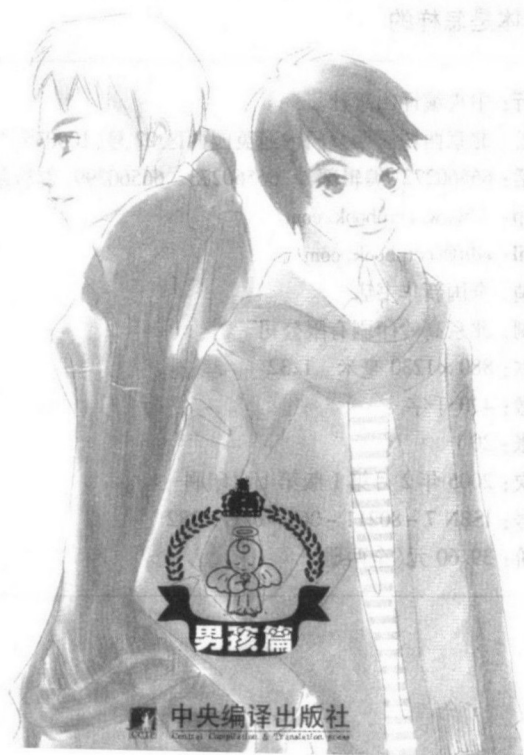


我的身体 是怎样的

少男生活·小百科问答

郑中 杨新利 编译 何士伟 插图



前 言

挥挥手告别了童年，男孩们进入了一个全新的时期，美好的青春在眼前徐徐展开，闪耀着诱人的光彩。

踏入了中学的门坎，沉重的学习任务如山一样压来，父母的劝告、老师的勉励都给男孩的精神造成了无形的压力。与此同时，身体的变化、心理的波动常使男孩感到困惑，在成长的喜悦里，一丝丝苦恼、一声声疑问在男孩的身边萦绕不去。

青春少男，如花季节，谱写着一曲最灿烂的旋律。即将成为男子汉，做一个堂堂正正的男人，收获事业的成功与爱情的甜蜜，美好的憧憬在心里萌动着。但展望未来，又感到那么的迷茫，深感自己力量的渺小，连学习、交往、处事都难以应付，遥远的未来又从何把握呢？

渴望飞翔，渴望摆脱父母的管教，去干自己感兴趣的事情，但又不知向何处飞，不知离开父母之后自己能否照顾得了自己。自立的愿望是那么强烈，自信的根基却又那么的不牢固，人生之路漫漫，男孩又该走向何方？

亲情、友情让男孩感到温暖，也体验着被干预的缕缕烦恼。对异性的朦胧情感在心中升腾，稍不留意就会变成爱的





我的身体 是怎样的

萌芽,甜蜜与苦涩纠缠在一起,男孩又该做出何种选择?

生理与心理的巨变带来了一系列难以想象的问题,男孩既不愿给父母说,又羞于给同学、朋友倾诉,憋在心里,就会形成严重的心理问题。为了帮助男孩走出困惑的阴影,我们特意编写了这本书,希望能给男孩送去有效的建议,使男孩更好地把握住自己,把握住这难得的青春年华,为自己的未来奠定良好的基础。

本书分为生理篇、心理篇、情感篇、健康篇、健美篇、亲情篇、交友篇、礼仪篇等八个部分,对男孩的实际生活给予了全面的关照,精心选取了一百余个男孩们最关心的问题,给予了切实可行的解答,想必能给男孩提供可靠的帮助。

读了这本书,男孩如果真有所获,并把自己的人生描绘得绚丽多彩,搭起了一座通向未来的桥梁,那么我们的欣慰将是难以言表的。

男孩注定要在未来的社会中成为响当当的男子汉,如果把握住了今天的金色年华,男孩就将顺理成章地成为生活中的强者、事业中的成功者。但愿这一天早日来到,但愿我们的祝愿能够成为美好的现实,为男子汉们的进步奏响一曲嘹亮的凯歌。

