

杭州市计划生育协会
青春健康项目领导小组办公室

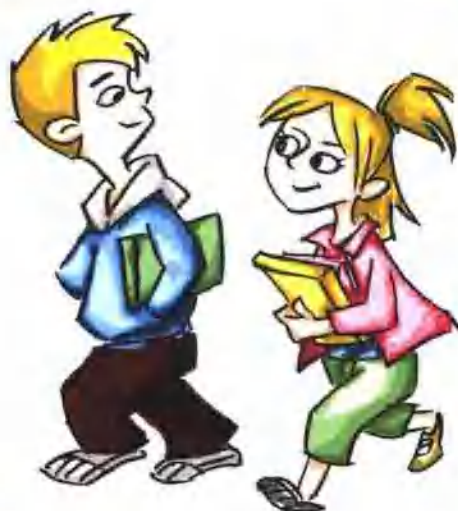
组编

来自青春热线

青春健康读本

的

故事



浙江科学技术出版社

杭州市计划生育协会
青春健康项目领导小组办公室 组编

来自青春热线 的故事



编委会

主任 徐培林

副主任 斯黎红

编委 斯黎红 方凤燕 陈玎玎 张金英
程丽静 朱敏英 严小玲 张莹
张冬梅 章彩英 鲁晓霞 戴晓静

图书在版编目(CIP)数据

来自青春热线的故事 / 杭州市计划生育协会、青春健康项目领导小组办公室组编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5341-2789-0

I. 来... II. 杭... III. 青春期—健康教育—青少年读物
IV. G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第142005号

书 名	来自青春热线的故事
组 编 者	杭州市计划生育协会 青春健康项目领导小组办公室
出 版	浙江科学技术出版社
发 行	浙江省新华书店集团有限公司
制 作	杭州万方图书有限公司
印 刷	杭州出版学校印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	4
版 次	2006年1月第1版
印 次	2006年1月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2789-0
定 价	6.00 元
责任编辑	陈小兵
版面设计	应燕敏



言

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。

青春，是含苞待放的花骨朵，是未来时，现在时，也是过去时。青春期，特指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。青春健康，是一个话题，一种行为，更是人生靓丽的开始。

五年前中国计划生育协会与美国适宜卫生组织在杭州等十二个城市开展了“青春健康”国际合作项目。五年来，杭州市计划生育协会为青少年提供了大量的性与生殖健康宣传、培训、咨询和服务。为数十万名青少年及其家长送去了温暖，提供了帮助，也引起了社会各界尤其是媒体的关注。“青春健康”逐渐成为了一个为人耳熟能详、开展青少年青春健康教育的品牌，解决青春困惑的地方。

青春健康教育对于保护青少年身心健康，提高人口素质，促进人口与计划生育工作，对国家的兴旺发达和家庭的文明幸福，都具有不可低估的战略意义。青少年在



传统上被当作最健康的人群，但在现实中，他们往往受到了自身性与生殖行为造成的后果，包括日益增长的性传播疾病、艾滋病毒感染和非意愿妊娠的威胁。

青少年对性与生殖健康知识和服务的需求如果不能从正规的渠道得到满足，就会受到不科学的、不健康的信息误导。只要我们真正站在青少年的立场，认真的去评估他们的需求，为他们提供科学正确、亲切友好的服务才会受到广大青少年的欢迎。为此我们会同浙江科学技术出版社组织了部分青春健康教育的专家编写了这本构思新颖，文笔流畅，语言活泼，知识丰富，理念科学，贴近青少年实际的读本。

