

# 编委会

主 编 陈 洁 陈仁友

副主编 孙 桐 刘振花 王连森 李 瑞  
陈丽琴

编 者 （按姓氏笔画为序）

于晓琳 王文燕 王连森 吕静静

刘永娟 刘振花 孙 桐 孙承梅

李 瑞 李凤霞 肖 征 冷 艳

陈 洁 陈仁友 陈丽琴 周培静

徐留臣 甄丽红 魏 霞

美 术 刘 婷 胡 毅

# 前 言



健康是人类永恒的主题，也是社会进步的重要标志。目前，“健康中国”战略已经成为国家战略，并且被列为优先发展的战略。青少年是最值得关注的重点人群，他们对未来全人群的健康影响巨大。青少年处于生命的准备阶段，处于行为习惯和世界观形成的关键时期，在这个阶段帮助他们在人生初期掌握健康知识和技能，养成良好的生活方式，对于他们的一生至关重要。健康知识是学校教学的一项重要内容，有计划地开展学校健康教育，可以培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能，促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，从而减少或消除影响健康的危险因素，为其一生健康奠定坚实的基础。

为贯彻落实党的十九大对学校健康教育提出的工作要求和《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动（2019—2030年）》等文件精神，依据《中小学健康教育指导纲要》《中小学心理健康教育指导纲要》等，参考《中国公民健康素养——基本知识与技能》的内容，我们组织公共卫生、疾病防治、体育、心理等方面的专家编写了这套“中学生健康教育”丛书。

本书面向初中学生及其教师，内容涉及合理用药、适量运动、远离毒品、意外伤害的应急处理、预防传染病等方面的相关知识，在编写的过程中力求科学、规范、简明和实用，旨在为中学生和教师提供一套可用于指导学生教育和教师教学的实用手册。

编 者

2019年8月

# 目 录



第一节	你了解危害健康的行为吗 .....	1
第二节	青春期到了，男孩和女孩都发生了哪些变化.....	7
第三节	如何在青春期做好卫生保健 .....	11
第四节	青少年在青春期会遇到哪些健康问题 .....	15
第五节	预防运动损伤 .....	19
第六节	如何做到合理用药 .....	23
第七节	流感是怎么回事 .....	28
第八节	什么是细菌性痢疾 .....	32
第九节	寄生虫有哪些危害 .....	37
第十节	甲型病毒性肝炎重在预防 .....	42
第十一节	狂犬病，你了解吗 .....	45
第十二节	如何预防食物传播的疾病 .....	50
第十三节	营养素缺乏会引起哪些疾病 .....	53
第十四节	心肺复苏 .....	58
第十五节	毒品有多毒 .....	63
第十六节	冬季取暖，如何预防煤气中毒 .....	69
第十七节	龋齿危害全身健康 .....	72

# 第一节 你了解危害健康的行为吗

青少年阶段介于童年与成年之间，处于生命的准备阶段，是行为习惯和世界观形成的关键时期，其发展特点是多样和复杂的。在这一时期形成的行为习惯对其今后的发展起着至关重要的作用。

## 一、行为的概念

人类行为是一种复杂的生物和社会现象。相同的个体，在不同环境条件下行为的表现是不同的。即使同一个体在同样的环境条件下，受其生理、心理等因素的影响，行为表现也不尽相同。比如，在一个非常干净的环境里，你不会随地吐痰和乱丢垃圾。我们可以透过繁杂的表象揭示人类行为的产生。

行为是指个体为了维持自己生存和种族延续，适应不断变化的复杂环境时所做出的各种反应。行为是人类在内外因素的共同作用下产生的外部活动，可以分为本能行为和社会行为。本能行为受遗传因素影响，如睡眠、吃东西。但本能行为也受自主意识的支配，如睡眠过长或过少、暴饮暴食等，便会对健康带来危害。社会行为是人在社会活动过程中形成的，如吸烟，酗酒，不遮掩地咳嗽、打喷嚏，爱吃高盐、腌制食品，暴饮暴食，随地大小便等。

按照行为对自身和他人健康的影响，可将其分为健康行为和健康危险行为。

**1. 健康行为** 健康行为是指个体或群体表现出的客观上有利于自身和他人健康的行为。如定期体检、及时接种疫苗、保证充足的睡眠、患病后及时就医、积极锻炼、规律用餐、合理膳食、均衡营养、早晚刷牙、饭后漱口等。健康行为不仅能使人增强体质，还能维持良好的身心健康和预防各种行为、心理因素引起的疾病。因为健康行为的形成是儿童时期开始建立起来的，对成人后的身心健康极其重要，所以对于青少年来说，强调健康行为尤为重要。



