

青春期常识

王玉琴 编著

• 3 •

河北少年儿童出版社

青春 期 常 识

王玉琴 编著

河北少年儿童出版社出版发行（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷

787×1092毫米 1/32 3,375印张 60,000字 1990年7月第1版
1990年7月第1次印刷 印数：1—20,000 定价：1.00元

ISBN 7-5376-0543-2/G·357

前 言

青春期是从儿童发育到成年的过渡时期，是人体发育最迅猛最重要的阶段。此时男女青少年在身体形态、生理、心理等方面发生急剧的变化，使不少青少年感到神秘、新奇，有的还产生了烦恼苦闷和困惑感。

为了引导青少年很好地渡过青春期，并增长知识，开阔视野，使他们健康成长，故编写了这本《青春期常识》。

本书主要介绍了青春期的生理、心理、卫生保健和疾病防治以及性道德的培养等科学知识。它将对广大青少年把握人生中最可珍惜的黄金时代起到良好的指导作用。另外，本书在介绍了青春期知识的基础上，又用两章的篇幅阐述了人口学的基本知识、我国的人口概况和人口政策等重要内容，其目的在于及时地对青少年进行人口国情教育，使他们从小树立起正确的人口观念。

该书在编写过程中，力求内容浅显，通俗易懂，并具有一定的科学性、知识性、针对性和实用性，既可作为对青少年学生进行青春期科学知识教育的教材，又可供广大青少年自学阅读，同时，还是家长、教师、共青团、计划生育工作者的参考资料。

本书在编写过程中，曾得到河北省教委普教处陶迎来、

谷进戌二同志的热情帮助和支持，并参与了书稿的审阅工作，在此谨向他们表示衷心的感谢！

由于编写水平所限，书中缺点和错误在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者

1990年1月8日

目 录

前言	(1)
第一章 青春期发育的特点	(1)
第一节 什么是青春期	(1)
第二节 青春期生长发育的特点	(2)
第三节 努力学好青春期常识	(8)
第二章 生殖系统的发育	(11)
第一节 男性生殖系统	(11)
第二节 女性生殖系统	(14)
第三节 性激素及其作用	(18)
第三章 青春期生理卫生	(20)
第一节 青春期的一般卫生	(20)
第二节 男女青少年青春期卫生	(27)
第四章 青春期常见病及防治	(37)
第一节 青春期常见病及防治	(37)
第二节 男女青少年青春期疾病及防治	(43)
第五章 青春期心理卫生	(50)
第一节 青春期心理发展	(50)
第二节 青春期性心理	(53)
第三节 青春期心理保健	(58)

第六章 青春性道德培养.....	(65)
第一节 要正确认识性道德.....	(65)
第二节 发展健康的性道德情感.....	(69)
第三节 养成良好的性道德习惯.....	(73)
附录:	
第一章 人口学的基本知识.....	(75)
第一节 人口学研究的对象.....	(75)
第二节 人口学的基本知识.....	(80)
第三节 两种生产.....	(84)
第四节 人口再生产.....	(87)
第二章 我国的人口状况和人口政策.....	(91)
第一节 我国的人口状况.....	(91)
第二节 我国人口增长与实现四化的矛盾.....	(94)
第三节 我国的人口政策.....	(97)

第一章 青春期发育的特点

第一节 什么是青春期

什么是青春期？

青春期就是指人体从生长突增开始到生长基本停止这一时期，即指由儿童发育到成年的过渡的时期，通常称之为青春期，或称青春发育期。在这个过渡时期，由于神经系统和内分泌的影响，人体的外部形态、身体机能、心理、智力、思想、感情、意志、行为等方面都比儿童时期有明显的展。比如身高、体重迅速增加，全身各个部分都发生巨大变化，整个机体渐渐成熟。

变化尤其突出的是第二性征的出现。青少年伴随生殖系统的迅速发育，逐渐达到性成熟。女性月经来潮，男性出现了遗精。

世界卫生组织规定：10岁至20岁为青春发育期。在我国，一般说来，女孩是12岁至18岁，男孩晚两年，相当于初中到高中毕业这样一个阶段。因此，青春期教育也是针对这一年龄阶段的学生而言的。

思考题:

1. 什么是青春期?
2. 到了青春期, 人体有哪些方面的变化? 变化最突出的是什么?