作者





目 录

——

前 言

生理篇

- 青春期对男孩来说意味着什么/1
- 长成了大男孩,身体有哪些变化/3
- 男孩与女孩在青春期的发育有什么不同/5
- 男孩青春期的发育有哪些类型/7
- 性早熟与性晚熟是怎么回事/9
- 遗精是怎么回事/12
- 遗精会影响身体健康吗/15
- 什么样的精液令人担忧/17
- 手淫对身体有害吗/19
- 睾丸有什么奥秘/21
- 早晨醒来阴茎为什么会勃起/23
- 阴茎短小是不是病/25
- 包皮过长有害吗/27
- 怎样尽快掌握自己的发育状况/29
- 男孩怎样进行青春期的卫生保健/32





心理篇

为什么说心理健康与身体健康一样重要/34

男孩的心理在青春期有怎样的变化/37

怎样正确对待男孩的性心理/40

性格的影响到底有多大/43

为什么要保持纯真的品性/46

经常做梦,对身体有害吗/49

怎样才能克服恐惧心理/52

总觉得别人比自己强,怎么办/55

成绩有所退步,该怎么改变/58

怎样才能承受住较大的挫折/61

怎样才能掌握住自己的命运/64

怎样培养自己的创造力/67

为什么不能离家出走/70

为什么说自杀是令人痛心的错误选择/73

情感篇

心情不好,怎么化解/76

好奇心强,是好是坏/79

青春期的男孩还需要成人的关怀吗/82

脑袋大就意味着聪明吗/85

睡眠不足对大脑有影响吗/88

怎样科学用脑,提高学习效率/91

总是学不进去,该怎么求助他人/93

为什么不能对着干/96



- 为什么对待别人要宽容/99
- 怎样改掉嫉妒的毛病/102
- 怎样控制自己的情绪/105
- 怎样正确对待别人的非议/108
- 选择什么样的人作偶像能使自己走向成功/111
- 为什么眼光要放远/115
- 男孩怎样变得勇敢/118
- 男孩怎样自立自强/121

健康篇

- 吃饭马马虎虎行吗/124
- 常吃洋快餐好不好/127
- 滥吃补品有什么危害/130
- 怎样给身体科学地增加营养/133
- 考前冲刺怎样合理安排饮食/136
- 坚持洗冷水浴有什么好处 /139
- 为什么男孩不宜常洗桑拿浴/142
- 为什么不能常穿紧身牛仔裤/144
- 为什么要“轻病早治、预防为主”/147
- 意外受伤应该如何处理/149
- 运动中肌肉受伤该怎么办/151
- 为什么要避免楼梯口的拥挤/154
- 在马路上怎样保证自己的安全/157
- 为什么不能抽烟喝酒/160
- 毒品是怎样毁灭生命的/163
- 艾滋病为什么令人谈虎色变/166





健美篇

- 参加健美锻炼要注意什么/169
- 怎样制订健美锻炼方案/172
- 什么样的体型才有美感/175
- 怎样去掉脸上的青春痘/178
- 胡子长长了,要不要拔/181
- 为什么要冬练三九、夏练三伏/184
- 怎样控制自己的运动量/186
- 怎样掌握溜冰的要领/189
- 游泳有哪些注意事项/192
- 晨练对学习有影响吗/195
- 声音怎么会突然变了/198
- 怎么样保护眼睛/201
- “少白头”是怎么回事/204
- 什么样的发型适合自己/207
- 男孩还需要保养自己的皮肤吗/210
- 怎么样除去腋臭/213

亲情篇

- 男孩还要做家务吗/215
- 父母偷看自己的日记怎么办/218
- 父亲打骂自己能不能反抗/221
- 母亲不停地唠叨就该忍受吗/224
- 父母望子成龙心切怎么办/227
- 父母干涉自己的兴趣怎么办/230





- 与父母之间有代沟吗/233
- 与女同学来往受到父母的盘问该怎么办/236
- 男孩怎样才能在家中自立/238
- 要不要学习理财的方法/241
- 父母吵架,该怎么劝解/244
- 父母离婚了,该怎么照顾自己/246

交友篇

- 偷偷喜欢女同学该怎么办/249
- 早恋有什么恶果/252
- 怎样和女同学交往/255
- 与身边的同学怎么样交谈/258
- 选择什么样的人作朋友对自己有益/260
- 怎样使自己受到更多同学的欢迎/262
- 好朋友有必要把账算得那么细吗/265
- 上网有什么利弊/267
- 为什么与网友见面是十分危险的/270
- 为什么不能打架骂人/272
- 为什么不能讲“哥们义气”/274
- 性格内向的男孩就注定要孤独吗/276
- 该不该搞恶作剧/278
- 处在难堪的境地中该如何解脱/281

