



目录

CONTENTS

一、青春期健康·····	01
二、爱情与性·····	15
三、生殖健康与避孕·····	27
四、预防性病与艾滋病·····	38
五、幸福人生与婚育计划·····	54
六、国策在我心中·····	66
七、全国主要性与生殖健康网站·····	76

青春期健康



一、小故事—成长的烦恼

小青原本是一个快乐活泼的女生，她的烦恼来自13岁那年的第一次来月经后，体型逐渐改变了，变得圆润起来，乳房也发育了，戴上了文胸，最主要的是心思也变得怪怪的。经过了初中阶段的自卑，对自己的不接纳，到了高中阶段渐渐地有些自信，学习成绩也上去了。可是最近，小青突然发现原来邋邋遑遑的小康变得帅气了，个头窜得高过了自己，说话的声音也充满了磁性，好听极了，小康对自己也从最初的打打闹闹变得彬彬有礼了。那天放学的路上，小康突然塞给小青一封信，小青才明白，小康跟自己一样喜欢上了对方，可是高三了，马上就要面临高考，小青思考再三，给小康回了一封信，相约考上大学再谈，帅气的小康同意了。现在两人见面的时候都是会心的微笑，小青觉得青春真美好，学习更努力了！



二、问与答



1、问：什么是青春期？

答：青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期，是以生殖器官开始成熟和第二性征出现为起点，在生理上、心理上发生重大变化，直至成熟的阶段。女孩发育的标志是月经初潮，男孩发育的标志是出现遗精。



2、问：什么是月经？

答：月经是指女性每月一次的阴道出血，这是一种正常的生理现象，也是女性青春期发育初步成熟的标志。早的可在8—10岁，最晚可达18岁。出血持续时间2—8天，一般5天左右。



3、问：月经期间要注意些什么？

答：

- 勤洗外阴，不用盆浴；穿透气性好的棉织内裤，并经常换洗。

- 勤换卫生用品，3—4小时更换一次，经量少时也应4—6小时更换一次。

- 多饮开水，保证营养，多吃蔬菜和水果，少吃辛辣生冷等刺激性食物。



- 睡眠充足，注意保暖，避免游泳、淋雨，不接触过凉的水。



- 保持心情愉快，避免剧烈运动，但可骑车或做一般运动。



- 不要长时间穿紧身内裤和牛仔裤，透气差会导致外阴湿热，引发炎症。

- 做好月经周期的记录，了解每次月经的间隔和行经的天数，以便及时发现异常情况。



4、问：这些情况正常吗？—女孩关心的问题

答：这些情况是正常的

- 乳房比同龄人偏大或偏小，发育初期有痒、痛感觉，尤其被内衣摩擦或受碰时会感疼痛。

- 阴道出现无色或白色分泌物是性成熟的标志，它有时会增多，有时变成白色乳状或粘稠状。

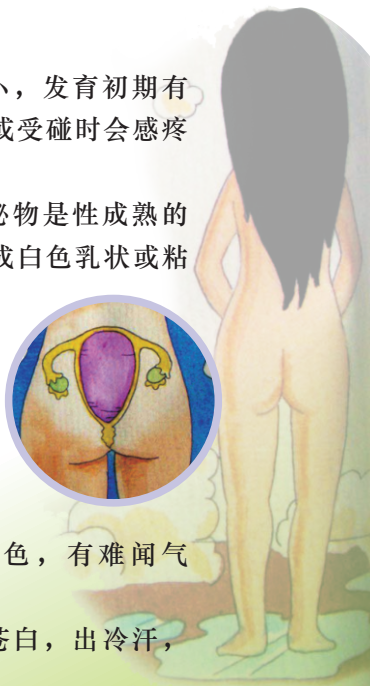
- 开始出现月经，经期和经量还不太规律。

这些情况是不正常的

- 乳房发育过早或过迟。

- 阴道分泌物为绿色或黄色，有难闻气味，量多，局部痛痒，发红。

- 经期疼痛，严重者脸色苍白，出冷汗，恶心，呕吐，腹泻，尿频等。



5、问：什么是遗精？

答：男孩子进入青春期后，精子在睾丸中不断成熟，当储存的精子太多时，精液会在睡梦中不自主的射精中流出，称为遗精，又称梦遗。男孩首次遗精一般在11—20岁，大多数在13—16岁。遗精是排放精子的自然方式，不会影响健康和生育能力。但若过于频繁，如一两天一次或一天数次，那就不正常了。

6、问：阴茎为什么会勃起？

答：阴茎是男子排尿的通道，也是性交的器官，阴茎的构造很有意思，它是由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵组成的。海绵体内有许多弯曲的血管丛，性兴奋时，血管充血，海绵体膨大，勃起现象就发生了。



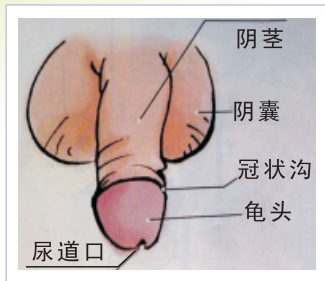


7、问：这些情况正常吗？——男孩关心的问题

的问题

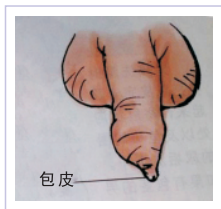
答：以下情况是正常的：

- 阴茎较大或较小。
- 阴茎略弯曲。
- 阴茎偏左或偏右。
- 阴茎无故勃起。
- 两个睾丸大小略有不同。
- 睾丸温度比体温低。



以下情况可能是不正常的，应到正规医院咨询、诊治：

- 阴茎勃起后仍弯曲。
- 无性行为（包括手淫），又从未发生遗精。
- 包皮过长或“包茎”（指包皮完全遮盖住阴茎头，不能上翻露出龟头）。



8、问：自慰（手淫）有害吗？

答：

- 自慰指用手或借助其它物体刺激自己的性器官而达到性兴奋，以求性快感和满足的行为。
- 对身体无直接危害，有助于缓解因性紧张而引起的不安和躁动，可减少和预防性病、艾滋病。
- 有些青少年在自慰后感到失眠、贫乏、精神不振等，医生认为这主要是心理负担造成的。
- 若自慰过频，一日数次，则会导致心理与生理的双重负担，影响学习与生活。



9、问：摆脱过度自慰的方式有哪些？

答：

- 将注意力集中在学习和工作上。

- 培养良好的兴趣和爱好，通过丰富多彩的业余生活将过于旺盛的性能力化解掉。

- 减少不良的性刺激，不要看色情书籍和影视。

- 对过度自慰的危害要有正确的认识，把自己从自慰有害的精神压力下释放出来。

- 注意生活规律和生活调节，避免穿着过紧的衣裤，按时睡觉，睡觉时被褥不要过暖过重。



10、问：我真的喜欢他（她）吗？

答：经历青春期的“生理大革命”后，伴随着生理性成熟，心理性意识也开始萌生。由于强烈的性好奇心和接触异性的欲望，男女之间常常产生一种异常强烈的渴望与异性在一起的依依不舍之情，这是很正常的事情，是一个从孩子变成大人必经的心理过程。但如何正确处理这种感情是需要我们好好思考的。青春期的我们对于自己的心理往往难于把握，所以不能盲目地开始一段所谓的恋情。我们应该多问问自己对他（她）到底是什么感觉，再想想自己是不是适合恋爱，最后再做决定。



11、问：性是什么？

•人在5—6岁时就开始关心性，这个年龄的孩子会提出这类问题：“我是从哪里来的？”随着年岁增长，孩子会产生对性别的兴趣。

•性成熟的特征是男孩在梦中遗精，女孩来月经——出现初潮开始的。现代人的性成熟期要比上一代人来得早，这就是所谓的性发育“加速度”现象。据有关方面统计，这种“加速度”的比率是大约每隔10年，性成熟期的开始时间就要提前1.5—9个月。

•手淫是性成熟的男女青少年中一种较普遍而值得重视的现象。特别是男青年为了解脱或缓和因生理需求而导致的精神紧张状态，有时会采取这种自我发泄方式。





12、问：如何塑造健全人格？

答：人格不是天赋的，它是在先天生理结构基础上，在后天环境和教育相互作用下形成的，先天素质只是为人格形成提供一般可能性，教育和社会实践对人格的形成更有赖于人格教育的教化作用。有教育专家曾做过这样的比喻，把人格看作一只鼎，而支撑这只鼎的三足就是人的思想——真、情感——善、品德——美，这三者和谐的统一就是圆满健全的人格。

•学会感激：感激，是每一个弱小的个体生命由于得到他人关爱而自然萌发的最早的情感体现，在生命的成长过程中，这份情感应该自觉地巩固扩大。

•学会同情：人是具备感情的自然的人，群体的人，社会的人，社会和自然是我们的全部的生存环境，因此让人留恋。

•学会尊重：尊重别人就是尊重自己，对别人的贬损永远无助于自身成长。

•学会坚强：人生总有不如意，总有坎坷、困难，面对挫折，内心才能强大。好比长跑，最难受的时候一定要坚持，挺过去就有坦途顺境。

•学会节制：人的物质欲望膨胀起来是无法满足的，人的各种活动泛滥起来只能适得其反，包括嬉戏游乐都必须有节制，你要对自己、对他人、对家庭、对社会都负责任。

•学会大度：宽厚善让的人最受欢迎，幽默乐观的人最受喜爱，心胸狭隘的人只会自寻烦恼，做事情成功率、满足感都差。

•学会审美：注意外表美、服饰美是无可厚非的，但更重要的是气质美、风度美、品格美，要明白美是有层次、有品位的。

三、知识点

1、青春期女孩的生理变化

女孩长到了十一二岁后，身体会发生明显变化：

身高增长，体重增加

汗腺活跃

皮肤可能出现粉刺或暗疮

童音消失，声音变细变尖

乳房变大，臀部发育，曲线形成

腋毛、阴毛出现

卵巢开始分泌雌性激素

月经来潮，具备生育能力



2、青春期男孩的生理变化

男孩子从十三四岁开始，身体会发生明显的变化：

身高迅速增长，体重增加

汗腺可能出现粉刺或暗疮

童音消失，嗓音变粗变低，喉结凸出

肩膀宽平，肌肉发达

胡须出现，腋毛、胸毛和阴毛生长

生殖器官发育，阴茎、睾丸变大，包皮后退

睾丸开始产生精子并分泌雄性激素

出现遗精，具备生育能力



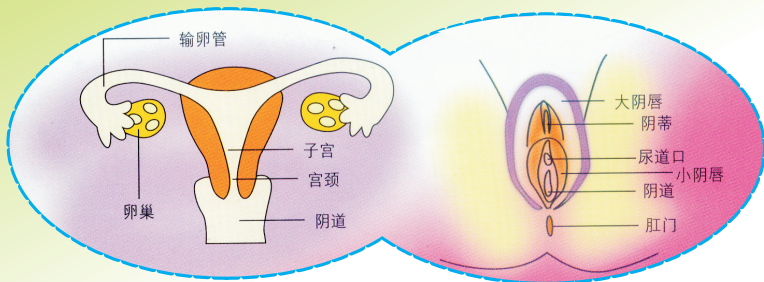
3、青春期心理变化

随着生理的变化与成熟，男孩、女孩同时也会发生心理、情感和性的变化，这些变化都是正常的，是每个人在青春期都会经历的。不必害怕或不安，也没有必要害羞或尴尬，重要的是了解这些变化并愉快地接受它们，从而保持身心的健康发展。

