



青少年性保健教育新概念 (上)

主编：王建民 尚建杉 张红军



西藏人民出版社

《新世纪青少年性健康教育新概念》

编 委 会

主 编：王建民 尚燕杉 张红军

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁 青	王玉平	王 倩	傅亮清
李玉梅	李 芳	刘 平	刘 岛
张红梅	张 锐	尚燕杉	赵彩红
安 邦	郭 静	夏 平	徐康宁
康继林	韩文磊	韩 勇	魏 刚

目 录

第一篇 男女生常规性卫生与性保健

第一章 青春期卫生常识	(3)
第一节 酒是青少年健康的大敌	(3)
第二节 吸烟对青少年有害处	(4)
第三节 长期穿紧身裤有坏处	(6)
第四节 男孩子的胡须宜刮不宜拔	(7)
第五节 变声期应注意哪些问题	(8)
第六节 多毛症是什么原因引起的	(9)
第七节 青少年为什么要学点性知识	(9)
第八节 怎样学习青春期性知识	(10)
第九节 怎样克服手淫的习惯	(11)
第十节 月经期的卫生保健要点	(12)
第十一节 经常遗精怎样进行体育锻炼	(13)
第十二节 为什么青少年常骑赛车危害多	(14)
第十三节 女孩子的体育卫生要求	(15)
第十四节 女孩子的经期体育锻炼	(16)
第十五节 青春期对营养有哪些特殊需要	(17)
第十六节 青春期应养成哪些饮食卫生习惯	(18)
第十七节 为什么青春期容易发生贫血	(18)
第十八节 为什么女孩子更容易发生贫血	(19)

第十九节	青春期如何防治贫血	(20)
第二十节	“青春痘”是怎么回事	(21)
第二十一节	女青少年也会得滴虫性阴道炎吗	(22)
第二十二节	酒精药棉塞耳治痛经	(23)
第二十三节	什么是功能性子宫出血	(23)
第二十四节	怎样防治痛经	(24)
第二十五节	慎用化妆品	(25)
第二十六节	忌冲阴道	(28)
第二十七节	忌涂口红	(28)
第二十八节	内衣忌久穿不换	(29)
第二十九节	佩戴首饰五忌	(29)
第三十节	姑娘求美忌束腰	(31)
第三十一节	忌滥用激光美容	(32)
第三十二节	忌用高锰酸钾去雀斑	(33)
第三十三节	忌憋尿	(33)
第三十四节	忌滥用激素	(34)
第三十五节	忌滥服补药	(34)
第二章	学生健美指导	(36)
第一节	胸部肌肉的锻炼	(36)
第二节	腰腹部肌肉的锻炼	(44)
第三节	臀部肌肉的锻炼	(53)
第四节	腿部肌肉的锻炼	(56)
第五节	动作美训练	(69)
第六节	学生减肥指导	(71)

第二篇 男女常见生殖系统疾病与防治

第一章 男性生殖系统疾病与防治	(81)
第一节 睾丸及附睾先天性异常	(81)
第二节 输精管先天性异常	(85)
第三节 附性腺先天性异常	(85)
第四节 外生殖器先天性异常	(86)
第五节 两性畸形	(91)
第六节 尿道损伤	(95)
第七节 阴茎损伤	(103)
第八节 睾丸损伤	(105)
第九节 男性不育症	(106)
第十节 男子性功能障碍	(136)
第二章 女性生殖系统疾病与防治	(154)
第一节 生殖器官疾病	(154)
第二节 乳房疾患	(162)
第三节 女性生殖器炎症	(173)
第四节 女性生殖器肿瘤	(184)
第五节 月经失调	(196)
第六节 女性生殖器创伤性疾病	(204)
第七节 其它疾病	(210)
第八节 异常妊娠	(214)
第三章 祖国医学对性科学与性疾病的认识发展	(224)
第一节 中国古代性科学发展	(224)
第二节 中国现代性科学发展	(241)



第三篇 常见性传播疾病介绍

第一章 梅毒	(249)
第一节 流行病学	(249)
第二节 病原体	(250)
第三节 传染途径	(252)
第四节 病程和分期	(254)
第五节 梅毒免疫	(256)
第六节 临床表现	(257)
第七节 诊断	(277)
第八节 鉴别诊断	(283)
第九节 治疗	(285)
第十节 复查	(291)
第十一节 预防	(292)
第二章 淋病	(293)
第一节 流行病学	(293)
第二节 病因学	(296)
第三节 发病机制	(303)
第四节 免疫学	(306)
第五节 临床表现	(307)
第六节 诊断与鉴别诊断	(318)
第七节 预防与治疗	(324)
第三章 艾滋病	(333)
第一节 流行病学	(333)
第二节 病因学	(336)
第三节 发病机制	(339)



