



职业教育
特色素质课系列教材



QINGCHUNQI JIANKANG JIAOYU

青春期 健康教育

主 编 ■ 李金泉

副主编 ■ 党 劲 代光燕 胡智全



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



职业教育
特色素质课系列教材



青春期 健康教育

主 编 ■ 李金泉

副主编 ■ 党 劲 代光燕 胡智全

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期健康教育/李金泉主编. —重庆:重庆大学出版社, 2010. 8

职业教育特色素质课系列教材

ISBN 978-7-5624-5601-8

I. ①青… II. ①李… III. ①青春期—健康教育—专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 151639 号

青春期健康教育

主编 李金泉

策划编辑:贾 曼

责任编辑:文 鹏 贾德伟 版式设计:贾 曼

责任校对:秦巴达 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:14.25 字数:295千

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-5601-8 定价:29 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



系 列 教 材 编 委 会

● **总主编** 兰廷友

● **编委会成员** (按姓氏笔画排序)

毛一波 云南工艺美术学院

兰廷友 重庆女子职业高级中学

刘 力 重庆市渝北职业教育中心

刘 辛 武汉市石牌岭高级职业中学

朱 茜 郑州旅游职业学院

李金泉 武汉市中等职业艺术学校

李晓东 郑州旅游职业学院

李 达 湖南农业大学

何以南 重庆市五里店职业中学

陆立颖 河南职业技术学院

陈 果 重庆市垫江县职业教育中心

陈俊其 重庆女子职业高级中学

张婷婷 重庆女子职业高级中学

杨琼霞 重庆市渝中职业教育中心

范德华 云南省旅游学校

周 劼 重庆女子职业高级中学

定 琦 郑州旅游职业学院

胡智全 湖北省黄石市女子艺术学校

费 安 云南省旅游学校



青春,是生命成长过程中奏响的一首美妙动听、引人入胜的交响曲;青春,是生命历程中一道美丽、迷人而又充满生机活力的风景线。

中职学生的年龄一般在 16~18 岁,正处在青春发育期,是花季,也是雨季。在这个时期,他们既要迎接生理、心理的突变,还要直面就业竞争的压力,因而他们新奇、振奋、恐慌、疑惑……

随着我国社会开放程度的加深,各种性文化通过网络、媒体、游戏、书刊等渠道侵入人们生活,影响着人们的性道德和性行为方式,加上传统教材中“只讲性道德、不教性保护”,导致“开放的性观念,落后的性教育”的现象。同时,随着生活水平的提高,青少年生理成熟时间提前,而现代人的结婚时间却普遍推迟。从青春期发育到结婚这十年左右的过渡期,由于性的自然需求,学习与就业压力的增加,青少年自我保护意识淡漠,容易引发伤害事件以及种种社会问题。

因此,本书重点介绍了青春期性教育的有关知识,是一本较好的性教育读本。我国《人口与计划生育法》等法规明文规定在学生中开展性教育。另外,中职学生由于专业实习以及毕业后将直接参加工作,接触社会机会较多,受外界影响较大,思维活跃,特别需要加强正面引导和教育。而正确的性观念和科学的性知识,有助于学生提高自觉抵制不良性文化和性道德侵蚀的能力,提高自我保护能力。吴阶平教授曾提出:对青少年的青春期教育决不能回避性知识和性道德教育的内容,这是关系到全民族的思想道德素质和科学文化素质的大问题。

同时,为了帮助中职学生顺利度过青春期,本书还介绍了青春期健康常见的一些问题及自护技巧,帮助他们树立正确的爱情观和婚姻观,预防性犯错,防范性侵害,学会心理的自我调适,掌握青春期护理以及自我保护的方法等。

性是美纯洁的,对青春期少男少女的性教育应该是一个美丽的过程。在编写过程中,我们结合中职学生的实际,采取通俗易懂、生动活泼的语言,采用学生熟知的案例,提出具体的方法指导,尽量避免刻板的说教,引导学生理性思考,自己辨别是非曲直,自觉接受青春期健康知识。