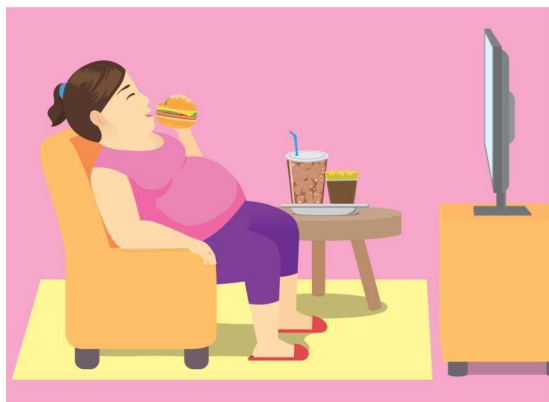
健康信念是指一个人对自己身心健康的追求、认识及想要达到的目标。健康信念必须建立在科学的基础上，经过科学研究证明的，而不是一个人或几个人的经验。如“不脏不净吃了不得病”“喝酒能解愁”“吸烟能长寿”“一个人吸烟无关他人”等，这些错误的信念会误导青少年，影响其健康信念的建立和健康行为的形成。

## 2. 健康危险行为 世界卫生组织将健康危险行为

定义为直接或潜在地威胁人们现在和将来健康的行为。凡是给青少年的健康、完好状态乃至终生的生活质量造成直接或间接损害的行为统称为青少年健康危险行为。

健康危险行为可分为7大类：

① 导致各种非故意伤害的行为，如车祸、溺水、坠伤、跌伤、爆裂伤或者食物中毒等；② 导致各种故意伤害的行为，如打架、暴力、自杀、自伤、自残、离家出走、精神抑郁、失眠、焦虑、孤独等；③ 物质滥用行为，如吸烟、饮酒、滥用药物和吸入剂（汽油、油漆、涂改液或气雾罐）等；④ 精神成瘾行为，如游戏成瘾、网络成瘾、色情读物成瘾、赌博等；⑤ 导致各种性传播疾病和非意愿妊娠的性行为，如多性伴侣性行为、不使用安全套、被迫发生性行为、少女怀孕等；⑥ 不良饮食行为，如过多摄入高能量、高脂食物等易致肥胖的饮食行为，偏食、挑食、摄入过多零食等易致营养不良的行为，盲目或不健康的减肥行为等；⑦ 缺乏体力活动行为，如缺乏体育锻炼、日常体力活动不足、静止性活动过长（长时间坐着或躺着看电视、上网）等。



常见的不良习惯：说谎、不吃早餐、挑食、吸烟、酗酒、疲劳过度、懒惰、久坐、熬夜、自私、任性、自卑、厌学、逃学、手淫等。

## 小贴士

合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

## 二、健康行为的影响因素

人的行为既是健康状况的反映，同时也能对健康产生重要的影响。

**1. 家庭影响** 父母是青少年的榜样，父母的教养、准则、价值观等都会对青少年形成很大的影响。

**2. 同伴影响** 青少年时期正是身体、心理变化的关键时期，喜欢探索自己的性格，建立自我，寻找独立和友谊，同龄人会直接影响他们的健康行为和态度。能否被同伴喜欢并接受，对每一个青少年来说是十分重要的。如果被孤立会导致孤独感和心理疾病，青少年与朋友互动也能学会相应的社会技能和如何应对心理压力。但是同伴之间也会互相学习一些不利于健康的行为，如吸烟、饮酒、打架斗殴等。

**3. 学校影响** 学校历来就是儿童、青少年接受教育的重要场所。处于求知、发育、生命准备阶段的儿童、青少年，由于身体、心理发育，群体生活等自身因素和外部条件等特点，决定了学校对学生的影响是非常重要的。学校通过教育让学生认识身心健康的重要性，建立起健康的行为习惯来提高生命质量。

