

快乐 走过 青春期

步入青春期的女生是一朵朵即将绽放的美丽花蕾，男生是一颗颗即将参天的挺拔小树。

告别青春的迷茫，自信快乐地成长！



中小学生健康成长丛书

升级版

快乐走过 青春期

主 编 李少聪
编 者 (按姓氏笔画排序)
王 帝 史晓飞 刘 悦
张立言 赵 爽 张盛林
杨婷婷 常佳维



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐走过青春期/李少聪主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2013. 11

(中小学生健康成长丛书)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0433 - 2

I. ①快… II. ①李… III. ①青春期 - 健康教育 - 青年读物②青春期 - 健康教育 - 少年读物 IV. ①G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250755 号

kuaile zouguo qingchunqi

快乐走过青春期

出版人: 富 明 责任编辑: 汪 英 杨耀锦

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 新纪元文化传播

印刷: 陕西天意印务有限责任公司

版次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 10.25 字数: 170 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0433 - 2 / G · 28

定价: 19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

悄悄地，你发现自己的个子在迅速地长高；悄悄地，你觉察到身体出现了很多奇怪的变化；悄悄地，你一看见异性就开始不自觉的脸红；悄悄地，你越来越为了父母的管束和友谊的困惑而显得焦躁不安……恭喜你，你已经进入了青春期。

青春期是青少年成长过程中的一个重要时期。步入青春期的女生是一朵朵即将绽放的美丽的花蕾，男生是一颗颗即将参天的挺拔的小树。

处在青春期的你正试着去效仿成人的一切，但又无法像成人那样适度地控制自己。你既少不了对父母的依赖，又渴望成人的独立。于是，总有一些不被别人理解甚至自己都不明白的举动。你在为了自己即将变成大人而激动不已，同时，也在为了生理和心理的很多问题而感到困惑不安。而这些都源于你对自己的不了解。

可以说，一个不了解自己的人，从某种意义上说不算是一个完整的人。一个不认识自己的人，也不能很好地去了解别人、了解世界。那么对自己的了解要从何开始呢？

青春期是生命曲线的又一个高峰期，在生理上、心理上必然会发生很大变化，从而带来一些困惑和烦恼。生理和心理是一个人的核心，你的一切行为和思想都受它们的驱使和支配，所以，熟悉和了解自己的生理和心理异乎寻常的重要。它可以说是人生的第一堂课。如果我们对这些问题不够重视，那么很可能困惑和迷茫就会追随我们一生。

在这个阶段，可能会有无数个“为什么”在你的脑海里旋转，你多么想知道答案。可是问题的敏感和羞涩，让你一次次地将到了嘴边的内心的疑惑咽回了肚子里。你不敢向父母、老师请教，也羞于和同学、朋友交流。只能在黑暗中自己摸索，这会让你觉得既苦闷又无奈。

身体外在的变化无疑是男孩女孩们敏感又尴尬的问题，男生的嗓音变

粗、勃起遗精、性联想……女生的月经光顾、乳房变大、阴毛长出……都让人猝不及防，手足无措。

其实，身体的变化就像种子发芽长出叶子，进而开花结果一样正常和自然，这恰恰说明了你正在走向成熟，成为真正的男人和女人。

除了身体的变化，让男孩女孩困扰的还有心理上的变化。不知道为何动不动就火山爆发，总是和父母拧着来，看什么都不顺眼，常常伤春悲秋，对上学毫无好感。而最让人矛盾和挣扎的，是心里那一股顽强又脆弱的情愫，那个常常不自觉就会关注的他（她），那个魂牵梦绕的他（她）。因为不敢恣意表达，又找不到释放的出口，只能忍受它像虫子一样日夜啃咬自己的心。

所谓的叛逆，所谓对异性的好感，都是青春期健康正常的心理特点。不必有太多自责，不必有过多自卑或者纠结。行走的时候，我们必定要走过一些沟沟坎坎，只要不停留，总会迈过去，如果受伤，时间是最好的药。