- 充满自信，富于幻想，憧憬未来
- 求知欲强，好奇心重，勇于探索、创新，有强烈的冒险精神
- 独立意识增强，喜欢自己作出决定，不喜欢过多的约束，想尝试成年人的所作所为
- 开始有意识地保留自己内心世界的秘密
- 情绪不稳定，容易冲动，不计后果
- 渴望广交朋友和参加各种社会活动
- 思想和行为受同伴影响较大
- 开始注重容貌外表和衣饰打扮
- 对异性充满好奇，有强烈的探知和吸引异性的欲望



4、女性生殖系统



内生殖器系统

• **输卵管**：一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔。作用是输送卵子往子宫去，是精子和卵子结合的场所，即受精的地方。

• **卵巢**：位于输卵管的下方，左右各一。其功能是产生卵子和分泌女性激素。

• **子宫**：一是精子到达输卵管的必经之路；二是受精卵着床、孕育胎儿的场所；三是在分娩时子宫肌肉的收缩力量可迫使胎儿娩出。

• **宫颈**：位于子宫下部，近似圆锥体，长2.5—3cm，上端与子宫体相连，下端深入阴道。宫颈是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线，它容易受到各种致病因素的侵袭，其中以宫颈糜烂最为常见。

• **阴道**：是排经血、性交、胎儿分娩的通道。

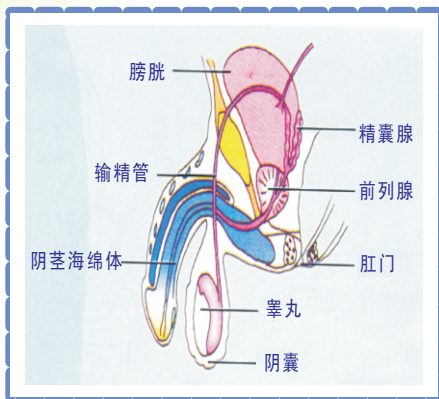
外生殖器系统

• **大阴唇**：保护阴道。

• **阴蒂**：位于两片小阴唇上方接合处，布满神经末梢，是比较敏感的部位，若受到刺激，便会胀大变硬。

- 尿道口：形状细小，位于阴蒂与阴道口之间。
- 小阴唇：在大阴唇内侧，是两片布满血管和神经末梢的皮肤皱襞，对触觉相当敏感。
- 阴道口：位于尿道口下方，内是一片很薄而有小孔的处女膜。
- 肛门：是肛肠的末端，也是人体的一种器官，它位于臀部之间，主要作用是排泄出人体中的废物、废气。

5、男性生殖系统



- 输精管：精子自睾丸输往尿道的通道。
- 膀胱：位于腹前中部中央，呈囊状，是一个储存泌尿器官。
- 前列腺：位于膀胱下方的腺体，能分泌一种液体与精囊腺的分泌物和精子一起构成精液。精液可中和阴道酸性环境，利于精子通过，到达子宫。

于精子通过，到达子宫。

- 尿道：与膀胱和阴茎相通，是排尿和射精的管道。
- 阴茎：是排尿和射精的器官。
- 睾丸：藏在阴囊之内，左右各一，是产生精子和分泌男性激素的性腺。
- 附睾：附在睾丸后上方，是连接睾丸和输精管的一组管道，主要是贮藏精子使之发育成熟的器官。

6、处女膜与贞洁

处女膜是否完好不是判定处女或贞洁的唯一标志。对于现代女性来说，除性交会使处女膜破裂外，一些体育活动如骑车、骑马、跳跃等，经期内置卫生棉条不当等都可能损伤处女膜。而有些女性先天没有处女膜，有些处女膜较厚、弹性好，有过性交行为也不会破裂。这些都是正常的。



四、话你知



青春期是从儿童成长为成人的过渡时期，世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为10—20岁，在我国一般认为青春期年龄为11—18岁。青春期的特点是生长发育迅速，身体、心理、生理处于突变阶段，行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成。青春期不仅是身心发生急剧变化的时期，也是掌握文化知识、学习规范，获得生活技能的重要阶段。青春期是人生最美好的时期，让我们勇敢地揭开它神秘的面纱，正视它、认识它、欣赏它、爱护它！

爱情与性



一、小故事—青涩的果子

小青和小康以优异的成绩考上了同座城市不同的重点大学，当年的承诺终于兑现，两人自然成了校园里令人羡慕的风景区。大学、青春真是美好啊！小青和小康由一开始的拉手到抚摸、接吻，最后，小康提出了性要求，并说情到浓时，就要在一起，甚至提出到学校外面租房子，干脆两人同居好了。可是，小青却不这么想，她觉得两人现在这样子挺好的，在大学里互相关心，好好学习，再说，小青还没准备好要与小康住在一起，小青想拒绝小康的要求，又怕小康受到伤害，也担心小康因为自己的拒绝不爱自己了。小青很矛盾，不知怎么办才好……



二、问与答



1、问：青少年在恋爱时有什么表现？

答：青少年在谈恋爱时最主要的特点就是从感情出发，具有真诚、纯真的特性。许多青少年认为，他们的恋爱实际上为恋情。因为恋爱是以结婚为目的的，而青少年阶段的恋情是没有目的的，纯粹是受感情支配的自然行为。校内青少年谈恋爱的另一大特点就是针对同学公开，针对父母、教师保持隐蔽。



2、问：爱情是什么？

答：美国耶鲁大学的心理学教授罗伯特·斯滕伯格提出了爱情的三元理论，认为：人类的爱情虽然复杂多变，但基本成分都是三个，即亲密、激情和承诺。亲密是以彼此的信任为基础的情感表现，包括热情、理解、交流、支持及分享

等特点。激情则必然伴随有彼此间性吸引，以身体的欲望激起为特征。承诺是内化为个体心灵需求的一种责任和约定，包括将自己投射于一份感情的决定及维持感情的努力。

3、问：怎样正确处理爱情与学业的关系？

答：正确处理爱情和学业的关系，首先应该分别制定二者目标体系，在自己心里对这两个目标体系有一个大概的掌握：大学毕业时，我的爱情要达到一个怎样的目标；学业应该怎样；我所渴求的爱情到底是一个什么样的性质；恋爱对象应该是一个什么样的类型等等。然后权衡一下，自己应该在什么时候学习，什么时候恋爱，才能种瓜得瓜，种豆得豆。同时，学会与他人沟通、自我反思相结合，及时调整学习目标和爱情目标，从而达到爱情和学业和谐发展、共同进步的美好境界。

4、问：负责任的性行为是什么样的？



答：负责任的性行为必须是双方平等、双方自愿的，两个人是真心相爱，身体、心理成熟，是一种有保护的性行为。使用避孕药具，对可能发生的后果有所准备并能够对其负责。



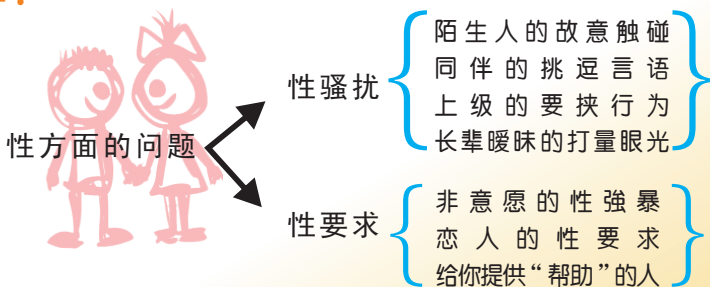
5、问：婚前性行为有哪些危害？

答：生理方面：感染性病、艾滋病、非意愿怀孕、流产、继发不育、影响健康甚至威胁生命。

心理方面：恐惧、内疚自责、担心名誉受损、感情破裂及影响人生发展。



6、问：你可能遇到性方面的问题有哪些？



7、问：什么是性骚扰？

答：性骚扰是指一种不受欢迎或不被接受的语言，或带有性意识的接触。换句话说，若某一方用各种方法去接近，



或尝试接近另一方，而另一方没有兴趣，不喜欢、不愿意，或不想要这些带有性意识的接近，便可以说是性骚扰。比如，故意产生身体上的接触或碰撞，故意讲述色情笑话、故事或给予有关性方面的评语，身体或手的动作具有性暗示及展示与性有关的物件，以性作为贿赂或要挟的行为等。同性之间也存在性骚扰。



8、问:如何处理性骚扰?



