

青春期

学生篇



卫生署学生健康服务
2022





青春期是人生一个重要的历程。在这时期，你会面对生理和心理上的转变，以预备迈向成人阶段。面对转变期间，一方面你会感到兴奋，另一方面你又会体验到青春期带来的烦恼，有些烦恼甚至会令你手足无措。如果能对这些烦恼有正确的认识，掌握到处理的方法，便可以轻松地迎接青春期。



青春期的烦恼

1. 有体臭怎么办？

答：在青春期，不论男孩子或女孩子，汗腺及油脂腺的分泌会增加。皮肤表面经常出现油脂和汗渍，再加上空气里的尘埃，就会形成一层污垢堵塞汗孔，发出难闻的汗臭味。在这时期要特别注意清洁卫生，每天洗澡，勤换内外衣服及袜子。有需要时（如运动后）可增加洗澡的次数。

臭狐是由腋窝或阴部流汗时产生的异味。臭狐是青春期常见的现象，虽然具遗传性，但不会传染亦不会影响健康。处理的方法同样是要经常保持身体的清洁卫生，勤换衣服，亦可考虑使用除臭止汗的产品。若情况严重，可与家人商量，并请教医生。



2. 为何面上会有暗疮？应如何处理暗疮？

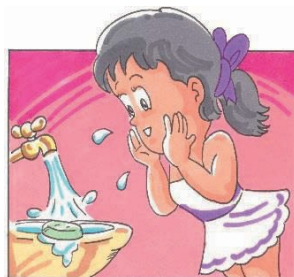
答：暗疮又俗称青春豆。皮肤下的油脂腺分泌油脂，目的是要润滑皮肤及防止毛发干燥。在青春期时，油脂腺的分泌会增加。当油脂无法顺利排出皮肤上的毛囊时，就会积聚在毛囊，形成硬粒并变黑，成为「黑头」；如果黑头受到

细菌感染，便会红肿、发炎，形成暗疮。皮肤不清洁、常吃油脂性食物、精神紧张、睡眠不足等都可能是导致暗疮增加的原因。部分女性在月经前受荷尔蒙分泌影响，也会增加生长暗疮的机会。

处理暗疮的方法

● 清洁面部

要勤加洗面，用温和的肥皂和温水洗脸，帮助毛孔扩张，以清除过多的油脂和皮肤上的污垢。这样就可以避免毛囊堵塞，减少暗疮。



● 健康饮食习惯

多喝开水，常吃蔬果，以保持良好的排便习惯。减少进食油脂性食物如煎炸食物、朱古力、糕饼、肥肉等；刺激性食物及烟酒亦应戒除。

● 良好生活习惯

作息定时，保持充足的睡眠。经常做适量运动，并注意运动后的清洁。

● 情绪控制

情绪波动、精神紧张或过分担忧都会令暗疮增加，所以应保持心境开朗，令自己放松。

● 其他注意事项

要保持双手清洁，切勿用手挤压暗疮。暗疮痊愈初期不要用手剥掉焦痂，要让它自然脱落，以免造成疤痕。不要胡乱服食药物，若情况严重，应与家人商量，并请教医生。



3. 自慰会不会影响身体健康？

答：自慰是利用手或其他物件刺激自己的性器官去产生快感。自慰是青少年男女常见的行为，故毋须感到内疚、羞耻或罪恶感。虽然自慰本身不会影响身体健康，但应注意卫生，切勿采用一些有可能引致身体受损的自慰方法。同时亦要避免过分沉溺，以免影响日常的社交及学习生活。要避免过分沉溺自慰，可采取以下方法：

- 避免看诱发性冲动的刊物（如：色情书刊及电影）。
- 有困扰时，多与师长或朋友交谈及寻求辅导，避免因过分孤独而藉自慰来逃避现实。
- 多运动、参与群体活动及培养良好嗜好，以消耗多余精力，使精神有所寄托。



女孩子的烦恼



1. 什么叫月经？多少天来一次才是正常？

答：大部分的女性会在十至十五岁出现初经的现象。女性踏入青春期，生殖器官受荷尔蒙影响，开始周期性排出卵子，同时使子宫内膜增厚和充血。倘若这时候，已排出的卵子与进入的精子结合而受精，就会在已增厚的子宫壁着床，继续孕育成胎儿。但若卵子没有受精，子宫内膜就会停止增厚，并会脱落。其储存的血液及残余细胞和黏膜就会形成经血，从子宫颈口经阴道排出体外。排经约持续3至7天不等。

青春期的少女因发育未完全成熟，经期在最初的两、三年可能不规则。每次周期可以短至两、三星期，或长至几个月，初经的早与迟是受遗传、营养、气候及运动等因素影响。倘若十岁前来经或超过十五岁仍未来经，应请教医护人员。

2. 第一次来月经该怎么办？

答：虽然我们不能预知月经何时会「突然」出现，但一般初次来经的血量不会太多。假如第一次经期来临是在学校发生，我们要保持冷静，向女同学或女老师求助，借用卫生巾及更换清洁的校服。

