青少年生活宝典（四）

万翔云　主编



目　录

少男睡眠卫生 1
少男青春期烦恼 15
少男的视力保健 29
少男口腔保健 42
少男的不良习惯 56
少男的休闲娱乐生活 64
少男心理健康 71
少男心理问题的应对策略 96

少男睡眠卫生

一、要讲究睡眠卫生

睡眠是使人脑休息的最好形式，一个人可以 7 天不进食但若 3 天不睡眠则有生命危险。

睡眠是维持生命的必要条件，在睡眠时，神经细胞不再接受外界对器官的刺激。呼吸中枢、心脏活动中枢、血管运动中枢、消化中枢、新陈代谢中枢和调节中枢，由于它们是自动工作的中枢，虽然在睡眠中仍继续维持兴奋状态，但也都相应地放慢放低了活动。因此，睡眠可以使人恢复体力，减少脑细胞的损耗，醒后会精神振作，体力充沛。

如果睡眠不足,会对中枢神经系统产生不良的影响，能导致体弱疲惫、智力减退，甚至发生疾病。所以中学生应当注意睡眠卫生，保持充足的睡眠，并应遵守规则的作息时间。

那么青少年到底需要多少时间睡眠呢？为了保持大脑皮层的正常活动，中学生每天应睡眠 8～10 小时，如此方能达到休息的目的。在休息日，睡眠时间稍许延长些，也是适宜的。

然而，过多的睡眠和长时间的卧床，对于身体健康也无益处。因为过多的睡眠，会降低大脑皮层的兴奋功能，出现精神萎靡不振，头昏脑胀，思维和记忆迟钝，影响学习效果。此外，还可以使肠胃的功能日益变弱，引起便秘、肌肉松弛、身体发胖，抗病能力也随之降低。

为了能睡得好，睡得踏实，有几件事值得注意：如

果白天体力活动较多或参加了体育锻炼，晚上就能沉沉熟睡。所以晚间适当做些体力活动，如慢跑、散步、作操等，有助于深睡。但睡前不宜进行强度较大的体育运动，因为剧烈的运动可使呼吸增加，脉搏加快，许久不能平静，大脑也处于兴奋状态，故不利于睡眠。

此外，晚上不要饮用浓茶。有许多中学生为了晚间复习而饮茶提神、驱倦，然而复习完了后，茶碱的兴奋作用仍持续存在，以至到睡觉时久久不能入睡，次日学习时头脑也不清醒，打瞌睡，影响听课。当然，晚间也不宜饮用其他一些兴奋刺激的饮料，例如咖啡、酒类（饮酒后可能有助入睡，但几小时却可使人醒来而失眠）、可乐之类的饮料。

在临睡前不应有情绪波动或郁闷。精神情志不畅也可以妨碍入睡或促使早醒。另外，有些人喜欢开着灯睡觉，这样不仅浪费电力，也不合于睡眠卫生。因为灯光是一种兴奋刺激，能使体内的“生物钟”被扰乱，导致心跳、脉搏、血压等变得不协调，日久就会生病。

睡眠时头脚方向也很重要，因为地球上连接南北两极的磁力线，形成磁力线圈，对人体产生影响和制约。当睡眠方向为南北方位时，从大脑皮层发出的睡眠电波经脊髓传遍全身的主要途径与磁力线的方向一致，能提高睡眠的质量。

二、睡眠姿势很重要

在人的一生中，睡眠大约占去三分之一的时间。在睡眠时间里，神经系统的兴奋过程为抑制过程所取代，呼吸和心率变慢，新陈代谢降低，全身肌肉放松，在沉沉的甜睡中，人们得到充分的休息。

睡眠虽然是最好的休息，但是必须采取合适的睡眠

姿势，否则不但休息不好，反而会引起不舒服的感觉，甚至引起病痛。例如有的同学困了，就随便的趴在书桌上睡觉，醒来时常会感到头晕、耳鸣、腿软、视物模糊，以及面色苍白，需要一段时间后才能逐渐恢复。为什么会出现这些症状呢？这是因为睡眠时，心率减慢，血管扩张，流经各脏器的血流速度相对减少；如果坐着睡眠，流入脑子的血液就更加减少，从而导致脑贫血的缘故。

