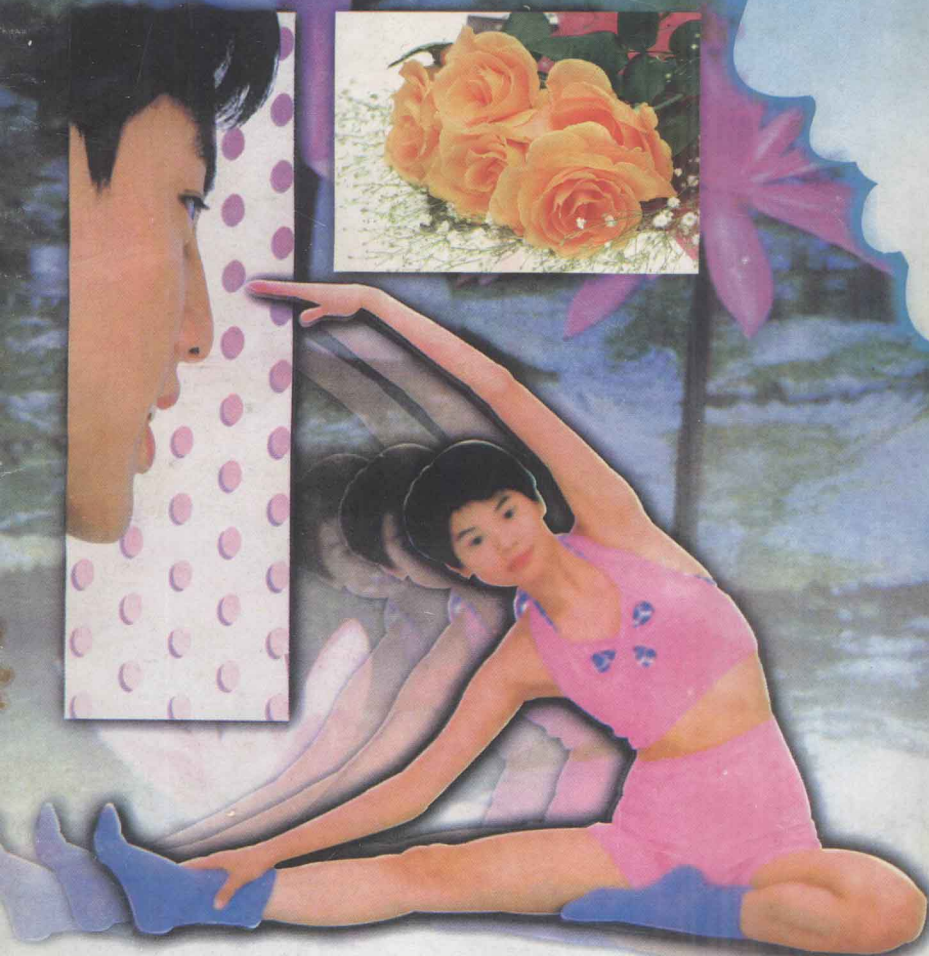


经广东省中小学教材审查委员会审查批准
初级中学试用教材

青春期卫生常识

广东省教育厅教编室 编



广东科技出版社

初级中学试用教材

青春期卫生常识

广东省教育厅教编室 编

广东科技出版社

初级中学试用教材
青春期卫生常识

编 者：广东省教育厅教编室

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

出 版 人：黄达全

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东科电有限公司

印 刷：广东省新会市棠下中学印刷厂

(广东省新会市棠下镇 邮码：529164)

规 格：787mm×1092mm 1/32 3.75 印张 60 千字

版 次：1998 年 7 月第 1 版

2000 年 7 月第 3 次印刷

ISBN 7-5359-2074-8/G·460

定 价：3.90 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前 言

根据国家教育委员会和国家计划生育委员会于 1988 年 8 月 24 日，联合向全国各省市发出《关于在中学开展青春期教育的通知》的文件精神，为了满足我省中学对学生进行青春期教育的需要，并根据几年来教学实践的信息反馈，我们新编了供初级中学和高级中学（包括职业中学）使用的《青春期卫生常识》两种试用教材。