本书内容共 3 篇、15 章。第 1 篇为青春期生理篇,包括“认识我们的身体”“生命的孕育与诞生”“男孩青春期保健”“女孩青春期保健”和“让我们青春更美”等 6 个方面内容;第 2 篇为青春期心理篇,包括“青春期性心理健康”“青春期性心理偏离及矫

正”“青春期的自我认知”“青春期的人际交往”“爱情与婚姻”等5个方面内容；第3篇为青春期自我保护篇，包括“性道德与性法律”“性侵害的自我防护”“拒绝不良诱惑”和“洁身自好，远离性病”等4个方面内容。在具体教学过程中，建议教师根据学生实际情况，采用灵活多样的教学形式或方法，按30课时安排教学内容。

本书主要读者对象是中职学生，同时本书也可作为青春期学生的自学读本或课外读物，还可作为教师和家长的教育参考用书。

本书由李金泉主编，党劲、代光燕副主编。第1~2单元由何随滔编写，第3单元由李金泉编写，第4~6单元由党劲编写，第7~8单元由王金霞编写，第9~10单元由代光燕编写，第11、13、15单元由肖玉霞编写，第12、14单元由易和平编写，全书由李金泉统稿。在编写过程中，我们参考、引用了有关文献资料、插图，在此向原著的专家学者表示谢意。

由于编者水平有限，本书编写难免有不足之处，恳请广大师生、专家及家长给予批评指正。

编 者

jydx027@126.com

2010年3月

目 录

第1篇 青春期生理

1 认识我们的身体

- 1.1 男性生殖系统 3
- 1.2 女性生殖系统 8
- 1.3 女性生殖器官发育异常 13

2 生命的孕育与诞生

- 2.1 受精 14
- 2.2 怀孕 14
- 2.3 分娩 19
- 2.4 性别是怎样决定的 21
- 2.5 避孕 22
- 2.6 中止妊娠 25

3 男孩的青春期保健

- 3.1 正确认识男性第二性征 30
- 3.2 坦然面对性器官的成熟 33
- 3.3 坚持做好青春期保健 35

4 女孩的青春期保健

- 4.1 正确认识青春期女孩的生理变化 42
- 4.2 养成良好的卫生习惯 47
- 4.3 月经期的卫生保健 50
- 4.4 青春期乳房的自我保健 51
- 4.5 常见的性器官疾病 54

5 摆脱“烦心”的生理困惑

- 5.1 发育的烦恼 62
- 5.2 性的困惑 69
- 5.3 性功能异常 71

6 让我们的青春更美

6.1 面部皮肤的日常保养	73
6.2 其他部位的护理	76
6.3 头发的护理和保养	80
6.4 服装修饰体型不足	82
6.5 化妆	85
6.6 运动	88

第2篇 青春期心理

7 青春期性心理健康

7.1 青春期性心理的发展	95
7.2 青春期性心理的特点	97
7.3 青春期性角色	99
7.4 健康性心理的培育	101

8 性心理偏离及预防

8.1 什么是性心理偏离	104
8.2 性心理偏离的主要表现	105
8.3 性心理偏离的预防及矫正	110

9 青春期的自我认识

9.1 青春期的自我意识	113
9.2 认识自我,悦纳自我	117
9.3 克服自卑,树立自信	121
9.4 合理调控情绪,从容应对挫折	123

10 青春期的人际交往

10.1 建立良好的人际关系	127
10.2 获得诚挚的友情	132
10.3 保持一个平常心与异性交往	135
10.4 远离学生暴力	140
10.5 慎交网友	143

11 爱情与婚姻

11.1 神秘的爱情	146
11.2 神圣的婚姻	151

第3篇 青春期自我保护

12 性道德与性法律	
12.1 性道德的原则	159
12.2 性道德观念的自我调节	162
12.3 性罪错的预防	166
13 性侵害的自我防护	
13.1 什么是性侵害	172
13.2 性侵害的预防	175
13.3 如果不幸被强奸了怎么办	177
13.4 其他意外伤害的自我防护	179
14 拒绝不良诱惑	
14.1 青少年易受诱惑的心理原因	182
14.2 常见的不良诱惑	183
14.3 提高自身防范能力,拒绝不良诱惑	198
15 洁身自好 远离性病	
15.1 性传播疾病	202
15.2 常见的性传播疾病	204
15.3 性传播疾病的危害	206
15.4 性传播疾病的预防	207
15.5 性传播疾病的症状与治疗	208
15.6 认识与预防艾滋病	209