此外，坐着睡眠，由于颈部过于屈曲或歪斜，还容易得“落枕”症。趴在桌上睡觉，容易压迫眼球，使眼压增高，角膜变形，醒后会出现视力模糊，长期下来会损害视力。所以中学生应避免坐位睡眠。那么躺着睡眠应采取怎样的姿势为好呢？通常躺卧睡眠有三种姿势，即俯卧睡眠、’仰卧睡眠和侧卧睡眠。

1.俯卧睡眠：这种睡眠姿势不好。因为在俯卧时胸部直接受压，胸廓不能展开，肺脏的气体交换和心脏的收缩舒张都会受到限制；为了呼吸，头部要偏向一侧，面颊受到压迫；由于颈部过度偏转，颈肌得不到放松；俯卧时两下肢必定要直伸,致使肌肉不能全部放松休息。

2.仰卧睡眠：采取这种睡眠姿势的人不少。有人认为仰卧能使人感到全身舒展、轻松自如，实际上在仰卧时，上下肢体是处于直伸紧张状态，肌肉并没有得到满意的松弛。仰卧时容易将手放置于胸前，心脏和肺部受到手的压力，会引起呼吸不畅，促使大脑作恶梦，吓醒后还会感到胸口发闷。

3.侧卧睡眠；这种睡眠姿势较好。侧卧时，身体脊柱略向前弯，肩部向前倾，四肢可以自由弯曲，放在比较舒适的位置，全身肌肉都可得到充分放松，容易消除疲劳。一般来说，向右侧卧的睡眠更为可取，右侧卧时

心脏在上，受不到压迫，有利于血液的搏出。由于胃脏的四分之三在左上腹，十二指肠在右上腹，所以，右侧卧时，便于胃中食物向十二指肠移送。

当然，以上所提的睡眠姿势都是相对而言，很难想象采取一种姿势睡 7 至 8 小时，人们在睡眠中会有多次不自觉的翻身来改变睡姿，使睡眠舒适，特别是在入睡时或浅睡眠时，可以采取合适的睡眠姿势，以便能够睡得香甜，休息得好。

三、蒙头睡觉不可取

有些中学生在睡觉时有一种不良习惯，喜欢蒙头睡觉。他们常在刚入睡时或睡眠中将被拉得很高，有时将头全部盖住，有时将被子盖住鼻子和嘴，只露出头的上半部分。为什么会采取蒙头睡觉呢？常见的原因有两点：其一是家里人（父母兄妹）有晚睡习惯，当他们已经上床就寝时，仍然灯光明亮，有人说话做事，妨碍入睡，因此需要将被子拉起盖住头部，遮挡光线，这样，时间一长就形成了习惯；其二是家中人晚间看电视很晚，邻里也嘈杂、喧哗，妨碍入睡，不得不拉起被头，挡住耳朵，以减小噪声，这样，长此以往也就形成了习惯。

事实上，只是在入睡时或睡眠的朦胧状态中拉起被子蒙住头部，而在整夜的睡眠过程中，不可能始终蒙头睡觉。因为，当过热出汗，呼吸不畅，翻身改换睡眠姿势时，就会将头露出被外。然而，即使是短时间的蒙头睡觉，对身体也是有害无益，这是不可采取的睡眠方式。

大家都知道，人维持生命和进行各种活动，都需要能量，每日摄取的养料，例如糖、蛋白质和脂肪，都可产生能量，但是需要在体内和氧气发生氧化作用才行。进行氧化作用所需的氧气，是我们通过呼吸从空气中摄