礼仪篇

- 与人交往要把握怎样的分寸/284
- 男孩该不该调皮/287





我的身体 是怎样

- 男子汉的魅力体现在什么地方/290
- 男孩的风度从哪里来/293
- 在服饰的搭配上有什么学问/296
- 穿西装时男孩怎么样系领带/299
- 在公共场所应该保持什么样的礼仪/301
- 怎样委婉地回绝别人/304
- 怎样巧妙地批评别人/306
- 如何化解与别人的矛盾/308
- 幽默的谈吐从哪里来/310
- 为什么说微笑是生活中灿烂的阳光/313





生 理 篇

青春期对男孩来说意味着什么

人在出生后,经过胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期的生长发育,进入到一个全新的阶段——“青春期”。

青春期是人体生长发育的第二个高峰期,一般女孩从11~12岁开始至17~18岁,男孩从13~14岁开始到18~20岁。在这一时期,女孩出现月经,男孩有精子排出,身体的发育和变化都是前所未有的。

这个阶段的男孩对自己身体的变化通常表现得十分兴奋。已经18岁的张明回忆起那段经历时说:“我发育得比较早,那些日子里,我感到有点骄傲,但也感到有些不好意思。”

另一个叫刘小勇的男孩则兴奋地说:“在那一刻,我突然觉得自己变得高大了,哈哈,我终于长大了!”

长大的感觉真好,好得无法用言语来形容。

男孩一般从十一二岁开始,身体就会发生明显的变化:身高迅速增长,体重增加,嗓音变粗变低,喉结凸出,胡须出



现,腋毛、胸毛和阴毛生长,生殖器官发育,阴茎、睾丸变大,包皮后退……

当这一系列现象在男孩身上出现时,男孩的青春期的就降临了。在这个阶段,男孩不论是在生理上还是在心理上,都会发生巨大的变化。男孩的组织器官由稚嫩趋向成熟,功能日益健全,与此同时,男孩的世界观及人生观也逐步形成。

在青春期的开始阶段,男孩对性的差别特别敏感。由于第二性征的心理变化,使男孩对自身所发生的巨变感到迷茫、害羞,本能地产生对异性的疏远与反感。大约有半年至一年左右的时间,同学中的男女界线变得十分明显。

进一步发展下去,男孩从疏远异性同学变为依恋年长异性,不少男孩对比自己年长的老师、女性亲戚等产生了程度不同的好感,甚至形成依赖心理。

随着年龄的增长,男孩从最初对异性的排斥,转化为对异性的吸引和爱慕。这时,男孩常常对和自己年龄相当的女同学产生越来越浓厚的兴趣,积极地接近她们,用各种各样的方式来引起她们的注意,在自己所喜欢的女同学面前逞能,以显示自己的博识和才华。

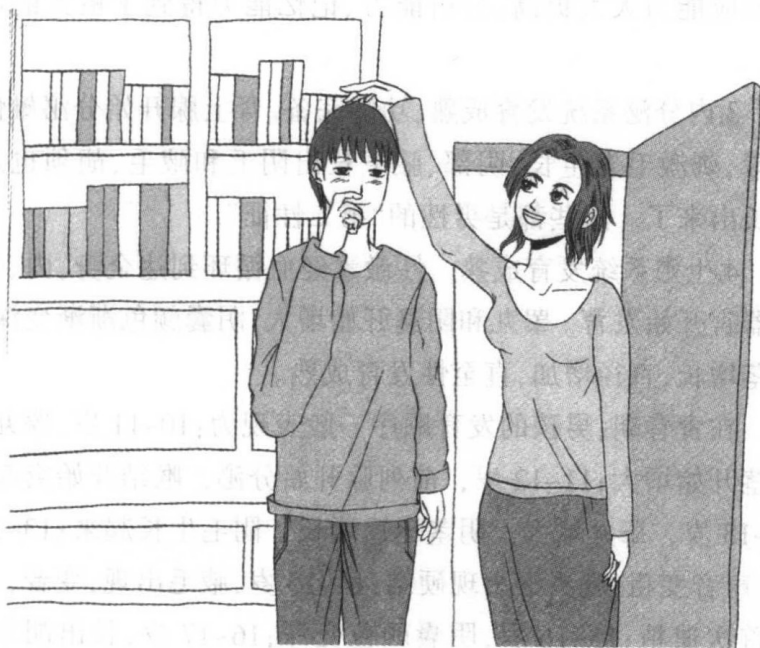
青春发育完成之后,男孩长成了男青年,步入社会,才得到了浪漫的爱情,走进婚姻的殿堂,组建起幸福的家庭。