“文字女巫”饶雪漫在《按时长大》中写道：我们终归要长大，带着一种无怨的心情悄悄地长大。归根到底，成长是一种幸福。

青春期是生命的礼物，也许有疼痛，有困惑，有无助，有泪水，但这都是成长的代价。我们也因此收获了澄明、坚韧、甜蜜和温暖。

本书是《快乐走过青春期》的升级版，在保留了原书诸多优点的基础上，修补和完善了原书的个别疏漏和缺憾之处。如果你的青春期是孤独的，那么就让这本书陪伴着你，帮你告别忧郁和恐惧；如果你需要帮助，那么就让这本书成为你的导师，让你学会怎样爱自己；如果你觉得与父母有分歧，那么就把这本书放在他们的床边，让它成为你们彼此理解的支点……

亲爱的朋友们，希望这本书能够解开你心里那些大大小小的结，让你告别青春的迷惘，健康、积极、快乐地走过青春期，遇见未来优秀的自己。

目 录

第1章 男孩身体奇妙的变化

1. 让男孩尴尬的“遗精” /1
2. 什么是精子,它是怎么产生的 /2
3. 雄激素在男性体内的作用是什么 /4
4. 变声期男孩应注意什么 /5
5. 不必为体毛过多而苦恼 /7
6. 青春期,睾丸和阴茎会长到多大 /8
7. 不必为阴茎勃起而羞涩 /9
8. “性的联想”下流吗 /11
9. “流白”是怎么回事 /13
10. 性自慰:这并不是罪恶 /14
11. 什么是包皮过长 /15
12. 男孩子的乳房也会增大吗 /17

第2章 看看什么是“女大十八变”

1. 让女孩惶恐不安的月经初潮 /19
2. 什么是痛经 /20
3. 必须十分重视经期卫生 /22
4. 雌激素在女性体内的作用是什么 /23
5. 阴毛和腋毛的生长 /25
6. 出现白带不要妄自惊慌 /26

7. 少女易患的几种阴道炎 /27
8. 少女也须做妇科检查 /29
9. 乳房为什么会觉得胀痛,还有硬硬的包块 /30
10. 乳房为什么这么小,两个也不一样大 /32
11. 何时需要开始配戴文胸 /33
12. 少女泌乳为哪般 /35
13. 青春期束腰和束胸有什么害处 /37
14. 女孩子也长小胡子吗 /38
15. 脸上长痘痘怎么办 /39

第3章 青春期厌学症,就是不想上学

1. 学习压力大,常常想逃学 /42
2. 考考——老师的法宝,分分——学生的命根 /44
3. 我为父母而学习 /45
4. 我是“差生”我怕谁 /46
5. 新“读书无用论” /47
6. 考砸时的心理压力 /49
7. 不喜欢这个老师,为什么还要上他的课 /50
8. 尖子生逃学为哪般 /52
9. 每次考试都很紧张、焦虑 /53

第4章 心理叛逆期:别理我,烦着呢

1. 请不要偷看我的日记 /55
2. 你让我往东,我偏往西 /56
3. 您还没有老师了解我呢 /58
4. 我已经长大了,请让我自己做主 /59
5. 请不要对早恋如此敏感 /61
6. 如何让父母认同自己的想法 /62
7. 和父母进行适当的争论 /64

8. 学会和父母交朋友 /66

第5章 懵懂少年心，初恋的心事

1. 我收到的第一封“情书” /68
2. 新来的语文老师好帅啊 /69
3. 正确区分喜欢与恋爱 /71
4. 如何对待异性的礼物 /72
5. 把握友情与恋情的尺度 /74
6. 牵手和初吻 /75
7. “网络爱情”现实吗 /78
8. 从单恋的幻影中走出来 /79
9. 好伤心，她拒绝了我 /81
10. 男孩女孩拥抱、接吻会怀孕吗 /82
11. 偷尝了“禁果”怎么办 /84

第6章 友谊出了问题，我的烦恼向谁说

1. 同学不喜欢我怎么办 /86
2. 我害怕与同学交往 /87
3. 成绩太好，被人嫉妒 /89
4. 成绩太差，被人歧视 /90
5. 学会接纳不同个性的同学 /91
6. 总是被人嘲笑怎么办 /94
7. 最烦同学喊我绰号 /95
8. 同学向我借钱不还怎么办 /96
9. 女孩可以和男孩一起玩吗 /98
10. 得了异性恐惧症怎么办 /99
11. “尊重”是异性交往的前提 /101
12. 和同学闹矛盾遭报复 /102
13. 完了，我被误解了 /103