取的；氧化作用产生的二氧化碳，由血液带到呼吸器官，在呼气时排出体外。

在蒙头睡觉时，被窝里的空气不流通。由于不断地呼吸，被窝里的氧气量逐渐减少，吸入体内的氧气也就明显减少，这样，体内新陈代谢和产生能量所需要的氧气就不充足，体内营养物质的氧化作用进行得也不完全，代谢紊乱就会引起不舒服的感觉。此外，被窝里存在的二氧化碳不容易扩散到空气中去，含量逐渐增多，人就会把二氧化碳又吸入体内，致使血中二氧化碳含量增加，进而刺激脑的呼吸中枢，发出指令，使呼吸加深加快。

医学研究证明，空气里如果含有 20%以上的氧气，人就会感到呼吸舒畅，精神爽快，即使含有 5%的二氧化碳，也不至于产生有害的作用。相反，如果氧气下降到 17%，即使吸入 4%的二氧化碳，也可产生喘息、窒息感，甚至发生生命危险。

蒙头睡觉使氧气吸入减少，二氧化碳在体内蓄积，这样就会产生憋闷、透不过气的感觉，这种异常情况上报给大脑，就引起一些皮层区域的兴奋活动，睡眠中就会作恶梦，如梦到被什么重物压得喘不出气来，或是梦到在浴室里洗澡，被热气熏得出不来气，而突然惊醒，推开蒙头的被子。

经常蒙头睡觉，不但影响睡眠休息，而且会使身体虚弱、心肺功能降低、头痛头晕。所以，蒙头睡觉对健康不利，不是好习惯，应当予以纠正。

四、选择枕头有讲究

人每天都要睡觉，而睡觉都离不开枕头。选择什么样枕头，枕头的高度和软硬，都对睡眠和休息有影响。每天我们约有十五六个小时全凭颈椎支持着，而且还得

不时地上下左右转动，相当劳累。当同学们在低头看书或做作业时，颈背部肌肉就得使劲收缩，以便将头颅拉住，这样就很容易引起肌肉疲劳。所以全靠睡眠时在枕头上休息。一个合适的枕头，能够使得颈背部肌肉在睡眠时得到充分的休息，的确不可轻视。

日常睡眠时应选择什么样的枕头？一般来说，枕头可以分为软枕和硬梗两大类。多数人平时用软枕，软枕是由布制成的，内装有麦皮、谷瘪子、稻壳、鸭绒、蒲城、柳絮、通草，以及临时充气的气枕（橡胶制品）；硬枕则有瓷忱、竹枕、石枕、木枕、皮枕、藤枕等。

选用枕头要做到软硬适中。如果枕头过硬，对头皮的压力会变大，不仅影响血液流通，而且局部会压痛、压麻，夜里不得不时时翻身，这样就会妨碍睡眠。相反，如果枕头太软，头枕在上面得不到支持，陷入枕内，侧卧时会使呼吸换气感到不畅，也不利于睡眠。

枕头的高度也很有讲究，应以符合颈椎的生理要求为标准。人的脊柱从侧面看有四个生理性弯曲，其中包括颈椎向前凸弯，在这种情况下，肌肉、韧带和关节囊可以处于相对平衡状念。即使在睡眠时，也要求适应如此弯曲。如果枕头过高，就会破坏这种平衡。例如仰卧睡眠，如果枕头过高，头部前屈，犹如站立时的头低位，日久天长，会使颈椎变形，还可能出现肩酸背痛、头痛头晕、手指麻木等颈椎病和脑供血不足现象；侧卧睡眠时，如枕头过高，可使一侧的肌肉、韧带绷拉过紧，容易引起疲劳和颈部酸痛，甚至肢体麻木和运动障碍。

