

2

0

2

5

生命的奇迹 自我的铠甲

——做自己健康和安全的责任人

主讲人：吕香菇

时间：2025-03-06

生命的奇迹---

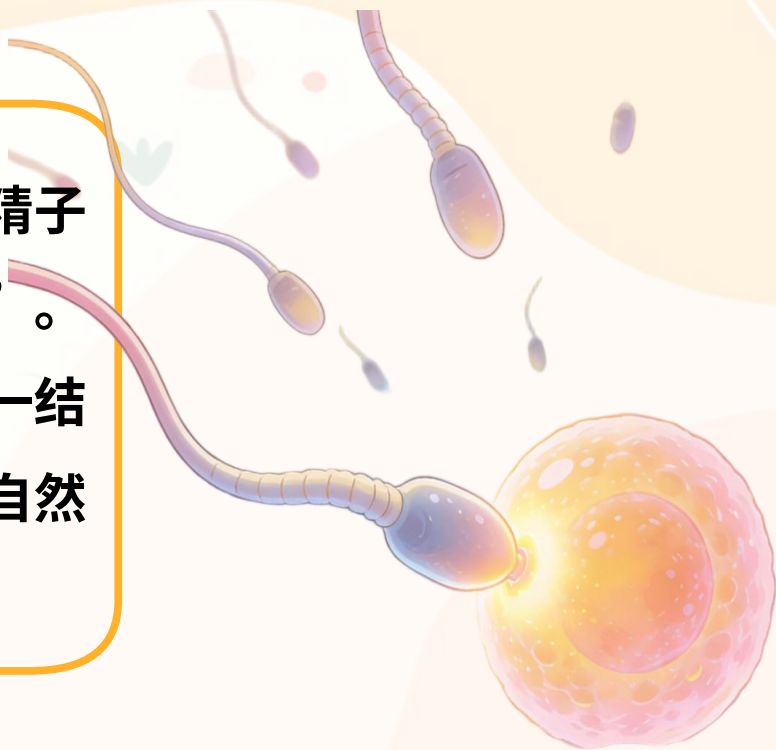
我从哪里来？





3亿选1的超级“马拉松”

生命的奇迹在于亿分之一的概率中，精子与卵子相遇，完成一场超级“马拉松”。这场竞争激烈而残酷，最终胜出的唯一结合体，开启了新生命的旅程，展现了自然选择的伟大与神奇。





精子到底是如何形成的



280天的“豪华套房”之旅



第一个月：你像一颗小芝麻，但心脏已经开始跳动。

第三个月：你的小胳膊小腿长出来了，会踢踢腿、伸伸腰。

第五个月：妈妈第一次感受到胎动，那是你在跟妈妈说“嗨，我在这儿呢，一切都好！”

第十个月：你已经长成一个白白胖胖的宝宝，准备好了要出来和这个世界见面





在280天里，有一座神奇的“生命桥梁”连接着你和妈妈——那就是**脐带**。一头连着你，一头连着妈妈。你获得的营养、氧气，都是通过这座桥梁，从妈妈身上输送过来的。



珍爱生命,首先要敬畏生命

青春期的“升级信号”