让青少年健康地度过青春期，不仅仅是口号，更是我们的目标。我们衷心的祝愿青少年朋友青春健康，人生靓丽！

杭州市计划生育协会 徐培林

来自青春



热线的故事

目 录

春季到来绿满窗

揭开生命的奥秘 /2

我长大了 /9

我该怎么办 /15

哎呀！我正常吗 /23

其实我很棒 /27

夏季到来柳丝长

青春多滋味 /35

爱，你准备好了吗 /43

真爱值得等待 /49

学会说“不” /55



120CRXDGS

来自青春



热线的故事

CONTENTS

秋季到来荷花香

他对我怪怪的 /63

天啊，我怀孕了 /70

我得性病了吗 /76

艾滋病离我们有多远 /81

朋友嫌我不够酷 /86

冬季到来雪茫茫

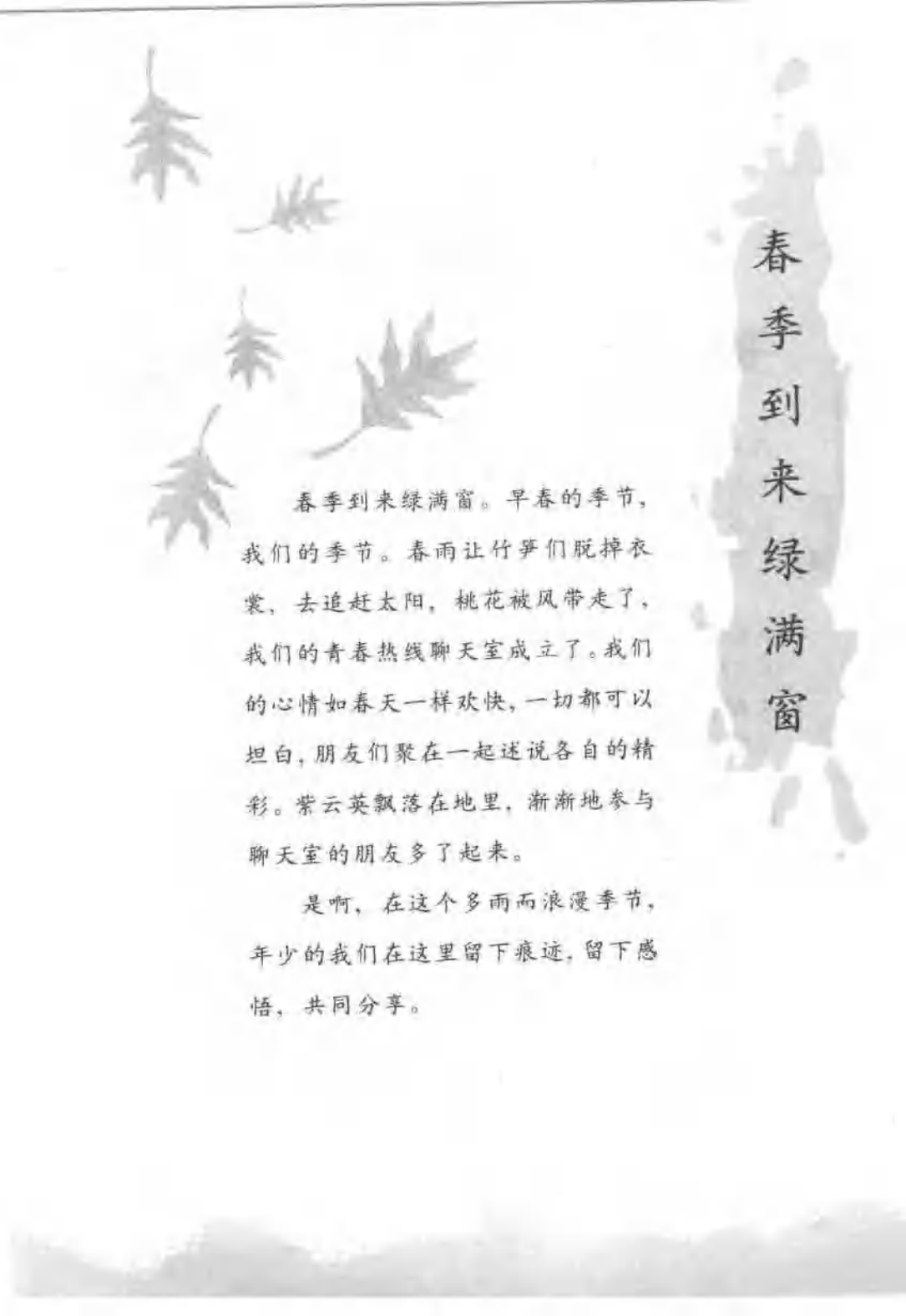
雾里看花 水中望月 /95

人际网络 /102

未来不是梦 /110

坚持，我错了吗 /115





春季到来绿满窗

春季到来绿满窗。早春的季节，我们的季节。春雨让竹笋们脱掉衣裳，去追赶太阳，桃花被风带走了，我们的青春热线聊天室成立了。我们的心情如春天一样欢快，一切都可以坦白，朋友们聚在一起述说各自的精彩。紫云英飘落在地里，渐渐地参与聊天室的朋友多了起来。