相反，如果枕头过低，也会破坏颈椎间的生理平衡。例如仰卧时枕头过低，流入头部的血流偏多，血管充血，次日晨起时容易头晕、目眩、眼泡浮肿，还可因头部过

分后仰，颈前部的皮肤和肌肉压迫气管，易作恶梦，舌根下坠易打呼噜。

枕头的高度应是多少才符合生理要求呢？一般来说，以不超过从肩膀到同侧颈部的距离为宜。就常人来说，（一侧）肩宽在 12—15 厘米之间，所以枕头高度也应以 12—15 厘米高度为合适。这样，在侧卧时可使颈椎保持正直，仰卧位时颈椎处于生理弯曲，可使肌肉松弛得到休息，胸部呼吸保持通畅，脑部血液供应正常，从而有利于睡眠、休息和健康。

五、要常晒被褥

除盛夏外，在一年四季里，夜间睡眠都要盖被子，床铺上还要铺褥子，才不致于受凉生病。对于每天都铺盖的被褥，要定期晾晒，才能有益于睡眠和休息；否则不仅睡得不舒服，还能引起疾病。

因为包围我们身体的皮肤,大约有两平方米那么大，在皮肤里分布着众多的汗腺、皮脂腺和神经血管。据研究，每平方厘米的皮肤上有近百个汗腺，这些汗腺白天黑夜都不停地从汗腺口排泄汗液，并随时蒸发掉。夜里盖被子，这些水汽可以进入被子里边，以后受凉变成微小水珠，附在棉絮的空隙里，时间一长，使被子变得潮凉，盖在身上很不舒服，影响睡眠和休息。有的青少年植物神经不很稳定，爱出虚汗，常在醒后发现被褥潮湿。如果经常铺盖这种被褥，不但刺激皮肤，还容易感冒或引起关节肌肉疼痛。

所以，要注意保持被褥的卫生。首先是，起床后不要忙着叠被，因为夜里被子吸附了许多水分和气体，如果不让其散发就立即叠好，不但受潮的被子使用寿命会受到影响，而且对人体健康有害。正确的方法是，起床

后随手将被子翻个个面，并将窗户打开通风换气，让被子的水汽自然蒸发。吃了早饭以后再去叠被子。如果褥子受潮，还应将被子挪开，晾一段时间。

其次，被褥要常晒太阳，最好一周晒一次。被褥在阳光照晒下，可使潮气蒸散，被褥就又恢复轻松软暖，盖在身上非常舒服，睡得也会很香甜。此外，晒被褥时阳光里的紫外线能杀灭附在上面的细菌，等于进行了一次消毒，对皮肤卫生和身体健康益处极大。

要使被子晒得恰到好处，要注意以下两点。

(1)晒的时间：一般来说，棉被在阳光下短时问晒一下，棉纤维就会膨胀起来。比如在冬天，从上午 11 时晾晒，只要晒 3 个小时就可以了；其他三个季节，晒两个小时也就可以了。如果继续晒下去，棉纤维也不会膨胀了，所以无须多晒。

另外，晾晒最好一个小时左右翻个个，也就是让被子全面地晒一下。若是合成棉的被子，即使在阳光下长时间曝晒，也不会使其纤维膨胀，因此，只要稍晒一下，除去里层湿气就行。

(2)切忌拍打：有人晒被子时喜欢拍打被子，以为可以使被子里的湿气跑掉，被子更加膨松。其实大可不必。因为棉纤维粗而短，易碎，拍打时会使棉纤维断裂，变成棉尘，减少被子的膨松程度。合成棉的被子，合成纤维细而长，易变形，拍打后变得紧缩，不会再复原，也减少膨松程度。

六、睡多少最合适

有一个实验说明,每夜能睡上 7 到 8 小时的学生，有 16%的人在白天有 5 分钟时间感到昏昏欲睡。研究者们据此断定，这些学生都属于丧失了睡眠时间的人。

如果他们在一星期中能比通常早 1 个小时甚至 90 分钟时间上床睡觉,那么他们就会在健康方面得到益处。如果人们每天都用闹钟来唤醒自己的话，这无异是在剥夺一个人的自然睡眠时间，就是没有得到足够的睡眠时间。

