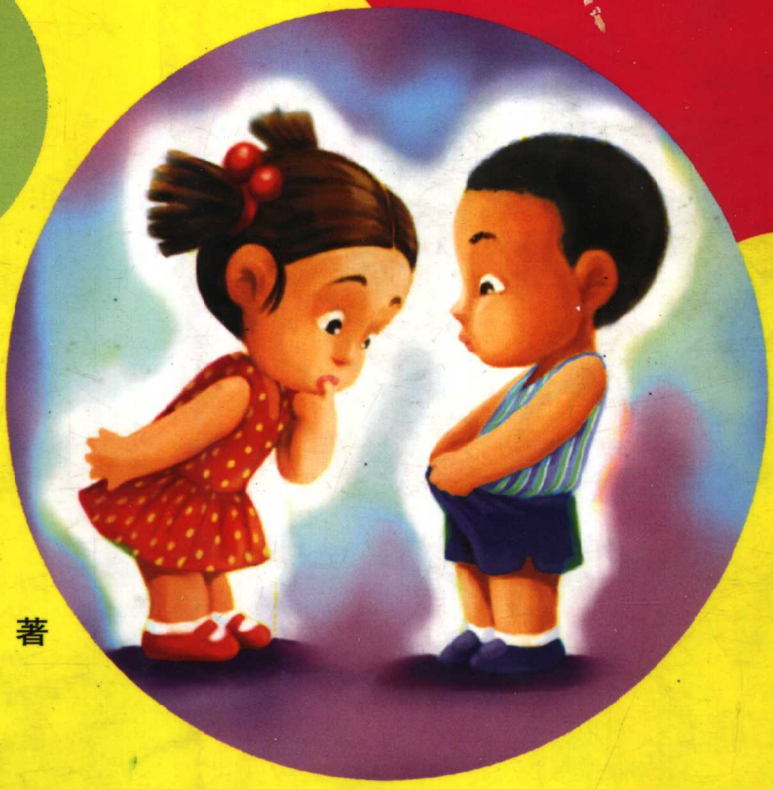
身体的秘密

青春期预备手册



usan Meredith（英）著
慧明　译

北京出版社

青春期预备手册

身体的秘密

Susan Meredith（英）著
李慧明　译

北京出版社

图书在版编目（CIP）数据

青春期预备手册——身体的秘密/Susan Meredith（英）著；李慧明译．
—北京：北京出版社，2001
ISBN 7-200-04386-9

Ⅰ．青…　Ⅱ．①Susan…②李…　Ⅲ．青春期-健康教育-手册
Ⅳ．G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 053136 号

著作权合同登记号：图字：01-2001-1968 号

First published in 1985 by Usborne Publishing Ltd, Usborne House, 83-85 Saffron Hill, London ECIN 8RT, England. Copyright©1985 Usborne Publishing Ltd. This edition copyright© 1997 Usborne Publishing Ltd. The name Usborne and the device are Trade Marks of Usborne Publishing Ltd. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher.

©2001 年中文简体字版，经由 Usborne Publishing Ltd 授权北京出版社独家出版发行。未经出版人书面许可，不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有　不得翻印

青春期预备手册——身体的秘密

QINGCHUNQI YUBEI SHOUCE
SHENTI DE MIMI

*

北　京　出　版　社　出　版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网　址：www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新　华　书　店　经　销
北京市美通印刷厂印刷

*

787×1092　18 开本　5¼印张
2001 年 9 月第 1 版　2001 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-8 000
ISBN 7-200-04386-9/R·182
定价：18.00 元

序　言

人的生理成长与心理发展是个体成熟的两个方面。一个人从只会哭叫、吮吸的婴儿成长发育为体魄强壮、充满智慧的少男少女，记载着人类生命的一个曲折历程，凸现着人类生命海洋的奇妙和神秘。青春期则是人生这个浩瀚海洋中最值得探索的区域。