本教材由杨明逵、黄伯强策划编列，谢丽霞、黄自力执笔编写，张维政、程璐珍审阅。

对中学生开展青春期教育，我省现在尚处于试验阶段。编写这类教材，我们还缺乏经验，不足之处在所难免。欢迎使用本教材的广大师生提出宝贵意见，以便作进一步修订。

广东省教育厅教材编审室

1998 年 3 月

目 录

第一章 了解自己的身体	(1)
第一节 青春期身体的变化	(1)
一、身体形态的变化	(2)
(一) 身体的长高	(3)
(二) 体重的增加	(5)
二、第二性征的出现	(5)
三、身体机能的增强	(8)
(一) 脑和神经功能的完善	(8)
(二) 心脏和血管功能的健全	(10)
(三) 肺功能的加强	(13)
第二节 青春期的发育异常	(15)
一、性早熟	(16)
(一) 真性性早熟	(16)
(二) 假性性早熟	(16)
(三) 部分性性早熟	(17)
二、性发育延迟或抑制	(18)
(一) 性发育延迟	(18)
(二) 性发育抑制	(18)

第三节 影响青春期生长发育的主要因素 (19)

- 一、营养 (19)
- 二、体育锻炼、劳动和生活制度 (20)
- 三、疾病 (22)
- 四、生活环境 (22)
- 五、遗传和内分泌 (23)
- 六、社会因素 (24)
- 七、情绪 (24)

第二章 排除烦恼，健康成长 (26)

第一节 少男少女的烦恼 (26)

- 一、少男的烦恼 (26)
 - (一) 遗精会不会伤身体 (26)
 - (二) 小伙子乳房为什么长硬块 (27)
 - (三) 阴茎勃起过频怎么办 (28)
 - (四) 手淫究竟是有害还是无害 (29)
 - (五) 包皮过长和包茎怎么办 (30)
- 二、少女的烦恼 (31)
 - (一) “初潮”应注意哪些问题 (31)
 - (二) 重视经期的卫生 (33)
 - (三) 保护乳房 (34)
 - (四) 月经不调 (36)

第二节 养成良好的起居饮食卫生习惯 (38)

- 一、生活要有规律 (38)
- 二、年轻人要睡好 (39)

三、恰当安排好一日三餐	(40)
四、不要有偏食的坏习惯	(42)
五、暴饮暴食伤身体	(43)
六、不要吸烟和酗酒	(44)
七、不要掉进毒品的深渊	(46)
第三章 春情萌动的时候	(48)
第一节 感情特点与性心理表现	(48)
一、感情特点	(48)
(一) 成人感日益显著	(48)
(二) 自我意识的形成	(49)
(三) 独立性和依赖性并存	(50)
(四) 情绪不稳而多变	(51)
(五) 从众心理比较突出	(51)
二、性心理表现	(52)
(一) 对性知识的追求	(53)
(二) 对异性的好感和爱慕	(53)
(三) 梦幻和自慰	(55)
第二节 青春期性心理误区	(56)
一、早恋	(56)
(一) 早结的果不甜	(57)
(二) 我该怎么办	(58)
二、性尝试	(62)
(一) 性尝试及其发展的趋势	(62)
(二) 性尝试问题产生的原因	(62)

(三) 性尝试心理的自我调节	(62)
第四章 让青春更健美	(64)
第一节 体育锻炼好处多	(64)
一、体育锻炼能健美	(64)
二、运动使人更聪明	(68)
三、运动能提高适应能力	(69)
四、运动有利于形成良好的性格	(69)
第二节 培养健美的体型	(70)
一、纠正 O 型腿和 X 型腿	(70)
二、不要穿高跟鞋	(72)
三、体姿要端正	(73)
(一) 端正的行姿	(73)
(二) 正确的坐姿	(74)
四、减肥和美容	(75)
第三节 讲究锻炼的卫生	(78)
一、体育锻炼要与卫生相结合	(78)
二、不宜参加运动竞赛的体况	(80)
三、体育锻炼的方法要科学	(80)
(一) 持之以恒	(80)
(二) 全面锻炼	(82)
(三) 循序渐进	(83)
四、预防运动的伤害	(85)
第五章 青春期的常见病	(87)
第一节 近视眼	(87)