为了对睡眠不足有个估价，研究者们曾通过心电图和行为试验对试验者进行了测验。例如在不到 5 分钟时间内对他们进行数列的加法计算或请他们记忆读过的一篇短文，从中发现，如果他是一个睡眠不足者，就会出现行为缺陷的病状：他们的短期记忆行为有所降低，意志集中力和判断力削弱，这些人对时间的敏感和思维的广度也有缺陷。所以得不到充足睡眠的人很容易影响学习。

夜间睡眠不足的人会影响白天的精神，因而对于从事脑力劳动者会失去办事效率。更坏的情况是，睡眠时间的失去是渐增的（积累的）。长时间每夜睡眠量少于他的必要量 90 分钟的人在星期五那天比星期二那天会感到更困乏。在 5 天中你失去了 7 小时 30 分的睡眠时间，实际上损失了一整夜的睡眠时间。要知道，在长期睡眠不足的情况下，要改变到获得足够的睡眠时间，需要数星期的努力。

大多数人每天需要 7 到 9 小时睡眠。专家们建议，首先要确定最适度的睡眠表,然后用 10 天以上时间系统研究睡眠时间是否得当。如果你感到每天早晨都精力充沛，并且在白天也能集中精力学习，那么几个夜晚睡眠时间的平均数就是你较为理想的睡眠时间。

如果你要用闹钟来掌握时间、或者在做一件反复的、安静的或不繁重的工作时感到有些困倦，那么每夜就需

要多睡 30 至 90 分钟时间。如果你不能天天这样做，就需要在周末时多睡一会，用以弥补失去的睡眠时间。

专家们曾忠告过人们就寝时间与其迟一点还不如早一点好。如果你办不到这一点，那么就在星期六或星期天下午用 1 小时或不满 1 小时的时间打个瞌睡。

七、为什么睡觉时会磨牙

有的中学生睡觉时磨牙，“ 嘎吱 ”作响，常可吵醒家里人。其实，睡觉时磨牙是一种常见的毛病，可以发生在各种年龄，老年人、中年人、青年人，甚至儿童都可以有睡眠中

磨牙的现象，只是程度上有轻重不同而已。有磨牙毛病的人，并不知道自己夜里摩牙，只在醒来后听家里人说才知道。医学上对睡眠中磨牙称为 “ 磨牙症 ”。

一般来说，人在吃饭时是要磨动牙齿的，但这是正常的咀嚼，不能算磨牙。所谓磨牙症，是指不在咀嚼吞咽时也在磨动牙齿或紧咬牙齿。像上面所提的，有的人在夜间睡眠中磨动牙齿，俗称“ 夜磨牙 ”；有的人在白天注意集中时，不自觉地将牙咬紧，这种情况叫作 “ 紧咬牙 ”；还有的人既有夜磨牙，又有紧咬牙。

发生磨牙症的原因，目前还没有完全查清楚。有一些因素被认为和磨牙症有关系。例如在人入睡以后，大脑皮层管理咀嚼肌的那部分脑细胞没有抑制，还处于兴奋状态，神经将兴奋冲动传达到咀嚼肌，就会使咀嚼肌产生咀嚼动作，出现夜磨牙的情况。其它因素如肠道里有寄生虫，体内缺乏钙质和某些维生素，以及遗传因素等等，都可能和磨牙症的发生有关系。

夜磨牙嘎吱的声音有时很大，甚至能妨碍别人入睡。它比白天咬牙或磨牙的声音大得多。为什么呢？这是因

为一则夜深人静，磨牙的声音明显；再则夜间睡眠时，口腔唾液腺停止分泌唾液来润滑牙齿，牙齿的干涩面相磨擦，产生的噪声就特别大。

对于夜磨牙，除非症状很严重的，在一般情况下人们往往不以为意。然而，对于夜磨牙，还是不应该忽视的，因为磨牙症对牙齿的危害很大。一些医学家研究发现，夜磨牙时磨牙产生的水平侧向力量，比白天进食时的咀嚼咬合力大 5～10 倍，所以长期磨牙，不仅使牙齿表面的釉质（或称珐琅质）磨损，甚至能损伤牙齿周围组织，使牙齿疼痛和松动，并且可以引起颌关节疼痛等紊乱症状。