3. 为何会有经痛？如何可以减轻经痛？

答：部分少女在行经时完全没有不适，但有部分少女却出现经痛的现象。经痛是在行经期间子宫收缩所引致的小腹胀痛，通常在经期的第一、二天发生，间中亦会在经期前开始，并持续数天。

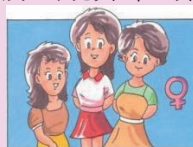


处理经痛的方法：

- 充足的休息
- 保持轻松的心情
- 照常上学、工作，以分散注意力
- 用热水袋热敷腹部，减轻腹部痛楚
- 经常运动，注意饮食，以减低便秘的机会
- 若经痛严重，可请教医护人员，有需要时亦可按照医生指示服食止痛药

4. 乳房出现胀痛是否乳房有毛病？

答：女性的乳房在青春期开始发育，乳房组织包括乳腺和脂肪，内有韧带，但并无肌肉。在发育期间，有些少女会感到乳房胀痛，特别当有硬物碰撞到乳房时，痛楚会增加。这都是正常现象，只要乳房不是有硬块，就毋须担心。如发现乳房出现异常的情况，应告诉家人及找医生检查。



5. 只有一边乳房发育是否不正常？

答：一般女孩子的乳房发育，若首先只有一边乳房出现小幅度增大，属正常现象，可继续留意观察。如发现另一边乳房，一直没有发育迹象，应告诉家人及找医生检查。

6. 什么时候开始戴胸围？怎样选择？

答：青春期少女的乳房发育到一定程度时，就会下垂。配戴合适的胸围，可支持乳房，以防止下垂。选择胸围时，应考虑个人胸部的大小，并力求舒适，选择不松不紧、罩着两侧乳房、吊带没有过幼或过紧的胸围。其中肩带式的胸围支撑效果较好，而棉质的胸围质料柔软、具承托力、透气性能佳，因此可选择配戴。试穿胸围时，要注意高举双手或转动身体时胸围的位置会否移动。如位置出现偏斜，即表示此胸围并不合适，应尝试别的尺码或款式。

7. 为何有些女孩子的乳房较丰满，有些却较细小？

答：很多少女都会为乳房的大小而烦恼。其实乳房的大小是跟脂肪多寡、遗传及营养等因素有关。注意均衡饮食、保持正确姿势及多做运动都能帮助身体发育，使乳房的形态结实优美。各人都有其独特可爱之处，乳房的大小没有一定标准，故不应以乳房的大小作为审美的准则，因而过分担心自己的外形。



1. 梦遗对身体有害吗？几多次才属正常？几岁开始会有梦遗？

答：当男孩子进入青春期，睾丸会开始大量产生精子。睡眠时，脑中中枢神经的抑制能力会减低，身体转动、内裤和棉被的压迫或绮梦会令到阴茎受到刺激，引起射精，这情况就称为梦遗。梦遗是男孩子在青春期的正常现象，对身体健康并无害处，因此毋须过分忧虑。因各人踏入青春期的年龄不一，开始梦遗的年龄亦会有所不同。而梦遗的次数亦因人而异，有些人从没有梦遗，有些人则数月一次至每星期两、三次，均属正常现象。若梦遗的现象过于频密，可采用下列预防方法：

- 采取侧睡姿势
- 睡觉时衣被要宽松及舒适，
以免压迫性器官
- 睡前不宜吃得过饱或饮酒
- 临睡前排清小便
- 尽量不要看色情书刊及电影



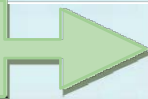
2. 阴囊中的两颗粒子，大小及位置不一样，是否发育不正常？

答：这两颗粒子叫做睾丸，两粒睾丸的大小是会有点差异，位置亦会出现高低，属正常现象。

3. 割包皮是什么手术，是不是每个男人都需要做，会不会影响性生活？

答：割包皮是将包在阴茎头周围过长及过紧的外皮，用外科手术割除，使阴茎头容易露出，方便清洗，避免因污垢堆藏而引起发炎。不是人人都需要割包皮，只有因包皮过长及过紧而引致发炎或影响勃起及性行为的人，才需要做此手术。此手术不会影响性生活，而包皮过长或过紧亦不会影响发育。

早熟与迟熟



在年纪相若的男孩子和女孩子当中，各人发育的时间会有所不同。发育较一般人早的称为早熟，而发育较一般人迟的称为迟熟。发育的早与迟是受遗传、营养、气候及运动等因素影响。若然出现早熟或迟熟的情况，应请教医护人员。

女孩子



	正常情况	早熟的迹象	迟熟的迹象
乳房	约在七至十二岁时，乳头会首先突起，乳头、乳晕及乳房随后会渐渐增大	七岁前乳房已有发育迹象	十三岁乳房还没有发育迹象
阴毛	约在九至十四岁，乳房发育不久后，阴毛开始出现		
初经	约在十至十五岁出现初次经期	十岁前已有初经	十五岁还没有初经



男孩子

	正常情况	早熟的迹象	迟熟的迹象
外生殖器官	约在九至十四岁，睾丸及阴茎渐渐增长及增大；阴囊增大，外皮色素加深	九岁前外生殖器官已有发育迹象	十四岁睾丸还没有发育迹象
阴毛	约在十至十四岁		