

青少年

性生理与心理科普教育手册



中南大学出版社
天猫旗舰店



中南大学出版社
微信平台



ISBN 978-7-5487-5051-2



9 787548 750512 >

定价：68.00元

青少年

性生理与心理 科普教育手册

主审 谭李红
主编 宋 伟 陈斯瑾

Qingshaonian

XING SHENGLI YU XINLI
KEPU JIAOYU SHOUCHE



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

青少年性生理与心理科普教育手册 / 宋伟, 陈斯瑾
主编. —长沙: 中南大学出版社, 2022. 9
ISBN 978-7-5487-5051-2

I. ①青… II. ①宋… ②陈… III. ①青少年教育—
性教育—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 151395 号

青少年性生理与心理科普教育手册

QINGSHAONIAN XING SHENGLI YU XINLI KEPU JIAOYU SHOUCHE

宋 伟 陈斯瑾 主编

-
- 出版人 吴湘华
 责任编辑 杨 贝
 封面设计 李芳丽
 责任印制 唐 曦
 出版发行 中南大学出版社
社址: 长沙市麓山南路 邮编: 410083
发行科电话: 0731-88876770 传真: 0731-88710482
 印 装 湖南鑫成印刷有限公司
-
- 开 本 710 mm×1000 mm 1/16 印张 8.25 字数 105 千字
 版 次 2022 年 9 月第 1 版 印次 2022 年 9 月第 1 次印刷
 书 号 ISBN 978-7-5487-5051-2
 定 价 68.00 元
-

图书出现印装问题, 请与经销商调换

编 者

- 宋 伟 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
陈斯瑾 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
李 卓 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
周 知 中南大学湘雅二医院手术室
陈金辉 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)日间病房
陈 灵 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)妇科
白 耀 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
夏 明 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
张佳晨 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
文 豪 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)星沙院区
李菊花 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
王 艳 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
李 琳 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
徐晓平 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)心胸外科
武文芳 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
孙艺苓 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
龚晓明 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
廖佳星 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
肖 帅 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)泌尿外科
黄韦铮 湖南师范大学美术学院

前言

Preface

青少年的健康和发展事关民族前途和国家未来，而性与生殖健康是青少年身心健康的重要组成部分。近年来，由于时代的发展和环境的改变等，我国青少年的性成熟年龄不断提前，学生的性观念逐渐开放。但由于学校、家庭和社会性相关教育的缺失或忽视，青少年普遍缺乏对性健康与生殖健康的正确认识，使得他们在成长过程中可能面临着性传播疾病及性别暴力等多方面风险。

2021年10月，教育部官方网站公布了对《关于加强我国青少年性健康教育的提案》的答复，明确表示，性健康教育是学校健康教育的重要内容，加强性与生殖健康教育对提升学生健康素养、促进学生全面发展有着重要意义，并积极鼓励开展青少年性与生殖健康科普工作，传播更多优秀青少年性健康教育科普作品。

湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)积极响应教育部的号召，充分发挥医疗健康行业的主观能动性和专业性，组织泌尿外科、妇产科及心胸外科医疗护理团队的相关专家，编写了青少年性生理与心理健康相关的科普手册，以期培养青少年性发育与性健康基本知识与理念，在一定程度上提高青少年性与生殖相关的健康素质。

全书共有 22 篇科普文章，100 余幅原创手绘科普插图，以通俗易懂的语言、生动形象的插图，图文并茂地介绍了男女青少年性教育及心理发育的各个方面，便于青少年更好地理解 and 接受科普知识。

本书可以帮助青少年了解自己性生理、心理发育的各个过程和遇到的困惑，以及如何顺利和科学应对这些困惑和难题，适合 8~18 岁青少年阅读；同时也适合青少年学生家长、中小学教师等阅读，以便大家更好地理解 and 帮助青少年健康成长。

一分耕耘，一分收获。我们的科普工作还幸运地得到了 2021 年度湖南省科技厅科普项目 [2020—2021 年创新型省份建设专项科普专题项目“常态化疫情防控下湖南省青少年性生理与心理健康科普教育项目” (2021ZK4055)] 的立项支持，这是对我们科普工作的充分认可和肯定。

由于时间和精力有限，以及限于作者水平，书中难免存在不足和欠妥之处，还请各位读者及同道批评指正，以便再版时修正，以飨读者。

感谢各位编者在本书编著期间付出的努力！感谢中南大学出版社各位编辑老师的大力支持！他们的精心策划与设计、严谨细致的审稿，才有本书的顺利出版。

宋 伟 陈斯瑾

湖南省人民医院

(湖南师范大学附属第一医院)

2022 年 7 月 31 日

目录

Contents

01 综合篇

- “小蝌蚪”找“妈妈”——小宝宝的孕育和诞生 3
- 我们不一样——小男孩与小女孩有哪些区别 8
- 一夜长大——青春期身高、性格的改变 12
- “青春痘”的烦恼——关于痤疮的那些事儿 19
- 阴毛、腋毛发育暗藏的小奥秘 25
- 如何面对懵懂的“早恋”萌芽 29
- 让青春远离抑郁——怎样缓解青春期阶段的抑郁情绪 37

02 男生篇

- “大象”的长鼻子——包皮过长和包茎 45
- “小弟弟”不见了——隐匿性阴茎 50

“蛋蛋”的忧伤——青少年睾丸扭转	54
男孩子身体里的“小蚯蚓”——精索静脉曲张	59
男孩也要警惕性早熟	66
青春期的困惑——遗精	70
如何正确对待性冲动和手淫	73

03

女生篇

女孩如何预防性早熟	79
学会勇敢说“不”——青少年女孩该如何防止性侵害	85
我是不是生病了——月经来潮	92
青春期痛经时如何轻松应对	97
迟迟不见月经来潮是怎么回事	102
窈窕淑女——如何做好青春期的身材管理	107
青春期，胸部变“小馒头”了——女生乳房发育的小秘密	113
从小就学会好好爱自己——接种疫苗，远离 HPV，预防宫颈癌	118