第四节	临床表现	(343)
第五节	实验室检查	(348)
第六节	诊断	(350)
第七节	鉴别诊断	(352)
第八节	治疗	(353)
第九节	预防	(358)
第四章	软下疳	(360)
第一节	流行病学	(360)
第二节	病原体	(361)
第三节	临床表现	(361)
第四节	诊断	(364)
第五节	治疗	(366)
第五章	非淋菌性尿道炎	(367)
第一节	流行病学	(367)
第二节	病因和发病机理	(371)
第三节	临床表现	(374)
第四节	实验室检查	(379)
第五节	诊断	(380)
第六节	治疗	(381)
第六章	性病性淋巴肉芽肿	(385)
第一节	流行病学	(385)
第二节	病因学	(386)
第三节	发病机制	(386)
第四节	临床表现	(387)
第五节	诊断	(392)
第六节	鉴别诊断	(393)
第七节	治疗	(393)
第七章	尖锐湿疣	(395)

第一节	流行病学	(395)
第二节	病因与发病机制	(395)
第三节	传染方式	(397)
第四节	临床表现	(397)
第五节	诊断	(401)
第六节	鉴别诊断	(402)
第七节	治疗	(403)
第八章	传染性软疣	(408)
第一节	流行病学	(408)
第二节	病因学	(408)
第三节	临床表现	(409)
第四节	病理变化	(410)
第五节	诊断与鉴别诊断	(410)
第六节	治疗	(410)
第九章	滴虫病	(412)
第一节	流行病学	(412)
第二节	病因	(412)
第三节	发病机制	(413)
第四节	传播途径	(413)
第五节	临床表现	(414)
第六节	诊断	(415)
第七节	鉴别诊断	(416)
第八节	治疗	(417)

附录

学术论坛	(419)
美国艾滋病的现状及防治策略	(419)
我国艾滋病的现状、发展趋势及其对策	(424)

人类性行为要受到约束吗	(434)
160 例性病患者的心理健康状况调查	(440)
性病防治所和综合医院皮肤性病科性病患者求医行为研究	(442)
睾丸大小与性功能有关系吗	(449)
癔症的性梦问题	(450)
对手淫习惯的心理辅导和治疗	(454)

第一篇

卫生与性保健

男女生常规性

第一章 青春期卫生常识

第一节 酒是青少年健康的大敌

酒是指含酒精（乙醇）的饮料，种类繁多。喜庆时节，人们常饮酒助兴，适当地喝一点儿啤酒或者葡萄酒，对身体有解除疲劳、增进食欲、帮助消化的作用。但是，有些青少年喝起酒来不加节制，往往“烂醉如泥”，甚至染上酒瘾，沉沦其中，经常酗酒，对身体和心理发育危害极大。

各种酒都含有不同浓度的酒精，一般白酒中含酒精为40%~60%，有的烈性酒甚至可高达65%，黄酒和葡萄酒含酒精为10%~30%，啤酒和汽酒中的含量为2%~7%。饮酒后约20%的酒精立即在胃中吸收，其余全部被小肠吸收。吸收进血液中的酒精，除了极少数（10%）由汗、尿、唾液和呼吸排出外，其余的90%要经过肝脏解毒，但是肝脏的解毒能力有限，因此使人的组织器官和各个系统都要受到酒精的毒害，其中对中枢神经系统的危害最严重。

酒精对中枢神经系统的作用分两个时期。少量饮酒，大脑皮层高级神经活动首先受到抑制，使得高级中枢对皮层下中枢的控制减弱，使人丧失理智和克制态度，表现为所谓“兴奋”现象，并有头晕、恶心、呕吐等。继续饮酒，可出现语无伦次、步履不稳、动作不协调和嗜睡、昏迷，严重者因呼吸中枢麻痹而死亡。

青少年由于视神经尚未发育完善，当酒精血浓度达到15~55毫克%时，可引起严重视力减弱，达到200~300毫克%时，可发生复视。

饮酒后，神经反射的速度显著减慢，学习效率降低，在体育比赛中难以创造出理想的成绩，还容易发生生产事故和交通事故。

青少年嗜酒，容易产生某些心理疾病，如心理脆弱或者智力缺陷。据统计，经常饮酒者大约 15% 可发展为各种精神病。

经常饮酒，容易患酒精中毒性肝炎和脂肪肝，最终发展为肝硬化。常饮烈性酒的人 70% 患慢性胃炎，50% 患消化不良症，并且会诱发食管癌、胃癌、胰腺癌等。长期饮酒，可引起营养和代谢失调，造成蛋白质、维生素及矿物质供应不足，影响青少年的生长发育。