第1篇

青春期生理



认识我们的身体

你认识自己身体的秘密吗？你知道异性身体的秘密吗？步入青春期、情窦初开的你们，一定难以做出肯定的回答。男孩与女孩身体之间最大的不同是性器官，当然也有相似之处。

人们渴望认识生物界，更渴望了解自己。人的生殖系统，既普通，又神秘。说它普通，是因为我们每一个人从小到大都在观察它、关注它、保护它；说它神秘，是因为自己无法看到它的内部结构，不懂它的功能。本章就让我们一起来探秘我们身体的秘密——男女生殖系统。

1.1 男性生殖系统



想一想：上面哪个是小男孩，哪个是小女孩？主要靠什么确定其性别呢？

当人类的生殖系统进化到高级阶段时，结构与功能已趋于完善。就男女两性的生殖器官而言，其结构尽管不同，但主要组成部分和主要的性功能却有共同之处：男女生殖器官都可分成两类，即性腺与附属性器官。性腺分泌性激素，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。

1.1.1 男性生殖系统的组成

男性生殖系统包括外生殖器官与内生殖器官。外生殖器官主要由阴茎和阴囊两部分组成；内生殖器官由睾丸、附睾、输精管、射精管、尿道和附属性腺等组成（如图1-1）。

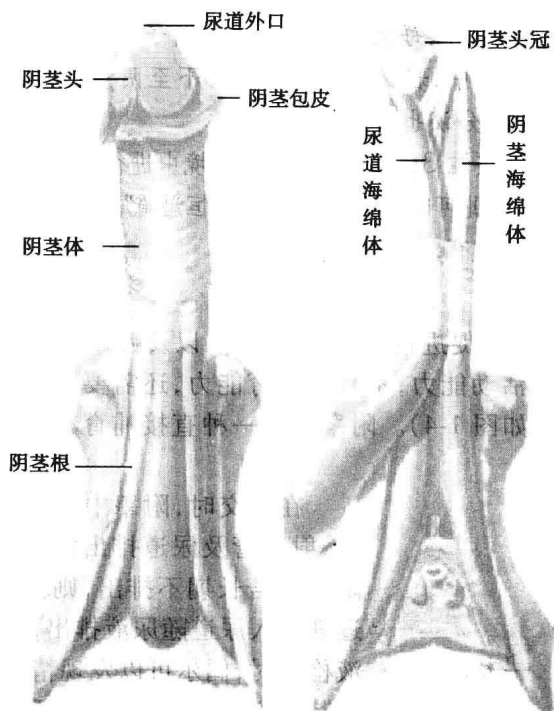


图 1-2 男性阴茎解剖图

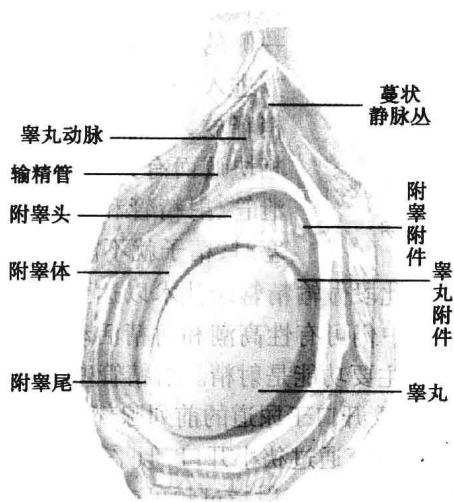


图 1-3 男性睾丸解剖图

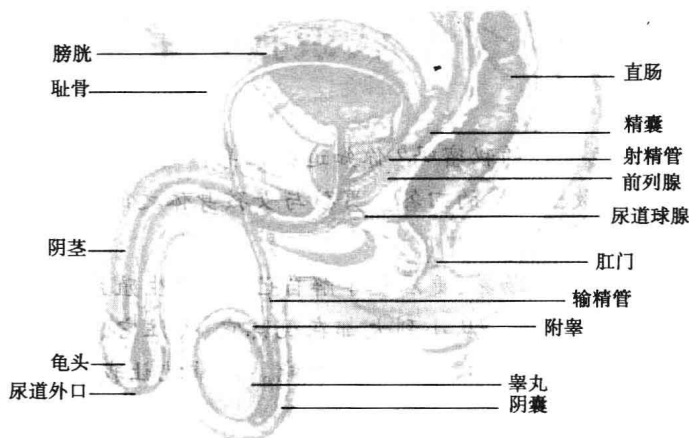


图 1-1 男性生殖系统侧剖面图

1.1.2 男性生殖器官的结构和功能

1. 外生殖器官

(1) 阴茎。阴茎由阴茎头、阴茎体、阴茎根三部分组成(如图 1-2)。阴茎头也称龟头,皮肤表面有丰富的神经末梢,是男性的性敏感区。阴茎头中央的尿道口是排出尿液和精液的地方,因此阴茎的主要功能是排尿、排精液和进行性交,是性行为的主要器官。阴茎皮肤极薄,皮肤下无脂肪,具有活动性和伸展性。阴茎海绵体内的空隙里可充入血液,在无性冲动时,阴茎绵软;在性刺激时阴茎海绵体内充满血液,阴茎则膨大、增粗变硬而勃起。阴茎头部神经末梢丰富,性感极强,在性交达到高潮时,由于射精中枢的高度兴奋而勃起射精。