答:

•面对陌生人的故意触碰，你可以：

把头直视对方，表情气愤憎厌，用简单坚定的语言：

“走开！”“住手！”“你干什么！”转身离去或利用人群吓退对方。

•面对同伴的挑逗言语，你可以：

用简单坚定的语言：“你这样说我很不舒服。”“讲点别的不好吗？”“别这么无聊！”“你再说，我就真的生气了！”

•面对上级的要挟行为，你可以：

找更高一级的领导或信任的朋友、同事（同学）倾诉，寻求支持，想办法阻止事情的继续发生。

•面对长辈暧昧的打量眼光，你可以：

把头直视对方，表情气愤憎厌，转身离去。



9、问：如何拒绝性要求

•面对非意愿的性强暴，你可以：

首先要保持冷静，想办法先稳住对方（假意顺从，以机

智谎话欺骗等），争取时间伺机向他人求救、逃跑或利用身体、手边或四周的物体攻击对方要害部位（眼睛、头部、阴部）。

•面对恋人的性要求，你可以：

不轻率答应，要委婉拒绝，不能伤害对方的感情与自尊，但态度要坚定明确。最好是彼此真诚坦白地说清楚各自的想法。

•面对给你提供“帮助”的人，你可以：

明确表明你的拒绝态度，同时学会在各方面独立，逐渐偿还其提供的“帮助”。



10、问：如何做出正确的决定？

答：我们每天都会面临选择，作出各种各样的决定，决定的结果也会不尽相同。对于重大的决定需要充分的时间和信息，以及对可能产生后果的了解。要慎重做出决定，可以参考下面的“3C模式”：

- Challenge-面临的挑战（即要做出的决定）
- Choices-我可以选
- Consequences-每个选择可能产生的后果（积极的/消极的）

- 我的决定是：
- 我的理由是：
- 我和他（她）的关系是：A级？B级？C级？D级？

并请你思考：

•你为什么要这么做？为了证明你是成年人？为了表达爱情？为了让对方不离开你？还是为了满足性欲？抑或迫于对



方的压力？

- 你有能力承担意外怀孕及其后果，如人工流产、心理压力等吗？

- 你有把握自己不会由此感染上性病或艾滋病病毒吗？

- 你人生目标的实现会因此而受阻吗？

- 你能确定对方已经做好了准备而且和你一样愉快地享受性生活吗？



- 如果对方仍然频繁地试图进入发生性行为，并影响到你的学习与生活，那么静下来想一想：我还要继续和他（她）交往吗？他（她）是不是真正使我获得幸福的那个人？如果你回答“NO”，那么建议你和他（她）——“分手没商量”。如果你回答“YES”，应考虑“安全性行为”。

三、知识点

1、爱情是什么？爱情中最重要的是什么？在我们以为爱着的时候，常常不明白，总以为爱情是浪漫激情、海誓山盟、玫瑰和热吻。然而，当激情褪去，当海誓山盟不再，你会发现，那个仍在守望着你，愿意为你吃半碗剩饭的人，才是你寻寻觅觅想要得到的真爱。当爱情成为生活中的一碗看似不起

眼的白米饭，其实爱情已经驻守在你的心中了。

2、爱与被爱是一种权力，也是一种选择。尊重你我他（她）的这种权力，尊重你我他（她）的不同选择。有了尊重，爱才更有意义。

3、性是相爱的成年人之间灵与肉的结合。过早进行性行为可能导致意外怀孕，而人工流产会造成对身体的伤害，特别是情感的不稳定更容易使人精神上、心理上受挫。

4、性是生命的一部分，性在思想、感情和实践中才能体会得到：

- 性可以被自己或者和别人一道表达出来。
- 性包括对异性、同性或者两性都有的欲望和行动。
- 人们的一生贯穿着性，但在生命的某些阶段，大部分人没有性欲。
- 在不同的时段我们中的大部分人对性会有不同的情绪，我们可能会感到兴奋、迷惑、痛苦、快乐和别的一些感情，这些情绪有时是很强烈的，但有时会很温和。
- 培养对性感到愉悦和树立信心是成长的一部分，这种坦然和愉悦会受到个人、家庭、社会因素和经历的影响。

5、性道德是社会道德的一个重要组成部分，是对性行为的规范，只有符合性道德和遵守性法律的性行为，才能被社会主流文化认可。

6、树立健康、平等、客观、负责任的性态度：

- 性不仅指生殖系统或相应的性活动，还涉及生理、心

理、社会等层面。

- 性的发育是人生成长的重要组成部分，性是自然、正常的。

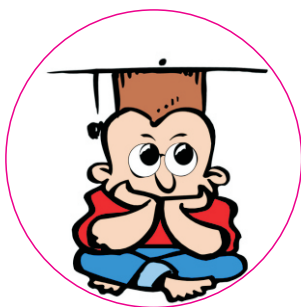
- 对性的看法和理解因人而异。

- 与性有关的决定或行为都会导致某种后果或影响。

- 对任何可能的性行为都要做出明智和负责任的决定。在面对性侵扰或违背自己意愿的要求时要学会说“不”和果断的拒绝。

- 如果你的决定是负责任的，就要坚持自己的决定。

- 一个负责任的决定即要对自己负责，也要对你所爱的人负责。



7、正确理解性，保护自己：

- 对于在何种场合、何种环境下可能会遇到性骚扰要有一定的认识或警觉，一定要明确自己是否受到性骚扰。

- 遇到性骚扰时要发出明确反对和拒绝的信息，不能优柔寡断。

- 拒绝侵犯的要求时可以通过坚决的言语、声调、动作、神情和行动实现。

- 必要时可以寻求帮助：倾诉、报警等。

8、大学生结婚可能会面对的困境：

- 角色转换。结婚是“权利减半，义务倍增”的严肃行为，是背负责任的漫漫长征第一步。大学生由于社会经验不

足，往往没有足够的心智应对突然的角色转换。

•精力不足。一个人的时间和精力是有限的，求学期间，应以学业为主，如果把精力用于婚姻、家庭中，会对学业造成很大的影响。

•经济难以支撑。大学生就学期间，缺乏维持家庭必需的经济收入，对于许多普通家庭来说，高额的学费已难以承受，更有大学生凭借贷完成学业，如再承担婚姻、家庭的费用，无疑是雪上加霜。

•影响择业发展。毕业后为了双方在一起生活，会舍弃良好的就业机会，压抑就业激情和长处。

四、话你知

爱情与安全性是美好的，都是人类性爱的基本组成部分。青春可贵，真爱无价，健康为重。我们是那么需要相互的尊重、理解、宽容与帮助，我们是那么需要一份强烈的责任来对自己负责，也对他人负责，我们是那么需要认真的思考，审慎的决定。



生殖健康与避孕



一、小故事—青春的警示

阿芳和阿强是同一学校的同学，阿强处处关照阿芳，阿芳心里美滋滋的，两人确定了恋爱关系。有一天晚上，两人喝多了酒，发生了无保护的性行为，一个月后，阿芳感觉胃里不舒服，到医院检查，发现怀孕了，阿强和阿芳都慌了，想到两个人目前生活条件不允许，决定不要这个孩子。他们商量，到小诊所做人流，不但能保密，而且花钱少。后来，阿芳在一家诊所做人流手术发生了大出血，被转到医院抢救，当阿芳被抢救回来后，她百感交集。后来，学校开展了性与生殖健康教育，阿芳学到了科学的婚恋观和正确使用安全套及紧急避孕的方法，重新开始了新的生活。



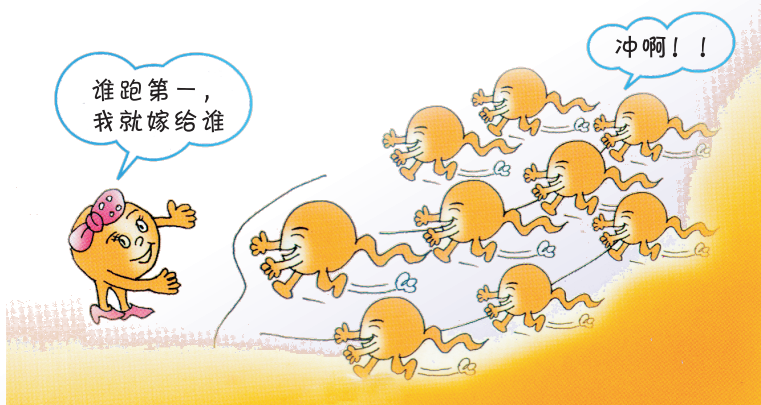
二、问与答

1、问：阿芳为什么会怀孕？

答：一个新生命的孕育，是从精子与卵子的结合开始的，性交时，精子进入女性的阴道，上亿个精子开始赛跑，拼命往子宫腔游动，有一小部分进入输卵管，这时，若正好遇到女性排卵期，精子与成熟的卵子在输卵管中相遇，通常其中只有一个精子能幸运地与卵子相结合，形成一个新的细胞——受精卵，这个过程叫受精。受精卵经过3-4天的时间，从输卵管回到子宫，在子宫找到一个合适的地方，像种子一样种下来，这就是着床。受精卵在子宫内着床，意味着怀孕的开始。

2、问：哪些情况容易导致意外怀孕？

答：没有足够的性知识，自我保护意识不高，发生性行为时没有采取安全保护措施等容易导致意外怀孕。



3、问：怎样才能知道是怀孕了？



答：通常怀孕早期会出现低热、不同程度的恶心、呕吐、择食、肠胃不适、乳房轻度胀痛等反应，一般来说，停经、妊娠试验阳性（尿HCG测定，也就是平常的尿试纸条，可到药店购买）、B超证实子宫增大都可以验证已经怀孕了。



4、问：通常有哪些避孕方法？



答：通常的避孕方法有以下几种：

- 禁欲。没有一项避孕方法的避孕效果达到100%，因此，避免怀孕的最好方法是不发生性行为。许多年轻人都在婚前选择禁欲。

- 安全套。安全套是唯一既能有效预防性病和艾滋病、又能有效避孕的工具。可到各地人口计生服务部门免费领取。

- 口服避孕药。常规口服避孕药的避孕效果很好，但需要坚持每天定时服用，漏服需要补上。

- 宫内节育器（上环）、绝育手术（结扎）是长效避孕措施，适合已婚人群。



- 还有一些避孕方法，如避孕膏、避孕薄膜、阴道栓、子宫帽，避孕效果不如口服避孕药和安全套好，但有人在使用安全套的同时再使用其中的一种方法，效果非常好，叫做“双保险”，既能避孕又能预防性病、艾滋病。

5、问：选择安全期和体外排精避孕，可以有效避孕吗？

答：有些人选择安全期和体外排精避孕，但女性安全期易受情绪、外界环境等因素影响而改变，男性体外排精前极易已排出少量精液而不知，因而避孕效果并不好，是造成意外怀孕的重要原因。

6、问：性交时没有采取避孕措施，但又害怕怀孕，怎么办好呢？

答：如果在性交时没有采取避孕措施（包括遭遇强奸等），或避孕方法失效（如安全套破裂或脱落），可以在性交后72小时内服用紧急避孕药（例如毓婷）来避孕。需要强调的是，不应该把紧急避孕药当作常规避孕方法来使用，因为紧急避孕药的效果不如常规口服避孕药，对身体的副作用也较大。



