

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

青春期

學生篇



衛生署學生健康服務

2015



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，可與家人商量，並請教醫生。



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，常吃蔬菜水果，保持良好排便習慣，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，可與家人商量，並要請教醫生。



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為，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，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，特別遇上有硬物碰撞到乳房時，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。