



青春期

學生篇



青春期是人生一個重要的歷程，在這時期的你會面對生理和心理的轉變，以預備進入成人階段。在這轉變期間，一方面你會感覺興奮，但另一方面你又會體驗到青春期帶來的煩惱，有些甚至還會令你手足無措。如果能對這些煩惱有正確的認識，掌握到處理的方法，便可以輕鬆地迎接青春期。



青春期的煩惱

1. 有體臭怎麼辦？

答：在青春期，不論男孩子或女孩子，汗腺及油脂腺分泌會增加。皮膚表面經常有油脂和汗漬，加上空氣裏的塵埃，就形成一層污垢堵塞汗孔，發出難聞的汗臭味。在這時期要特別注意清潔衛生，每天洗澡，勤換內外衣服及襪子。有需要時，如運動後可增加洗澡的次數。

臭狐是由腋窩或陰部所出的汗而產生的異味，在青春期亦是常見的現象，具遺傳性，不會傳染，亦不會影響健康。處理的方法同樣要經常保持身體的清潔衛生，勤換衣服，亦可考慮用除臭止汗的物品。若情況嚴重，就要請教醫生。



2. 為何面上會有暗瘡？應如何處理暗瘡？

答：暗瘡俗稱青春豆。皮膚下的油脂腺分泌油脂，目的是要潤滑皮膚及防止毛髮乾燥，在青春期時，油脂腺的分泌增加，當油脂不能順利由皮膚上的毛孔開口排出時，就會積聚在毛孔口，形成硬粒而變

黑，成為「黑頭」；如果受到細菌感染，便會紅腫、發炎，形成瘡。皮膚不清潔、常吃油脂性食物、精神緊張、睡眠不足等都可能是導致暗瘡增加的因素。部分女性在月經前，受荷爾蒙分泌影響，也會增加生長暗瘡的機會。

處理暗瘡的方法：



• 清潔面部

要勤加洗面，用溫和的肥皂和溫水洗臉，幫助毛孔擴張，以清除過多的油脂和皮膚上的污垢。這樣，毛孔口就不容易閉塞，暗瘡便會減少。



• 健康飲食習慣

多喝開水，常吃蔬菜生果，保持良好大便習慣，減少進食油脂性食物如煎炸食物、朱古力、糕餅、肥肉等；刺激性食物及煙酒也應戒除。

• 良好生活習慣

保持充足睡眠，作息定時，經常有適量的運動，並注意運動後的清潔。

• 情緒控制

情緒波動，精神緊張或過分擔憂都會令暗瘡增加，所以應保持心境開朗，令自己鬆弛。

• 其他注意事項

要保持雙手清潔，切勿以手擠壓暗瘡。痊癒初期不要用手揭痂，要讓它自然脫落以免做成疤痕，亦不要自己胡亂地嘗試藥物。如果情況嚴重，就要請教醫生。



3. 自慰會不會影響身體健康？

答：自慰是利用手或其他物件刺激自己的性器官而產生快感。自慰是青少年男女常見的行爲，所以毋須感到內疚，羞恥及罪惡感。雖然自瀆本身不會影響身體健康，但應注意衛生，切勿採用一些有可能引致身體受損的自慰方法，同時也要避免過分沉溺，以免影響日常的社交及學習生活。要避免過分沉溺於自慰，可採取以下方法：

- 避免各種誘發性衝動的事物如色情書刊及電影。
- 有困擾時，多與師長或朋友交談及尋求輔導，避免過分孤獨，切勿藉自慰來逃避現實。
- 多運動，參與群體活動及培養良好嗜好，以消耗多餘精力，使精神有所寄託。



女孩子的煩惱

1. 甚麼叫月經？多少天來一次才是正常？

答：大部分的女性會在十至十五歲有初經的現象，女性踏入青春期的，生殖器官受荷爾蒙影響，開始周期性排出卵子，同時使子宮內膜增厚和充血。倘若這時候，已排出的卵子與進入的精子結合而受精，就會在已增厚的子宮壁着床，繼續孕育成胎兒。

但若卵子沒有受精，子宮內膜就會停止增厚，並會脫落。而其儲存的血液及殘餘細胞和黏膜就會形成經血，從子宮頸口經陰道排出體外，排經約持續3至7天不等。

青春期的少女發育未完全成熟，經期在最初的兩、三年可能不規則。每次周期可以短至兩、三星期，或長至幾個月，每次行經日數約為3至7天。初經的遲與早是受遺傳、營養、氣候及運動等因素影響，若然十歲前來經或超過十五歲仍未來經的話，應請教醫護人員。

2. 第一次來月經怎算？

答：雖然我們不能預知月經何時會「突然」出現，但一般初次來經的血量並不會太多。假如第一次經期來臨的日子是在學校內，我們要保持冷靜，可以向女同學或女老師求助，借用衛生巾，及更換清潔的校服。

3. 為何會有經痛？如何可以減輕經痛？

答：部分少女在行經時是完全沒有不適的，但有部分少女卻有經痛的現象。經痛是由於在行經期間子宮收縮所引致的小腹脹痛。通常在經期的第一、二天發生，間中亦有在經期前開始，並持續數天。