怎样才能减轻或治好夜磨牙呢？首先，要尽量排除造成精神紧张的因素，积极参加各种文体活动，睡眠环境要保持安静。有肠道寄生虫病时，应当作驱虫治疗。如果有咬合干扰的毛病，可以到医院作矫正治疗。另外，在睡前服用肌肉松弛药，例如安定剂等，服些维生素 B1、B6 和谷维素，也都对减轻磨牙症有帮助。磨牙症状特别严重的人，还应当到牙科作全面检查，进行综合治疗。对于青少年的磨牙症，只要引起重视，早期发现和治疗，效果一般是良好的。

八、失眠了怎么办

大多数中学生平日睡眠很好，睡眠时间充足，但也有少数同学患有失眠的毛病，或是入睡困难，在床上辗转反侧；或是睡眠很浅，夜里经常醒来，并且作梦很多。由于夜间睡眠不好。白天常精神萎靡不振，注意力和记忆力减退，在上课时容易厌倦，有时虽然眼睛盯着黑板，但大脑里兴奋已经转为抑制，进入听而不闻，视而不见的状态。如果经常睡眠不足，就会使身体的抵抗力下降。

容易罹患感冒或其它疾病。

失眠是睡眠障碍的一种。失眠有以下三种表现：①开始阶段失眠，是指难以入睡；②中期失眠，是指夜间醒来难以再入睡，但过一会还能睡着；③终期失眠，是指醒得过早（比他人早两小时多），无法再入睡。

失眠的发生，主要是大脑的兴奋和抑制过程产生毛病，睡眠是脑神经细胞抑制扩散的结果，如果到睡前大脑里仍然兴奋点多，抑制点少，大脑里老是处在兴奋活动状态，头脑想静但静不下来，就难以出现睡意进入梦乡；由于心里想睡而睡不着，就会着急烦躁，结果就更难入睡。

为什么到夜晚，脑细胞应该休息而不休息，还继续兴奋活动呢？一般有以下一些原因：学习紧张，用脑过度；临睡前思考问题过多；白天遇到一些不愉快的事，睡前仍心情不好；睡前看了惊险恐怖的电影电视；睡眠环境过热、过冷或有强光、噪声；身体不舒服等等。这些都能引起脑神经细胞兴奋性增强，而睡眠抑制难于扩散，结果导致失眠。

有的同学有过几次没有睡好，就对失眠产生了精神紧张，从而引起强迫观念，一到入睡前就担心睡不着，于是越担心就越紧张兴奋，就越睡不着。有人统计，54%的失眠者有这种入睡前紧张，而如果消除了这种紧张感，克服了自我暗示，使心情平静，往往就可使睡眠改善。

对于失眠的防治，在于消除引起失眠的原因。白天多参加体育锻炼，可使夜晚易于入睡；但体力活动不宜过强，以免过劳，妨碍睡眠。有人主张在临睡前半小时作一下慢跑，运动量的标志是身体发热，但不出汗；头

脑清醒，但不兴奋，这样慢跑可以帮助失眠者容易进入睡眠状态。此外，睡前半小时到 1 小时应放下学习，保持平静的心情，躺在床上，尽量使全身松弛，放弃任何思考，做到身心宁静，这样就会产生睡意。

当然，养成定时作息、按时入睡的习惯也是非常重要的。

如果在睡前用温热水泡洗脚，对入睡也很有帮助。这是因为温热会使脚的血管扩张，洗后产生轻松感、舒适感。宋代苏东坡写诗说得很形象：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”。如果经常失眠又难以纠正，就应请医生检查，服些药物治疗为好。

九、性梦是怎么回事

性梦是青春期少男少女较常见的带有情欲的梦，男性发生比女性多。男性多发生在青春初期，女性多发生在青春后期和中年期。梦的内容出现性感的异性形象、两性嬉游、性环境等，也有男女交欢的内容，后者可使当事人出现性高潮。