**4. 体育活动影响** 锻炼和运动是健康行为中重要的组成部分。静坐的青少年的健康风险较高，增强锻炼可以降低青少年健康风险。



**5. 其他** 良好健康行为的发生还与社会心理因素有关，尤其与中学生抑郁情绪有关。

### 小贴士

少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

## 三、健康危险行为对健康的影响

健康危险行为对健康的影响表现在身体、心理和社会适应能力等方面。比如，自我伤害、吸烟、饮酒、物品滥用、缺乏体育锻炼、不健康饮食等健康危险行为与心理健康密切相关。心理问题与健康危险行为的发生有一定的聚集性，许多健康危险行为是心理问题的危险因素。



**1. 身体影响** 健康危险行为对身体的影响主要表现在损害机体的各个器官、系统，导致疾病发生或死亡。如高盐饮食是高血压的重要诱因，吸烟是心肺疾病和癌症的诱因，酗酒会引起脂肪肝和肝硬化等疾病，缺乏锻炼、摄入过量脂肪等会引起机体许多疾病。

**2. 心理影响** 健康危险行为对心理的影响主要是通过神经系统使机体出现幻觉、妄想、焦虑、抑郁等，导致认知、情绪和意志不协调。如吸烟、吸毒可以使人成瘾，戒断容易使人产生烦躁、失眠、焦虑等；网络成瘾、手机成瘾会使人出现易怒、冷漠、孤独等心理状态。

### 小贴士

保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

**3. 社会适应能力影响** 健康危险行为除了影响身体、心理健康外，还会影响社会适应能力。如网络成瘾、手机成瘾者，长期沉迷于虚拟网络，将情感寄予

计算机和手机，导致人格和生活脱离现实，不适应现实的人际交往；肥胖的青少年由于主动减少与同伴的接触和交流，对自己缺乏信心，社会适应能力也会降低；吸毒会影响人体的身心健康，使人丧失劳动力。



### 小贴士

我行动、我健康、我快乐

### 知识链接

2011年山东省采取网站投票和信函投票两种方式，经过150多万群众积极参与，评选出公众普遍认同的十大健康好习惯和十大健康陋习。

#### 十大健康好习惯是：

- ① 经常开窗通风换气；
- ② 使用卫生厕所，管好人畜粪便；
- ③ 及时进行预防接种；
- ④ 无偿献血；
- ⑤ 饭前、便后正确洗手；
- ⑥ 生熟分开，砧板消毒；
- ⑦ 保持良好心态，发现心理问题及时疏导；
- ⑧ 疾病流行期间少去公共场所；
- ⑨ 避免不必要的注射和输液；
- ⑩ 低盐、低脂饮食。

### 十大健康陋习为：

- ① 公共场所吸烟；
- ② 患传染性疾病后仍与他人近距离接触；
- ③ 超速行驶，酒后驾车；
- ④ 不遮掩地咳嗽、打喷嚏；
- ⑤ 未经医生诊断随意使用抗菌药物；
- ⑥ 共用毛巾等洗漱用品；
- ⑦ 乱养宠物，不注意接种疫苗；
- ⑧ 不系安全带、不戴头盔；
- ⑨ 滥用镇静催眠药和镇痛药；
- ⑩ 口味重，爱吃高盐、腌制食品。



### 课后思考

1. 什么是健康危险行为？
2. 健康危险行为对健康有哪些影响？

## 第二节 青春期到了，男孩和女孩都发生了哪些变化

青春期是个体从儿童向成年人逐渐成长的时期，是青少年生长发育过程中的重要阶段。青春期青少年在生理和心理方面均会发生巨大的变化，其中就包括男性和女性的性发育过程。青春期的性发育是一种正常的自然现象，广大中学生应以积极的态度科学地了解青春期内性发育过程中的基本变化，正确认识自身的变化，拥有健康的体魄。本节中与大家一同了解青春期内性发育的基本知识，主要包括以下几个方面：青春期内性激素的变化、性器官的形态变化和功能变化。

### 一、青春期内性激素的变化

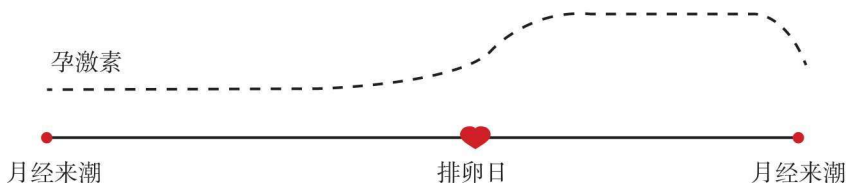
所谓性激素，是指人体的性腺（男性为睾丸、女性为卵巢）合成并且释放的激素。处于青春期的同学，在下丘脑和垂体所分泌的激素作用下，性腺会分泌性激素，促进青春期生殖器官的发育、第二性征发育和维持正常性功能。男性体内性激素主要是雄激素，女性体内性激素主要是雌激素、孕激素以及少量的雄激素。

