及相关知识：一对相爱的青年结婚了，他们在爱河里合二为一。最健壮的一只精子与卵子相遇，成为受精卵。受精卵在输卵管里游呀游呀，终于到了子宫，象种子一样种下来，再经过280天左右的发育，正常的话，从阴道分娩，特殊情况需要剖宫产分娩。于是，一个新的生命就这样诞生了！”

听到这，小青轻轻挣脱了阿康放在她腰上越来越不安份的手，很不好意思地说：“小时候，我问妈妈自己是怎样出生的，她说我是捡的。我还当真的了，原来生命是这样诞生的。”

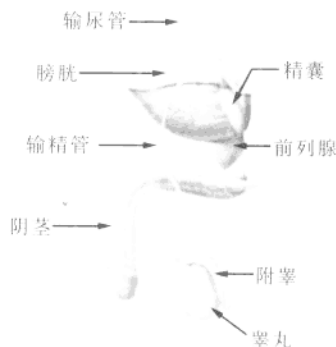
“是呀，小时候，有着太多的疑惑了。大人又从来不说，我们再听听他说些什么吧。”

“好啊，这个胡大美还真博学。”

“婴儿诞生以后，在父母的抚养下，逐渐长大。到达青春期的男孩女孩，因性激素的分泌使生理上产生一系列显著变化。这种生理上的变化特征我们称之为第二性征。青春期是身体迅速成长的时期，男孩从13、14岁开始，女孩从11、12岁开始，身体内外都发生奇妙的变化。

10岁左右，男孩的第二性征是睾丸和阴囊增大，随后阴毛出现。



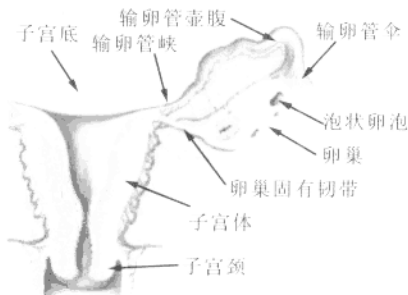


阴毛生长是第二性征的前奏。接着阴茎增长、变粗，身体迅速长高，肌肉开始变发达，胡须和腋毛长出，声音变得低沉，同时前列腺和精囊腺增大并开始分泌液体，精子逐渐生成。通常第一次遗精发生在13岁至15岁。

由于个体差异，各个男孩达到特定阶段的年龄有明显的区别，而且各阶段持续时间也有很大差异。所以不能认为都一样，更不要

到了一定年龄，为某一现象未出现而惊慌失措。不过值得注意的是，如果男孩子到了十二、三岁睾丸还不增大，十五六岁第二性征还迟迟不出现，如阴茎像幼儿一样，睾丸如蚕豆大，甚至像黄豆粒一样，无阴毛和腋毛，则要考虑睾丸或其它方面是否出了问题，应该及时到医院去检查和治疗。

其实，女孩的第二性征出现得比男孩还要稍早一些，也具有四大显著特征：一是乳房隆起；二是臀部突出；三是皮肤变得细腻光滑柔软，体态丰满，显示了女性的婀娜多姿；四是月经来潮。女性性征出现的年龄顺序：一般情况是：8至10岁，身高突增开始，子宫开始发育；11至12岁，乳房开始发育，出现阴毛，身高增高，阴道粘膜出现变化，内外生殖器官发达；13至14岁，



月经初潮，腋毛出现，声音变细，乳头色素沉着，乳房显著增大；15至16岁，月经形成规律，脂肪积累增多，臀部变圆，脸上长粉刺；17至18岁，骨骼闭合；19岁以后，体态苗条，皮肤细腻。”

听到这里，小青和阿康两个人都有点坐不住了，想想自己身体状况的发展、变化，可不就是这种情形。阿康为了打破尴尬的局面，伸手触了一下小青的手臂，硬着头皮开起了玩笑：“哟，可不！滑溜溜的，像打了蜡。”

小青不好意思了，假装生气起来，扬起手就要打阿康。这时，收音机里又传来胡大美的声音，一下吸引住了她。☁

## 二、青春期第一堂课——初潮

“我有一个问题，就是每个月造访的老朋友，总是让我提心吊胆，情绪不稳，总想找人发火，请您谈谈这方面的事情吧？”一个女性听众提出了一个关于女性月经的疑惑。

胡大美向听众们不慌不忙地谈起来：“月经是子宫内膜生理性的脱落出血，这是女性所特有的生理现象。这种变化是周期性的，一般每个月发生一次，所以称做‘月经’。也就是我们经常所称的‘大姨妈’、‘老朋友’或‘例假’。

女孩子大约到十三四岁进入青春期后开始有月经来潮，第一次月经称为月经初潮。通常以月经出血的第一天算作月经周期的第1天，到下次月经的前一天为止是一个月经周期。周期的时间长短不一，平均28天左右，但是在25至40天范围内都属于正常。每次月经出血持续3至7天，出血总量大约30至50ml。在第2至3天时子宫内膜剥脱最多，流血量也最多。月经血一般粘稠不凝，其中含有子宫内膜碎片、宫颈粘液及脱落的阴道细胞。如果月经出血鲜红大量，并有血块，则不是正常现象，应去医院检查。

月经来潮一般不影响妇女的生活与工作，但是由于月经期盆腔充血，可引起腰酸、腹胀，偶尔可有稀便。月经期全身抵抗力降低易患感冒，所以应注意月经期保健。