第二节 青春期生长发育的特点

一、生长与发育

(一) 生长与发育的概念

人体的生长是指身体及器官在体积和重量上的增加, 主要表现在身体各种细胞组织在数量上的增多, 以及各种器官在形态上的增大。发育是指组织器官在结构和功能上的分化演变过程, 以及各种神经活动的完善。前者是量变, 后者是质变。生长伴随着发育, 二者密不可分。

(二) 生长发育的标准

要及时了解、掌握人体生长发育的健康状况, 通常采用下面两种方法:

1. 外部形态发育的标准: 要用仪器测量人的身高、体重、胸围、臀围、肩宽和坐高等。
2. 生理机能发育的标准: 要测量视力、听力、握力、血压、脉搏、肺活量和呼吸的频率等。

(三) 生长发育的分期

根据体形和机能上的变化, 一般可将人的生长发育划分

为七个时期：

1. 婴儿期，初生至1周岁。
2. 幼儿期，1岁——4、5岁。
3. 童年期，6、7岁——11、12岁。
4. 青春期，11、12岁——17、18岁。
5. 青年期，17、18岁——24、25岁。
6. 成年期，24、25岁——40、50岁。
7. 老年期，50岁以上。

这些时期虽然互相连续，但从外部的身体形态和内部的生理机能，看各个时期仍有明显的差别和不同的发育特征。

青春期和青年期可统称为青春期，二者只是在发育程度上的不同：前者已经具有发育的幼稚形，后者使这种发育更加完善、接近完全成熟。所谓成熟就是指生长发育过程达到一个较完备的阶段，个体发育在形态、生理、心理上全面达到了成人阶段。

二、青春期生长发育的特点

青春期的生长发育，归结起来，有三大变化：身体外形的变化、生理机能的增强、生殖器官发育成熟。

（一）身体外形的变化

人从小到大是在不断地生长，但速度时快时慢，有起有伏。这个起伏在一生中有两个生长高峰。第一次高峰是在胎儿期至出生后1岁，短短的1年零9个月，却是身高体重飞速成长的时期。第二次高峰是青春期，不仅身高体重增长迅速，而且身体内部也有质的变化。（见图1）

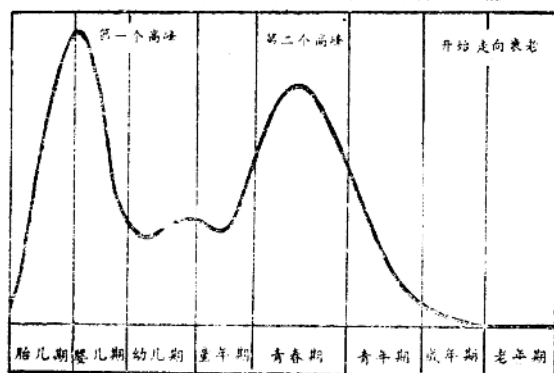


图1 人体生长发育的两次“高峰”

1. 身高迅速增长

儿童进入青春期，明显的变化是身高迅速增长。青春前期，身高每年增加3—5厘米，在青春期间每年增高6—8厘米，有的达10—11厘米。女孩青春发育开始得早，停止也早。第一次月经前后，生长速度最快，一般长到19—23岁停止；男孩要长到23—26岁才停止。身高是反映骨骼发育的重要标志。青少年时期如果几年不见长高，或比同年龄的身高相差太多，就要考虑发育上的问题了。

2. 体重明显增加

青春期的体重增加也很快，每年平均增加5—6公斤，甚至8—10公斤，而青年期每年增加不到5公斤。男女之间，10岁以前体重相仿，10岁后女孩猛增。到了15岁以

后，女孩的体重是缓慢增加；而男孩到了14——14以后身体的重量则迅速增加。

体重的增加主要是骨骼、肌肉和内脏器官等综合发育的结果。女子肌肉比男子肌肉轻约40%，且含水和脂肪多，含糖少，收缩和运动能力较弱，容易疲劳，疲劳后的恢复时间也较长。男子骨骼比女子骨骼重约20%，主要是四肢骨较长，肩宽，骨密质层较厚，身体重量大。因此，男子的承受力和耐久力都比女子强。在外形上男子显得强健结实，而女子显得较丰满。