7、问：不小心怀孕了，但又不想要小孩，该怎么办？

答：意外妊娠有两种补救措施：人工流产（包括手术和药流）、引产。人流手术应在孕10周内进行，药流应在孕7周内施行，超过13周的必须到正规医院引产。任何一种补救措施都会对身体有害，可能会大出血、或术后感染导致输卵管粘连造成终生不孕或宫外孕等。



8、问：为什么一定要到正规医院就诊？

答：非法诊所无论是医疗技术还是医疗设备都比较差，医疗技术水平低，耽误治病最佳时期，因缺乏监管，如果消



毒不好，容易传染其他疾病，或用假药等不道德手段达到盈利的目的，使患者受骗。正规医院有专业的医疗技术人员，设备齐全，环境卫生，收费合理，不会造成患者不应有的损失。

三、知识点

1、男女进入青春期就具备了生育能力，男性每次射出2-5毫升精液，内含约2亿个精子，精子在女性生殖道内通常能够生存1-3天。

2、女性进入青春期后，一般每月排出一个成熟的卵子，左右卵巢交替排卵。卵子呈球形，是人体最大的细胞。

3、月经正常的女性在下次月经来潮前14天左右发生无保护性行为最容易怀孕。

4、从怀孕到胎儿出生大概需要280天的发育时间，决定胎儿的性别是男性精子细胞中的Y染色体。

5、避孕的三个原理：

- 阻止排卵及精子的产生。
- 阻止精子与卵子相遇。
- 阻止受精卵着床。

6、建立三道“防火墙”：

- 提倡禁欲，避免过早发生性行为。
- 采取有效的避孕措施，防治未婚先孕，预防性病和艾滋病。

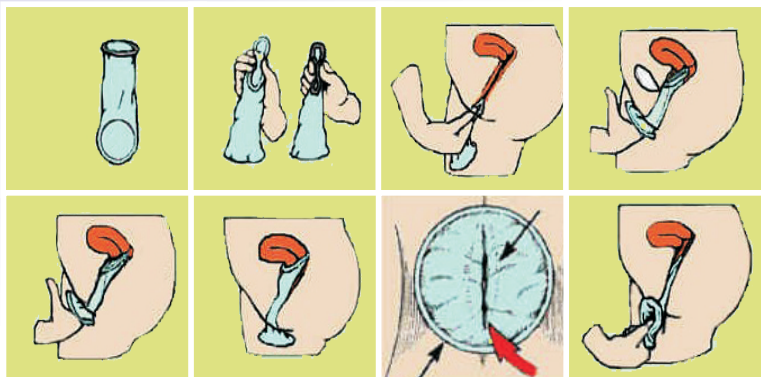
- 避孕失败或者怀孕，应及时到正规医院采取补救措施。

7、正确使用安全套避孕有效率可达98.5%，既可避孕，



又可预防性传播疾病。口服避孕药有效率达到92%以上。

女用避孕套使用方法图



男用避孕套使用方法图



8、正确使用避孕套注意事项：

- 使用前应检查避孕套是否完好无损，注意生产日期和有效期。
- 沿着包装缺口撕开包装袋，小心拿出避孕套，注意不要划破。
- 捏住避孕套的气囊，挤掉里面的空气，注意避孕套的裙边要朝外，在性接触前在勃起的阴茎上自龟头一直推到阴经根部。
- 射精后应在阴茎疲软前，以手指按住避孕套口，使阴茎连同避孕套一起从阴道抽出。

•取下避孕套时不可让精液流出，也不要让避孕套外面的阴道分泌物接触身体。

•每个避孕套只能使用一次，用过的避孕套应打好结扔进垃圾筒，并用肥皂洗手。

9、紧急避孕药不能用作常规避孕方法，它只是对避孕失败或未采取避孕措施的一次性避孕方法。

10、私自买药进行药物流产非常危险，会危及生命安全。

11、胎儿借胎膜、胎盘、脐带等与母体建立联系，胎儿的发育情况与母体的身体状况、饮食结构、生活习惯等密切相关。

12、妊娠可以终止，但多次人工流产容易损害身体健康，会导致出血，感染盆腔炎、子宫内膜炎、输卵管炎等，影响下一次胎儿发育或导致不孕不育等，造成身心健康伤害。

13、常用避孕方法简介：

避孕方法	避孕原理	使用方法	优点	缺点	避孕效果
(男用)安全套	阻止精液进入女性阴道	在性交前套在勃起的阴茎上。每个安全套只能使用一次	预防性病、艾滋病；没有副作用；价格便宜、容易购买到；使用方便	使用不正确时可能会破裂或泄漏现象，全靠男性配合	好 
(女用)安全套	阻止精液进入女性阴道	性交前把其中的一头放入阴道	预防性病、艾滋病；没有副作用；可在性交前数小时放置好	性交时可能会导致它滑入阴道	很好 

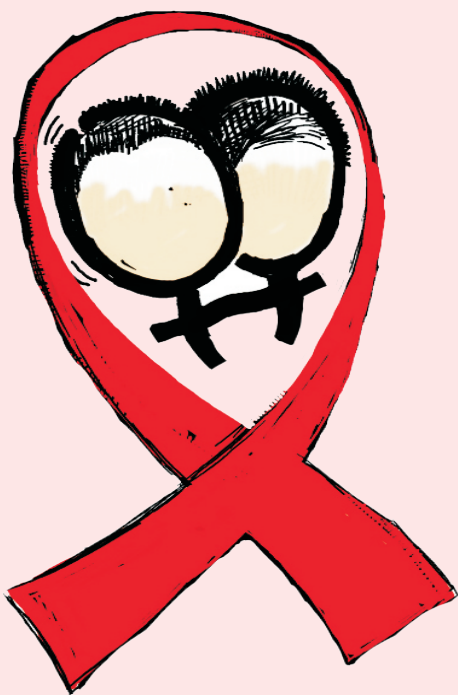
女用口服避孕药	阻止排卵；阻止精子通过宫颈	从女性来月经起每天服一片，有21片和28片两种	效果好；副作用小；女性经期可减少出血、减轻痛经	不能预防艾滋病；容易忘记	很好
子宫帽	阻止精子进入子宫	放入阴道深处，覆盖住子宫颈	可以提前6小时放置，可在阴道内留置两天	不能预防艾滋病；性交后6小时才能取出	 较好
外用药(避孕膜、膏、栓)	杀精剂	性交前放入阴道深处	容易购买到，可为性交增加润滑度	不能预防艾滋病	一般，应与安全套同时使用
皮下埋植	释放激素阻止怀孕	在女性上臂埋下6根小棍	可连续避孕5-7年，效果好	不能预防艾滋病；可能会导致经期延长、经血增加；需要外科手术埋植	 很好
避孕针	阻止卵子排放	每月注射一次	可连续避孕一个月，效果好	不能预防艾滋病；可能会导致经期延长，经血增加或体重增加	很好 
宫内节育器	阻止精卵结合；阻止受精卵进入子宫	放置到女性子宫内	长效避孕措施；效果好	不能预防艾滋病；月经量增多；还想生育的人不推荐使用	 很好
男、女结扎	使精子和卵子无法结合	将输精管或输卵管切断	永久性避孕	不能预防艾滋病；复通手术成功率不高；只适合确定不要再生育者	很好 
体外射精	不使精卵相遇	男性射精前拔出阴茎	方便、免费，比没有采取避孕措施要好	不能预防艾滋病；易怀孕；影响男性性快感；全靠男性的控制	不好
安全期避孕	避开精卵结合	了解女性排卵期，并在此期间不性交	没有副作用	不能预防艾滋病；需要长期坚持观察阴道分泌液、月经和测量体温；意外怀孕多	效果差异大，取决于能否准确测出排卵期

四、话你知

掌握避孕知识和方法是完善性知识的重要一环，但学会使用火柴不等于鼓励你放火，学会避孕不等于鼓励尝试性行为，最安全的方法是禁欲或推迟首次性行为。青年朋友应该树立负责任的态度，正确对待性行为。



预防性病与艾滋病



一、小故事—生命的警钟

小徐和小钟在一家企业打工，几个月来他们赚到了一万多块，小钟建议到酒吧玩一下。在酒吧有两个女孩主动与他们搭讪、玩乐。离开时，小徐、小钟分别各与一女孩在宾馆住下，发生了“一夜情”。一天，小徐发现外阴有小疙瘩，为了保密，找了一家小诊所诊治。但过了一个星期病情更加严重了，他到正规医院就诊，被确诊为尖锐湿疣的性病。医生建议他三个月后与他的性伙伴一起来检查是否感染了艾滋病。三个月后小徐的艾滋病检查结果为阴性，经过治疗，他的性病也好了。他建议小钟去做检查，但医院检查确诊小钟为感染了艾滋病病毒。小钟拿着检验报告不解地问医生：“才一次，怎么就感染了艾滋病？”医生告诉他：“一次也不能大意，如果那次你用了安全套，就可以有效地避免感染。你现在可以到专门的机构治疗。”因为一时糊涂，小钟追悔莫及，觉得理想、前途全都没有了。



二、问与答

(一) 关于性病



1、问：什么是性病？

答：性病是指与性行为相关的疾病，包括淋病、梅毒、乙肝、阴虱等20多种。目前，我国将淋病、梅毒、非淋菌性尿道（宫颈炎）、尖锐湿疣、生殖器疱疹、软下疳、性病性淋巴肉芽肿和艾滋病等8种常见且危害性大的传播疾病列为性病。艾滋病、乙肝也可通过性接触传染。



2、问：性病有哪些传播途径？

答：

- 性接触：如果与有性病的人发生性行为，就可能会被传染，无保护的性行为是性病的主要传播途径。如果有多个性伴侣，会增加感染性病的可能性。
- 非性间接接触：如共用内衣裤、被褥、毛巾、厕所坐板等。
- 血液传播：如共用针具吸毒、到不正规的医疗场所输血或使用血制品等。
- 母婴垂直传播：宫内、分娩、哺乳。
- 医源性感染：如使用未经严格消毒的医疗器械、手术交