第二节	沙眼	(91)
第三节	龋齿	(93)
第四节	贫血	(96)
第五节	痤疮	(97)
第六节	腋臭	(99)
第七节	结核病	(101)
第八节	病毒性肝炎	(102)
第九节	蛔虫病	(104)

第一章 了解自己的身体

第一节 青春期身体的变化

世界著名的大文豪高尔基曾经说过：“要爱惜自己的青春！世界上没有再比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！青春就像黄金……”可见，青春是多么的美好，多么的重要。那么，什么是青春期呢？

人的一生，从哇哇落地开始到衰老、死亡告终，一般要经历婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期几个发展变化时期。青春期是从童年到成年的过渡阶段，是指生殖器官发育成熟的时期。

一般来说，人从 11、12 岁至 17、18 岁，是青春期。从 17、18 岁到 23 岁~25 岁，是青春后期，也叫青年期。从广义来说，青春期和青春后期，都可以叫青春后期，二者只是成熟程度上的不同。每个人青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育的程度，可因遗传、营养、情绪、自然条件和社会环境等因素而有很大的差异。例如，生活在印度的女性，由于气候和环境的影响，有的女孩 12、13 岁就当妈妈，25 岁便当外婆。

青春期之前，男孩和女孩的体型区别不大，进入青春期，人的身体形态、身体机能等开始发生巨大的变化，尤其是出现了第二性征，是人体发育最旺盛的阶段，男女有别的性特征开始出现。

一、身体形态的变化

从人体的生长发育过程来看，人的一生有两个生长高峰期。第一个生长高峰期是从在娘胎里开始至出生后两周岁，短短的两年零九个月，重量足足增加了 22 亿倍；第二个生长高峰期就在青春期。人在第二个生长高峰期，除了形态和生理方面的生长发育以外，在心理上也有很大的发展。人的世界观、人生观和其他心理素质主要在这个阶段形成。所以，第二个生长高峰期比第一个生长高峰期更加重要。

一般来说，人出生后的第二个 10 年是青春期发育的时期，女孩子要比男孩子略早 1 年~2 年。处在青春期的青少年从外表体型一直到内脏器官都发生一系列的变化，这是由于身体里内分泌系统（图 1）和神经系统的发育所引起的。内分泌系统中，大脑深部的垂体是主管分泌激素的重要部位，它直接分泌生长激素，作用于全身细胞，从而使人体生长发育成熟；此外，在垂体影响下，喉部的甲状腺、肾脏上方的肾上腺等，也都分泌与青春期生长发育有关的甲状腺素、肾上腺素皮质激

素、性腺激素等激素，以促进骨骼、牙齿、性器官以及中枢神经系统的发育成熟。

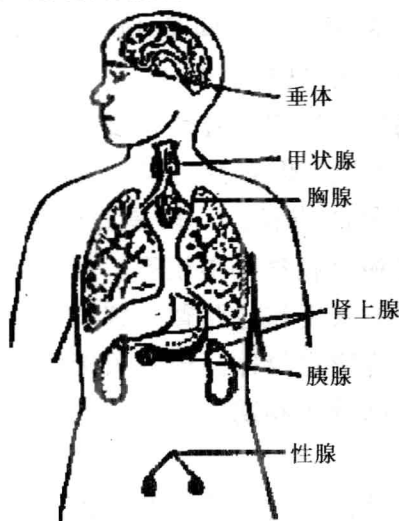


图1 人体的主要内分泌腺

(一) 身体的长高

处于青春期的男女，身体长高的速度很快，慢的每年增长 6 厘米 ~ 8 厘米；快的可达 10 厘米 ~ 13 厘米。与青春期以前每年只长高 3 厘米 ~ 5 厘米的速度相比，确实是快得多了。