**1. 男性性激素** 雄激素主要成分是睾酮，进入青春期开始分泌增多。睾酮由男性生殖器官睾丸分泌后，经过血液循环到达全身，主要发挥以下作用：① 促进骨骼增长和增粗，所以成年后男性的平均身高高于女性；② 增加肌肉组织合成，使肌肉更为强壮，所以成年后女性肌肉组织只有男性的50%左右；③ 促进男性生殖器官和第二性征的正常发育；④ 促进生殖细胞精子的生长和成熟，使男性具有繁衍下一代的能力。

## 2. 女性性激素

(1) 雌激素：青春期前雌激素处于低水平；青春期开始后，卵巢开始发育，分泌的雌激素水平逐渐上升。雌激素主要发挥以下作用：① 青春期早期，低水平雌激素有助于长高；但进入青春期中期（月经来潮后），雌激素达到高水平时，则会抑制生长，骨骼停止生长，身高不再增加；② 促进卵巢、子宫、输卵管和阴道的生长发育和功能成熟；③ 促进第二性征（阴毛、腋毛、乳房等）的正常发育；④ 促进卵泡正常发育成为成熟的卵子，使女性具有繁衍下一代的能力。

(2) 孕激素：又称黄体酮，青春期以前体内含量极低；月经初潮后，卵巢开始发育成熟，使孕激素含量持续上升。孕激素主要发挥以下作用：① 促进乳房的正常发育；② 维持月经的周期，促使子宫为受孕做好准备；③ 在月经周期变化中，孕激素含量规律性增加，使基础体温在排卵后升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，因此可用来预测排卵日期。



(3) 雄激素：女性体内也分泌少量的雄激素，主要来源于肾上腺皮质，卵巢也有少量分泌。雄激素在女性体内主要发挥以下作用：① 促使肌肉生长；② 在青春期早期促进骨骼生长，性成熟后可使骨骼生长停止；③ 如果女性体内雄激素分泌过多，可引起多毛、痤疮、月经周期紊乱等。

## 二、生殖器官的形态和功能发育

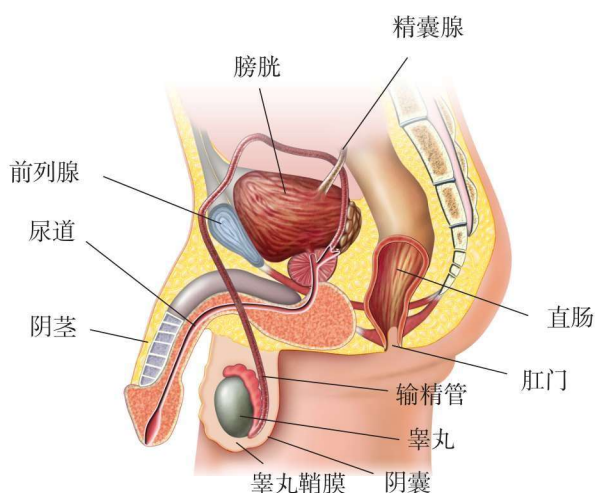
**1. 男性生殖器官** 男性生殖器官分为内外两部分，内生殖器官包括睾丸、输精管和附属腺，外生殖器官包括阴囊和阴茎。