人们如是说，青春是一种资本，是生命的一个阶段，是一片未开垦的处女地；人们如是说，青之春，春之青，无青不为春，无春不为青！确实，一头乌黑飘逸的头发，平滑细腻的肌肤，光洁红润的面庞，强健有力的四肢，满脸的不屑与傲气，躁动、不安、亢奋、激动的心灵，初生牛犊不怕虎的精神……这便是青春。青春期既不同于儿童期，也不同于成人期，其最大的特点是第二性征的出现和全身心迅速的变化。瞧一瞧，自己的身体在快速长高，体重有明显的增加，嗓音不如幼时尖脆；女孩的乳房开始增大，体态变得丰满，男孩开始出现胡须，喉结也变大了；自己的情绪变得不稳定，常为一件小事而烦恼、困惑，对周围的人、事、物有了新的认识与感受……这表明你已进入青春期。祝贺你已跨上了通向成年人的渡桥。此时，学习一些生命发育成长和青春期的生理知识，掌握必要的人体构造和卫生保健常识，对于正确地认识与对待自我，逐步由一个“生物人”变成“社会人”

是非常必要的。

本书虽然译介的是国外青春期读物，但书中对青春期生理知识和卫生保健知识的介绍，以及对生命孕育诞生及成长过程的详细描述，是全世界所有儿童青少年都应该了解和认识的。在我国，由于受传统封建意识影响和各种因素的限制，对于生命诞生和青春期生理知识，尤其是伴随生殖器官成熟而带来的许多形态上、生理上、性心理方面的问题，家长和教师羞于启齿，讳莫如深，使儿童青少年有许多关于人体本身的疑惑不敢问、没处问，缺乏正确的指导。这种“神秘”化现象已经对儿童青少年的成长与发展产生了一种消极影响，如少女来了月经就是“倒霉”了，少男遗精更是惊慌失措、大祸临头，少男少女相互吸引、有好感就是“恋爱”。凡此种种由于缺乏自身生理变化、尤其性生理变化的科学知识，对其成长与发展人为地设置了障碍。事实上，生命的诞生和青春期的经历是人生的一部分，青春期“急风暴雨”的变化也是人生的重要体验。

为了加深儿童青少年对青春期的认识，本书相当篇幅谈了生命诞生的过程，这也是本书的特色之一。众所周知，新生命的孕育是从精子和卵子的结合开始，母亲的子宫是胎儿生长发育的摇篮，人的生长、发育、成熟和衰老是一个自然过程，而青春期则是人体生长发育的转折期，也是塑造体形、奠基学识、健全人格和完善品德的关键期，他们最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放、才思敏捷，身心迅速成长。作为

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

一个“过来人”和儿童青少年教育工作者，我深知，青春赋予每人一次开花的机会，但未必都有一次结果的机会。开花只需等待时节，结果却要付出汗水和心血！为此，衷心地希望本书的出版能引起社会各方面的重视！一方面，该书主要是写给儿童青少年阅读的，它可以作为青春期教育课程的辅助读物，也可以作为第二课堂的课外阅读材料。儿童青少年阅读这方面的书，不但能够对自己的身体有一个全面的认识和了解，而且还能够了解和掌握自身的生长发育特点，从而科学地学习、生活和成长。另一方面，尽管该书是以儿童青少年为主要读者，但同时也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为了解了儿童青少年的身心特点，才能提供适合他们发展需要的教育，而不是用教育去选择儿童青少年，这样可以防止在教育、教学过程中因此而发生的偏差。青春期的“急风暴雨”或许来势凶猛，但如果教师、家长能把握住儿童青少年的心灵“晴雨表”，就能使这场“风暴”变成“随风潜入夜，润物细无声”的“柔风细雨”，让儿童青少年在春风化雨的环境中健康成长。一言以蔽之，所有成人都应成为儿童青少年健康成长的保健医生！

本书篇幅适中，文字精约，图文并茂，体现了科学性和知识性并重、可读性和实用性兼顾的特点。我认为，通过阅读，对儿童青少年正确认识自己，陶冶良好的个性情操，培养敏锐的审美能力，积极主动而有效地学习，成为学有专长又有创新精神和实践能力的少年，将会大有裨益。为此，我向儿童青少年和广大教师、家长朋友们