又感染等，不正规的地下诊所卫生条件没保证，更容易引起医源性感染性病。



3、问：感染了性病，会有哪些症状？

答：通常有以下症状：

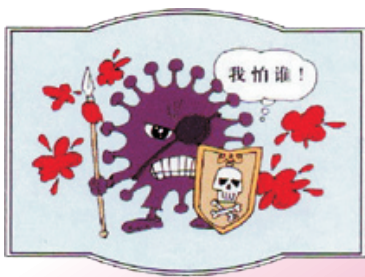
- 阴道、阴茎、肛门有不正常的分泌物排出。
- 小便有烧灼痛、刺痛和刺激感。
- 接近生殖器皮肤周围出现疼痛、水疱、肿块或红斑。
- 性活动时腹部隐痛或疼痛。
- 手和脚上有不痒红斑。
- 阴部皮肤发痒。



4、问：得了性病，会有哪些危害？

答：

• 对个人，性病可影响个人的健康，治疗不及时、不彻底，会造成永久性不育、各种并发症、后遗症，影响工作、生活和精神状态，增加了感染或传播艾滋病的可能。



• 对家庭，性病很容易传染给配偶，患病母亲会将病原体传染给胎儿，有的婴儿眼睛受感染或染上其他疾病。污染的生活用品还会传染给家人，造成家庭不和、婚姻危机。

• 对社会，嫖娼、卖淫、随意的性行为、吸毒等是性病传播的高危因素，也是社会不安定的潜在因素，性病的蔓延会影响国家的强大、经济发展和社会的和谐。



5、问：怎样才能有效预防感染性病？

答：

- 禁欲，不与他人发生性行为。
- 忠诚，洁身自好，保持专一性伴，避免多性伴侣的生活。
- 正确使用安全套，采取安全的性行为。
- 避免妊娠，防

止母婴传播感染。

- 养成良好的卫生习惯，不与他人公用毛巾、牙刷、内衣等。

- 当认为会给自己带来感染危险或其他不良后果时，要勇于拒绝。



6、问：治疗性病应注意哪些问题？

答：

- 性病不能自愈，需要治疗。
- 如果一旦发现患上性病，必须到正规医院检查、治疗。
- 治疗性病必须与性伴侣同时进行。
- 目前除乙型肝炎外，任何性传播疾病都没有预防疫苗。
- 艾滋病和乙型肝炎目前还没有可靠的根治疗法。
- 用避孕套并不能避免传染生殖器疱疹和阴虱。

(二) 关于艾滋病



1、问：如何区分艾滋病病毒与艾滋病，艾滋病感染者与艾滋病病人的概念？

答：

- 艾滋病病毒是人类免疫缺陷病毒，英文缩写是HIV，即 Human Immunodeficiency Virus。艾滋病病毒摧毁人类免疫系统，使人体更加脆弱。

- 艾滋病是指获得性免疫缺陷综合症，英文缩写为AIDS，即 Acquired Immune Deficiency Syndrome。艾滋病是由艾滋病病毒引起的疾病。

- 艾滋病感染者是感染了艾滋病病毒但尚未发病的人。

- 艾滋病病人是已发病的艾滋病感染者。



2、问：艾滋病的传播途径是什么？

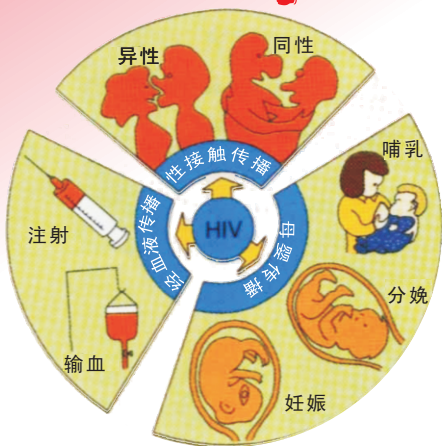
答：艾滋病有三个传播途径：

- 性传播：在未采取保护措施的情况下，艾滋病病毒通过性交（包括阴道交、肛交、口交）的方式在男女之间、男男之间传播。

- 血液传播：主要是共用注射器静脉吸毒，输入被艾滋病病毒污染的血液及血制品，使用被艾滋病病毒污染且未经严格消毒的注射器、针头，移植被艾滋病病毒污染的组织、器

官以及与患者或感染者共用剃须刀、牙刷等都可能感染艾滋病病毒。

• 母婴传播：是感染了艾滋病的妇女，在怀孕、分娩时可通过血液、阴道分泌物或产后通过母乳喂养将艾滋病病毒传播给胎儿或新生儿。

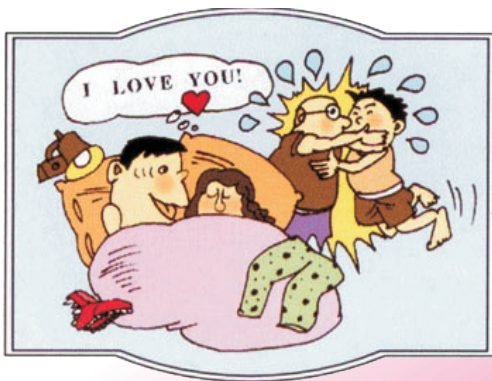


3、问：艾滋病病毒传播需要哪些条件？

答：艾滋病病毒的传播需要同时满足三个条件：

• 数量：只有血液、精液、阴道分泌液、乳汁、伤口渗出血和骨髓含有足够数量的艾滋病病毒，具有传染能力，其它体液含量较低，一般不会传染。

• 质量：艾滋病病毒离开人体后是很脆弱的，常用消毒水可杀死，在凝固了的体液中也失去活性，没有传染能力。

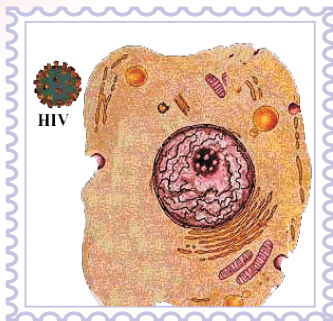


• 体液交换：艾滋病病毒不能穿过完整的皮肤和粘膜，只有当皮肤和粘膜有了破损，含艾滋病病毒的体液恰好由此进入人体，才会传播。



4、问：艾滋病病毒是如何攻击人体致病的？

答：一般的病毒并不能直接攻击到人体，艾滋病病毒摧毁人类免疫系统，使人体的免疫力下降。当人体免疫力下降到一定程度，就会受到多种病毒侵害，出现一系列症状（综合征），导致发生多种感染和肿瘤，最终导致死亡。



5、问：什么是艾滋病感染者的窗口期、潜伏期和发病期？

答：艾滋病病毒进入人体后，从感染到死亡，一般有3个发展时期：

•急性感染期（窗口期）：在感染病毒2-12周后才能经过检测诊断感染。在此期间，病毒感染者体内存在病毒，并且能够将病毒传染给他人，但是检测结果是阴性。

•无症状期（潜伏期）：一些病毒利用人体的免疫细胞复制自己，另一些病毒则潜伏在体内，在很长时间内呈潜伏状态。这在临床上被称为潜伏期，潜伏期5-10年不等，平均为7年。

•艾滋病期（发病期）：病毒不断摧毁白细胞，使白细胞数量减少，人体免疫系统功能丧失。艾滋病期是病毒发生发展的最后一个时期，主要特征是感染者易患各种机会性感染。



6、问：日常生活中，哪些是感染艾滋病的高危行为和低危行为？

答：

•共用针具吸毒，不使用安全套的性交，艾滋病感染者分娩和母乳喂养，接受未经检验的血液，卖淫嫖娼等都属于感染艾滋病的高危行为。

•日常生活中蚊子叮咬、咳嗽、打喷嚏、自慰（手淫）、到正规血站献血，与艾滋病病毒携带者握手、礼节性接吻、拥抱、共同进餐、一起游泳、共用餐具或厕所等属于低危行为，一般情况下都不会感染艾滋病。



7、问：如何知道感染了艾滋病？

答：艾滋病感染者和病人主要表现为不明原因的低烧、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽等症状，但是只有到正规医院进行血液检查，才能确定是否感染了艾滋病病毒。艾滋病检测其实是检测艾滋病病毒抗体。艾滋病病毒侵入人体后，一般要经过2-12周后才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体。艾滋病病毒检测可以到当地的疾病控制中心，检测可以匿名或用别名，检测结果得到严格的保密。



8、问：如何预防艾滋病的感染？

答：几种常用艾滋病预防方法：

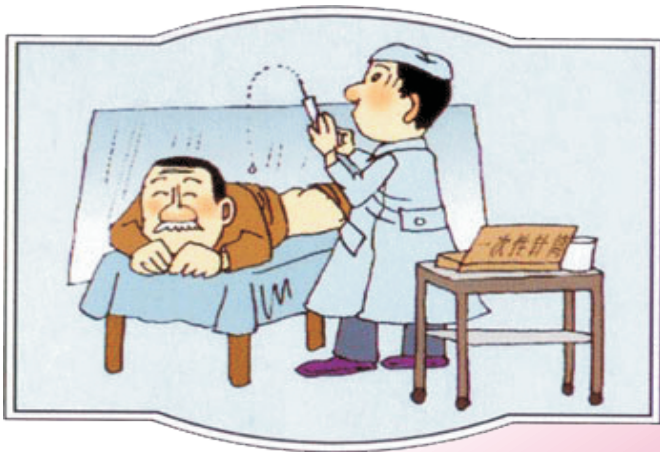
•预防艾滋病通过性传播：节欲；推迟首次性行为；彼此忠诚，保持单一性伴侣；坚持正确使用合格的安全套。

•预防艾滋病通过共用注射器吸毒传染：远离毒品；不吸毒；已吸毒者应彻底戒毒；一时戒不了的应避免与其他人公

用针头；没条件使用一次性针具的要对针具进行彻底的清洗和消毒；与吸毒者发生性关系一定要使用安全套。

•预防艾滋病通过其他血液传播：避免不安全注射或输血；不参与非法卖血活动；必须输血时，一定要求使用经过艾滋病病毒抗体检测的血液；避免或减少可能公用器具刺破皮肤的行为，如纹身、穿耳等；不使用他人的剃须刀和牙刷等。

•避免母婴传播预防艾滋病：如果感染了艾滋病病毒的妇女坚持要生育孩子，则应该寻求医务人员的帮助，通过服用母婴阻断药物减少胎儿感染艾滋病病毒的危险性；生产时采用剖腹产减少分娩时婴儿感染的可能性；出生后可采用人工喂养，减少母乳传播的可能性。