青少年饮酒，容易引起肌肉无力，性发育早熟。酒精对精子和卵子都有毒害，造成不育和影响胎儿生长发育。女性还容易未老先衰。

有的人喜欢边喝酒边吸烟，由于烟中的尼古丁能溶于酒精，这样人体内的尼古丁含量更高，危害也更大，有这种习惯的人极容易患喉癌。

酒精容易使脑细胞受到破坏，使智力、理解力和记忆力下降。

综上所述，经常饮酒对青少年危害极大，正处于青春期的学生不要饮酒。

第二节 吸烟对青少年有害处

在青少年中，吸烟已经成了一种较普遍的现象。这是由于他们不了解吸烟的害处。要知道吸烟对身体有百害而无一利，尤其对青春发育期的人危害更大。

香烟燃烧时所产生的烟雾中，含有许多有毒物质，主要有尼古丁（又称烟碱）、焦油、三氧化二砷、氰氢酸、3, 4-苯

丙苊、二甲基亚硝胺及微量放射元素等几十种。其中毒性最强的是尼古丁。实验证明，一支香烟所含的尼古丁约为 5~15 毫克，足可毒死一只老鼠；20 支香烟的尼古丁就可毒死一头牛。每天吸 20~25 支香烟，大约有 100 毫克尼古丁进入人体。青少年正处于生长发育阶段，身体各器官、各系统还未完全成熟，因此更容易吸收有害物质。

也许有人会说，既然尼古丁毒性那么强，可为什么一天吸二十几支香烟也不会被毒死呢？这主要是因为吸烟时经过喷吐，吸入的尼古丁量未达到急性中毒程度，但却可引起蓄积性慢性中毒。

吸烟对青少年有哪些危害呢？

首先，容易引起肺部疾病。青少年的呼吸器官尚未发育完善，组织比较薄弱，对有害物质比成人更容易吸收。烟雾中的有害物质进入人体呼吸道后，刺激粘膜，容易引起咳嗽、多痰和慢性气管炎、慢性咽炎，以至肺气肿、肺癌等。据世界卫生组织报告，吸烟者比不吸烟者肺癌的发病率高 10 倍以上。吸烟开始的年龄越早，发生肺癌的年龄越提前，发病率的倍数也越大。24~26 岁开始吸烟的发病率为不吸烟的 10 倍，15~19 岁开始吸烟的为 15 倍，15 岁以前开始吸烟的为 17 倍。

吸烟对心血管系统的危害也很严重。吸烟后心跳加快、脉搏增加、血压升高、心脏发生早搏。长期吸烟容易诱发和加重冠心病。体育锻炼是青少年增强体质的重要手段，而吸烟危害肺部和心脏的正常发育，直接降低了体育锻炼的效果。

吸烟对中枢神经系统的危害特别大。吸烟的学生常常感到头痛、头晕、记忆力减退，大脑工作能力下降。经常吸烟的学生，学习成绩往往急剧下降。

此外，烟雾中的一氧化碳还可损害视神经，引起视力下降，称为烟中毒性弱视；危害生殖系统，使生殖细胞变性，可

能造成男性原发不育症；孕妇吸烟容易生畸胎（怪胎）；吸烟者常产生食欲下降、上腹部疼痛、恶心、便秘和消化不良性腹泻，容易诱发胃和十二指肠溃疡病；尼古丁作用于下丘脑—垂体—肾上腺轴，影响生长激素等的分泌，破坏体内多种激素间的平衡，妨碍青少年的生长发育。

总之，吸烟危害健康，影响青少年的生长发育，还可诱发多种疾病。青少年正处在生长发育和增长知识的关键时刻，时代要求我们刻苦学习，攀登科学高峰，决不要让烟雾中的毒物损害自己的健康，削弱学习能力。

第三节 长期穿紧身裤有坏处

近年来市场上流行的“鸡腿裤”、“牛仔裤”，样式新颖，穿在身上紧贴皮肤，能显露出身体下肢的自然美，因此颇受青年男女的青睐。但是从生理卫生的角度看，长期穿这些紧身裤有碍于健康。