(1) 睾丸：10岁左右开始发育，直至16岁左右功能成熟，具有产生生殖细胞（精子）、分泌雄激素的作用。

(2) 阴囊：随睾丸发育，具有调节温度、保护睾丸和附睾等器官的作用。

(3) 阴茎：平均在12岁左右开始增长、增粗，具有排尿、射精功能。

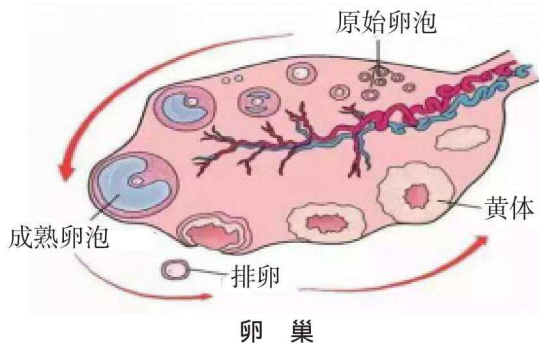
**2. 男性生殖功能开始发育成熟的重要标志是遗精** 遗精是指没有性生活而精液排出现象。遗精常常发生在晚上做梦的时候，所以也称“梦遗”，在清醒时发生的遗精则称为“滑精”。两者本质上没有多大区别，是由于精子过剩引起的一种生理现象，所以并不奇怪。男性进入青春期后，从14岁左右（每个人有个体差异性，也有更早或者更晚的）睾丸开始产生精子，由于睾丸的生精作用是持续不断的，所以贮存部位的精子很快就会充满，于是就会出现精子过剩状态。首次遗精一般发生在12~18岁，多发生在夏季，首次遗精发生后，身高生长速度逐渐减慢，而生殖器官迅速发育，逐渐接近成人水平。



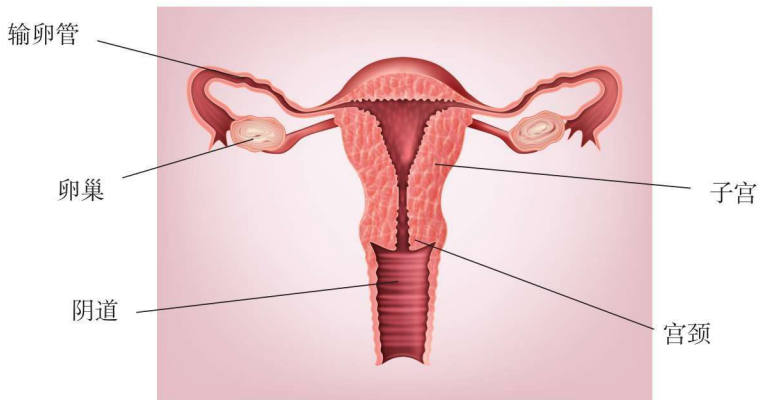
**3. 女性生殖器官** 女性生殖器官也分为内外生殖器官两部分，内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢，外生殖器包括阴阜、阴唇等。

(1) 卵巢：卵巢在女孩8~10岁时开始发育，并逐步加快，直至18~20岁发育成熟。月经初潮时卵巢并未完全成熟，随后卵巢继续发育增大。到青春中、晚期，卵巢由于排卵，表面呈凹凸不平。卵巢具有产生成熟的卵子和分泌性激素的功能。

(2) 子宫、输卵管和阴道：青春期，子宫受性激素的影响，肌层增厚，体积增大，子宫内膜发生周期性变化而月经来潮。输卵管发育、增粗，可输送受精卵到达子宫。阴道变长变宽，出现皱襞，具有延展性，是



月经排出、性生活和胎儿娩出的通道。阴道分泌物由儿童期的碱性转变为酸性，增强对病原体的抵抗力。



**4. 女性生殖功能开始发育成熟的重要标志是月经初潮** 月经是指子宫内膜受性激素（雌激素、孕激素）的影响，发生周期性的坏死脱落，月经血经阴道排出体外。月经初潮年龄多集中在12~14岁，夏天发生居多。月经初潮时女性的卵巢并未完全发育成熟，且功能不全。在月经初潮后的1~2年内月经往往不规律，此种不规律的月经是由于雌激素的水平不稳定所致。女性身高的增长高峰多出现在月经初潮前1年左右。月经来潮后，身高的增长处于减速期，仅有缓慢增长，直至性成熟。



### 课后思考

1. 如何正确地认识月经和遗精？
2. 查查资料，看看雌激素对女性的保护性作用有哪些？

# 第三节 如何在青春期做好卫生保健

青春期是青少年生长发育过程中一个重要的特殊阶段。青春期不仅有身体的生长发育，还包括生殖器官发育和性功能的成熟。因此，青少年除了注意营养和进行体育锻炼促进身体健康之外，还应注意做好卫生保健。有针对性的健康教育和指导，可以解决青少年对身体和性反应的困惑与不安，促使其形成正确的认知，树立良好的观念，培养健康的行为。青春期的卫生保健与成人期的健康状况以及疾病的发生密切相关，那么，如何做好青春期的卫生保健呢？