隆重推荐。此书犹如著名诗人布拉德利在9 岁时所言：

若你轻柔，温和地触摸我，

若你看着我，对我微笑，

若你在说话前偶尔先听我说话，

那么，我会长大，真正地长大……

愿我们不懈地追求一种青春永驻的精神境界，而通往青春“精神家园”的道路，只能由青春的脚印来回答！

是为中文序。

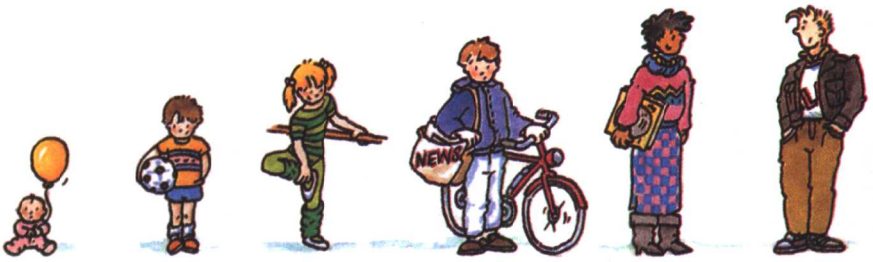
俞国良

（中央教科所教授、博士生导师）

2001 年 7 月 30 日于北京

第一部分

成长



目录 —— 第一部分

第一部分梗概 3

成长 4

青春期会发生什么？ 8

青春期是如何开始的？ 10

毛发 12

乳房 14

女性外生殖器 16

女性内生殖器 18

月经 20

男性生殖器官 24

性 26

避孕 30

食物 34

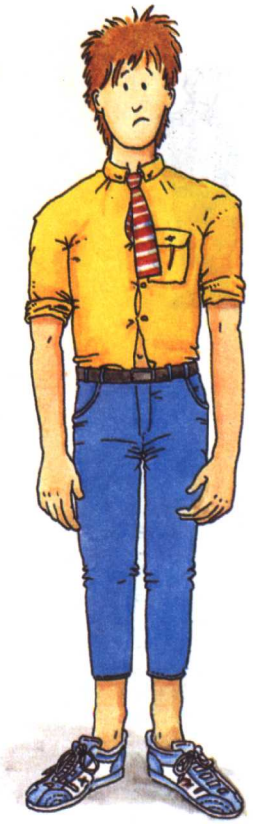
锻炼 36

抽烟、喝酒及其他麻醉品 38

保持清洁 40

成长与情感 43

艾滋病 44



第一部分梗概

从出生的那天起，你就一直在成长中。同婴儿成长为儿童一样，从儿童成长为成人是另一个同样重要的成长期，这一时期称为青春期。“青春期”一词源自于拉丁文adolescere，意为“长大成人”。

青春期

青春期大约从 11 岁左右或更早开始，到 18 岁或更大些结束，前后持续数年。在这一期间，会发生包括思想情感（心理）上以及身体（生理）上的种种变化。本书着重讲述青春期的生理变化。

成长

在本书前几页，你将可以了解到有关青春期的成长情况，以及这一段时期，你的体形、声音等方面可能出现的变化。

青春期的发育

青春期的生理变化，又叫发育成熟变化。“生理发育成熟”一词，源自于拉丁文的pubertas，意为“成年”。大部分的生理变化出现在青春期早期。

性与婴儿

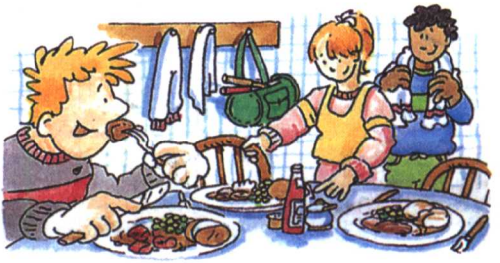
开始具备生育能力是青春期最为重要的变化，因此，本书第 16～33 页将介绍生殖、性以及如何采取避孕措施防止计划外怀孕等有关方面的内容。