男子在性梦中，较多的人发生遗精。不是每一次必定伴有梦遗，也有在射精后第二天发生性梦的。一般说，性梦中的形象是强烈、鲜明、生动的。从来没有性交经验的男少年，可能在梦境中发生第一次遗精。不少男孩子对性梦、对梦遗不理解，感到茫然；一些人还产生惊恐、害怕、羞愧。

有人调查发现，梦中的“情人”是不认识的异性占 23%；仅有一面之交的异性占 56%；当事人追求、眷恋的情人，即使睡前正在思念的却很少进入梦境。

女子在性梦中，阴道可能有分泌物渗出，从来没有性交和自慰行为体验的少女，可能出现性梦。女性清醒

状态的性幻想，很容易诱发性梦。但是，性梦中出现的“情人”多数不是性幻想中平时倾慕的意中人。

性梦中两性交往、性环境，都是平淡却值得留恋的，很少有男女交欢的动作或场面。有人会梦见遭到性强暴，这种性梦常随挣扎和哭喊声而结束。有的女性，特别是有的少女和未婚女子，对每一次性梦都十分重视，甚至把它看成自己一次真的性经历，长时间留在自己的记忆中。对某些的性梦的详细回忆，可能会影响女性的性态度。

具有癔病性格特征的女人，可有性行为变态。在性行为变态症发病期间，会把全部梦中情欲内容，当成真实的遭遇。这种病人有时会诉说被男人强奸了，被别人强迫卖身了，甚至向法院起诉，但实际上却没有此事。

性梦是在意识清醒状态下的想象活动，它可以使当事人的性冲动得以满足和缓解。但是，和性幻想一样，性梦是无法预测、预防、无法控制、调节的。它们是十分隐秘地进行，不露蛛丝马迹，基本无法测量、记录。

清醒后，当事人的口述，也无法核定。大部分少女，是不肯轻易披露性梦的时间、地点、次数、情节和内容的。有些少年出现性梦后，疑惑不安、自责、内疚；有些少年沉湎于性梦的色情内容和场面，甚至进而去尝试两性关系中的动作，因此要对他们进行性教育。

对性梦，大可不必惊恐，也无须竭力去制止，只能顺其自然。性梦频繁，可能是病态，应去医院就诊。

少男青春期烦恼

一、男孩最初的羞涩

问：前些天洗澡，我突然发现大腿间的地方生出不少“毛毛”，黑森森的。从此我不敢到游泳池和同学们一起游泳，怕他们看到。总觉得心里有些事放不下，让人不安，这到底怎么好？

答：人较之动物，毛发已经很少了，因为这是人类长期进化的结果。动物如哺乳类、禽类都有遍体的毛或羽，这些当然是用来御寒、御敌的。人类是用穿衣来抵御寒冷的，同时人类吃熟食，也使得皮毛发生了很大的变化。发达的毛发退化，才有了我们人类今天光洁的皮肤。

但这并不等于人如同蛇、龟一类的爬行类那样，通体没有一点毛。人身上的毛发分为三类，一是汗毛，这汗毛遍布全身各处，这就是皮毛退化而成的，这汗毛在肉眼下需仔细看，但它的作用却是很大的。人体温度过高时，身上的热量通过汗毛孔下的汗腺释放出来，这就是通常的出汗。第二类则是短毛，如眼睫毛、眉毛，这自然是保护眼睛的两道屏障了。第三类则是长毛，如头发、胡须、腋毛、阴毛等。

综上所述，人体的毛发分为三大类，但其中又有第一特征和第二特征之分。像头发、汗毛、眉毛、睫毛，在胎儿时期就已形成，所以人一生下来就有这些毛，人们见了没有头发、眉毛的婴儿反而觉得奇怪。然而像腋毛、阴毛和胡须属于第二特征，到了青春发育期才生长