

• 青年生理衛生叢書 •

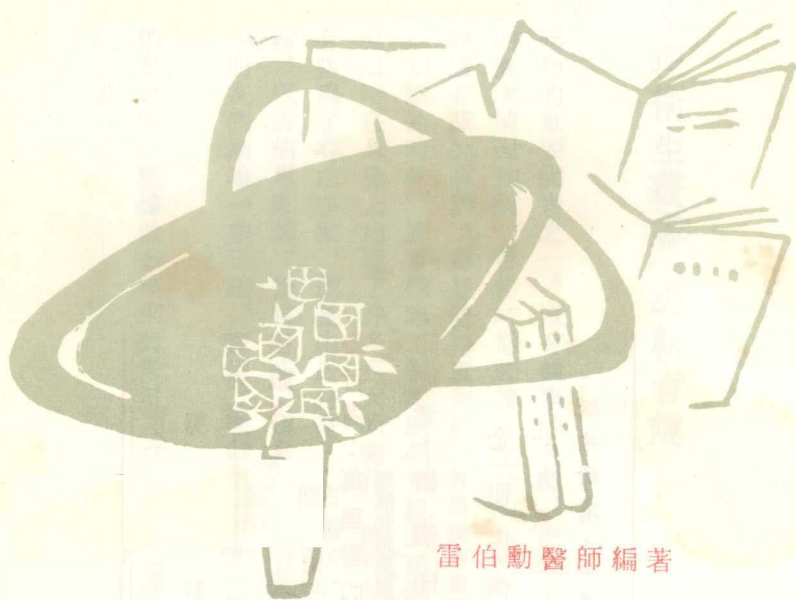
雷伯勳醫師編著

男性青春期

香港得利書局印行

5

· 青年生理衛生叢書 ·



雷伯勳醫師編著

男性青春期

香港得利書局印行

青年生理衛生叢書

男性青春

編著者：雷伯勳 醫師

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港北角英皇道四八六號三樓

印刷者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

全一冊 定價港幣五元

一九八三年九月印

版權所有·不准翻印

「青年生理衛生叢書」編輯旨趣

健康是每個人事業成功的重要因素之一。沒有健康的身體，便失去了取得事業成功的最重要的條件。人體的健康情況如何，青年時期起着決定性的作用。因此，這個時期的生活、工作及其它與健康有關的事情，都是值得重視的。

可是，青年時代是長知識的時代，許多知識，對於他們來說是感到十分陌生的，尤其是生理健康這方面。但這時在身體上出現了許多巨大的變化，使青年朋友們，感到驚奇、緊張，不知所措。有些爲了尋求答案，或是由於好奇心的驅使，閱讀了一些披着「健康」外衣的黃色書籍，以致胡思亂想，損害身心，這是一件多麼不幸的事啊！所以，在這個時期，給青年朋友們灌輸一些正確、實用、通俗的有關生理衛生的知識，是完全必要的。

因此，我們特請雷伯勳醫師，根據他多年來與青年人的接觸和精湛的臨床經驗，編寫了這套「青年生理衛生叢書」。

本叢書的特點是見解新穎精闢，內容深入淺出，所闡釋的問題，都是與青年人健康有直接關連的。因此，本叢書不但適合一般中學生閱讀，就是一般職業青年、自修學生，也可供他們作有益的參考。

前言

青春，多麼美的名字。

每個人都經過青春，度過青春期。

青春期中，許多美麗愉快的事情發生着，變化着，你驚奇嗎？但在青春期中，也有不少煩惱的問題接踵出現，你害怕嗎？

不必驚奇，不必害怕，請你安靜下來讀讀這本小冊子吧！

它用通俗淺白的筆調，和你談論這些問題，不但告訴你，青春期中為什麼會發生這些現象，並且指導你如何解決這些問題。

目 錄

五、男性青春期的生理.....	一
（一）什麼叫做青春期.....	一
（二）青春期的生理特點.....	二
（三）性的顯示.....	五
（四）青春的煩惱.....	八
（五）青春的曲線.....	一〇
二、青春期性器官的異常和疾病.....	三
（一）性器官的小毛病.....	三
（二）性器官的疱疹.....	五
（三）急性攝護腺炎.....	七
（四）慢性攝護腺炎.....	九