## 一、女性生理卫生知识

进入青春期后，女性的卵巢逐渐发育，随着雌激素分泌增加，促进阴道分泌物“白带”增多。正常情况下，白带呈白色，质稀薄、无味，量的多少与体内雌激素水平的高低有关。在月经中期接近排卵时，白带呈蛋清样，量也明显增多。排卵2~3天后，白带又变成白色，质稠而量少。当生殖道出现炎症时，白带就有颜色、形状、气味的改变。



**1. 个人卫生** 由于女性外阴部特有的解剖结构，阴道口与尿道口的距离很短，白带、月经血的排出，均易于病原体的生长，如不注意外阴部的卫生很容易引起外阴部的炎症，并可能进一步引起尿路感染和生殖系统的感染。因此，青春期女性应注意以下几点。① 每天用清洁水清洗外阴，先洗前部后洗肛门，应有个人专用的清洗外阴的毛巾和盆（不能用于洗脚）。不要过分地清洗外阴，以免外阴

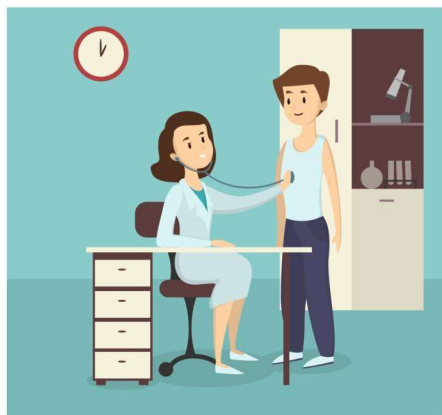
皮肤缺乏油脂，因过分干燥而瘙痒。② 勤换内裤，最好能保证每天换洗，内裤要宽松，质地应为纯棉制品，需经常在阳光下暴晒。③ 注意观察白带状态，有无异味，如有异常及时就医。④ 养成大便后用纸从前向后擦的习惯，防止肛门细菌进入阴道。⑤ 不要过分依赖卫生护垫，有些人为了保持内裤清洁，即使不在月经期也长期使用卫生护垫，殊不知卫生护垫的外层有一层防水层，透气性很差，长期使用也易引起外阴瘙痒。

**2. 经期卫生** 月经期间，子宫内膜脱落形成创面，子宫颈口微张，盆腔充血，使生殖器官的防御功能下降，若不注意卫生，细菌很容易上行侵入生殖器官，因此，月经期应注意以下几方面的保健。① 保持外阴部清洁，注意每天晚上用温水清洗外阴，宜淋浴，禁盆浴，以免污水进入阴道。② 选用合格、清洁的月经用品，并注意及时更换，勤换内衣裤。③ 避免受凉，经期适当忌吃寒凉食物，特别要注意下肢及下腹部的保暖，避免用冷水洗澡、洗头、洗脚。因为寒冷的刺激可引起子宫和盆腔血管收缩，而诱发月经减少、停经或痛经的发生。④ 劳逸结合，适当活动，避免过度劳累，注意适当休息，保证有充足的睡眠，以增强抵抗力。防止因过度运动或不适当的体育锻炼而致盆腔充血。⑤ 保持心情舒畅和加强营养，有些少女在经期可能会因身体的某些不适而易怒或情绪低落。保持精神愉快，自我调节情绪，就可减轻经期不适感。多吃蛋白质和蔬菜、水果，少吃辛辣刺激食物，以保证足够的营养和大便通畅。

**3. 乳房保健** 进入青春期后，女性的乳房逐渐发育，到青春期结束时已基本发育成熟，具有了丰满、平滑和富于曲线的外形。乳房发育的大小与种族、家族等遗传因素以及营养、体育锻炼等后天因素有关。一般来说，营养较好者乳房发育较早，乳房发育存在着个体差异。乳房的保健应注意以下几点。① 佩戴合适的胸罩，开始佩戴胸罩的时间不宜过早或过晚，应视乳房发育的大小而定。选择胸罩应注意大小、式样是否合适，临睡前应解开胸罩，以保证胸部的血液循环和呼吸顺畅。要养成佩戴胸罩的习惯，一年四季均应坚持佩戴。② 定期进行乳房检查，自查的时间最好在月经过后不久。自检的方法：可取站姿或平躺，触诊的手法是用中间三指指腹部适当用力按压乳房，由外侧开始围绕乳房一圈一圈检查。在进行乳房自我检查时，如发现以下三种情况之一者应及时就医，以便得到及时诊治：乳房肿块持续时间超过1个月；乳头有液体溢出；乳房有感染症状如红肿、疼痛等。进行乳房自我检查能帮助青春期少女进行有效的乳房保健，及时发现异常情况，及时就诊。

