

送给全市中小学生的“青春安全手册”

# 身体亮起红灯 你要勇敢说

# 不可以!!!

“红灯停，绿灯行。”这是过马路时保护生命安全的基本规则。那么，我们的身体有哪些需要特别守护的“禁区”？今天，济宁市第一人民医院妇科主治医师许玉亭，用孩子们听得懂的“交通规则”“小卫士”“隐形怪兽”等生动比喻，为全市中小學生绘制了一份至关重要的“青春安全手册”。

## 认识身体的“红灯”

### 隐私部位不容侵犯

“穿泳衣时遮盖住的地方就是你的‘红灯’，别人‘禁止通行’！女孩子的胸部、小内裤遮住的地方和小屁屁，男孩子的小短裤遮住的地方和小屁屁，它们就是身体里最重要的秘密基地，保护好它们，我们才能健康、安全地长大。”许医生告诉大家，除了爸爸妈妈帮助洗澡、擦药，或者医生在爸爸妈妈的陪伴下检查身体这些必要、安全的情况，任何人都不能随便看或碰你身体的“红灯”！

如果有人违反这个“身体交通规则”，你一定要勇敢、坚定地拒绝！记住，这不是没礼貌，是保护自己！

## 我是“健康小侦探”

### 身体信号的守护者

许医生鼓励孩子们成为自己身体的“小侦探”，关注健康信号。

“洗澡、换衣服时就是最好的‘侦查’时间。”许医生提醒大家，留意皮肤表面有没有突然出现不痛不痒的奇怪肿块、红斑？隐私部位的皮肤颜色、状态有没有异常？有没有持续的瘙痒、疼痛？发现异常分泌物？身体某个地方总感觉不舒服，隐隐作痛？千万别因为害羞、害怕就藏着掖着。

不舒服的感觉不会自己消失，早发现早处理最重要。要立刻启动“报告程序”：第一时间告诉爸爸妈妈、老师或其他信任的大人，他们会帮你判断是否需要找医生来帮忙。

## 建立“安全名单”

### 分清接触的边界 不行就是不行

“安全名单”（必要且安全的接触）

● **看病时**：医生需要检查“特别部位”找病因，爸爸妈妈事先同意并在场陪伴。

● **家人照料时**：小时候爸爸妈妈帮你洗澡、换衣服，或者受伤时查看伤口、涂药。

● **专业指导时**：通常在公开场合、多人可见下进行，目的是帮助你，比如游泳教练指导动作、运动康复师处理运动伤口。

“危险信号”（必须警惕！）

● **感觉不舒服**：触碰让你感到害怕、疼痛、心里强烈不适。

● **行为很奇怪**：要求避开其他人，去偏僻无人的地方，反复强调“这是我们之间的秘密，千万别告诉别人。”

● **威胁或诱惑**：用零食、玩具、游戏皮肤、零花钱等诱惑你，或威胁“要是告诉别人，就再也不理你，对你不客气。”

如果遇到不安全的触碰，记住“三步保护法”：第一，立即大声拒绝，用最大声音喊“不要碰我，这是我的隐私”！响亮的声音能吓退坏人，也能引起周围人注意。第二，迅速离开，马上跑到人多、安全的地方，比如商场、保安亭、派出所。第三，及时求助，第一时间毫不犹豫地告诉最信任的大人——爸爸妈妈、老师、警察叔叔，他们是你最坚实的后盾！

## 警惕网络“隐形怪兽”

### 守护屏幕后的安全

网络世界精彩纷呈，也潜藏危机，要特别警惕三类“隐形怪兽”。

● **照片怪兽**：用虚拟礼物、游戏皮肤、红包等诱惑你拍摄发送自己身体隐私部位的照片。这些照片可能被坏人无限传播，造成无法挽回的伤害。

● **视频怪兽**：突然要求视频聊天，并在聊天中诱导或强迫你裸露身体、做出不雅动作，或者说“只给我一个人看”。目的就是偷录你的隐私进行传播。

● **秘密怪兽**：要求你对家长、老师绝对保密聊天内容，常用话术“说了我就不理你了；我们是好朋友才分享秘密的；告诉爸妈，他们会骂你……”所有要求保密的敏感话题，几乎都是陷阱。

遇到这些“怪兽”，行动要快！态度要硬！第一，不回复、不争论、不点任何链接，直接退出聊天界面或关闭应用。第二，果断拒绝，打字或发语音明确说：“不行！”“我不做这个！”第三，马上找守护者，立刻告诉爸爸妈妈或老师！如果情况紧急或难以启齿，可拨打12355（青少年服务热线），有专业的哥哥姐姐帮助你。

**任何关于身体或隐私的线上要求，不管对方是谁，你都有绝对的权利拒绝！**

记住12355

## “身体小卫士”上岗

### 读懂青春期的信号

进入小学高年级或初中，身体开始悄悄变化，这让不少同学感到害羞或困惑。

“女孩迎来月经，是子宫里的‘小卫士’在认真打扫这座‘小宫殿’，把不需要的内膜组织清理出去。虽然可能有点小麻烦，但说明你非常健康。男孩们经历的遗精现象是生殖系统的‘小卫士’在确保‘生命种子库’（睾丸）正常运转，当储存达到一定量，‘小卫士’就会帮忙清理一下，这意味着你正在向男子汉蜕变。”许医生说，无论是月经还是遗精，都不是需要打败的“小怪兽”，而是成长路上的珍贵“里程碑”，是生命赐予的礼物。不要害羞，更不要害怕，坦然接受，并好好照顾变化中的自己。如果有疑问，随时向家长、老师或者医生提问。

## 笑对成长“小插曲”

### 青春期烦恼有妙招

长痘痘、个子长得慢、身体突然发育、对异性萌生好感……这些青春期的小烦恼让不少同学困扰，许医生有几个锦囊妙招送给大家。

● **“战痘”金钥匙**：做好基础清洁，选择温和的护肤品；少吃油炸、甜腻食物，多吃蔬菜水果，多喝水，由内而外地调理。

● **活力充电宝**：保证充足的睡眠，别熬夜刷手机。坚持喜欢的运动，跑步、跳绳、打球都行，既能强健体魄，又能赶走坏心情。

● **情感疏导站**：对异性有好感？完全正常！学会大方、得体地交往，尊重彼此的界限。有困惑？找信任的长辈或朋友聊聊。

● **自信接纳法**：每个人的成长“时间表”都独一无二。高矮胖瘦各有风采，学会欣赏自己的独特之处。用积极乐观的心态，拥抱这段充满无限可能的青春时光。

“身体有异常，早跟大人谈。及时沟通，是守护好我们身体这座‘健康城堡’的关键！”

——许医生的《侦探守则》

