

计划生育科普丛书

国家计划生育委员会
宣传教育司 主编

青春期卫生



人民卫生出版社

青春 期 卫 生

徐晋勋 程利南 编著

人 民 卫 生 出 版 社

插图 王彭年

青春期卫生

徐晋助·程利军 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 57千字

1986年10月第1版 1987年1月第1版第2次印刷

印数：40,001—80,000

统一书号：14048·5404 定价：0.32元

前 言

实行计划生育,有计划地控制人口增长,提高人口素质,是直接关系到社会主义现代化建设和中华民族兴旺发达、子孙后代幸福的一件大事。为了帮助广大群众特别是青年男女了解有关计划生育、优生优育的科学知识,我们委托人民卫生出版社出版一套《计划生育科普丛书》。

今年先编著十种,内容有青春期卫生、新婚卫生、避孕节育、孕产期保健、遗传与优生、婴幼儿保健等六个方面,可供具有初中文化程度的城乡青年、育龄夫妇、基层计划生育专干、妇女干部等阅读。丛书的内容具有科学性、知识性、实用性和趣味性,使之适合于广大读者的需要。

在《丛书》陆续出版之际,我们谨向为其出版付出了许多辛勤劳动的作者、审稿者、出版者表示诚挚的谢意。由于编辑时间比较仓促,尚有不足之处,请专业人员及广大读者提出批评与指正。

国家计划生育委员会宣传教育司

一九八五年十一月十五日

目 录

一、青春期的定义和性别特征	(1)
二、青春期内分泌学	(6)
(一) 女性性发育过程	(6)
1. 第二性征	(6)
2. 月经初潮	(9)
3. 生殖器官	(9)
(二) 男性性发育过程	(11)
1. 第二性征	(11)
2. 生殖器官	(11)
(三) 人体青春发育参考表	(13)
三、青春期内分泌学	(13)
四、青春期保健	(22)
(一) 女性青春保健	(22)
1. 乳房的保护	(22)
2. 月经期卫生	(27)
3. 痛经	(28)
4. 功能失调性子宫出血	(31)
5. 闭经	(33)
6. 阴道排液	(35)
7. 外阴搔痒	(37)
8. 多毛症	(39)
(二) 男性青春保健	(41)
1. 遗精	(41)
2. 包皮过长和包茎	(42)
3. 隐睾	(44)

4. 精索静脉曲张	(45)
5. 手淫	(47)
(三) 其他方面的青春期保健	(48)
1. 青春期痤疮	(48)
2. 青春期白发与脱发	(49)
3. 狐臭	(53)
4. 青春期营养	(55)
五、青春期发育异常	(57)
(一) 性早熟	(57)
1. 性早熟的病因和分类	(58)
2. 性早熟的诊断、治疗及注意事项	(60)
(二) 性发育延迟与抑制	(60)
1. 性延迟或抑制的原因及一些常见现象	(61)
2. 性发育延迟或抑制的处理	(63)
(三) 两性畸形	(63)
1. 两性畸形的分类及典型病例	(65)
2. 怎样看待两性畸形	(67)
六、青春期性教育	(67)
(一) 青春期性教育的重要意义	(67)
(二) 青春期心理特征	(69)
(三) 青春期性教育中的几个侧面	(70)
1. 破除青春期的神秘色彩, 加强生理卫生教育	(70)
2. 青春性萌发	(71)
3. 生育和计划生育的宣传教育	(71)
4. 如何对待和处理未婚先孕的少女	(72)
5. 晚恋晚婚的好处	(73)
6. 如何看待“贞操观念”	(74)
七、青春期道德品质的培养	(75)
八、选择配偶的医学知识	(77)

一、青春期的定义和性别特征

一般认为，青春期是少年儿童开始发育、逐渐成熟、最后成为青年的一个过渡阶段，即人们日常所述的“青少年”时期。

这个过渡阶段以性发育、生殖系统成熟为突出表现，通常从第二性征出现起至生殖器官完全发育成熟、具有生育能力止。在此期间，女性月经来潮、男性出现遗精；身高、体重迅速增加；全身各个部分（包括脑、神经、内分泌以及各个系统）也都发生巨大的变化；整个机体渐渐成熟，更能适应复杂多变的外界环境。