9、问：感染了艾滋病能治愈吗？

答：艾滋病虽然目前还无法治愈，但可以通过抗病毒药物得到很好的治疗，从而延长寿命。目前我国治疗艾滋病主要方法有抗感染治疗、鸡尾酒疗法、免疫调节治疗，其中鸡尾酒疗法是目前被认为能有效的控制HIV-1复制的治疗方法。

10、问：什么是“四免一关怀”？

答：目前我国艾滋病防治实行了“四免一关怀”政策：

- “四免”是：国家实施艾滋病自愿免费血液初筛检测；对农民和城镇经济困难人群中的艾滋病患者实行免费抗病毒治疗；对艾滋病患者遗孤实行免费就学；对孕妇实施免费艾滋病咨询、筛查和抗病毒药物治疗。

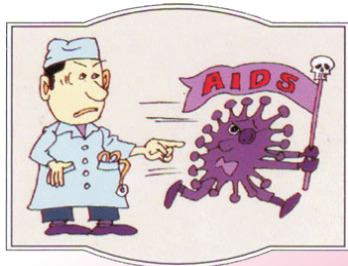
- “一关怀”是：将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围。

我们的敌人是艾滋病，
艾滋病病毒感染者和病人仍然是我们的朋友！



11、问：我们应该如何正确对待艾滋病感染者？

答：在对待艾滋病感染者的态度上应该保持一种公正的态度，我们的敌人是艾滋病病毒，而不是艾滋病的感染者。艾滋病感染者需要尊重和理解，艾滋病相关羞辱和歧视对感染者、高危人群以及普通大众都会造成极其负面的影响，是一种两败俱伤的做法。只有关心、帮助、不歧视艾滋病感染者和病人，在理解、尊重、宽容的基础上，鼓励他们和普通人群携起手来，共同参与艾滋病防治工作才是控制艾滋病传播的重要措施。



三、知识点

(一) 性病



1、性病可分为：

- 细菌性：如淋病、软下疳、细菌性阴道炎等（通常都可以治愈）。

- 真菌性：如生殖器念珠菌感染（通常也都可以治愈）。

- 病毒性：如疱疹病毒感染（可以治愈），艾滋病（目前不能治愈）。

- 其他类：如梅毒螺旋体、衣原体、支原体感染、阴虱寄生等。

2、每个人对性病的机体反映不一样，从生理角度来看，男人比女人更容易觉察到症状，部分女性因为没有症状而延误了治疗，造成更大危害。

3、女性长期观察自己的分泌物可以看出，健康的分泌物是蛋清样的，是透明、无色、无刺鼻味的，一旦发现异常，应该到医院检查。

3、一个人不能凭体征判断自己是否感染了性病，男女生殖器部位的疼痛和不适，也可能是生殖系统的其他感染疾病，如滴虫阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。

4、有了不适体征，或者怀疑自己得了性病，一定要去正

规医院检查、诊治，切勿自行买药治疗或者到街头广告的地下诊所，以免被骗和延误治疗。正规医院能提供规范、保密的性病咨询、检查、诊断和治疗等服务。

5、性病治愈前，最好不要过性生活，生活中的浴巾、脸盆、浴缸、便器等用品要分开使用或用后消毒，以免传染给家人。



名称	如何判断是否感染了？	如不治疗，可能出现的后果
淋病	女性：通常无症状。可能出现白带异常，咽痛，下腹痛。 男性：排尿时疼痛，尿道口有分泌物，可能咽痛。	女性会引起盆腔炎、不孕。 男性会引起前列腺炎、不育。 婴儿感染会失明。
梅毒	感染后 10 天-3 个月出现症状。在生殖器、肛门、口腔或咽喉部可出现无痛硬下疳，硬下疳出现后的 3-6 周会出现皮疹、脱发、咽疼等症状。	早期不治疗，多年后发展为三期梅毒，将造成脑、心脏和其他器官永久性损坏。
软下疳	潜伏期约一周，外生殖器先出现红色丘疹再转为脓疮而后形成疼痛性溃疡，有液体渗出且周围淋巴结肿大，排尿时有烧灼感。很多女性无症状。	严重者可造成阴茎侵蚀性溃疡，因溃疡更容易感染艾滋病病毒。
非淋菌性尿道炎	潜伏期 8-21 天，男性有尿频、尿急、尿痛并伴有乳白色分泌物。女性多无症状或有阴道分泌物增多。	并发症有附睾炎、输卵管炎、盆腔炎等。
尖锐湿疣	潜伏期平均为 3 个月，表现为生殖器部位的菜花状、鸡冠状或乳头状赘生物。一些人易反复。	女性会出现子宫颈异常，致癌。
生殖器疱疹	感染后 2-10 天内生殖器部位出现疼痛性水泡、糜烂，一般持续 14 天左右，易反复。	反复出现疼痛性水泡。可能增加发生宫颈癌的机会。婴儿会受感染。
性病性淋巴肉芽肿	外生殖器溃疡，腹股沟淋巴结肿大、溃疡。我国少见。	并发症有象皮肿、直肠狭窄等。
艾滋病病毒感染	早期多数人无症状，少数人有类似感冒症状。潜伏期 5-10 年，然后发病，出现乏力、体重锐减、淋巴结肿大、腹泻、发热、免疫力下降等症状。	由于免疫力下降而易感染其他疾病，最后导致死亡。

(二) 艾滋病

1、艾滋病病毒主要破坏人体的免疫系统，使机体逐渐丧失防卫能力而不能抵抗外界的各种病原体，因此极易感染一般健康人所不易患的感染性疾病和肿瘤，最终导致死亡。

2、艾滋病从发现至今，已使3000多万人受到感染，1000多万人失去了生命。

3、一个处于潜伏期的艾滋病病毒携带者，也许会在很长的一段时间内没有任何症状、体征，看上去与正常人完全一样，但具有传染性。



4、男性感染者将艾滋病传给女性的危险明显高于女性传给男性的危险，女性有权主动要求对方在性交时使用安全套。

5、艾滋病病毒离开人体后常温下只可存活数小时至数天，取决于伴随物质与外界温度。高温、干燥及常用消毒药品都可以杀灭艾滋病病毒。



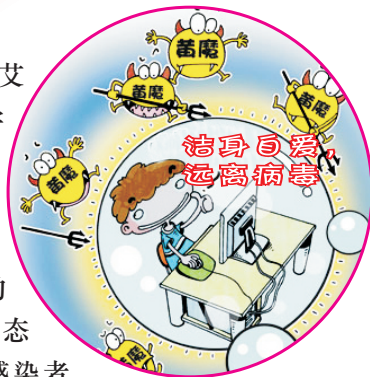
6、正确使用避孕套不但能避孕，而且还能有效预防艾滋病病毒的感染。

7、吸毒是一种违法行为，与他人共用注射器吸毒的人感染艾滋病的危险特别大。

8、洁身自爱、遵守性道德是预防性途径传染艾滋病的根本措施。

9、性自由的生活方式，婚前和婚外性行为是艾滋病、性病得以迅速传播的温床。

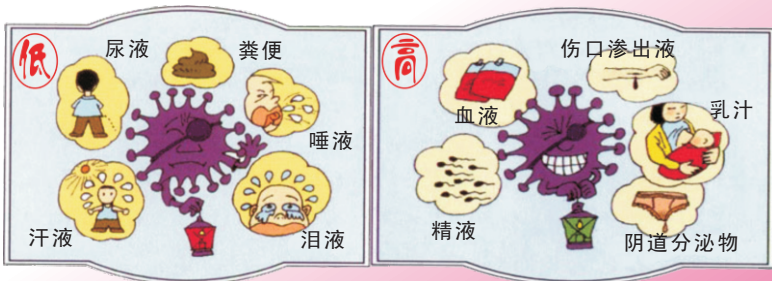
10、卖淫、嫖娼是感染艾滋病的危险行为，青年人应学会克制性冲动，保持身心健康。



11、在对艾滋病感染者的态度上应该保持一种公正的态度，羞辱和歧视会使艾滋病感染者产生不良的情绪，容易产生报复心理，做出偏激的行为。

12、艾滋病感染者享有在校学习、就业、过性生活和结婚等正常生活的权利，我们不能因为他们感染了艾滋病病毒便剥夺他们的权利。

13、艾滋病病毒在人的体液含量分布情况：



体液	艾滋病毒含量	能否传播
血液	很高	能
精液	很高	能
阴道分泌物	很高	能
乳汁	高	能
伤口渗液（脓血、血水）	高	能
骨髓	高	能
唾液	很低	否
汗水	很低	否
泪液	很低	否
尿液	很低	否

四、话你知

性病，并非一个遥远的话题，它随时可能侵蚀人们的生活，切莫因一时的行为不慎或不检，招致终身遗憾。



艾滋病，不单是一个卫生问题，更是一个社会问题，它威胁着每一个人、每一个家庭，影响着社会的发展和稳定，预防艾滋病是全社会的共同责任。

幸福人生与婚育计划



一、小故事—苦尽甘来

小青和小康带着对未来美好生活的憧憬从大学毕业了。经过了艰苦的找工作历程，小青和小康总算在外企找到了一份工作，一切从头学做起。他们在郊区租了一间20平米的房子，为了节约成本，就住在了一起，过起了同居的日子。两个人商量好了，第一年先拼事业，把工作稳定下来，赚些钱，第二年再考虑结婚的事，孩子是坚决不能那么快要的，最快也是五年计划，所以在孩子到来之前，一定要做好预防措施。他们一起去社区的计生服务中心咨询，了解了各种避孕方法，最后选择了一种安全、适合他们的避孕方法，幸福的人生从此拉开了序幕。五年后，小青和小康住上了新房，也开始计划要小宝宝，停止服用避孕药半年后，去正规的医院进行了全面检查，一切都很好，准备酝酿新生命了。他们都很感慨：人生是需要奋斗的，也是需要计划的！



二、问与答



1、问：什么是幸福？

答：幸福是心理欲望得到满足时的状态。一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣，并自然而然地希望持续久远的愉快心情。苏格拉底主张：人生的本性是渴求幸福，其方法是求知、修德、行善，然后是一位幸福之人。