你的情感

本书虽然主要讲述青春期生理变化，但青春期的情感变化也尤为重要，本书第 43 页将涉及你可能经历的复杂情感。

了解更多的青春期情况

本书第 34～42 页，你将进一步了解更多可能影响身体发育的因素，诸如食物、药物等等。第 44 页是艾滋病的有关介绍。

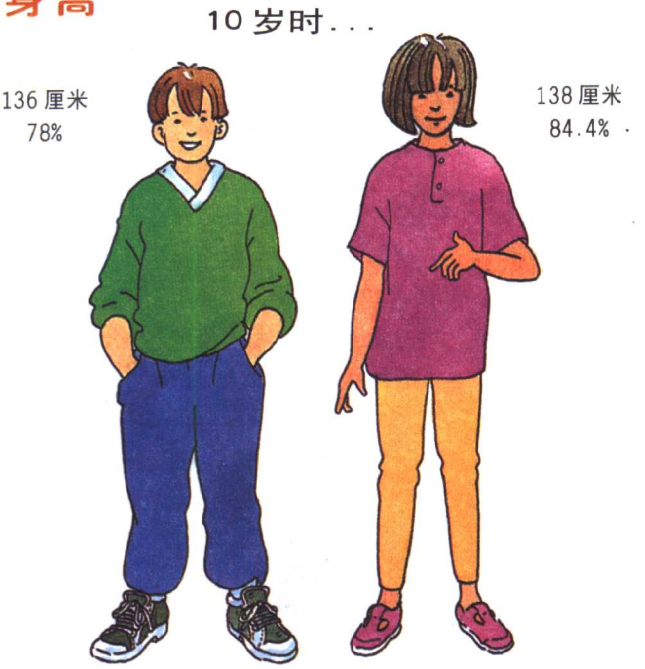


成长

迅速增高是青春期最早出现的生理变化之一，这种“身高加速增长”是由体内特殊腺体分泌的某些激素引起的。本书后面将介绍更多的有关激素及腺体的知识。

处于身高加速增长期，生长发育速度同两岁时一样快。正值生长高峰的男孩，每年就能长高7～12厘米。女孩则在6～11厘米之间。从本页你将了解到自己的身体是如何成长、又是何时停止成长的。