女性青春期多数从11~14岁（平均12岁左右）起至16~20岁（平均18岁左右）止；男性青春期多数比女性晚1~2年。

国外学者常常把青春期称为一个混乱的时期。因为在这个时期，孩子逐渐要求感情上独立，不愿父母过多干涉他们的思想和行为。他们会接触到社会上各种各样的问题，当然也不可避免地卷入有关“性”的问题中去。在实际生活中，身体的成熟并不代表思想和心理的成熟，青少年往往由于缺乏科学知识、生活经验和判断能力，而易受一些不健康的观点和有害因素的影响。在经济高度发达、社会生活日趋复杂的今天，这个矛盾显得更为突出。所以，我们应特别注意这方面的问题。

无论如何，性成熟始终是青春期发育的核心。随着性的不断成熟，男女之间性别差异的特征也就越来越明显。

女性和男性之间最明显的性别差异是生殖器官。女性的外生殖器官包括外阴、阴蒂、大阴唇和小阴唇；内生殖器官包括阴道、子宫和输卵管。男性的外生殖器官包括阴茎和阴囊；内生殖器官包括精囊、附睾、输精管。这在医学上称为外生殖器性别和内生殖器性别。

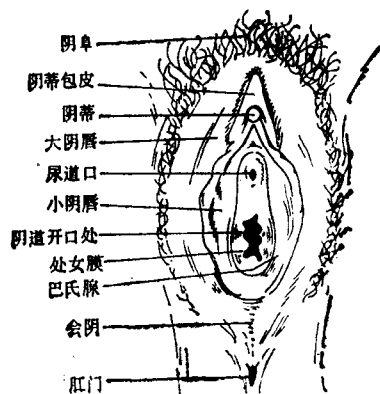


图 1-1 女性外生殖器官

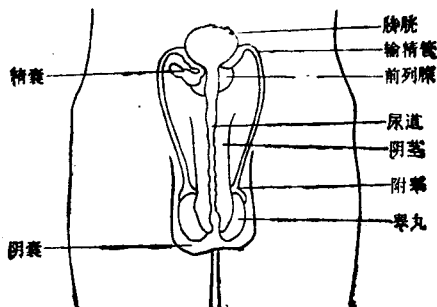


图 1-2 男性外生殖器官

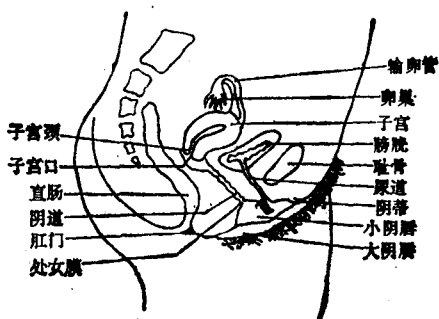


图 2-1 女性内生殖器官

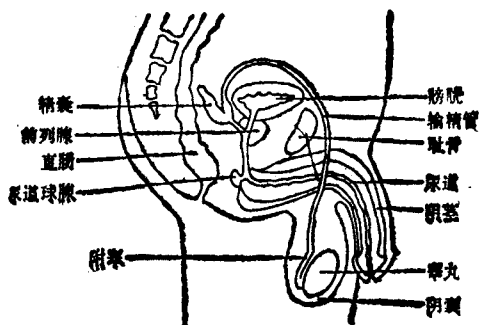


图 2-2 男性内生殖器官

其实，男女之间的区别主要在于体内性腺的不同。女子的性腺是卵巢，卵巢产生卵子，并分泌女性激素。男子的性腺是睾丸，睾丸能生成精子，并分泌男性激素。这在医学上称为性腺性别和性激素性别。

性腺和生殖器官在胚胎期已经形成，孩子出生时已有明显的区分，所以也称作第一性征。

儿童时期，男孩和女孩除第一性征外，身体其他部位没

有很明显的不同，到了青春期，男女之间外表、体形就会产生明显的差别。一般来说，女子比较纤弱，皮肤也比较细腻，肌肉不太发达但皮下脂肪比较丰富，并集中于肩、胸、臀；无喉节，嗓音尖细；乳房隆起，骨盆宽大；无胡须，手、足及身体各部位的毛发比较少，但头发多、不易秃顶。男子比较高大，肩膀宽平，皮肤比较粗糙，肌肉发达、皮下脂肪少，有喉节，嗓音低沉；有胡须，手、足及身体各部位的毛发比较丰富，但头发少、易秃顶。这些身体各部位的特征是随性发育而产生的，医学上称为第二性征，是区别性别的一个重要方面。

在日常生活中，男性和女性之间在发式、服装、性格、爱好、习惯、社交等各方面都有很多不同，甚至连名字也有很大的差别。这在医学上称为社会性别，也叫扶养性别。社会性别是孩子出生后，社会环境对于性别在个体心理学上作用形成的，具体体现在社会对个体性别的承认和个体对性别的自我认识这两个方面。社会性别一经形成就很难随意变更。