但是，一个人的身高长到一定的年龄就不再长了。女的一般长到 19 岁，至多长到 23 岁就停止长高；男的可一直长到 23 岁，个别可长到 26 岁。女孩子的身体显著长高的开始时间要比男孩子早 2 年左右，但停止得也

早。一般情况下，女子在第一次月经前后长高的速度最快。从男女的平均身高来看，女的一般要比男的略矮一些，以广东省为例，男女同是 18 岁，男的平均身高可达 1.67 米，而女的只有 1.56 米。

身体的高度，决定于骨骼长度的增长。一个人全身的骨头共有 206 块，但对身高起作用的，只是脊椎骨和下肢骨。下肢骨的成长，一般是先慢后快。7 岁以前，下肢骨的长度和上肢骨基本相等。而 7 岁以后，它就长得较快，使腿的长度超过胳膊。到了青春期，下肢骨的长势更猛，成为决定身体高矮的关键性因素，但这段时间并不太长，随着青春期的结束，它的增长也就逐渐减慢而终止。

至于脊椎骨，它的增长速度远远不及下肢骨。一般说来，脊椎骨的长势总是很慢的，但有两个时期却猛然长得快起来：一个时期是从出生至一周岁；另一个时期是在青春期。脊椎骨的长势要比下肢骨持久，往往下肢骨已经停止增长了，它还在缓慢地增长，直至进入青年期长势才慢慢停止。所以人的长高，17、18 岁以前主要靠下半身（下肢骨），而在 17、18 岁以后，则全靠上半身（脊椎骨）。

身体的高矮，很大程度上标志着一个人骨骼发育的优劣，所以医生作健康检查时总要量一量身高。青少年时期如果几年不见增高，或者跟同年龄的标准身高差距太大，就要考虑是不是身体发育有什么毛病。

(二) 体重的增加

在青春期，体重也跟身高一样日益增长。一般每年可增重 5 千克~6 千克，增长得快的可达 8 千克，甚至 10 千克。10 岁以前男女之间体重相差不大，10 岁以后，女孩子的体重就开始猛增，领先于男孩子；男孩子的体重增长开始很慢，2、3 年之后，就突飞猛进，到了 14 岁左右，男孩子的体重和身高，就超过女孩子了，而且这种情况一直维持到青年期。

体重的增加是由于内脏、肌肉和骨骼等迅速发育的结果。但在一年四季中，增重却不是平均的，秋季比夏季增加得多；而身高的增长，正好与体重增加相反，夏季比秋季长得快。

以上的情况说明，青春期正是人的一生中肌肉和骨骼发育的关键时期，肌肉与骨骼发育的优劣，直接关系到今后的活动能力、体力强弱与各种内脏器官的机能。因此，同学们想要有一个强健的体魄，就必须在青春期抓紧锻炼，争取使身体发育得更加完美。

二、第二性征的出现

一个刚出生婴儿，我们只能根据生殖器官来判断性别，因为其他差异很不明显。所以，人们将男女两性生殖器官的差异称为第一性征。进入青春期后，男女之间

出现性别上的其他差异，称为第二性征。

男性的主要性器官是睾丸，女性的主要性器官是卵巢。睾丸和卵巢在青春期迅速发育，分别分泌出雄性激素和雌性激素，这些激素在体内作用的结果，促使第二性征的出现。

男性第二性征，主要表现在长胡须、喉结突出、发音低沉、先后出现阴毛和腋毛、体格高大、肩膀宽平和肌肉发达等。女性第二性征，主要表现在乳房隆起、骨盆宽大、声音尖细、皮下脂肪增厚和先后出现阴毛和腋毛等变化。男女间的这些差异是有很重要的意义，例如，男性发达的肌肉为生产劳动创造了条件，女性宽大的骨盆和发达的乳腺为养育后代打下了基础。第二性征的出现，是青春期发育的重要标志。