(五) 副精巢炎·····	二〇
(六) 尿道狹窄·····	二三
(七) 生殖不能·····	二四
三、青年們的婚姻問題·····	二六
四、青春期的體育運動和營養·····	三三
(一) 體育運動與健康的關係·····	三三
(二) 怎樣進行體育運動?·····	三九
(三) 利用自然力鍛鍊身體有哪些好處?·····	四〇
(四) 怎樣利用自然力鍛鍊身體?·····	四四
(五) 青春期的必須的營養·····	四四
五、青春少年可以吸煙喝酒嗎?·····	五九
(一) 吸煙的害處有多大?·····	五九
(二) 喝酒的害處在哪裏?·····	六五

一、男性青春期的生理

(一) 什麼叫做青春期

青春是人生過程中一個極重要的階段，在這個時期裏，不但全身的組織細胞有高度的增生和擴大，而且還日趨堅固、日趨成熟，給一生體質的健康，打下重要的基礎。因此，我們應該明白理解青春期的生理發育情況，幫助我們促進青春期的健康。

那麼，在人的的一生中，哪一個階段——具體地說從多少歲到多少歲——算是青春期的呢？

由於人與人之間，有居住地區的不同（如熱帶、溫帶和寒帶等）、身心發育的快慢不同以及其他許多因素的不同，每個人從兒童時期轉入青年時期的年齡就大有差別，因此，青春期也就很難有一個嚴格的年齡上的劃分。不過，大概說來，女孩子由兒童期進入青春期的，一般在十二歲到十四歲之間；男孩子稍遲些，一般在十三歲到十五歲之間。

在這個階段中，他們的內分泌腺和性器官，也只是開始發生變化，身體的發育開始變快罷了，還不可能擺脫「孩子像」。所以，這時期只能算是青春期的序幕，或者叫做青春前期。

緊跟着青春前期的就是真正的青春發育期，也就是青春期中了。這個時期，在女孩子大約是十四歲到十八歲，男孩子大約是十六歲到二十歲。在這個時期裏，他們達到了身心發育的最高潮，第二性徵也相當成熟，叫人一看就知道是一個青年了。

過了青春發育期就是青春後期。這時期，女子是十八歲到二十三歲，男子是二十歲到二十五歲。在這個階段裏，他們的一般身體發育雖然還在進行，但是已經日趨緩慢了，而性器官却得到了相當充份的發育，性機能也已經基本成熟，從此，他們就完全成長為一個比較定型的成年人了。

人們通常把青春前期、青春期和青春後期三個時期合在一起，總稱青春期中。

(二) 青春期的生理特點

知道了青春期的範圍以後，那麼，青春期的生理上有些什麼特點呢？這些生理特點，表現在體態上和行為上，又有些什麼現象呢？

這些問題可以歸納成三個方面：

一、青春期中的一般生長發育，包括身長、體重的增加，骨骼、肌肉的發育，以及體態的變化等；

二、性器官的發育，性機能的成熟，性腺的發達，第二性徵的出現，以及其他內分泌腺的變化等；

三、青春期的身體代謝作用的旺盛，以及因此而引起的對於物質的較高的需要等。我們先來談身體的一般生長發育。

青春期是一個生長發育的時期，在這個時期裏，身體的各個器官系統都在高速度地生長發育着。這些生長發育，表現在形態上的，就是身長和體重的迅速而明顯的增加，只要過了這個時期，這些增加就變得緩慢，甚至停頓了。

身長的增加，在青春前期的兩三年內顯得特別快，以後就逐漸變得慢了。一般說來，在這個時期，男孩子會長高七、八釐米（女孩子只有五、六釐米）。當然，增長的速度和長度，是隨各人的體型以及在這時期內的營養狀況等等情況的不同而各不相同的，有的平時長得緩慢，而在一個短時間內却又長得非常迅速，就像春筍似的，一轉眼又比從前高出一些；有的又不快不慢，發育得比較平穩。