身高



上图显示的是不同年龄的男性和女性的平均身高与他们身体定型后所能达到的成人身高之间的比例。

女孩在10岁半左右，男孩在12岁半左右开始进入加速生长发育期，因此，其间的某个阶段女孩身高会超过男孩。但男

你能长多高？

你可以借助右表提供的信息，预测一下自己的最终身高。图表将告诉你青春期的某一阶段你可能达到的身高与你成年后的定型身高之间的比例。

下面是需要进行的计算：

$$\frac{\text{目前的高度（厘米）}}{\text{总身高百分比（见表）}} \times \frac{100}{1}$$

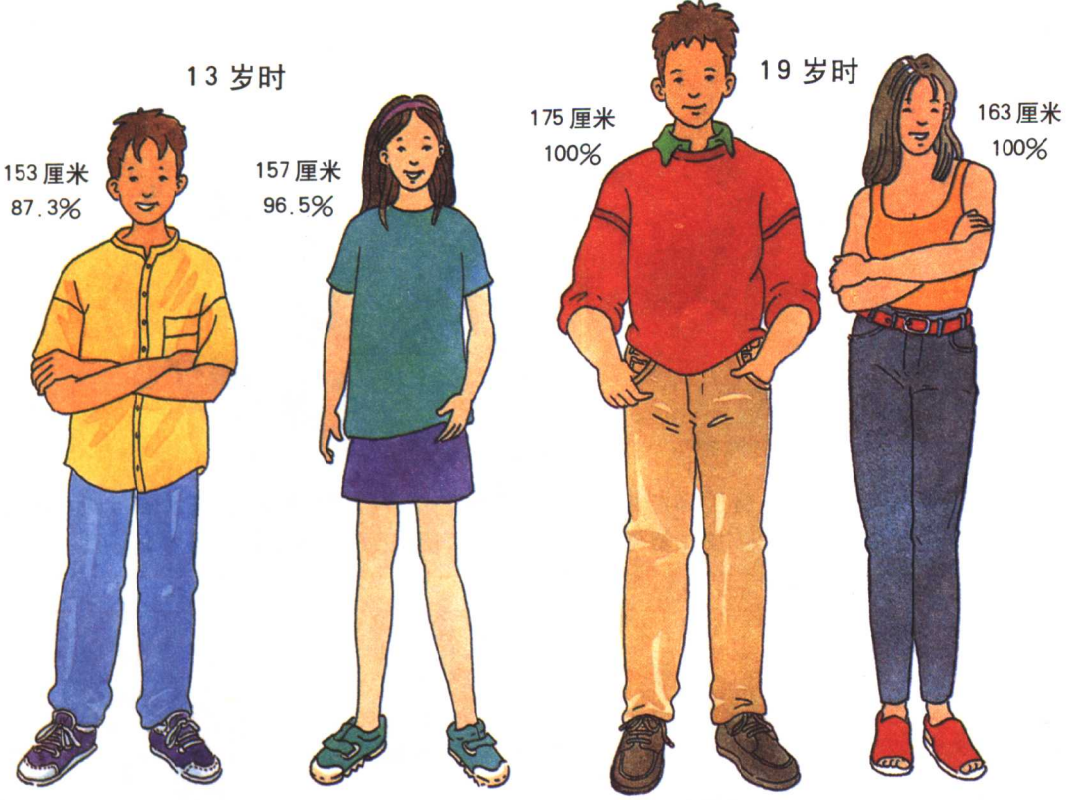
以下是一位身高130厘米的9岁男孩的例子：

$$\frac{130}{75} \times \frac{100}{1} = \frac{520}{3} = 173.3$$

该男孩身高停止增长时，最终身高可能为173.3厘米。

年龄	% 男孩	女孩
8	72%	77.5%
9	75%	80.5%
10	78%	84.4%
11	81.1%	88.4%
12	84.2%	92.9%
13	87.3%	96.5%
14	91.5%	98.3%
15	96.1%	99.1%
16	98.3%	99.6%
17	99.3%	100%
18	99.8%	100%
19	100%	100%

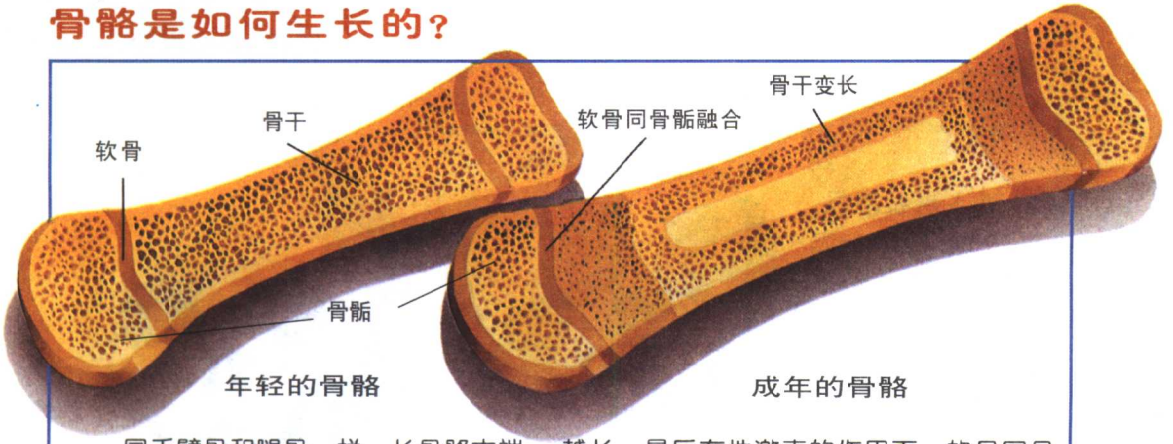
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



孩 14 岁以后个头会反超女孩，而且当女孩几乎已经停止长高时，男孩的个头还在继续增长。

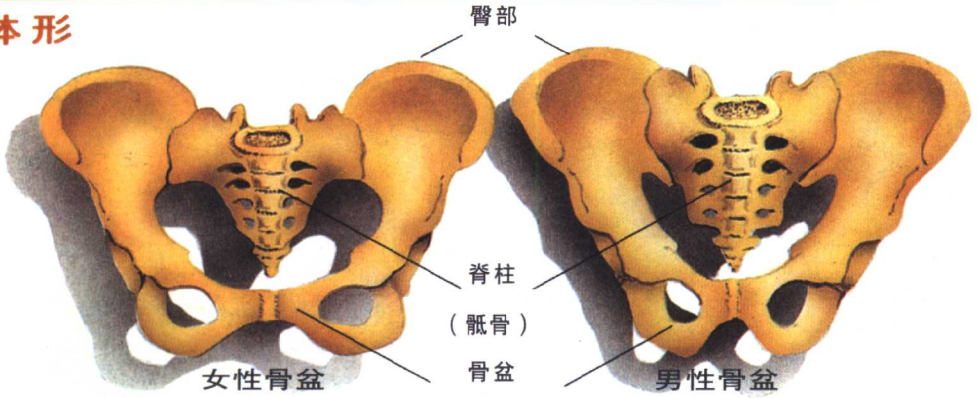
请记住，书中所给出的所有年龄、数字等仅为平均数。身高的增长同青春期其他任何一种身体变化一样，因人而异。进入青春期的年龄与你的最终身高没有关系，它主要取决于你父母的遗传因素。