---认识正在变化的我



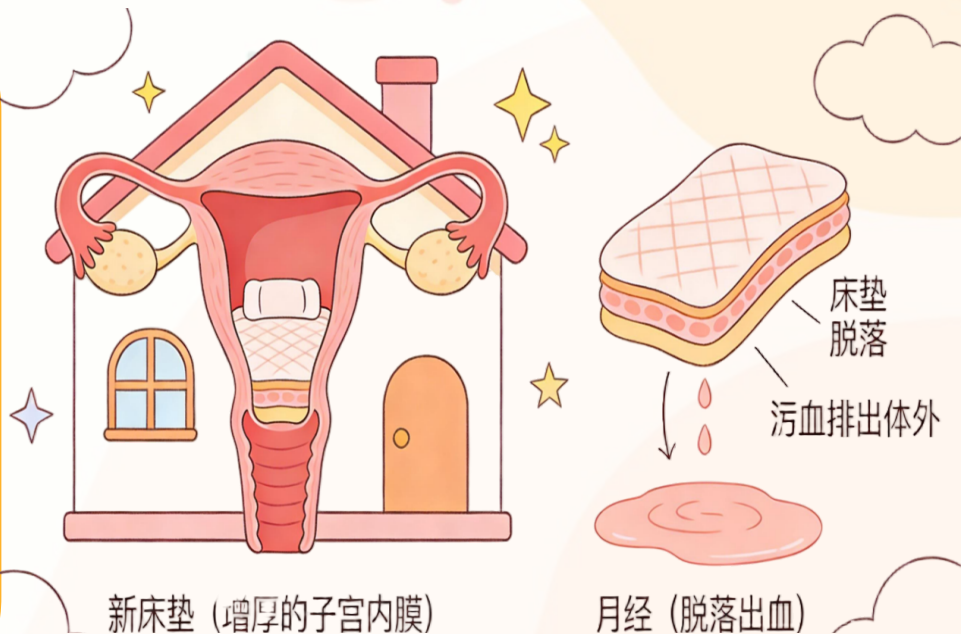


1.身体的“软件升级”——请查收

第一个升级信号：**月经**

子宫就像是一座温暖的小房子
每个月---精心铺上一层软软的
“新床垫”（增厚的子宫内膜）
---为迎接一个小生命做准备。

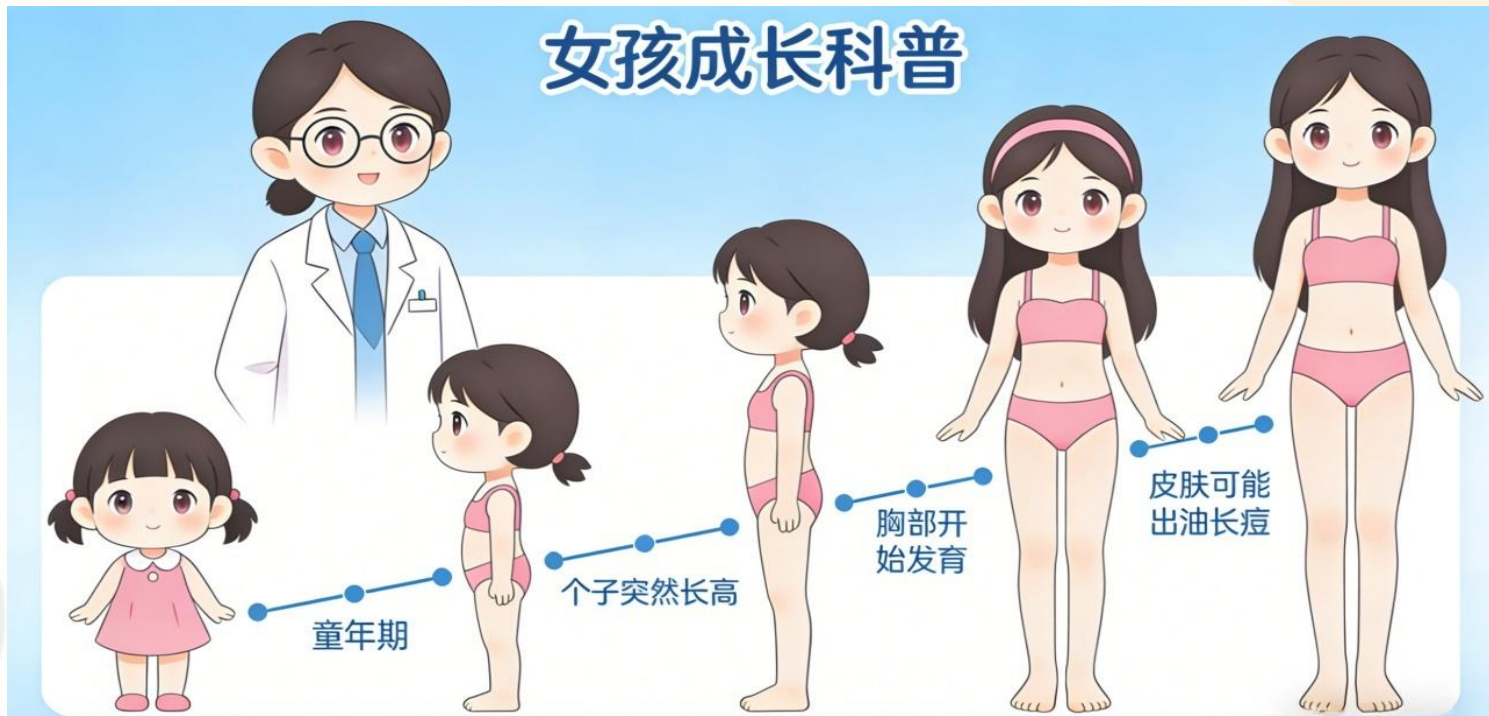
如果这个月没有小宝宝来住，到了月底，“床垫”就需要更换新的了，于是它就脱落、出血，顺着身体排出来——这就是**月经**