男女细胞核中的染色体也是不同的。女子的染色体是46 xx；男子的染色体是46, xy。这就是医学上所谓的“核性别”。核性别从男子生殖细胞精子与女子生殖细胞卵子结合、形成新生命时就形成了，并对以后的性别分化起重要的作用。

男性和女性的“丘脑下部”也有明显的性别差异。人类的“丘脑下部-垂体”能分泌一种激素叫“促性腺激素”，促性腺激素是调节性腺功能最重要的激素之一。女性的这种激素分泌呈周期性改变。因此，女性有月经周期，生殖功能也随月经周期的变化而变化，通常成年女子每个月只生成一个卵子。男性的促性腺激素分泌是呈持续状态的。因此，男性的生殖功能也是处于持续状态中，无周期性变化。这在医学

上称为“丘脑下部性别”或者“脑性别”。

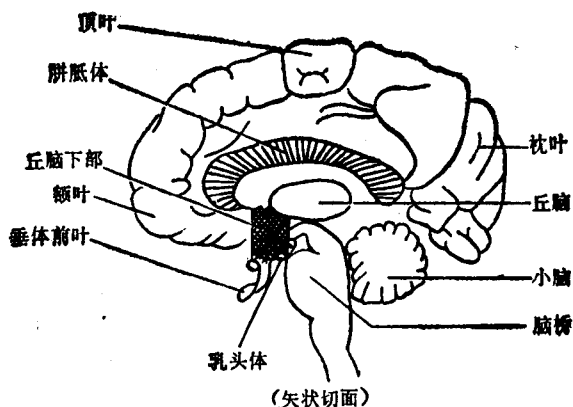
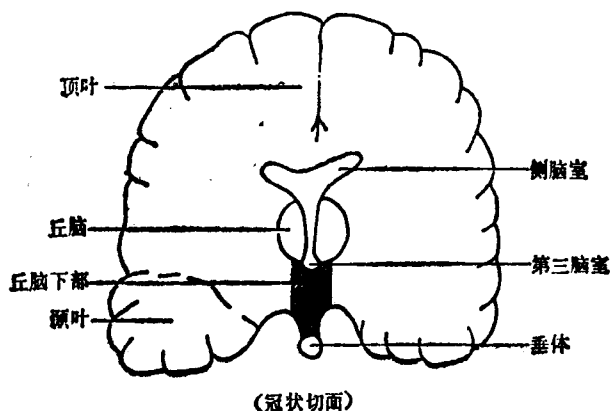


图 3 人类丘脑下部和垂体

综上所述，男女性别特征可以从性腺、内外生殖器官、第二性征、社会表现、性染色体和丘脑下部等六大方面进行区别。这六个方面是通过多年来人们对性别的认识不断深化

而逐渐形成的。从科学的角度讲,这六个方面并不十分完善。随医学科学的发展,性别特征的范围可能还会有所扩大。

二、青春期的发育过程

青春期的发育开始的年龄、发育速度、性成熟年龄以及性发育的程度与种族、遗传、气候、营养、环境和经济文化等多种因素相关。通常,女孩比男孩要早二年左右进入青春期。近年来,国外有很多资料表明,青春期发育有提前的趋势。具体体现在少女月经初潮的平均年龄提前,青少年的身高、体重增加等方面。这主要与营养和环境有关。社会的发展,人民生活水平提高,电视、电影、画报等大量进入人民的生活,都可能促进青少年性发育提前和发育水平提高。

(一) 女性性发育过程

1. 第二性征

女性第二性征发育以乳房和身高迅速增长出现最早,亦最明显。由于身高迅速增长很难确定是何时开始,即使有定期记录也只是在迅速长高后回顾确定,自己不易观察,并且身高迅速增长前一年,女孩的体型就已开始渐渐变为女性型。所以,人们常以乳房发育作为少女性发育的起点。

女性第二性征发育的顺序通常是:乳房发育、阴毛生长、腋毛生长。也有报导阴毛首先生长的现象。1979~1980年,调查了北京城区少女发育的情况,将其和一些国外资料相比,发现其处于平均水平。

乳房发育 正常乳房开始发育的时间在9~14岁之间。国外研究青春期的学者一般把乳房发育的全过程分为五个阶段。下面是Tarner乳房发育的分期标准:

表 I 北京城区少女发育情况与国外资料的对照

第二性征	平均年龄(岁)	
	北京城区	Marshall和Tanner资料
乳房开始发育	10.7	10.8~11.4
阴毛出现	11.3	11.0~11.35
腋毛出现	12.8	
身高迅速增长	10.0	12.14 ± 0.88
月经初潮	13.6	12.6~13.47

I期, 青春前阶段, 乳房尚未发育。

II期, 乳房发育初期, 乳头下的乳房胚芽开始生长, 呈明显的园丘形隆起。

III期, 乳房变圆, 形如成人状, 但仍较小。

IV期, 迅速增大, 乳头乳晕向前突出, 形如小球。

V期, 正常成人的乳房, 乳头乳晕的小球与乳房的圆形融成一体。

乳房从开始发育到成熟平均为4年, 但个体差异颇大。有人报导, 发育迅速的少女全过程可在一年半内完成; 发育缓慢的前后可持续9年。Turner乳房发育的分期是根据典型的发育过程人为地划分的, 各期之间是一个连续的过程, 没有明确的界限。有些少女乳房发育从III期直接进入V期, IV期可能很不明显。也有些少女乳房发育停留在IV期, 十多年亦无进展, 一直到首次妊娠时才最后发育成熟。

乳房在月经周期中, 可受卵巢内分泌激素的影响, 而出现周期性变化。很多妇女在月经来潮前一周感觉乳房胀痛、乳头刺痛等, 是正常的生理现象, 不必惊慌。一般月经来潮

后即会消失。

阴毛和腋毛的生长 乳房发育后不久，按顺序有阴毛和腋毛的生长。

阴毛生长也可分为五个阶段：

I 期，青春期前，无阴毛生长。

II 期，外阴和阴阜中线出现很短的阴毛。

III 期，外阴耻骨三角部位有短而黑色的阴毛，比较稀疏。

IV 期，阴毛生长在三角区内扩大，耻骨上盖有密集的阴毛，但三角区两侧仍无阴毛。

V 期，三角区两侧长满阴毛，稠密，并可延伸到大腿内侧。

阴毛的生长个体差异较大。有些少女阴毛比较稀少，甚至无阴毛生长。有些少女，阴毛非常丰富，可超出上述范围。

腋毛生长可分为三个阶段：

I 期，青春期前，无腋毛

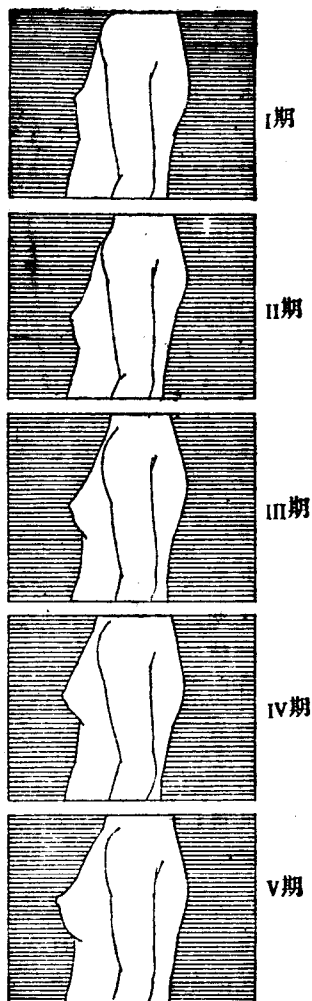


图 4 乳房发育分期

生长。

I 期，少量黑色的短毛。

II 期，量多，达成人阶段。

2. 月经初潮

少女首次阴道流血叫做“月经初潮”，简称“初潮”。初潮通常发生在乳房开始发育后 2 年左右，约在乳房发育的 III ~ IV 期发生。月经初潮是青春期发育的一个明显的特征。初潮后，少女不会再长高很多了。以前，人们往往把初潮看作为女性成熟、可以结婚的标志。而现代妇产科学一般把月经初潮看作为女性青春期的开始。因为，月经初潮仅提示有生育的可能性，生殖器官发育还不健全，多数少女还不具备生育能力。1980 年全国妇女月经普查资料显示：我国少女初潮平均年龄最早的是广州和北京，分别为 13.26 和 13.6 岁，最迟的是山东省和锦州地区，分别为 15.4 岁和 15.56 岁。