骨骼是如何生长的？



同手臂骨和腿骨一样，长骨骼末端含有一种叫软骨的多筋物质。四肢骨是长骨，体叫骨干，两端叫骨骺，连接处为骺软骨。随着软骨的生长，骨骼越长越长。最后在性激素的作用下，软骨同骨头融合，生长发育停止。女子一般身材小于男子，原因之一是女性性成熟早于男性，因而其继续成长的时间也少于男性。

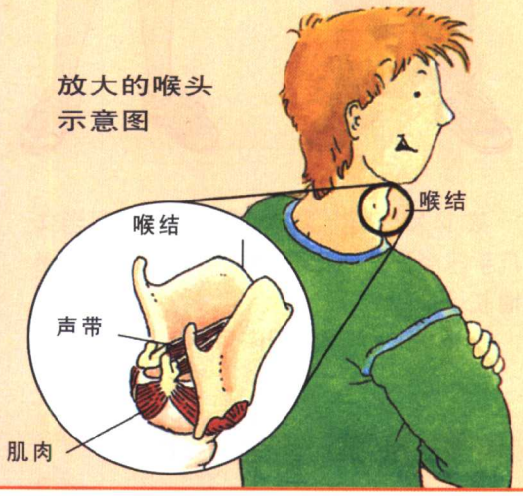
体形



随着身高的增长，你的体形也发生了变化。随着盆骨的增大，女性臀部会变宽变大，为日后孕育胎儿提供了空间。男性则通常肩膀变宽，身体更加强壮有力。

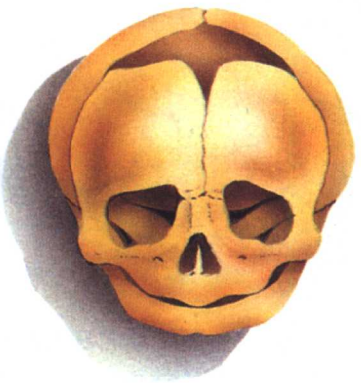
声音的变化

身体其他部位生长发育的同时，你的喉头（喉）也在变大，声音变得较为低沉。大部分人的声音变化是逐渐出现的，但有些人则是忽然发生的。男性的声音较女性低沉，是因为男性的喉头大，这从男性突出的喉结可以看出。进入青春期的男孩会发现自己的声音突然变得粗哑，这是由于喉头肌肉暂时失去控制所致。

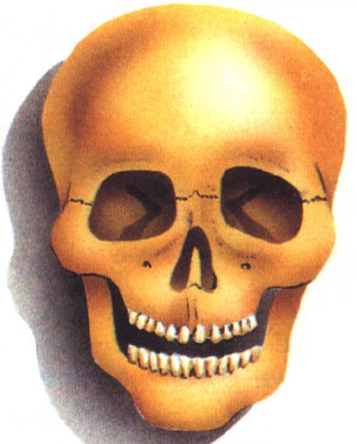


面孔的变化

进入青春期后，你会注意到自己的面孔发生了很大的变化，有人将这种变化描绘为颅骨下的变化。你的鼻子、下颌变得更加突出，发际线后移。男孩的面部变化要大于女孩。



孩童的颅骨



成年人的颅骨

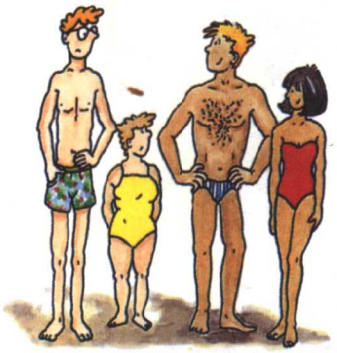
肌肉

随着身体的生长发育，肌肉得到增强，你将变得更加身强体壮。出生时，肌肉仅占全身重量的20%，而到了青春发育早期，肌肉的比重达到了25%。成年之后，则达到40%。就个子而言，男性身上的肌肉多于女性。“个子长得太快体力跟不上”的说法是不正确的。虽然力量增长滞后于身高，有一段时间你看上去比实际要强壮。