- 14. 不受欢迎的课代表 /105
- 15. 如何向朋友道歉 /107
- 16. 记住,不是所有的人都喜欢你 /108

第7章 让青春期的不良情绪走开

- 1. 郁闷,患上了青春期焦虑症 /110
- 2. 总是爱发无名之火 /111
- 3. 嫉妒,将我的青春轻易划伤 /113
- 4. 莫名的恐惧 /115
- 5. 我是不是抑郁了 /116
- 6. 我是不是得了自闭症 /118
- 7. 我为什么会想到死 /120
- 8. 不必自卑,你也拥有很多让别人羡慕的地方 /121
- 9. 我的“多疑症”被治好了 /123
- 10. 失败只当为青春买单 /124
- 11. 被老师骂不是一件丢人的事 /125
- 12. 失恋了,也不要从此一蹶不振 /127

第8章 向流行妥协不如做真实的自己

- 1. 狂热的追星族 /129
- 2. 现在流行扎几个耳洞 /131
- 3. 流行的紧身裤不宜常穿 /133
- 4. 别人都穿名牌,我当然也不能落伍 /134
- 5. 偷偷试穿妈妈的高跟鞋 /136
- 6. 大家一起减肥吧 /137
- 7. 我也想去整容 /138
- 8. 适合自己的衣服才是最美的 /140
- 9. 害怕与众不同,学会了抽烟、喝酒 /141

第9章 坚决远离黄、赌、毒

1. 黄色诱惑:你成长中的温柔杀手 /144
2. 接受健康科学的“性教育” /145
3. 赌博:各种祸事的根源 /146
4. 头脑清醒,坚决反对校园赌博 /147
5. 认识危害,主动远离赌博场所 /148
6. 吸毒,通向地狱的绝望之路 /150
7. 抵制诱惑,不要走入吸毒人群 /152
8. 坚定信心,坚强地戒除毒瘾 /153

第1章 男孩身体奇妙的变化

1. 让男孩尴尬的“遗精”

赵健今年刚上初二，学习一直不错，也没有早恋。可是昨晚他却梦见了一个很漂亮的女孩子走到了他的身旁，赵健并不认识她，但是女孩却拉起了赵健的手，并且与他接吻了。然后两个人牵着手，飞快地奔跑着，来到一间屋子里，彼此脱光了衣服，然后，他把女孩子抱到了床上……

早上醒来的时候，赵健感觉内裤湿湿的，褪下来一看，里边居然有很多黏糊糊的东西，床单上也有了一块湿湿的地方，他不知道自己的身体里怎么会流出这些东西来。而且，想起昨晚的那个“下流”的梦，赵健就觉得脸发烫。赵健想：“这件事一定不能让别人知道，他们会说我是流氓的。”他更不敢去问爸爸妈妈，可他真的很想知道这是怎么回事。

男孩随着性发育会对异性产生好感与爱慕，这是正常的性生理、性心理，并不是下流的表现。遗精是一种正常的生理现象，是你的男性生殖腺开始成熟的标志。

睾丸不断发育产生精子，精囊、前列腺不断产生前列腺液，两者混合成精液，在体内聚积到一定量后，就可能出现遗精。男孩首次遗精的年龄为12~16岁，正是中学时代，到18岁时约98%的男同学都会有遗精现象。

梦里遗精常常和梦到与异性接触有关。但在初期，青少年也会因为在梦中梦到某种事情感到紧张的事情，如比赛、考试等而发生遗精。

遗精之所以常常发生在梦里，是因为在平常的清醒状态下，人的意志会压抑射精中枢，而在睡觉之后，这种压抑会松弛。如果睡姿不正确或是阴茎受到内裤、棉被的压迫等刺激，就可能会引起遗精，这些都是完全自然的现象。很多青春期的男孩都会为遗精而感到烦恼无比，为刚刚换下的内裤和床单因遗精而留下斑渍感到难为情，也因怕父母发现而忧虑。其实，父母都是过来人，他们和你一样经历过特殊的青春期，这件小事迟早瞒不过父母的眼睛。既然如此，你不妨大胆地去向他们请教你不明白的知识，不要有什么顾虑。只有及时地与父母沟通，才能促使你健康、快乐地成长。你要以一个健康、平常的心态坦然面对自己的生理和心理问题。