(2) 阴囊。阴囊是一个薄薄的皮肤囊,内有一对睾丸,左右各一个。阴囊包围着睾丸并保护它。阴囊具有调节睾丸温度的作用。天气炎热、体力活动出汗或身体有病发烧时,阴囊皮肤伸展,位置下降,使睾丸远离身体;寒冷时,阴囊皮肤紧缩,位置上升,使睾丸接近或贴近身体。这种变化的原因是睾丸必须保持 37°C 稍低的温度,才能维持正常的生理功能,保证精子的发育成熟。所以不要穿过紧的内裤和外裤,否则对睾丸内精子的发育十分不利。

2. 内生殖器官

(1) 睾丸。睾丸位于阴囊内,呈卵圆形。通常左侧的睾丸较右侧稍小一些,位置也稍低一些(如图 1-3)。睾丸的主要功能有二,一是产生精子,二是分泌雄性激素。精子与卵子结合而受精,是繁殖后代的重要物质基础;雄性激素则是促进男性性器官和男性第二性征的发育,维持男性正常的性欲。

(5)尿道。尿道的主要功能是排泄尿液和精液,是尿液和精液的共同通道(如图 1-1)。在尿道球部旁有一对尿道球腺,分泌少量液体,也是精液的组成部分,在阴茎勃起进行性交时该液体先流出尿道口,润滑阴茎头部,有利于阴茎插入阴道。

(6)附属性腺。附属性腺包括前列腺、精囊和尿道球腺(如图 1-1)。它们分泌的微碱性液体与精子混合而形成乳白色的精液,并有特殊气味,适于精子生存和活动。当前列腺发生炎症或其他疾病时,则影响前列腺液的分泌与排泄,不利于受精。精囊分泌物的主要作用是当精液射入女性阴道之后,可促使精液在阴道内保持短暂凝固,防止从阴道中流出,增加受孕机会。当精囊发生炎症或身体不佳时,则影响精囊分泌功能,减弱精子活动力,甚至导致精子死亡,从而造成男性不育症。尿道球腺广泛分布在整个尿道,当阴茎勃起时,尿道球腺受挤压,分泌少量透明黏液,布满尿道黏膜表面,起润滑作用,有利于精液的排出。

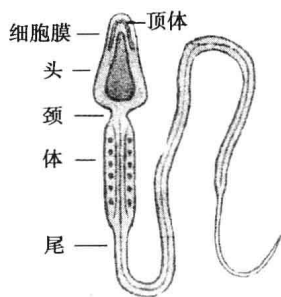


图 1-5 精子外形结构图

查一查:精液由哪些成分组成? 什么颜色? 有气味吗?