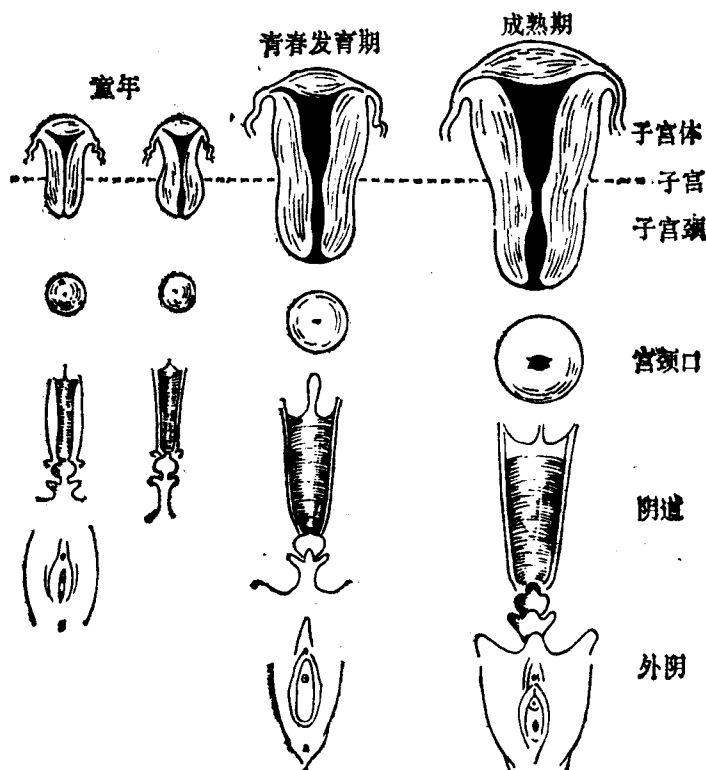
初潮后，少女的月经可能不规则，有的甚至间隔数月或半年后才发生第二次月经，这是正常的生理现象，不必担心。因为，在这个阶段正常的排卵功能尚未建立，约要 1 ~ 2 年才能渐渐地规律起来。当然，也有初潮就发生排卵的现象，但毕竟为数不多。

女性青春期发育的最后阶段是排卵功能的建立。少女可以从自己的月经周期变得有规律了这一现象间接判断。排卵功能的建立通常在初潮后 2 年左右。

3. 生殖器官

随青春发育期的进展，内外生殖器官从幼稚型变成成人型。原来比较扁平的阴阜因脂肪的积聚而隆起；大阴唇变厚，小阴唇变大，色素沉着，显露在大阴唇外。原来狭长的阴道变长、变宽，出现了很多皱襞，阴道粘膜增厚，阴道上皮中

层和表层细胞增多，甚至出现角化细胞；上皮细胞内富有糖原，阴道内环境从原来的偏中性（pH 6~7）逐渐变成酸性（pH 4~5），因而阴道的抗感染能力也大大增强了。子宫增大，肌层增厚，尤其是子宫体明显增大，使宫体与宫颈的比例从原来的 1:2 变成 2:1。细而弯曲的输卵管变粗、弯曲度减少。原来条索状的卵巢增大，变成扁卵圆形；卵巢内卵泡开始发育，致使卵巢表面显得高低不平。随着卵泡的发育，卵巢分泌的激素还能使盆腔内的器官也变得柔软。



(二) 男性性发育过程

1. 第二性征

男性第二性征的发育不如女性那样明显，通常以身高迅速增长最为显著。根据1979~1980年我国北京城区7~17岁男学生的调查资料：

身高增长的高峰平均年龄	12岁
阴毛出现的平均年龄	13.2岁
腋毛出现的平均年龄	14.6岁
首次遗精的平均年龄	15.6岁

男孩阴毛生长类似于少女，通常也可分为五个阶段：

I 期，青春期前，无阴毛生长。

II 期，耻骨区有少许阴毛稀疏生长。

III 期，耻骨区阴毛逐渐变深、变粗、卷曲，但仍较少。

IV 期，阴毛颜色更深、更粗密，向耻骨上区延伸。

V 期，阴毛在耻骨上区延伸到脐，甚至蔓延至两大腿上部内侧及肛门周围，呈成熟男性的菱形状分布。

其他第二性征也在阴毛生长的这段时间里先后出现。根据最近发表的上海市仁济医院对上海地区470例7~18岁男性青少年性发育情况调查的结果：喉节出现在13岁~15岁；胡须16岁都已形成；乳房硬节出现在11~16岁，持续数月至一年即自行消退。

2. 生殖器官

青春期男性生殖器官的变化比较显著。国外的资料显示：青春前男孩睾丸容积为1~3毫升，到性成熟时则可达12~25毫升。同时，前列腺、精囊与附睾也发育成熟而具有成人功能。

Tanner把青春期男性生殖器官发育分为五个阶段：