經痛的處理方法：



- 充足的休息
- 保持輕鬆的心情
- 照常上學、工作、以分散注意力
- 可用熱水袋減低腹部痛楚
- 平日經常運動，注意飲食以減低便秘的機會
- 若經痛嚴重，可請教醫護人員，有需要時，可按照醫生指示服食止痛藥



4. 乳房脹痛是否乳房有毛病？

答：女性的乳房在青春期開始發育，乳房組織包括乳腺和脂肪，內有韌帶，但並無肌肉。在發育期間，有些少女會感到乳房脹痛，特別遇上硬物碰撞到乳房時，痛楚會增加，這都是正常現象，只要乳房不是有硬塊，就毋須擔心。如發現乳房有異常的情況，就應告訴家人及往醫生處檢查。

5. 一邊乳房發育是否不正常？

答：一般女孩子的乳房發育，首先若只有一邊乳房有少少增大，是正常現象，可繼續留意觀察。但如真的發現另一邊乳房，一直沒有發育跡象，請告訴家人及往醫生處檢查。

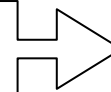
6. 甚麼時候開始戴胸圍？怎樣選擇？

答：青春期少女的乳房發育到一定程度時，就會下垂，配戴適當的胸圍，可支持乳房，防止下垂。選擇胸圍時，一般應以個人的胸部大小去選擇合適、不鬆不緊，罩著兩側乳房為宜，吊帶不要過幼或過緊，力求舒適。其中以肩帶式支撐效果較好。質料方面以柔軟，有承托力，透氣性能佳的最好，因此可選用棉質胸圍。試穿的時候要注意，高舉雙手或轉動身體時，胸圍的位置也不會移動，如有偏斜，表示這個胸圍並不適合，應嘗試別的尺碼或款式。

7. 為何有些女孩子的乳房較豐滿，有些卻較細小？

答：很多少女都會為乳房的大小而煩惱，其實乳房的大小是跟脂肪多寡、遺傳及營養等有關。注意均衡飲食、正確姿勢、多做運動，都能幫助身體發育，使乳房結實，形態優美。各人都有其獨特可愛之處，乳房大小不應用作評審美態的因素，也沒有標準可言，因此毋須過於為自己的外形而擔心。

男孩子的煩惱



1. 夢遺對身體有害嗎？幾多次才屬正常？幾歲開始會有夢遺？

答：當男孩子進入青春期，睪丸開始產生大量精子。在睡眠時，腦中樞神經抑制能力會減低，身體轉動、內褲和棉被的壓迫或綺夢會令到陰莖受刺激，引起射精，這情況就稱為夢遺。夢遺是男孩子在青春期正常的現象，對身體健康並無害處，因此毋須過分憂慮。開始夢遺的年齡因人而異，因踏入青春期的年齡各人不同。而夢遺的次數亦因人而異，有些人從沒有夢遺，有些人則數月一次至每星期兩、三次，均屬正常現象。若夢遺有頻密的現象，可採用下列預防方法：

- 採取側睡姿勢
- 睡時衣被要寬鬆及舒適，以免壓迫性器官
- 睡前不宜過飽或飲酒，臨睡前排清小便
- 戒絕色情書刊及電影



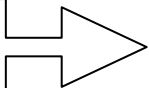
2. 陰囊中的兩粒子，大小及位置不一樣，是否發育不正常？

答：這兩粒子叫做睪丸，兩粒睪丸的大小是會有點差異，位置也有高低，屬正常現象。

3. 割包皮是甚麼手術，是不是每個男人都需要做，會不會影響性生活？

答：割包皮是將包在陰莖頭周圍過長及過緊的外皮，用外科手術割除，使陰莖頭容易露出，方便清洗，避免因污垢堆藏而引起發炎。不是人人都需要做，只是包皮過長及過緊、引致發炎、或影響勃起及性行為的人，才需要做此手術。而此手術對性生活是不會有影響。包皮過長或過緊並不會影響發育。

早熟與遲熟



在年紀相同的男孩子和女孩子當中，發育的時間亦各有不同。發育較一般人早的稱為早熟，而發育較一般人遲的稱為遲熟。發育的遲與早是受遺傳、營養、氣候及運動等因素影響，若然有早熟或遲熟的情況，應請教醫護人員。

女孩子



	一般情況	早熟的跡象	遲熟的跡象
乳房	大致在八至十二歲時，乳頭會首先突起，漸漸地乳頭、乳暈及乳房都會增大	七歲前胸部開始發育	十三歲還沒有胸部發育
陰毛的出現	乳房發育不久就有陰毛的出現，一般在九至十四歲	九歲前陰毛出現	十四歲還沒有陰毛出現
初經	大致十至十五歲有初次經期	十歲前已有初經	十五歲還未有初經

男孩子



	一般情況	早熟的跡象	遲熟的跡象
外生殖器官	大致在八至十五歲，陰莖漸漸增長及增大，受刺激時會勃起；陰囊增大，外皮變皺及色素加深	八歲前出現發育	十五歲還未有發育跡象
陰毛的出現	大約在十至十四歲	十歲前陰毛出現	十五歲還沒有陰毛出現