2、问：什么是婚姻？

答：佛经上说，红尘间男女的结合是千年修成的缘。列夫·托尔斯泰说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”其实，婚姻是一分甜蜜，一种真诚，一分信任，一种宽容，更是一份责任，一种理智。面对婚姻，何不记住前人的那句话：“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”。





3、问：感觉不到幸福的原因有哪些？

答：

- 不善于发现生活中的阳光面。
- 缺乏理想与信念。
- 老爱攀比。一旦人追求的不是如何幸福，而是怎么比别人幸福时，幸福也就离你远去了。
- 不知道奉献。如果你总算计着“我能从中得到什么”、“做这件事值不值得”，就会生活的很痛苦。
- 不知足。各种欲望，指使着人无休止地奔波劳碌，硬撑着去争取登上那“辉煌”的顶峰。
- 相互不信任。很多时候不是生活中的幸福少了，而是人不再掌握感受幸福的能力。
- 过于焦虑。在大城市中，无论老人、年轻人还是孩子，多处于一种烦躁不安的焦虑状态，这让人们无法从心底感受到幸福。



4、问：如何保持阳光心态？

答：

- 改变态度。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，态度变了，事情就变了。
- 学会享受过程。享受过程，精彩每一天。
- 活在当下。
- 不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。
- 学会感恩，感恩能够获得好心情。



•如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

5、问：如何有效地缓解现代生活中的各种压力？

答：

•尽量少一点不合理的信念，完善个性但不过分追求完美，重拾对工作生活的喜爱，划好心理界限和构建有益的人际关系网。

•注意工作和生活之间的界限，既不要把家庭的问题带到工作单位，也不要把工作压力带回家。

•在情感方面不要让工作上的负面情绪进家门，在时间、精力或其他资源上也要设道“门槛”不要干扰你的家庭生活。

•关注自己的心理问题并不代表有心理疾病，相反，这恰恰是追求生活质量、关注健康生活的表现。

•及时求助，当需要别人倾听、提出建设性的意见和帮助时，尽管开口。



6、问：最佳生育年龄是什么时候？

答：生育的最佳年龄，男性为25—35岁，女性为

25—30岁，因为这个年龄的男女在生殖、生理、心理等方面都初步成熟，经济上也有了相对的独立能力，具备了承担生儿育女的条件。如果过早地结婚，事业无成，经济不独立，加重社会和家庭负担，对教育抚养子女不利。

7、问：为什么要进行婚前医学检查？

答：婚前医学检查是提高出生人口素质、降低出生缺陷、预防先天性、遗传性疾病的一道重要防线。通过婚前医学检查能够控制传染性疾病的传播如乙型肝炎、性传播疾病；能够检出生殖系统疾病，促进婚姻幸福。



8、问：哪些人有必要进行遗传咨询？



答：

- 有遗传疾病家族史。
- 曾分娩过有遗传性疾病或先天性疾病婴儿。
- 近亲结婚。
- 女性年龄超过35岁。
- 夫妻有一人患有先天性疾病。
- 连续3次或3次以上流产。



9、问：怀孕的最佳时机是什么时候？

答：新婚夫妇一般在婚后半年怀孕较好。因为这时互相基本适应，情绪稳定，有了较充分的心理准备和物质准备。受孕的最佳月份，应为7—9月份。因为这一时期不容易患感冒。怀孕三个月后，是秋末冬初，水果蔬菜较丰富，有利于孕妇营养。到次年4—6月份分娩，正好是春末夏初，气候温和，并有充足的蛋、肉和蔬菜，饮食花样多，便于调剂，有利于产妇顺利渡过产褥期，使身体尽快康复。



10、问：停用避孕药后多长时间怀孕较好？

答：根据避孕药在体内停留时间长短，长期口服短效避孕药者，应该在停药3个月以后怀孕比较安全；口服长效避孕药因为副作用比较大，现在已不建议服用了。



11、问：人工流产后多长时间怀孕较好？

答：一般来说，人工流产后半年再怀孕比较好。因为

在手术过程中，子宫内膜会有不同程度的损伤，术后需要一个恢复过程，如果过早再次怀孕往往因子宫内膜修复欠佳导致胚胎发育不良引起流产，或增加前置胎盘和胎盘粘连的发生率，引发分娩时大出血。



12、问：如何做好怀孕前准备：

答：

- 做一次健康检查
- 养成一个健康的生活方式
- 留下至少1年的准备时间
- 做一次优生咨询
- 选择一个受孕时间
- 停用一种避孕方式——口服避孕药
- 服用一种药品——叶酸



13、问：怎样才能生一个健康聪明的孩子？

答：生一个健康聪明的孩子需要注意以下几点：

- 近亲不能结婚
- 做好婚前检查，避免疾病遗传
- 新婚不要马上怀孕
- 不能酗酒抽烟
- 性行为要检点
- 选择怀孕时间，做好孕期保健
- 孕妇要有良好的情绪
- 经济保障，保证有良好的受教育环境





三、知识点

1、幸福的来源可以分为四个方面：

- 来源于物质的满足，比较短暂并且递减。
- 来源于情感层面的亲情、友情、爱情，比物质层面持续稳定，有益无害。
- 来源于信仰的，如各种宗教对幸福的期盼和沉思。
- 来源于自我实现的，如科学家、艺术家、慈善家等，通过幸福他人达到永恒幸福。



2、倡导婚检、产检、住院分娩、性别平等、关爱女孩、母乳喂养、儿童免疫。

3、太年轻的女孩怀孕容易出现问題，因为其身体发育尚未完全成熟，无论是在生理、心理或社会适应等方面，均未做好生儿育女的准备。

4、意外怀孕，必然要面临终止妊娠等问題。人工流产，尤其是反复多次的人流，会对身体健康和心理（精神）造成损害，并会产生后遗症。

5、出生缺陷是指婴儿出生前，在母亲的子宫内就发生了发育异常，它是由于不良的遗传因素或环境因素使胚胎的发育过程发生紊乱而造成。这些发育异常既包括身体组织结构的畸形、生理功能的

异常（如先天性代谢性疾病），有些异常是肉眼可见的，而有些异常则必须通过某些特殊检查才能确诊，轻微的缺陷可能对身体的影响不大，而一些严重的出生缺陷则可引起胎儿或婴儿死亡、寿命缩短或导致儿童长期患病，甚至终身残疾。有些缺陷在婴儿出生时便可发现，而有些则在出生后一段时间才可能被发现（如智力低下）。

6、出生缺陷干预的关键是预防。预防先天性缺陷新生儿有三道防线——婚检是第一道，孕检是第二道，新生儿疾病筛查是第三道。

7、世界卫生组织(WHO)提出了预防出生缺陷的“三级预



防”策略，并将重点放在一级和二级预防，即孕前和孕期干预。一级预防主要依靠科普宣传和技术培训，提高育龄人群接受婚检和遗传优生咨询的自觉性。怀孕前3个月至孕早期补充营养，避免有毒有害接触和环境致畸，孕期要安全用药，祛除病因。二级预防则主要依靠临床检测诊断技术，做孕早、中期孕妇血生化指标、染色体异常和NTD筛查。妊娠20周左右做超声大畸形筛查。三级预防是对新生儿进行常见的先天缺陷筛查，及时发现并干预。



8、获取关于性与生殖健康信息的渠道：

医院：当身体出现了不适或健康状况出现问题，应及时到各类综合医院或专科医院寻求专业医生的帮助。目前许多综合医疗机构都有专门开设的生殖健康门诊，有些医疗机构还开设了专门针对青少年的专科门诊，以帮助青少年解决各种生理和心理问题，尤其是青春期的各种生殖健康问题和心理问题。

社区卫生服务中心：不断完善中的社区医疗服务系统也可以提供相关服务。可以在社区卫生服务站对生殖健康问题进行咨询，检查和治疗。此外社区卫生服务站也会提供一些生殖健康知识的宣传资料和关于生殖健康的有用信息。

学校：学校是获得教育的场所。目前已经有不少中小学都开设“健康教育课”，这些课程教材可以提供有关青春期生理和心理健康的知识，此外还可找学校校医室的校医、保健老师进行咨询辅导。

计划生育服务站和计划生育协会：可以咨询关于避孕的各种方法和受孕的有关问题及进行查环查孕检查等，计划生育

协会有专门针对青少年的青春健康项目。

其他相关机构：可以向开展此服务的法律援助机构、妇女组织、青年志愿组织等咨询有关健康和权益维护等问题。

各种其他渠道：可以从多种渠道获得性与生殖健康的信息。如电视、广播、网络，热线电话、书籍、报纸、杂志等。可以通过上网查询有关的健康知识，收听收看讲解生殖健康问题的广播电视节目，或拨打热线电话，以一对一的方式向医生或专家咨询，查阅书籍获得相关信息等。

四、话你知

谈恋爱、结婚是每个人要面对的问题，而结婚、生孩子是爱的必然、生命的延续。但是选择什么时候结婚、什么时候生孩子却是关系到一生幸福的大事。用心感受，用心关爱，让婚姻、生活走进完美世界。



国策在我心中

哈哈，我来了！



一、小故事—生育的政策

小强和小娟都是出生在广东农村的独生子女，后来小强一家迁出农村，户口迁到城镇。高中时，小强和小娟同班，两人谈起了恋爱并发生了性关系，因没做好预防措施，小娟意外怀孕了。此时，小强只有18岁，小娟17岁。双方家长知道此事后，希望两人结婚并把小孩生下。但两人去登记结婚时，却因不够法定年龄遭到了民政部门的拒绝。9个月后，小娟生下了一女孩，但却被计生部门罚款处理。四年后，两人登记结婚，经申请再生一男孩，这次却没被罚款。两年后，因感情不合，两人离婚，法院判决两个小孩都由小娟抚养。后来，小强再与一未生育过的农村户口未婚女子小红结婚，并生育一女孩。为求生一男孩，他打听到双方为农村户口且第一胎为女孩的可申请生二胎，为此他把户口迁回农村，第二年又生一男孩，却被计生部门罚款。小强感到生活压力倍增，当年，他托人推荐到事业单位求职，却被告知因生育问题不能招录。为此，他感到很迷惑。