是啊，在这个多雨而浪漫季节，年少的我们在这里留下痕迹，留下感悟，共同分享。



揭开生命的奥秘



热线导航

今天是我们青春健康热线开通的第一天，本以为不会有什么电话打进来，可没过多少时间，我们就接到了一个男生的电话。电话是这样开始的：



“我叫俊俊，很小的时候就问过妈妈我是从哪里来的？妈妈有时说我是孙悟空一样是从石头缝中蹦出来的；有时又含糊地说是从医院里抱回来的；甚至还有一次，爸爸开玩笑说我是他从商店里买来的。可我没有发现在哪儿能捡到婴儿，也没见到过哪个商店出售婴儿。后来我长大了，知道我小时候住在妈妈的肚子里，有一天从妈妈的肚子里出来了。可是我为什么会在妈妈的肚子里呢？我们班上的女生是不是肚子里都有个宝宝住着呢？我对这些都感到好奇。可我的爸爸妈妈根本无法满足我对这些事情的好奇心。每当我提出这些问题时，他们都不会直截了当地回答我。偶尔讨论起这些问题，我发现他们的语气和平时不同，总是躲躲闪闪的。你可以告诉我有关于这方面的事情吗？”

在电话里，我尽可能详细地给他讲解了怀孕生产的过程和有关的生理知识。不过，在电话里有些事情是很难讲清楚的。俊俊的好奇心又很强，所以我索性推荐他去一个聊天室，并约好在那里聊个痛快，而且他还可以和网友们尽情沟通。他开心地记下了网址，和我说了再见。