在自然界，动物也有第二性征。大家熟悉的公鸡，那美丽的羽毛、鲜艳的鸡冠、雄壮的啼鸣，就是它的第二性征。如果摘掉公鸡的睾丸，那么它的鸡冠就会萎缩，羽毛褪色，失去啼鸣和生殖能力。可见，第二性征是多么重要。但有的青少年不喜欢第二性征的出现，例如：有的男同学不喜欢长胡须；女同学讨厌长阴毛和腋毛，担心乳房高高地隆起；这都是不应该的。要正确认识和对待这些正常的生理特征，保持愉快的心情，以利于体格健康发展。

经过青春期阶段，人将从童年进入成人。男性童年到成年的外部形态和第二性征的发展变化情况，可用图

2 表示。女性从童年到成年的外部形态变化和第二性征的发展变化情况，可用图 3 表示。

(厘米)

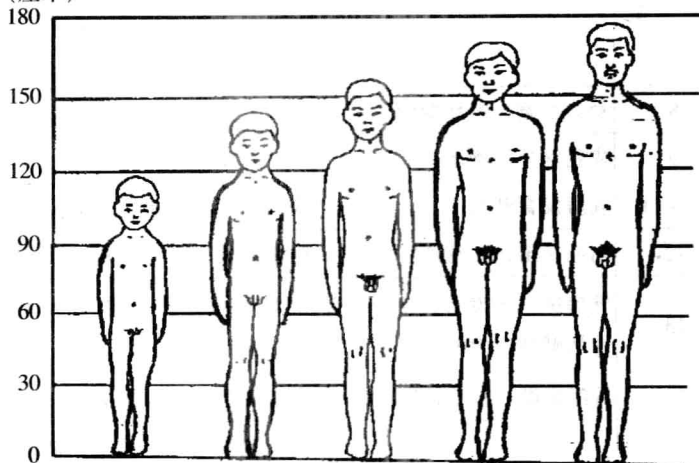


图 2 男性外形变化与第二性征发展示意图

(厘米)

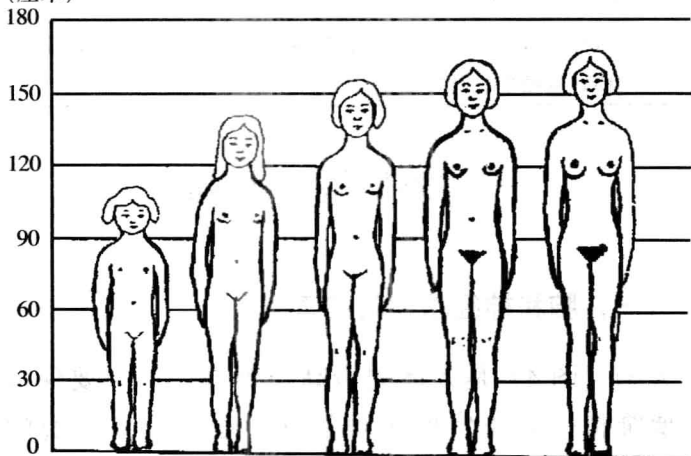


图 3 女性外形变化与第二性征发展示意图

男女第二性征发育的顺序见下表：

男女第二性征发育的顺序简表

年 龄 (岁)	女 性	男 性
8	骨盆变宽，臀部变圆	
9	皮脂腺分泌增多	
10~11	乳房发育开始	睾丸和阴茎开始增大增长
12	阴毛长出，生殖器官增大	声带变长，声音开始变低沉
13	乳房进一步发育，阴道分泌物从碱性变为强酸性	睾丸和阴茎进一步增大增长，阴毛长出
14	月经来潮，腋毛长出	声音变粗，乳房发胀
15	体型渐丰满，骨盆明显增宽，脸上长痤疮	阴囊色素增加，腋毛、胡须长出，睾丸发育趋完全，脸上长痤疮，偶有遗精
16~17	月经已有规律，并开始排卵，骨骼生长开始停止	四肢长汗毛，阴毛长成成人型

三、身体机能的增强

(一) 脑和神经功能的完善

大脑（图4）是人类的最高司令部。人类要保持健康，要维持一切正常的生理活动，适应外界环境的变化，协调体内脏器组织之间的关系，必须有一个坚实、