1.身体的“软件升级”——请查收

第二个升级信号：身体曲线





2.心理的“小情绪”——请接纳



不用因为长痘而焦虑，不用因为发育早而害羞，也不用因为情绪波动而自责
接纳这个正在变化的自己，因为每一个阶段的你，都很美

做自己健康和安全的 第一责任人





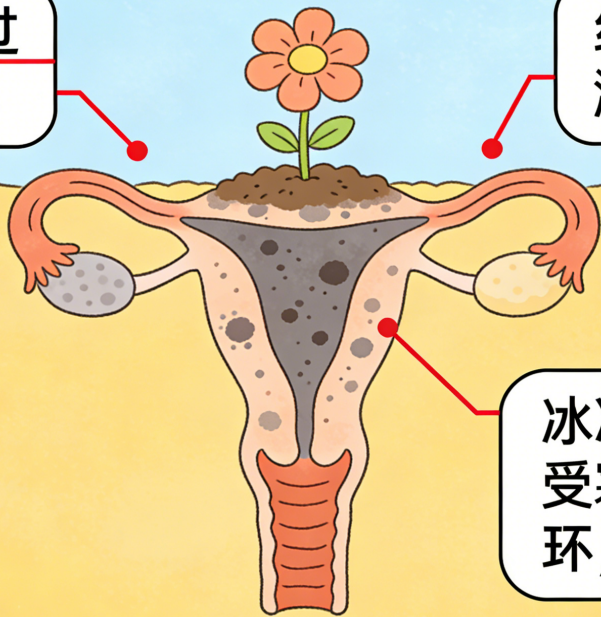
1. 爱护你的“生命土壤”