现在就让我们也一起去聊天室里看看吧。



聊天室灌水

飞扬青春驿站

豆儿：我是俊俊，我来了。我现在可以问问题了吗？

榔头：呵呵，在这里没必要说自己叫什么名字，不过有什么问题尽管说好了。

豆儿：是这样啦，有一个接热线的阿姨推荐我来的，我想知道男生和女生有什么不同？男女性别是怎么形成的？还有我也想知道我是从哪里来的？

菜鸟：我知道我是爸爸的精子和妈妈的卵子结合成受精卵，然后在妈妈的子宫里长大，最后出生变成婴儿了。

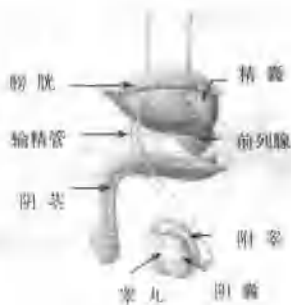
豆儿：那你爸爸的精子怎么碰到你妈妈的卵子的呢？

野蛮精灵：大家好，我来了。哈哈，我喜欢这里，我对这类有关性的讨论最有兴趣了。平时又不可能和老爸老妈说这些的。

榔头：给大家传两张图片，或许你们会有兴趣。小豆儿，你看了图片就知道男女生的差别在哪儿了。



女性生殖器官



男性生殖器官



豆儿：是呀，是呀，我爸爸妈妈就不和我讲这些事情。

站着离开：看来我是来晚了呀，这里很热闹嘛！大家好。

豆儿：你好呀。

菜鸟：男性没有睾丸会不会死？

青青叶：那就是太监，还有就是那些人妖，他们把睾丸切除了，这些人不会死，但没有生育能力，寿命很短。因为他们的内分泌是失调的，不能正常地分泌雄性激素。

豆儿：菜鸟姐姐，你是姐姐吧？是不是男孩子没有小弟弟就变成女孩子了？

菜鸟：这我可不知道，你还是问问榔头哥哥吧。

榔头：你怎么知道我是哥哥啊？呵呵，性别是在受精的一瞬间就先天决定的，此后，人类无法改变遗传性别。青青叶，我说的对不对啊？

青青叶：你可是专家级的啦，这我相信你呀。

榔头：谢谢夸奖！

豆儿：那小孩子是怎么从妈妈肚子里生出来的呀？

野蛮精灵：你呀，原来是在你妈妈的子宫里，是胎儿，然后有一天，胎儿发育成熟了，就经过你妈妈的阴道产出。你就生出来了……

站着离开：我看你的说法也不完全对，我就不是通过阴道出生的，因为我妈妈生我的时候是剖腹产，呵呵……



大虾点睛

这里总有你需要信息

★ 男女生殖器官都有双重使命，即产生精子或卵子与分泌性激素。性激素有助于附属性器官的发育与生成。附属性器官的功能是



参与完成性行为和新生命的孕育。

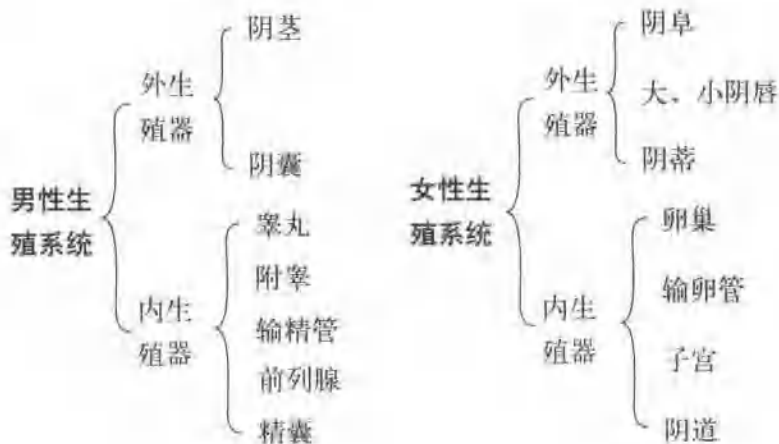
★ 对人体有关的性知识感到好奇是正常的，完全没有必要责怪自己。你可以大大方方地和其他人探讨有关性方面的知识，并尽量使用科学的而非隐晦的词句。

★ 男性有两种精子，一种是X精子，一种Y是精子。而女性只有一种卵子，即X卵子。如果X精子和卵子结合，就形成XX型的受精卵，将来发育成女性；如果Y精子和卵子结合，就形成XY受精卵，将来发育成男性。



超级链接

生殖系统是产生生殖细胞、繁殖后代、分泌性激素、维持副性征的器官。根据所在的部位不同，可以分为内生殖器和外生殖器两部分。具体结构详见下表：





男生看这边

● **阴茎**：呈圆柱状，由三条海绵体外包筋膜和皮肤构成。兼有排尿和射精功能。阴茎外面包有皮肤，包盖着阴茎头，称为阴茎包皮。阴茎多半时间是柔软的，当受到性刺激时，会呈勃起状态，变粗变长。

● **阴囊**：阴囊像一个小口袋，位于阴茎的后下方。阴囊的皮肤薄而柔软，有少量阴毛，色素沉着明显。阴囊腔分为左、右两个，分别容纳两侧的睾丸和附睾。你知道吗，阴囊是保护睾丸和附睾以及调节阴囊内的温度的，这样有利于精子的发育。



● **睾丸**：是男性生殖器最重要的一部分，是男性的生殖腺，左右各一个，呈卵圆形，由精索将其悬吊于阴囊内，长约4~5厘米，厚约3~4厘米，各重15克左右。睾丸是产生精子的器官，也是产生雄性激素的主要内分泌腺。

● **附睾**：外形细长呈扁平状，又似半月形，左右各一个，约长5厘米，附于睾丸的后侧面。附睾有储存和排放精子，促使精子成熟和分泌液体、供给精子营养的作用。

● **输精管**：是精子从附睾被输送到前列腺部尿道的一系列通路，包括附睾管、输精管及射精管。

● **前列腺**：重约18克。前列腺能分泌前列腺液，主要为精浆液，含有多微量元素及多种酶类。在精囊近端，平滑肌加强，称为前列腺前括约肌，具有防止逆行射精的功能。

女生看这边

● **卵巢**：是产生卵子和分泌女性激素的器官。它位于子宫两侧，呈扁圆形。初生的女婴，卵巢内大约有30万个不成熟的卵细胞(或



称卵子), 青春期到来后卵细胞开始成熟。性成熟的女性大约每28天排出一个成熟的卵细胞, 直到45岁左右的绝经期之后, 才停止排卵。女性一生中大约只能排出400多个卵子。

● **输卵管:** 为一对外形像喇叭的细长管子, 在子宫的两端, 一端连着子宫, 另一端不固定, 与腹腔相通, 接近卵巢。它的主要功能是输送卵子到子宫。通常精子和卵子在输卵管里结合, 由输卵管将受精卵推向子宫, 使受精卵在子宫内着床, 即怀孕。

● **子宫:** 是一个厚壁空腔, 形状像一只倒挂的梨, 位于下腹盆腔正中。10岁以前的女孩子的子宫细小, 随着青春期的来临, 子宫迅速发育, 变得又大又厚, 子宫腔内有一层黏膜, 称为子宫内膜。子宫是孕育胎儿的地方, 每月增厚一次, 以迎接受精卵的到来。

● **阴道:** 是一个连接子宫和外阴部的管状器官, 富伸展性, 有很强的伸缩力, 它是女性的交接器官, 也是排出月经和娩出胎儿的管道。成年女性的引导长约10~12厘米。未婚女孩阴道口外蒙有一层中间带小孔的薄膜, 称为处女膜。