## 二、男性生理卫生知识

**1. 个人卫生** 适度清洁是保障男性生殖系统健康的有效手段。在阴茎包皮内面和阴茎头交接处的皮下，分布着一定的皮脂腺，这些腺体不断分泌一些淡黄色的油性物质，与皮肤脱落下来的一些污垢和沾染上的尿液混合，时间长了越积越厚，就可成为片状或小块状，而且紧紧地黏附在这个部位的皮肤上，最终构成包皮垢，出现包皮垢后会有非常大的异味，甚至臭味。如果不注意清洗，包皮垢长期刺激会导致炎症的发生。清洗时，应用手把包皮退到龟头后，将积聚的污垢、皮脂清除。由于包皮内板比较薄润，对化学清洁剂比较敏感，因此，在清洗包皮龟头时，只要每天用清水冲洗一次就可以了。如果用香皂、沐浴露来清洗，又没有将泡沫冲洗干净，则可能会出现包皮龟头过敏反应，使人感觉不适。



**2. 科学地对待遗精和手淫** 遗精是调节性功能的自然生理现象。性压力若得不到排遣，则易淤积，使人紧张、烦恼、躁动。遗精则可使性冲动得到松弛和缓解，从而达到生理上的平衡。有些青年遗精太频繁，1~2天一次或者一天数次，甚至午睡时也发生遗精，由此导致头晕、乏力、腰酸、耳鸣、心悸、气短、面色苍白、精神不振等症状，可以去医院就诊或进行自我控制和调节。手淫既不是病态，也不涉及道德问题，这是因为青春期生殖器官和性腺的发育，使青少年性意识萌发和发展，导致性冲动产生和强度增加，此时为满足这种需要，很容易引发手淫自慰。只有手淫过度频繁，并扰乱了正常的学习，且自我矫治难以达到理想效果的情况下，才应该接受必要的医学咨询和辅助治疗，包括药物治疗。对处于性发育期的青少年应该以心理疏导以及性健康教育为主，主要包括以下内容。

- ① 避免早恋及对性的痴迷，减少不良的性刺激，培养广泛的爱好和兴趣，把注意力转向健康的日常生活和社会活动。
- ② 注意生活调节，避免穿着紧身衣裤，按时作息，养成良好的卫生习惯，经常清洗并保持外阴清洁，除去包皮内积垢的不良刺激。
- ③ 懂得如何与异性正常交往和培养自己对异性的正常心理反应。
- ④ 学会避免性刺激，正确对待各种性信息，自觉抵制淫秽书刊和影视作品。
- ⑤ 加强体育锻炼

炼，保证充足睡眠，注意运动状态下对阴茎和睾丸的保护。

**3. 包皮过长或包茎的问题** 包皮过长是指包皮覆盖尿道口，但能上翻，露出尿道口和阴茎头。包皮对阴茎头可以起到一定的覆盖保护作用，但包皮过长容易藏纳包皮垢，导致感染、炎症粘连，长期包皮内的慢性炎症刺激，也是导致阴茎癌的因素。包皮过长者应该在每天洗澡时翻起包皮进行彻底清洗，但若经常因包皮垢引起感染，应尽早去医院就诊，可手术治疗。大部分包茎都是生理性的，主要和男性的生长发育周期有关。正常情况下，婴幼儿的包皮与阴茎头存在生理性自然粘连，尿道口较小，龟头难以露出。随着身体发育，包皮口会逐渐变大，包皮会自行向上退缩显露出阴茎头，从而使包皮和阴茎头逐渐分离。一般来说，3岁时大多数儿童的包皮可退缩翻起，包茎可自愈。后天性包茎多继发于包皮过长引起的包皮龟头炎及包皮和阴茎头的损伤。包皮口有瘢痕性挛缩，失去皮肤的弹性和扩张能力，包皮不能向上退缩，伴尿道口狭窄。由于包茎会限制阴茎的发育，而且容易藏纳包皮垢，引起炎症，青春期前的包茎都需要手术治疗。



### 课后思考

1. 男生为什么也要养成每晚清洗下身的习惯？
2. 手淫对身体健康有影响吗？