再者，步入青春期的你已是成熟的男子汉了。你完全可以料理自己。如果内裤、床单因为遗精弄脏了，就自己动手来处理，用洗衣粉浸泡后再清洗，斑渍会自动消失。

在青少年中，多数频繁遗精都是由于精神因素而造成的。所以千万不要沉迷于黄色书刊、图片以及对异性的不切实际的幻想中。另外必须有良好的生活习惯和个人卫生习惯，临睡前用温水洗脚，侧卧睡眠，被子忌太厚，内裤忌太紧。

同女孩子来月经一样，男孩遗精也是正常生理反应，每周 1~2 次或 2~3 个月出现一次都是正常的。

另外，精液并不像人们所说的那样神秘和珍贵，“一滴精十滴血”的说法是不科学的，少量遗精不会给身体带来太大的影响。男孩遗精后，多数无异常感觉，少数人可能会感到疲劳，只要稍事休息，就会恢复过来。当然，如果遗精次数过于频繁，一周几次或者一夜数次的话，就要引起注意了，它有可能会给身体带来伤害。

总之，不要把遗精看得太重，但也不可掉以轻心。要多采取保护措施，尽量减少遗精次数，让自己拥有健康的体魄和积极向上的心态。

2. 什么是精子，它是怎么产生的

有一件事让上初二的小磊很是困惑，于是，他偷偷给一个青春栏目写了一封信：

最近，我的生殖器里有时候会流出很多灰白色的液体，我知道这是遗精现象。但我很想知道，这些东西里全都是精子吗？如果是的话，那么精子是从哪里来的？如果不是，那灰白色液体又是什么？

小磊所说的这种灰白色的液体就是精液，精液并不全是精子，还有很多诸如水分之类的其他成分。如果我们将男子排出的精液制成涂片，在光学显微镜下观察，就会看到许多形似蝌蚪、不停游动的细胞，它们就是精子。精子是成熟的男性生殖细胞。不但人类有精子，多数雄性哺乳动物都可产生精子。

精子分为头、体、尾三部分。精子头从正面看为卵圆形，侧面看为扁平形，头部是受精过程的参与者。精子的尾部长而弯曲，通过尾部的鞭毛运动使精子具有活动能力。精子是代表男性生育能力的主要细胞，是父辈遗传因子传给后代的载体。

精子的发育成熟过程就是睾丸生殖细胞的发育成熟过程。精子的产生是男性发育成熟的标志，持续于整个成年期。

睾丸是男子的生殖器官之一。每个睾丸中约有400~600条曲细精管，正是由于有这样一个庞大的精子制造工厂，睾丸才有可能完成每天生产上亿个精子的工程。

曲细精管内有一种叫做生精上皮的物质，是产生精子的最基本的结构。它的上面有两种细胞——睾丸支持细胞和生精细胞。睾丸支持细胞之间通过紧密连接结合在一起，形成一道隔板，使曲细精管形成两个腔室，即基底室和近腔室。在基底室仅有精原细胞，它是产生精子的基础，它们经过数次分裂后，一部分成长为初级精母细胞，另一部分仍作为精原干细胞。初级精母细胞经第一次成熟分裂后，形成两个次级精母细胞；次级精母细胞经过第二次成熟分裂，形成两个精子细胞。精原细胞和精母细胞是圆形的，没有尾巴，发育成精子细胞后才逐渐出现尾巴。精子细胞经过19个阶段的加工、装扮，最后发育成蝌蚪状的精子。精子从支持细胞的顶端脱落下来，进入曲细精管的管腔，这时精子在睾丸内的发育过程就完成了，这一过程大约需要64天。

形状像蝌蚪一样的精子刚开始还不具备授精的能力，它还得在附睾停留2~3周，才能发育成具有运动能力和授精能力的成熟精子。

男性平均 12.5 岁开始制造精子。每次射精所产生的精液量为 1~2 茶匙，每次射精中含有 1 亿个精子。精子从形成到射出体外，寿命为两个半月。

3. 雄激素在男性体内的作用是什么

自从进入初中，王鹏发现自己的身体有了不少的变化。最开始他在洗澡的时候发现阴茎、睾丸开始增大，阴囊的颜色变深；后来阴茎头发育向前伸展，阴毛也开始由稀疏变得越来越浓密。另外，他还发现自己的个头开始直线上升，很快就把同龄的女生甩到了后面。同时，他的喉结开始突起，嗓音开始变粗，爸爸说他已经真正的男子汉了。他欣喜激动，同时又迷惑不解，不知道这是什么在发挥作用，让自己的身体有了如此奇妙的变化。