由於青春期中，不論骨骼、肌肉、皮下組織、內臟器官等都在增長、擴大，因此，體重的增加也很迅速。大體說來，男孩子在十三四歲的時候，每年可以增加體重六公斤左右（女孩子在十二三歲的時候，每年可以增加體重五公斤左右）。不過，正如身長的增长情况一樣，體重的增加也是與各人的體型和營養狀況等因素的不同而有所差別的。

骨骼的迅速發育是青春期中身體發育的突出表現之一，而且和第二性徵的發育，有着密切的關係。男孩子在十四五歲的時候，也同樣開始肩膀變寬、胸圍擴大、渾身的骨骼和關節都顯著擴張起來，一見就有一種粗壯的感覺。

在青春期中，肌肉的發育也是很顯著的。青年到了二十來歲的時候，全身肌肉在體重中所佔的比例就已經相當高了，達到百分之四十三左右，而初生嬰兒却只佔百分之二十五。這是指一般情况而說的，實際上，肌肉的發達與否，主要還是決定於各人對身體的運動情况：多運動，肌肉就發達、壯實，在體重上所佔的比例就大；少運動，肌肉就纖弱，在體重上所佔的比重就小。不過，青春期中肌肉的發育雖然迅速，可是它的負擔能力比起成人來還是要低得多，所以，青年人在體力勞作和體育活動中，都不能和成人一樣，無論強度和時間，都應該比成人低些、短些。

在青春期中，皮下脂肪組織也會逐漸變厚起來。有時甚至積起脂肪來。一般說來，

皮下脂肪的聚積，與一個人的體型、營養狀況及勞作狀況等各方面都有密切關係，有些人吃喝得並不怎麼好，可是年紀輕輕的就肥頭大肚，成了胖子，這主要就是由於體型和其他因素所決定的緣故。不過，在青春期中，肥胖的畢竟很少，特別是男青年中胖子更少。

由於在青春期中，身體的各個部份都或先或後、或快或慢地有了一些顯著的變化，這些變化總結起來，就構成了與兒童在外表形態上的顯著的不同。也就是說，在這個時期裏，他們開始逐漸脫離「孩子像」，向着「大人」的階段邁進了。

(三) 性的顯示

接着我們要談的是這時性器官的發育與性機能的成熟問題，以及青春期中身體的物質代謝問題。

人們的性器官的發育、性機能的成熟以及第二性徵的出現，都在青春期中。所謂性器官，在男性方面，包括睪丸、附睪、精囊、輸精管和陰莖等；所謂性機能，就是指兩性的發生性行為的能力和生兒育女的能力。所謂第二性徵，就是指除了性器官以外，男女兩性在身體形態上和行為上，足以區別兩性性別的那些現象。

現在，我們就將男子性器官、性機能以及第二性徵的發育、成熟等情況，分別地談。

男性的生殖器官，在兒童期是不發達的，陰莖很小，可是到了青春期的十六歲至二十歲左右的時候，整個生殖器官就迅速地發育起來，陰莖變粗變大了；睪丸也逐漸增大，睪丸裏的精原細胞逐漸成熟，變成了精子，同時，睪丸內分泌素逐漸旺盛，由於這種內分泌素的刺激，而有了性慾的要求，從此，男孩子就具備了生殖能力。

與男性生殖器官發育並成熟的同时，男性的第二性徵也開始出現並逐漸發達起來。首先，在青春期的開始不久，陰部就開始出現了陰毛。在陰毛出現後不久，腋窩裏也開始生毛——腋毛；上嘴唇和下巴上也開始蒙上了粗粗的汗毛，並且逐漸變粗變黑成爲鬚鬚；有的在胸部、腿上和臂上也長了粗黑的毛。