二、问与答



1、问：为什么小强和小娟生第一个女孩时被罚款，生第二个男孩却不用罚款？



答：根据《广东省人口与计划生育条例》第五十三条规定，未办理结婚登记生育第一个子女，六十日内未补办结婚登记的，按当地县（市、区）上年城镇居民或乡镇农民人均可分配收入额为计算基数，征收二倍的社会抚养费。根据第十九条规定，夫妻双方为独生子女且只有一个子女的，由夫妻双方共同申请，经乡镇、街道人口和计划生育工作机构或者县级以上直属农林场审批，可再生育一胎子女。

小强和小娟婚前生育一个女孩，属于未婚生育，因此要罚款。生育二胎的男孩时，他们已登记结婚，并且双方是独生子女，可申请生二胎，因此不用罚款。




2、问：民政部门因法定年龄不够拒绝小强和小娟登记结婚，那么我国的法定结婚年龄是多少岁？


答：我国《婚姻法》第六条规定，结婚年龄，男不得早于22周



岁，女不得早于20周岁。晚婚晚育年龄男性为25周岁，女性为23周岁。

 3、问：小强与小娟已生育了两个子女，后离婚与小红结婚，又再生一个女孩是否违法，为什么？

答：不违法。《广东省人口与计划生育条例》第十九条规定：再婚夫妻，再婚前一方生育（含依法收养）两个以内子女，另一方未生育过的，可申请再生育一胎子女。小强虽然再婚前生育过两个小孩，但他的再婚妻子小红未生育过，因此可申请再生育一胎。

 4、问：小强与小红生第一胎是女孩，后来将户口迁到农村户口，再生二胎为什么会被罚款？



答：《广东省人口与计划生育条例》第二十条规定：城镇居民（非农业人口）生育子女后，夫妻一方或者双方将户籍迁移登记为农村居民的，不再安排生育，再生育的按超生处理。小强与小红生育第一胎后将城镇户口迁到农村户口，因此再生二胎属违法生育，按规定要进行罚款。



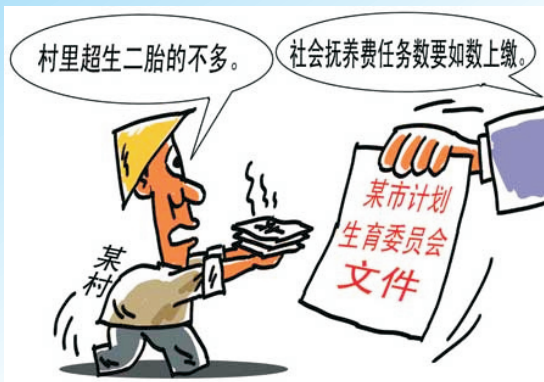
5. 问：小强为什么会因生育问题到事业单位求职被拒招？

答：《广东省人口与计划生育条例》第四十八条规定：对超生人员，有关单位依照本条例规定作出处理决定之日起，五年内国家机关和事业单位、国有企业、国有控股企业，乡镇集体企业不予招工、录（聘）用；五年内不得选为村（居）民委员会成员和评为先进；七年内不得享受公费医疗福利；七年以上十四年以下不得享受农村股份合作制分红及其他集体福利。小强因超生处罚不满五年，因此他所求职的事业单位不予招录。



6. 问：超生处罚额是如何计算出来的？

答：《广东省人口与计划生育条例》第五十三条规定：对不符合本条例规定生育子女的，应当按下列规定征收社会抚



养费：

- 城镇居民超生一个子女的，对夫妻双方分别按当地县（市、区）上年城镇居民人均可支配收入额为基数，一次性征收三倍以上六倍以

下的社会抚养费，本人上年实际收入高于当地县（市、区）上年城镇居民人均可支配收入的，对其超过部分还应当按照一倍以上二倍以下加收社会抚养费；超生二个以上子女的，以超生一个子女应征收的社会抚养费为基数，按超生子女数为倍数征收社会抚养费；

- 农村居民超生一个子女的，对夫妻双方分别按当地乡镇农民上年人均纯收入额为基数，一次性征收三倍以上六倍以下的社会抚养费，本人实际上年纯收入高于当地乡镇农民上年人均纯收入的，对其超过部分还应当按照一倍以上二倍以下加收社会抚养费；超生二个以上子女的，以超生一个子女应征收的社会抚养费为基数，按超生子女数为倍数征收社会抚养费；

- 未办理结婚登记生育第一个子女，六十日内未补办结婚登记的，按本条第（一）项或者第（二）项规定的计算基数征收二倍的社会抚养费；未办理结婚登记生育二胎以上子女的，按本条第（一）项或者第（二）项规定的计算基数征收三倍以上六倍以下的社会抚养费；有配偶又与他人生育的，按本条第（一）项或者第（二）项规定的计算基数征收六倍以上九倍以下的社会抚养费。

三、知识点

1、《广东省人口和计划生育条例》第十九条规定：有下列情形之一的，由夫妻双方共同申请，经乡镇、街道人口和计划生育工作机构或者县级以上直属农林场审批，可再生育一胎子女：

- 经地级以上市病残儿医学鉴定组织鉴定，第一个子女为残疾儿或者第一胎双胞胎（含多胞胎）子女均为残疾儿，不能成长为正常劳动力，且医学上认为可以再生育的；

- 再婚夫妻，再婚前一方生育（含依法收养，下同）两个以内子女，另一方未生育过的；

- 再婚夫妻，再婚前双方各生育一个子女，离婚时依法判决或者离婚协议确定未成年子女随前配偶，新组合家庭无子女的；

- 再婚夫妻，再婚前双方各生育一个子女，新组合家庭只有一个子女但该子女为残疾儿，不能成长为正常劳动力，且医学上认为可以再生育的；

- 夫妻双方婚前均未生育过子女，婚后经县级以上医疗、保健机构鉴定患不孕症，依法收养子女后又怀孕的；

- 夫妻双方为独生子女且只有一个子女的；

- 夫妻一方在矿山井下、海洋深水下的工作岗位作业连续五年以上，现仍从事该项工作且只有一个子女的；

- 夫妻双方为农村居民（农业人口，下同），只生育一个子女且是女孩的。



2、《广东省人口和计划生育条例》第二十条规定：符合本条例规定的再生育条件，但有下列情形之一的，不再安排生育，再生育的按超生处理：



- 夫妻双方均属农村居民，只生育一个子女是女孩，但一方是县级以上组织、人事部门批准录用的人员；

- 城镇居民（非农业人口，下同）生育子女后，夫妻一方或者双方将户籍迁移登记为农村居民的；

- 经批准再生育，怀孕后无紧急情况未经县级或者不设区的市级人口和计划生育行政部门批准，擅自人工终止妊娠的；

- 遗弃子女或者送养子女后要求再生育的；

- 故意致婴儿死亡或者残疾，或者谎报婴儿性别、谎报婴儿死亡的；

- 未依法办理收养登记收养子女的；

- 违反本条例再生育规定的其他情形的。



3、《劳动法》第六十二条规定：

女职工生育享受不少于90天的产假；实行晚育的，增加产假十五日。《广东省人口和计划生育条例》第三十八条规定：独生子女父母的，产妇除享受国家规定的产假外，增加三十五日的产假；男方享受十日的看护假。产假、看护假期间，照发工资，不影响福利待遇和全勤评奖。

4、《广东省人口和计划生育条例》第三十七条规定：本省户籍独生子女父母，由当地人民政府发给独生子女父母光荣



证，享受以下优待奖励补助：

- 属于职工和城镇居民的，从发证之日起至子女十四周岁止，每月发给独生子女保健费十元，并可给予适当奖励。独生子女保健费和奖励金由夫妻双方所在单位各负担百分之五十。职工以外的其他人员由当地人民政府统筹解决。对于城镇居民中的独生子女父母，男性满60周岁，女性满55周岁时，按一定标准发放计划生育奖励金；

- 属于农村居民的，由当地人民政府给予奖励或者办理养老保险；


- 独生子女死亡、伤残后未再生育或者收养子女的夫妻，由人民政府给予一定的扶助金；

- 就业、住房、扶贫救济及子女入托、入学、医疗等方面，在同等条件下优先照顾。

四、话你知

计划生育是我国一项长期基本国策，遵守计划生育法律、法规和政策是每个公民的基本义务。我国经过30多年的计划生育，少生了4亿多人，对促进人口与经济、社会、资源、环境长期均衡发展做出了巨大贡献，这是我们每个自觉遵守计划生育政策公民长期努力的成果。控制人口数量，稳定低生育水平，统筹解决人口问题，是当前和今后一个时期我省人口和计划生育工作的首要任务，让我们团结一致，继续为落实计划生育国策做出新的更大贡献。



An illustration featuring a girl in a pink and white striped dress sitting on a tree stump on the left, and a boy in a blue striped shirt and blue pants standing on a tall wooden ladder on the right. The boy is painting a cloud that says "I LOVE YOU". Two white rabbits are also present, one on the left and one on the right. In the background, there are stylized trees and a large pink female symbol and blue male symbol. The overall style is whimsical and colorful.

全国主要性 与生殖健康网站

全国主要性与生殖健康网站

中华人民共和国卫生部<http://www.moh.gov.cn>

中国人口网<http://www.chinapop.gov.cn>

中国计划生育协会<http://www.chinafpa.org.cn>

中国疾病预防控制中心<http://www.chinacdc.cn>

中国性病艾滋病预防控制中心<http://www.chinaids.org.cn>

中国健康教育网<http://www.nihe.org.cn>

中国生殖健康网<http://www.nn365.org.cn/web/index.html>

中国预防性病艾滋病基金会<http://cfpsa.org.cn>

红丝带之家<http://www.121aids.com>

联合国艾滋病规划署<http://www.unaids.org.cn/cn/index>

三九健康网<http://www.39.net>

搜狐健康频道<http://health.sohu.com>

中国家庭医生<http://www.jtys.cn>

中国青春教育网<http://www.qcqjy.com>

青春期网<http://www.21qcq.com>

香港艾滋病基金会<http://www.aids.org.hk/tc/index.html>

香港家庭计划指导会<http://www.famplan.org.hk>

广东人口网<http://www.gdpic.gov.cn>

广东省疾病预防控制中心<http://www.cdcp.org.cn>

DATE: _____

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines on a light background.

The way you are



DATE: _____

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal dashed lines on a light background.

The way you are



DATE: _____

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines on a light background.

The way you are



DATE: _____

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines on a light background.

The way you are



DATE: _____

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines on a light background.

The way you are



DATE: _____

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines on a light background.

The way you are