在青春发育期，男子肩宽和盆宽的绝对值都较女子为高，形成了男子肩部较宽、躯干较窄的倒三角形体形；而女子的盆宽与肩宽比较时，其相对值高于男子。因此，形成了身体丰满、肩圆、髋骨较大的钟形体态特点。

3. 第二性征的出现

男女两性生殖器官的差异为第一性征。自青春期开始，男女之间还出现性别上的其他差异，称第二性征或副性征。

男性表现为喉结突出，声带加厚，嗓门变大，音调较低；脸上稚气消失，出现胡须，体格高大；皮肤紧裹发达的肌肉块，皮下脂肪少；肩宽，胸廓由孩子时期的圆形变成扁圆形；生殖器官的变化，表现为睾丸的体积增大、前列腺、附睾和精囊腺也发育成熟，出现了遗精现象；阴毛和腋毛也先后长出；前臂和小腿长出汗毛等，构成了青年男子的雏形。

女性表现为乳房发育突出，骨盆增宽，臀部增大，皮下脂肪增厚，阴毛和腋毛长出，月经来潮，内外生殖器官从雏形

发育到成人型，音调高而尖细等。男女第二性征的出现，标志着青春期的来临。

（二）生理机能的增强

青春期，体内各器官的机能迅速增强，成为机能上的发育高潮。

1. 脑的发育

青春期的脑重量和容量增长有限，脑神经细胞也基本不再增多。然而，重要的是脑发生质的变化。随着参加实践活动的增多，脑的内部结构和机能不断分化，迅速发展。如思考能力加强，能做推理分析和判断，能连贯、有条理地记事，记忆更加深刻牢固等。人的一生中能有所发明创造，往往在这时打下基础。另一方面，由于大脑兴奋性较强，抑制能力较差，情绪容易激动，意志和思维能力仍较薄弱，且容易疲劳，因此到20至25岁以后，才能发展到和成人一样。

2. 心脏的发育

在人的一生中，心脏有两个猛长时期。第一次在出生后两周内，第二次在青春期。到30至40岁，心脏大小即固定下来。青春期心脏的功能和成人有差距，成人每搏输出量是60—70毫升，一个12岁的少年，平均只有41毫升，每搏输出量只有成年人的三分之二。

青春期的脉搏次数也有特点。年龄越小，心跳越快，脉搏次数也越多。这是由于年龄小，脑、神经还不健全，兴奋性大，还由于心脏的每搏输出量较少，而全身的需要量大，只能增快心跳次数来补偿。心跳过快，容易疲劳，耐久力差。因此，要积极参加劳动和体育锻炼，才能使心脏肌肉发

达，收缩力强，增加每搏的输出量。

3. 肺的发育

在人的一生中，肺也有两次猛长时期，第一次在足月的婴儿期，第二次在青春期。青春期时，肺和呼吸肌的发育极为迅速。但青少年的肺也有它的弱点，其通气效率较差。成人呼吸时，在呼出气中，氧气占16%，二氧化碳为4%，而12至14岁的青少年，呼出气中氧气占17%，二氧化碳为3.3%。这说明青少年肺的气体交换效率较低。女子的肺活量较男子小三分之一左右。青春期男子肺活量约为2000—2500毫升或更多，17至18岁时可达4000毫升以上，而这时的女子肺活量约为2800毫升。

4. 握力的增强

进入青春期以后，握力也迅速增加，男子更为突出。男子11岁时握力为12公斤，而女子为10公斤。17岁时男子握力可达50公斤，而女子只有28公斤。

三、生殖器官的成熟

人在出生时，生殖器官已经具备，但是要到青春期开始后才逐渐发育成熟，具有生育机能。月经和遗精只是生殖机能开始的信号，不是真正的身体各部分的完全成熟。这时的卵巢，产生激素的量不足，浓度也低，因此，初潮与排卵有一定的间隔期。初期遗精的精液内一般也没有精子。