饮食红线

女孩子不要过度节食减肥

经期不要吃冰激凌、喝冷饮

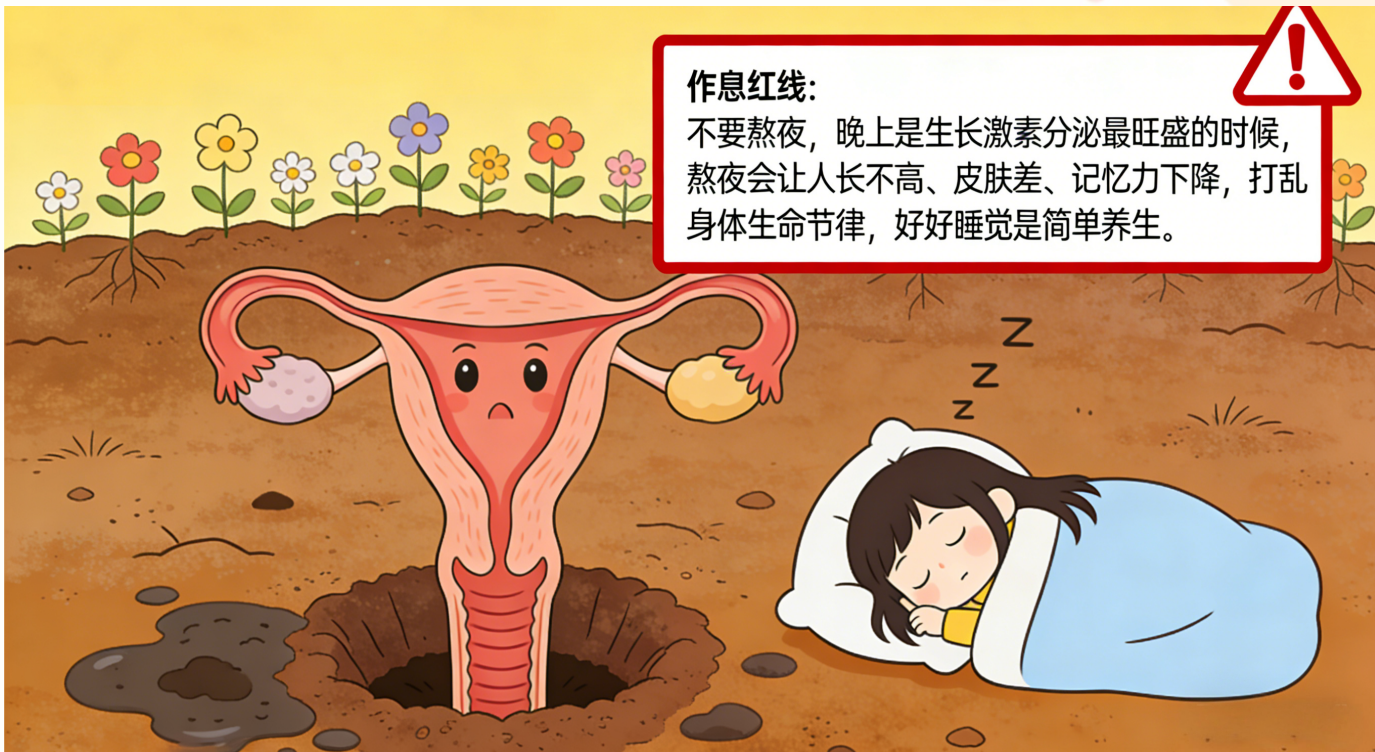
冰冷食物让子宫受寒影响气血循环，导致痛经





1. 爱护你的“生命土壤”

作息红线





2. 树立身体的“边界感”



泳衣覆盖的地方，就是你的“禁区”



不舒服？别扭？想躲开？
相信直觉，勇敢说“不”！

女孩的“护身铠甲”

---生殖健康保护与安全





1. 社交安全“三不”原则





2. 生殖健康“两要”原则

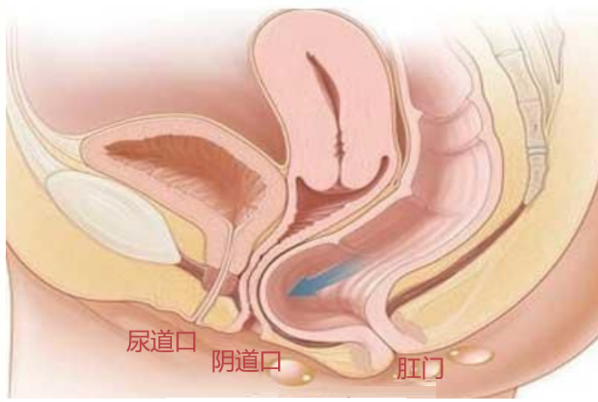


要清洁

每天要换内裤，用清水清洗外阴

记住一个方向：从前往后擦（尿道往肛门方向）

不要把肛门处的细菌带到前面去





2. 生殖健康“两要”原则

要拒绝

青春期身体尚未完全成熟，过早的性行为对女孩子的身体伤害非常大

- 可能导致意外怀孕
- 增加感染疾病的风险
- 甚至影响未来的生育能力

**勇敢拒绝
与异性身体接触**



致未来的自己





老师想对大家说

愿你们像呵护花朵一样，呵护自己的身体；
愿你们像尊重生命一样，尊重自己的选择；
愿你们穿上“自我的铠甲”，
在人生最美好的年华里，
健康、自信、闪闪发光！
因为，每一个你，都是生命的奇迹！



2025

谢谢大家

甘肃卫生职业学院生命科学教学团队