

青春期的男女

青少年保健新知- 什麼是青春期？

青春期是由兒童變為「成人」的必經階段。青春期是人體生殖器官發育最迅速的時候，每個人一生就只有一次；這一段時間裏一連串奇妙的事在體內發生，身體外觀也發生很大的變化。

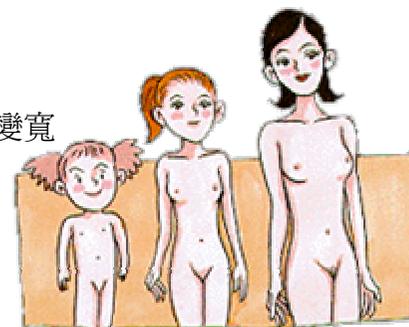
女性的青春期的約由 10-14 歲之間開始。

男性的青春期的約由 12-17 歲之間開始。



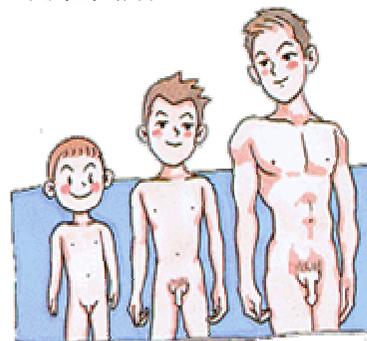
女孩子的變化有：

1. 胸部變大
2. 體型改變、脂肪層加厚，尤其臀部會變寬
3. 長出腋毛和陰毛
4. 陰唇加大
5. 月經開始



男孩子的變化有：

1. 睪丸和陽具變大
2. 體型改變、肩膀加寬、胸部加厚
3. 體毛出現，如腋毛、陰毛和鬍子等
4. 聲音變粗
5. 陽具能射精



青少年保健新知- 男女性青春期的變化？

青春期的開始，男女的外貌發生了變化，叫第二性徵。

第二性徵的出現，表示你要長大成人了，是一件值得賀喜的事情。所有這些變化，都是體內與性有關的賀爾蒙分泌作用所引起，每個人發生變化的時間和程度都不太一樣，有時候會有很大的差距。

男性的睪丸生產精子，女性的卵巢生產卵子。男性自青春期的開始，均不斷地製造具有受精能力的精子，每秒鐘可達一千個。女生的卵細胞從青春期的開始，每個月發育一個成熟的卵子準備受精。

青少年保健新知- 為什麼會有月經？

月經的出現代表女性生理的漸漸成熟，當卵泡成熟時，內分泌會促使子宮壁充血並增厚，以備受精卵在子宮壁上著床。但當卵子和精子未能結合，內分泌就會減少，促使子宮內膜自動剝落，造成月經。

經期的第一天到下次經期的前一天稱為月經週期，正常週期大部份是 28 天，但並不是每個人都一樣，從 21 天到 40 天一次都有可能，只要有規律性均屬正常。

青少年保健新知- 經痛時如何處理？

經痛是一種普遍的現象，這是由於子宮在行經時產生大量攝護腺素，促使子宮收縮加劇造成。經痛並無絕對有效的預防或根治方法，但在來經期間，保持輕鬆的心情是可以減低由經痛所造成的心理壓力。此外，敷用暖水袋，洗暖水浴或喝杯熱的飲料，都可以鬆弛神經，有助於減輕經痛。若嚴重者，應請教醫生。



青少年保健新知- 為什麼會有夢遺？

夢遺是正常的事情。男性從青春期開始，每天都由睪丸生產數以億計的新精子，以及由貯精囊、攝護腺等分泌的精液，到夠多的時候，有時會被身體自行吸收，有時會由尿道排出，因為青少年多發生在睡夢中，所以叫夢遺。由於每天體內都會有固定的生產與排洩，故夢遺絕對不會傷害健康。不是每個男性都會夢遺，夢遺和綺夢沒有必然的關係。

青少年保健新知- 男性的包皮？

包皮是陰莖外圍的一層皮膚，包皮過長、過緊都容易積藏污垢，要注意清洗，以免發生臭味、引發皮膚病及傳染病。到成年之後，如在勃起時，包皮仍然翻不過來（即龜頭不易露出）才要施行包皮的手術。

青春新感覺

如何面對青春期所產生的生理與心理轉變？

渡過快樂青春—喜歡自己

每個人的外貌、體形、智力或活動的靈巧度都各不相同，不論男女，都要肯定自己的價值，努力追求自己的目標，決定自己要扮演的角色。

渡過快樂青春—人際關係

不論是否已經進入青春期，男、女都要學習尊重別人，保持禮貌，用誠實的態度對待別人，樂於付出友愛與關懷，這樣大家都會比較快樂。

渡過快樂青春—健康生活

健康是快樂的基本條件。青春期是個身、心發展都特別迅速的時期，除了注意自己的生理變化外，也要培養正當的興趣，多參加團體活動，才能兼顧到心理的正常發展。



學務處 衛生保健組製