除了出現了陰毛等的變化外，在男性的第二性徵上還有一些特點是：肩膀寬潤，胸部發達，喉頭增大突出，聲音由尖細變爲低沉、宏亮。另外，在有一個時期（通常是十四五歲左右），乳頭會突然高漲起來，在乳暈區域內的組織變得比較堅硬，摸起來裏面好像有一顆硬核似的，和衣服摩擦還畧有些疼痛，有些青年不明白是什麼道理，以爲是病，其實這是一種生理現象，絕不是生瘡害病，過幾個月，就會自然消失的，不必害

怕。

知道了青春期中男性性器官、性機能以及第二性徵的發育變化等種種情況以後，我們還應當明白兩點：

一、性的發育也和身體其他部份的發育一樣，有的人早些，有的人晚些；有的人顯著些，有的人就不太顯著（或者某一部份不太顯著）。而且，就一般情況而論，開始較早又較為顯著的，成熟過程也比較短些。

二、性的發育是受一種內分泌腺——腦下垂體所控制的。所以說腦下垂體在青春發育期中起着很重要的作用。

原來腦下垂體是一個只有小指頭般大的、吊在腦髓下面的腺體，它分泌很多種刺激素，其中有一種促性腺激素，它能刺激精子的成熟，以及睪丸的分泌功能等。總之，腦下垂體對性的發育來說，是一個極其重要的東西。

最後，談談青春期中身體內的物質代謝問題。

青春期中人體生長發育的高潮時期，在這個時期裏，所有身體的組織細胞都在擴大增多；組織細胞的擴大增多需要一定的物質供應，所以在青春期中，由於體內的新陳代謝作用旺盛，物質需要量較高，因此，這時期對於食物營養的要求，就要比成人高些。

細胞的大量生長發育，需要大量的蛋白質作爲原料。所以在膳食中，蛋白質的供應是很重要的。至於熱能，青春期中少年人由於活動力強，體內的物質代謝旺盛，所以也比成人的需要量高。在一般情況下，成人每日每公斤體重約需熱能四十卡，而青春前期的男女，每日每公斤體重就需六十卡左右，青期後期的男女，每日每公斤體重也需五十卡左右，都比成人要高。

維他命和礦物質，也是青春期中需要廣泛又需要量高的東西，其中特別是與青春發育關係最密切的幾種，如維他命A、維他命B族、維他命D，以及鈣、磷、鐵、碘等，更是不可缺少的。否則像骨骼、牙齒、神經系統以及其他很多重要器官的發育，就會受到障礙，甚至產生嚴重的疾病和缺陷。

總之，青春期內的物質要求是高的，所以表現在日常飲食中，青年人總是飯量大些、食慾強些的原因也就在這裏。爲了青年人的身體健康和正常發育，我們應當盡可能地滿足他們的要求。

(四) 青春的煩惱

不論誰，一到了青春階段，在生理上、心理上一定起了很大的變化，特別是心理

上，往往出現了近於「異常」的動態，如果在這時期，不能瞭解和及時改變，很容易被社會時下的壞風氣所引誘腐化；這不單是個生理衛生問題，同時也是個嚴重的社會問題。

所謂青春期，是指人體發育到了一定程度，從兒童進入青年的時期。在年齡上，是因地區和人的不同而先後有異，不過，一般男子從十四五歲到二十二、三歲左右。如果先於這個時期，被稱為早熟。一踏進青春期的男子，在生理上、心理上都起了巨大的變化。先談談生理上的變化。這時，身體中各器官機能都發育到相當程度，從解剖學上觀察，與成年人沒有什麼大的差異；特別是身體中的感覺器官，是已屆最靈敏的階段。並且，身體中的機能，在適應性方面，也表現非常強。另外，就是性機能的迅速發育、成熟，和因此引起的體態變化（第二性徵）。男子身體這時在外觀、聲音和動作上，也開始起了重大的變化。

在心理方面，也與生理一樣，進入一個「新」階段。

首先，是對知識的求知慾漸漸加強，凡是他不知道的東西，都想知道，想學，可是，由於原來基礎薄弱，所以對知識的鑑別能力和吸收較差，往往將有毒的東西，狼吞虎嚥下去。

第二個心理特徵是意志不堅定，一切意念，很容易動搖變卦，就是多年的宗教信