女青年穿紧身裤不利于会阴部湿气蒸发，容易引起细菌感染。女性阴道粘膜经常分泌一种酸性液体，这种酸性分泌物具有防御细菌入侵的能力。所以女性外生殖器总是湿润的。内外衣裤宽松时，由于空气流通，湿气容易散发出去。而紧身裤由于紧贴在皮肤上，不仅正常的湿气不容易散发，而且捂得久了还会增加出汗，冲淡阴道分泌物的酸度，使防菌能力降低。另外在过分潮湿的环境中，外生殖器和会阴部的皮肤经不得磨擦，稍有磨擦就会引起疼痛甚至破损。过分湿润的环境又为细菌繁殖提供了条件，于是细菌就会乘虚而入引起会阴部皮肤感染和泌尿系统感染。

男性穿紧身裤有碍于睾丸产生正常精子。睾丸产生精子需要一定的温度，这一温度比正常体温略低。阴囊通过自身的

“热胀冷缩”功能使睾丸和身体总是保持一定的距离。也就是说睾丸产生精子所需要的合适温度，是通过这一距离调节来完成的。穿紧身裤后，睾丸紧靠身体，无法根据外界气温变化调整和身体之间的距离，使睾丸温度得不到调节。于是就有可能产生不正常的精子，甚至不能产生精子。紧身裤穿得过久不仅影响睾丸的生理机能，而且还是引起遗精、手淫的原因之一。由于会阴部出汗不容易散发，这就为细菌、真菌的生长提供了条件。有些男青年易患股癣、会阴部皮肤疖肿、阴囊湿疹，可能和长期穿紧身裤有关。

第四节 男孩子的胡须宜刮不宜拔

男孩子到了18~19岁，随着性发育的逐渐成熟，口唇部开始出现胡须，这是一种很自然的现象。但是有些男青年认为长胡须不好看，爱用手或镊子一根一根地拔，这是一种不良的卫生习惯。

胡须是毛发的一种，在结构上同身体其它部位的毛发一样分为三部分：露出皮肤外面的部分叫毛干，埋在皮肤里面的部分叫毛根。毛根末端膨大部分叫毛球，毛球下端凹陷部分叫毛乳头，毛乳头里含有神经末梢和血管，它供给毛发营养并接受毛发的感觉。毛根周围的袋状结构叫毛囊，它与附近的皮脂腺相通。只要有毛球、毛乳头和完整的毛囊存在，毛发就能再生。

拔胡子时不仅疼痛，而且拔掉的只是毛干、毛根。由于拔不掉毛球、毛乳头和毛囊，因此胡子仍可再长出来。拔胡子时虽然拔不掉毛囊，但是却极易损伤面部皮肤、毛囊及相邻的皮脂腺。附在皮肤表面的细菌就会乘虚而入，引起毛囊和皮脂腺发炎形成疖肿。胡须所在部位正是医学上所说的“危险三角

区”。发生在这个区域内的感染很容易扩散，引起更为严重的炎症。如果蔓延到颅腔内的海绵状静脉窦，有可能引起脑膜炎或脓毒败血症。因此胡子长了不要拔，可以用剃须刀刮去。

第五节 变声期应注意哪些问题

进入青春期后的青少年，正处于青春变声期。此时应特别注意保护好声带，否则将影响终身。

喉的首要功能是发音。发音时，先由关闭声门的喉内肌使声门变狭窄，然后由肺向上呼出的气流，通过声门，振动声带而发音。人的喉部是一个灵敏度很高的器官，声带好比风琴的簧片，如果声带薄而窄，发出的声音就是高音，否则就是低沉的。发音高低与强弱，同声带的紧张度和呼出的气流强度有关。如声带松弛，呼气强度小，则音调低；反之，声带紧张，呼气强度大则音调高。成年男性的声带宽度与厚度远较少年儿童和女性为大，所以男性较难发高音。声带若发生毛病，声音则变嘶哑。

青春发育期声带变化较大。这时的喉结迅速长大，声带增长变厚较快，并有轻度充血，原有的童音逐渐消失，出现低沉的声音，此时即称为变声期。变声期多指男孩，变化明显。女孩子虽有些变化，但不显著。

变声期首要的是保护好嗓子，不要过度地使用嗓子，否则会加重声带的负担，使声带更加充血和水肿；不食或不宜吃辛辣与油腻食物；青少年应禁止吸烟和喝酒；一旦声音变嘶哑时，立即休息少说话，更不能大声说话，要心平气和和不生气。平时应坚持体育锻炼，提高身体抵抗力，作好上呼吸道感染的预防和治疗工作。