3. 男性生殖器官发育不良

(1)小阴茎。小阴茎指阴茎正常但是短小,常并发双侧隐睾、睾丸发育不良、垂体功能减退及肥胖等。真正的小阴茎是一种少见病,病因为染色体异常、性腺发育异常和男性激素低下。阴茎小,不等于小阴茎。阴茎的长短有个体差异,只要不小于 5 cm,均属正常范围。阴茎的长度偏于低限时,性功能也可以正常。

(2)小睾丸。该病症是由于染色体先天发育异常所致。表现为睾丸小,体积小于 3 mL,同时缺乏男性第二性征即无胡须,喉结小或无喉结,阴毛少或缺,有的为女性型乳房,临床表现为无精子症。这种病人还表现为阴茎小,性功能低下。此病必须由专科医师经内分泌检查及染色体检查确诊。一旦确诊经雄性激素治疗后可以使男性性征得到改善,睾丸增大,阴茎增大,性功能提高,能达到结婚的目的,但仍无生育能力。

【青春小贴士】

成人睾丸的生精能力很强,每天可产生几亿个精子。一般到40岁以后,生殖能力逐渐减弱。在成长发育过程中,若睾丸不能从腹腔下至阴囊,则形成隐睾症。这种患者的生殖能力消失,雄性激素分泌也减少。

精子在成熟过程中,需要在35℃左右的温度环境中进行,人体体温为37.2℃左右,阴囊收缩时保温,松弛时降温,因此可以说,阴囊是睾丸的“恒温箱”。当阴囊出现毛病时,恒温环境受到破坏,则不利精子的生成和发育,影响精子的质量。

(2)附睾。主要功能是促进精子发育和成熟,以及贮藏和运输精子。精子从睾丸曲细精管产生,但缺乏活动能力,不具备生育能力,还需要继续发育以至成熟,此阶段主要在附睾内进行(如图1-4)。附睾分泌一种直接哺育精子成熟的液体,称为附睾液。

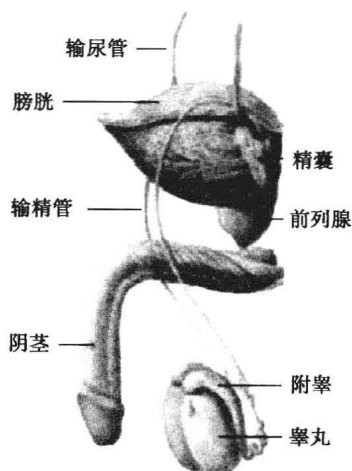


图 1-4 男性生殖器官侧面图

在性交时,附睾中的精子通过附睾管、输精管、射精管及尿道排出体外(如图1-1)。精子在附睾管若长期不排出,则部分被分解吸收,部分逐渐进入尿道随尿液排出,所以在成年男子的尿液检查时,偶尔可以发现精子。当附睾发生炎症或其他疾病时,将影响精子成熟的程度而不利于生育。

(3)输精管。输精管是从附睾输送精子的索状管道,主要功能是运输和排泄精子(如图1-4)。一侧的输精管从同侧睾丸出发,上行到前列腺后方进入尿道形成射精管。在射精时,交感神经末梢释放大量去甲肾上腺素物质,使输精管发生互相协调而有力的收缩,将精子迅速输往精囊腺排泄管、射精管和尿道中。当输精管发生炎症或堵塞时,精子就不能排出而造成男性不育症。同理,

常用的男性绝育方法,即在此段做输精管结扎术以达到控制生育目的。输精管阻断后,仅是精液内无精子,性生活中仍可有性高潮和射精活动。

(4)射精管。射精管的主要功能是射精。射精管壁肌肉较丰富,具有强有力的收缩力,帮助精液射出。同时射精管开口于尿道的前列腺部(如图1-1),既小又狭窄,以保证射精时的应有压力。另一方面精液通过狭小开口,似乎有一种“挤出”感,通过神经反射,引发出射精的欣快感,从而达到性高潮。射精过频可减少精液和精子数量。精子形似蝌蚪,有头尾,精子靠尾部摆动而向前运动(如图1-5)。一个男子一次射出精液有2~5 mL,每mL精液含1~2亿个精子。若每mL精液的精子数少于400万个,常导致男性不育症。