正处在青春期的男孩们，都会非常关注自己身体的变化，并为此忐忑。不必惊慌，这一切都是雄激素在“作怪”。人们常把雄激素称为“男性激素”，这就反映出了雄激素在男性体内所占据的重要性。当然这种激素在女性体内也会存在，但男性最有代表性。在雄激素的作用下，一般从 10 岁开始，男孩的身体就会有如下变化。

10~11 岁：这是男孩子进入青春期的开始，第一个信号是睾丸突增，阴茎也开始增大。

11~12 岁：男孩子身体开始全面发育，尤其是身高处于突增高峰。在以后几年里若不注意饮食和锻炼，身体很易长成“豆芽菜”型；此外，喉结开始增大。

12~13 岁：出现阴毛，睾丸、阴茎进一步增大。

13~14 岁：变声期开始，声音变得粗沉，有个别人乳房发胀。

14~15 岁：阴囊色素增加，腋毛生长，开始长胡须，睾丸增长完成，有遗精现象。

15~18 岁：脸上出现“青春痘”，汗毛变得又粗又黑，阴毛呈菱形或盾形。

18~22 岁：骨骼闭合，停止长高。

其实，雄性激素并不是在你的身体变化时才开始起作用，而是从你还

在妈妈肚子里的时候，就已经在影响你了。是它的作用让你成为一个男孩子，而当你长大了一点之后，雄激素的刺激又促进了你生殖器官的进一步发育，并使它们保持于成熟状态。

不要觉得雄激素的作用给你带来了不便和困扰，科学家们研究证实：雄激素虽然由内分泌腺分泌产生，但它产生的同时也受大脑神经中枢支配。人的精神、情绪能刺激副交感神经和内分泌系统，通过反馈作用加强内分泌系统的分泌功能，促进血液循环，加强呼吸节奏，提高体温，加速人体的新陈代谢和荷尔蒙的形成，从而使男青年英俊健壮，皮肤光滑而有弹性，眼睛炯炯有神，精神焕发，具有男性的阳刚之美。而中老年人由于雄性激素分泌逐渐减少，导致各系统的代谢功能日趋低下，从而显得苍老且缺乏活力。

所以，雄激素的正常分泌对保持你的青春活力是非常重要的。如果雄性激素分泌不足，不但会影响你的生长发育，还会让你看起来很“娘娘腔”。

另外，男子的性欲要求、性兴奋的发生和勃起的能力，都需要雄激素作为动力。雄激素有助于你维持正常性功能，以保证你结婚之后的正常性生活。而且它还促进了精子的生成，为你将来成为一名自豪的父亲提供了可能性。

雄激素的分泌还促进了你的第二性征的形成，使你越来越多的具备了男性应有的体貌特征。并且它还具有促进蛋白质合成的作用，并能抑制体内脂肪增加，让你的肌肉看起来结实、发达。

总之，你能成为一名男子汉，雄激素所发挥的作用可是功不可没的。

4. 变声期男孩应注意什么

学校准备在初一学生中组建一个合唱团，谁知面试那天，去报名的清一色都是女生，男生一位也没有。

就在面试接近尾声时，初一（3）班的王为在排练厅外面犹豫了半天进来，说自己也想报名，当他看见旁边都是女生时，一下子红了脸。女生们也对这位唯一的异性表现得很好奇，开始窃窃私语起来。

“好，大家静下来，我们请王为同学给大家唱几句。”可等了

半天，王为扭扭捏捏的就是不肯出声。老师有些恼火，但鉴于好不容易来了个男生，就忍住了。

女生们走后，老师决定跟王为谈谈：“王为，既然你来报名了，为什么不肯唱？”他说“我怕唱不好女生会笑我的。”“那你为什么来报名呢？”“老师，我从小就开始学唱歌了，是真的喜欢，也很早就想来报名了。”“那你给老师唱一首听听。”王为一下子黯淡下来：“可是，最近不知道怎么了？我的声音突然变得怪怪的，唱出歌来很难听，所以我一直没勇气进来。”老师笑了笑，开始鼓励他：“没事，你这是在变声期，你声音低点唱，反正这里只有我们两个人。”