为什么男性比女性更强壮？

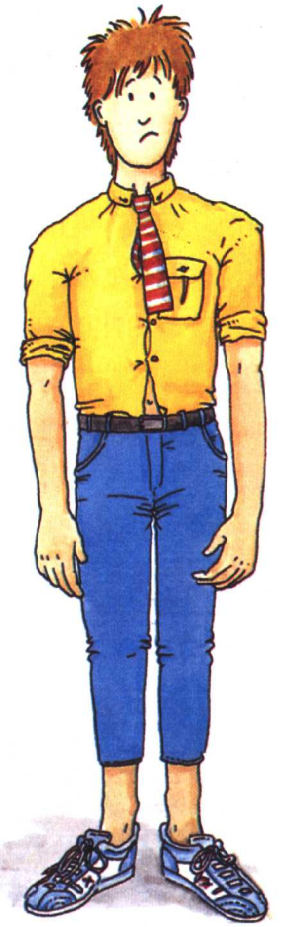
虽然并非总是如此，但一般而言，男性比女性体格、力量更为强壮，这不仅表现在个头、体形、肌肉等方面，而且男性的心脏、肺部也更为发达。男女之间的这些差异往往在儿童期的训练和教育中得到了夸大，比如，人们总是更多地鼓励男孩而不是女孩参加体育运动。但这一切并没有让男性因此变得比女性更加健康，实际上，女性的寿命一般要长于男性。

“理想”的体形



有些人担心自己不属于广告、电视、电影、报刊杂志等媒体刻意宣传的所谓“理想”体形，尤其是女姓现实中，不同的人喜欢的体形也不同。只要你不超重，也不过轻，就不必为此忧心忡忡。

感到身材瘦长

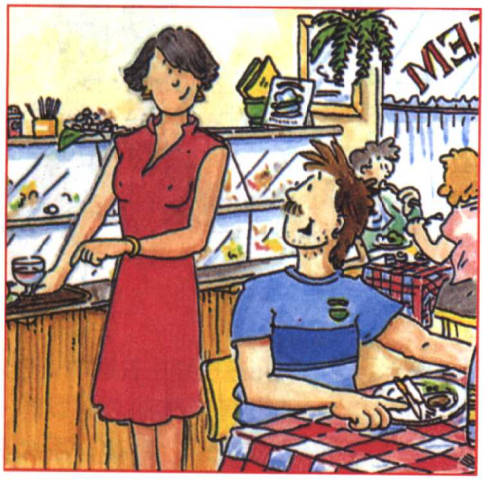


在快速生长期中，身体的发育，并不总是以同一速度进行。起初，手脚变大，接着胳膊、大腿变长，大约一年之后，身体的其他各部位也相继发生变化。这些变化未必十分显著，但一段时间里，有的人会觉得自己的手脚变得过大。青春期的孩子身体协调性变差的说法是不正确的。

青春期会发生什么？

进入青春期后，身体上的种种变化接踵而来，变化的主要目的就是让你开始具备生育能力。主要生理变化包括生殖器官的生长发育，开始形成能够孕育婴儿的特殊生殖细胞（细胞为人体中最小的单个生命单位）。而此时的你，仍未意识到正在发生的某些变化，因为它们是在你的体内进行的。其他的一些变化则更为显著。右图所示为青春期的一些主要变化。

第二性征



青春期的一些变化，如胡须的生长、胸部的发育等对于生育而言，并非是最重要的。与被称为第一性征的生殖器发育所不同的是，上述这些变化称为第二性征，它们是区别于异性的主要标志，能够吸引异性。

身高突然增长

面部发生变化

腋毛开始长出

乳房开始发育

臀部变宽

阴毛开始长出

女性腹腔内的卵巢发育增大；女性生殖细胞，又叫卵子或卵细胞，在卵巢中产生；月经来潮（见第 20～23 页）

青春期何时开始？

不同性别、不同的人，进入青春期的年龄各不相同。一般认为，女孩进入青春期的平均年龄为 11 岁，男孩则为 13 岁。这种看法有可能会误导，因为女孩在 8～13 岁之间，男孩在 10～18 岁之间任何一个时候进入青春期都是可能的。

这一悬殊的时间跨度意味着两个年龄相仿的人，进入青春期的情形会大不一样。其中的一人或许已经完全发育成熟，而另一人则可能尚未开始发育。

有时这会令人尴尬。但它或许有助于使我们认识到，无论“早发育”还是“晚发育”，都没有什么不正常，不能说哪种情况更好。

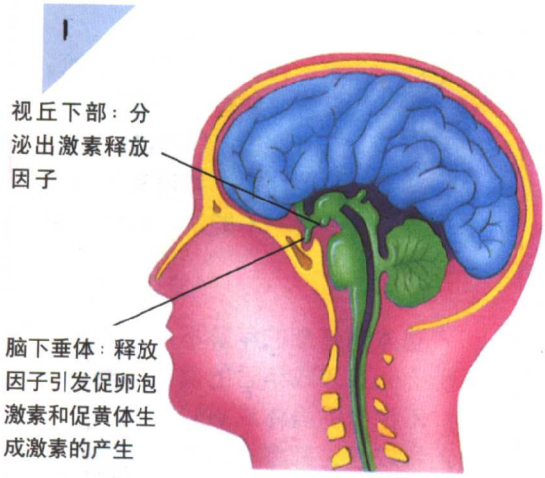
进入青春期的年龄不会影响你进入成年后的模样。不论你的身体成熟较快还是较慢，都会一直发育下去，直至完全发育成熟。