● **阴阜:** 为耻骨联合前方隆起的脂肪组织, 进入青春期以后, 皮肤上会长有阴毛。

● **大、小阴唇:** 大阴唇的前端和后端左右互相连合, 外侧颜色较深。在正常情况下, 大阴唇中线合拢, 覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口, 具有保护功能。小阴唇位于大阴唇的内侧, 表面光滑有弹性。两侧小阴唇之间有两个孔, 前面是尿道, 后面是阴道。

● **阴蒂:** 位于小阴唇的前端, 外阴上部的软褶内, 有丰富的感觉神经末梢, 触觉十分敏感, 是对性刺激最敏





感的地方。

一个新的生命通常是一对有了生殖能力的男女发生性交行为之后，精子和卵子结合的产物。男性一次射精可排出2亿~4亿个精子，这不过是一个男人一生可制造的全部精子的微不足道的数量。精子呈蝌蚪状，分头、颈、尾三部分，它的生存时间只有3天。精子携带着父亲方面的遗传信息。女性一般每月只排出一个成熟的卵子，呈球形，是人体内最大的细胞，存活时间也只有3天。卵细胞携带着母亲方面的遗传信息。精子和卵子的结合一般是在输卵管内发生的。进入女性阴道的精子随着周围的液体流入子宫，由于子宫的收缩，部分精子被推向输卵管，在那里，如果恰好有从卵巢里排出的成熟卵子，那么，就将有一个“幸运”的精子得以与它结合成为受精卵，然后被输卵管的收缩力量推入子宫。其余大量的精子不过是路过输卵管而进入腹腔，一般在3天后就死亡了。那个可爱的受精卵则在子宫内着床，完成一系列的细胞分裂和发育过程，最终形成一个完整的胎儿，从母亲的阴道娩出。

从受精卵形成到胎儿出世大约需要10个月的时间，所以人们称之为“十月怀胎”。



我长大了



热线导航

青春健康热线接到一个叫阿杰的男生的电话。他说话有点犹豫，吞吞吐吐的。在他和热线主持老师的交流对话中，我们大概了解了他的不安。下面就是他们的对话：



“老师，怎么样才能长出胡子啊？”

“你想长胡子啦？等你再长大一点就会有。你多大了？”

“我已经14岁了，嘴上和下巴却仍然光光的，细看只有一些茸茸的细毛。我总觉得自己不像是个男子汉。”

“胡子确实是男性成熟的标志，胡子的出现和定型需要一个过程。一般地说，男孩子是在12~15岁之间长胡子啦，也可能早一两年，也可能晚一两年。青春发育期结束以后，胡须才会增多为成年人的样子。”

“我的同学都长胡子了，他们笑话我说：‘嘴上无毛，办事不牢’。真希望明天起来一照镜子，发现自己长满胡子了。”

很显然，这位叫阿杰的男孩子非常热切地盼望着长大，希望自己早日从稚气十足的“毛孩子”出落成矫健挺拔的“小伙子”。青春期是由儿童向成年人过渡的时期，随着青春期的到来，无论男孩还是女孩，都会发生生理上的显著变化。面对这种变化，他们在感到



兴奋和奇妙的同时，也会为青春期的“多事”而感到困惑。这不，今天的聊天室里可热闹了，话题也是五花八门，让我们去看看吧！



聊天室灌水

飞扬青春驿站

榔头：我的胡子像春天的小草般，密密麻麻长出一大片，班上开联欢晚会，同学们一致要求我演老大爷。你们说，胡子太多也麻烦吧。

青青叶：呵呵，看不出来，你倒挺会安慰人的。我看你来做我们这个驿站的斑竹挺合适的。

榔头：我看你也不错啊，不如我们一起来做这个斑竹吧！

菜鸟：我赞成你们两个做斑竹。青青叶姐姐，我什么时候会长大呀？月经不来有什么坏处吗？

依然：月经来了才有害处呢。从我有月经以来，痛经一直困扰着我。每一次都很痛，以前只要是第一天来，就无法上课，都要请假回家休息。所有偏方、秘方都试过了，还是没办法解决。你们说烦不烦人。

青青叶：女孩子是在10~12岁左右来月经，也可能早一两年或晚一两年。别急，小妹妹，你会长大的。

活着：什么叫青春期？怎么样确定自己是否进入了青春期？

菠菜：我的喉结似乎要冲破喉咙才快乐，使劲地往外突。

榔头：青春期是儿童向成人过渡的中间阶段，有人把它称为“人生历程的十字路口”，它既与儿童有别，又与成人不同。哈哈，