于是，王为在老师的鼓励下，终于唱了出来，虽然声音有点沙哑，但还是唱得不错。“不错，挺好的。”“老师，我的声音会不会一直都这样了？您不会笑我，别同学可不一定。”王为还是有些担心。“不会的，只要你好好保养，过了变声期，你的声音会更好听的。”“真的吗？谢谢老师！”“嗯，回教室去吧，明天记得过来排练！”“嗯！”王为高兴的点点头，跑出了排练厅。

变声期几乎是每个青少年都要经历的特殊时期，特别是男生，变声期前后声音的差别比较明显，而且变声期时的感觉也相对强烈一些。男生一般在14~16岁左右步入变声期，一般要持续半年或一年。这个时期喉头、声带不断地生长发育，出现声音嘶哑、音域狭窄、发音疲劳、声带充血水肿、分泌物增多等现象。这个时期要注意合理地保护嗓子，今后的声音才会变得动人而有磁性。

进入变声期之后，要注意合理的利用嗓音，不要大喊大叫。如果你平时喜欢唱十分高亢的歌曲，为了今后拥有富有穿透力的嗓音，也必须要忍一忍了，尽量选一些比较柔和的歌曲来唱！

除了要注意科学合理地使用嗓子，不要让它太疲劳以外，饮食方面的调理也是至关重要的。应注意多摄入一些富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，如猪蹄、猪皮、蹄筋、鱼类、豆类、海产品等。还要注意多摄入一些富含B族维生素和钙质的食物。比如富含维生素B的芹菜、番茄、蛋类、豆类、动物肝脏及新鲜水果；富含钙质的鱼虾、牛奶、豆制品等。另外，

要注意多喝水。

有一些食物禁忌也是需要注意的：不要吃爆米花、锅巴、坚果类及油炸类等坚硬或干燥的食物，少吃辛辣和酸、苦等带有刺激性的食物。

5. 不必为体毛过多而苦恼

有一个问题让上初二的陈彬非常苦恼，他甚至因此变得自卑、孤僻，最后不得不求助医生。他说：“我身上的汗毛又多又黑，尤其是腿上的汗毛非常明显，十分难看！我夏天连短裤都不敢穿，更不敢去游泳或者去公共浴池。我很羡慕其他的男孩，为什么我不能像他们一样，我觉得没办法接纳自己！”

请问：“我怎样才能去掉那些汗毛，或者让它看起来显得少一些也行？有没有什么药水或药膏能管用？我对这些真的一无所知，我也没法去问同学或其他人，所以只能求助于您，请您务必给我回复。”

很多动物都用毛发来御寒，而人类因为有衣服的遮挡，所以与动物相比较，毛发已经很少了，但也不可能通体没有一点毛。

汗毛是人体的毛发之一，它遍布全身各处，它的作用是很大的，人体体温过高时，热量就会通过汗毛孔释放出来。另外人体还会有很多其他的毛发，比如头发、睫毛、眉毛、腋毛、阴毛等。有些毛发是你一出生就有的，比如头发、眉毛和睫毛，因为习惯你不会感到奇怪。有的则要等到你长大一些的时候才会长出或者显现出来，比如腋毛、阴毛和汗毛，由于不了解，你对他们的困惑也是正常的。

男性汗毛多，是第二性征的表现。很多男孩都为汗毛太少而伤心，因为它是阳光的标志，而女性也会认为这是很美的，很有男人味。所以，你根本就没有必要为此而感到烦恼。你可以大大方方地穿短裤、洗澡、游泳……其实，不知道有多少男孩羡慕你呢！而你的担心和害怕，是自己吓唬自己，别人并不会觉得不对劲。

随着青春期的发育，男生的生殖器周围还会长出阴毛，对此我们不必大惊小怪。男性阴毛的生长是受内分泌系统分泌的雄性激素调控的。一般来说，男性都有阴毛，它对生殖器起到一种保护作用。阴毛的多少因人而