进入青春期的年龄主要由父母遗传特性所决定，体格也起一定作用。粗短结实的人较之瘦高者发育更早。

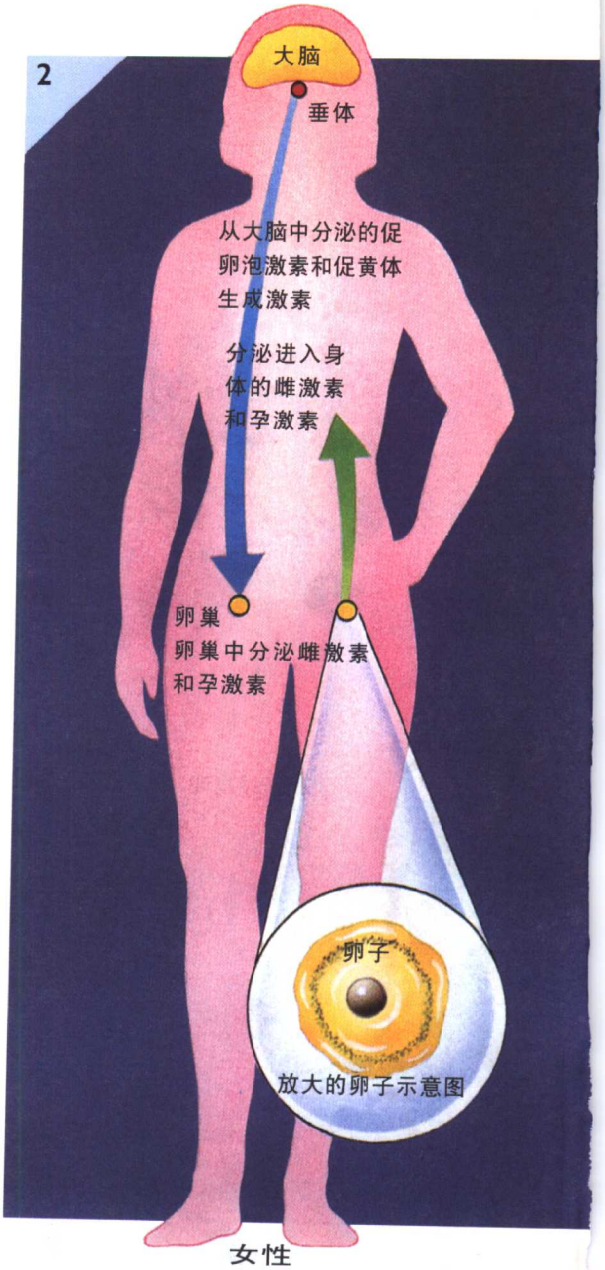
青春期是如何开始的？

青春期的一切变化均从大脑开始，这是由一种称为激素的化学物质引起的。儿童时期，体内激素处于较低水平，没有人确切地知道这些激素有何作用。进入青春期，大脑活动促使这些激素水平增加，并开始产生卵子、精子等生殖细胞。其他一些种类激素，又叫性激素，水平也开始增加，并带来青春期的其他变化。

青春期的大脑发育



大脑



女性

青春期始于大脑中一个称为视丘下部的小区。当该区完全发育成熟时，便开始向大脑中的另一部位——脑下垂体分泌大量的激素。从视丘下部分泌出的激素叫“释放激素”，因为它们促使脑下垂体开始大量分泌两种激素，即促卵泡激素和促黄体生成激素。

促卵泡激素和促黄体生成激素促使女孩卵巢中的卵子开始发育，男孩睾丸开始产生精子。

卵巢和睾丸各自开始分泌大量激素，均为性激素。性激素有助于卵巢和睾丸自身不断成熟，同时也带来青春期其他更显著的变化。例如，女孩的乳房增大，男孩开

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com