总之，青春期以后，男女在形态结构和生理机能方面的迅速发育，尤其是性器官、性机能的发育，对青少年的心

理、情绪、精神、行为等各个方面都有重大影响。青少年应该重视对青春期知识的学习，以免对这些人生必经的突变产生不正常的心理。

思考题：

1. 人体的生长和发育都指的是什么？生长与发育之间的关系是什么？

2. 人体生长发育的标准是什么？一般将人体的生长和发育分为哪几个时期？

3. 青春期人体外形发生了什么变化？

4. 浅述青春期人体生理机能的增强。

5. 为什么说青春期身体各部分没有完全成熟？

第三节 努力学好青春期常识

一、必须学好青春期常识

前面已经谈到了，青春期是每个人一生中生长发育最重要的阶段，其中最突出的是性器官的发育和性心理的发展。生殖系统经过青春期发育逐渐趋于成熟。人的性本能就是在这个时期逐渐发育形成的。因此，学习有关性成熟和性本能的科学知识，对于步入青春期的中学生来说，是重要和非常必要的。这是因为他们的身体发育已经像成年人，性机能也逐渐发育成熟，他们希望像成人一样以独立成员的身份参与社会活动。但由于社会阅历浅，思维能力、分析能力不

成熟，缺乏两性社会、道德规范方面的知识，容易误入歧途，甚至于做出一些自己将来会后悔的错事和傻事。另外，学习青春期常识，也是中学生学会用科学知识保护自己身心健康成长，促进正常发育，养成良好的道德行为习惯的需要。进入青春期的青少年在生理和心理上发生的变化，使他们开始出现一些特殊的问题，有许多问题需要从正面给以指导，他们也试图从各种渠道中去寻找答案。因此，如果男女学生对这个时期生理上的变化有了科学的了解，懂得一些生理卫生知识，就能正确对待这些变化，如果缺乏这方面的知识，就会影响他们的健康。

因此，中学生应该以科学的严肃的态度来学好青春期常识，正确对待自身的变化，提高身体素质、科学文化素质和思想品德素质，培养自己成为全面发展的人。

二、青春期常识的基本内容

青春期常识的主要内容，概括地说有以下三个方面：

1. 关于青春期生理发育及生理卫生的基本知识。
2. 关于青春期心理发展以及心理卫生的基本知识。
3. 关于青春期伦理道德的基本规范，也就是要自觉养成正确的性道德观念和文明的性道德行为。

通过对以上内容的学习，可以使中学生懂得人到了13、14岁为什么身体各个方面会发生变化，有哪些变化，这些变化对人的一生起什么作用，中学生应该怎样认识和对待这些变化。另外，还可以懂得人到了青春期心理上会有哪些变化，什么样的心理状态是健康的，以及怎样才能养成良好的心理

卫生习惯。更重要的是可以使青少年懂得应该如何珍惜青春年华，迈好青春的第一步，培养自己具有高尚的道德情操。

思考题：

1. 青春期常识的基本内容是什么？
2. 青少年学生学好青春期常识的意义是什么？

第二章 生殖系统的发育

第一节 男性生殖系统

男性生殖系统分为内生殖器官和外生殖器官两部分。内生殖器官由睾丸、附睾、输精管、精囊腺、射精管、前列腺、尿道组成。外生殖器官包括阴茎和阴囊。(见图2、图3)

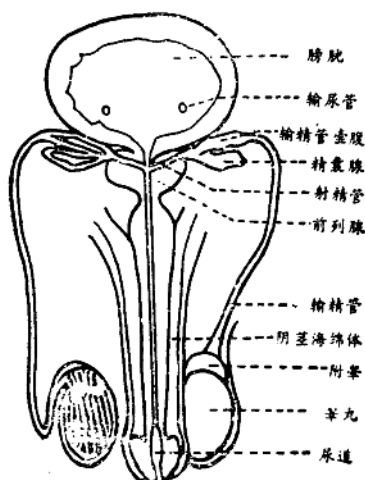


图2 男性生殖器官正面图