长成了大男孩,身体有哪些变化

姑妈从外地来,一见到王强,就惊喜地叫道:“几天没见,就长这么高了!”她拉王强到自己身边,一比个头,竟超过自己了。



王强今年 14 岁,却已长得人高马大了,这是多么奇妙的变化啊!

青春期的男孩在身体上的变化是十分明显的,主要表现为:





1.身高、体重迅速增长。身高突然增长是青春期到来的重要标志,男孩的平均身高每年增长约 6-8 厘米,骨骼和肌肉也开始变得粗壮和宽厚。

2.身体各个器官的功能趋向成熟:心脏的重量增加至出生时的 10 倍,心肌增厚,心肌纤维比童年时期显著增粗,张力增强,心搏出量明显增加,与成人比较接近;肺脏的重量增加到出生时的 9 倍,肺活量明显增加,呼吸功能更加完善;脑的重量及容量虽说变化不大,但在这个阶段,神经系统的结构已接近成年,这主要表现在男孩的思维非常活跃,对事物的反应能力大大提高,分析能力、记忆能力得到了极大的增强。

3.内分泌系统发育成熟,功能完备。肾上腺开始分泌雄性激素,刺激毛发生长,阴部、腋下长出阴毛和腋毛,胡须也逐渐长出来了。这些都是男性的“第二性征”。

4.生殖系统发育成熟。性激素经血循环到达全身,内、外性器官开始发育。睾丸和阴囊开始增大,阴囊颜色渐渐变深,阴茎增长,直径增加,直至性发育成熟。

在青春期,男孩的发育顺序一般表现为:10~11 岁,睾丸、阴茎开始增大;11~12 岁,前列腺开始分泌,喉结开始突起;12~13 岁,睾丸增大,阴茎迅速增长,阴毛生长起来;13~14 岁,声音变粗,乳头下出现硬结;14~15 岁,腋毛出现,变音,出现首次遗精;15~16 岁,阴囊颜色变深;16~17 岁,长出胡须,阴毛分布呈现棱型;17~18 岁,生长趋向缓慢,逐步向成熟型过渡。





男孩与女孩在青春期的发育有什么不同

到了小学六年级，邻居的女同学张蕊就开始疯长个头，坐到了教室的后排，而身为男孩的孙夏却毫无变化，每次排队都站在最前面。这让孙夏的妈妈很是发愁，带着他去医院检查，医生却说他的发育一切正常。

男孩与女孩在青春期的发育是不一样的。男女之间生殖器官和性腺的差别，称为“第一性征”。在青春期男孩、女孩在外观、体形上发生的一系列不同的变化，称为“第二性征”。

进入青春期后，在神经内分泌的调节下，男孩女孩的身体都迅速生长，出现了人体生长发育的第二个突增阶段（第一个突增阶段在婴儿期）。突增开始的年龄女孩约为 9~11 岁，男孩约为 11~13 岁，男孩一般比女孩晚两年。

在身高的增长方面，男孩身高每年可增长 7~9cm，最多可达 10~12cm，整个青春期平均增长 28cm；而女孩每年可增长 5~7cm，最多可达 9~10cm，整个青春期平均增长 25cm。男孩开始发育的年龄比女孩相对要晚一些，骨骼停止生长的时间也相应延后，再加上男孩突增的幅度要大一些，持续时间要长一些，所以成年以后，男性的平均身高一般要比女性高出 10cm 左右。

在体重方面，由于受到营养、疾病等环境因素的影响，体重的增长显得不那么稳定，男孩女孩之间不具有很强的可比



性。再加上骨骼、肌肉、脂肪组织和内脏器官在人生的不同时期都会有量的变化,所以在青春期结束后体重仍会有较大的变化。随着年龄的增长,女孩的脂肪一直在增加,青春期出现脂肪积累高峰,成熟时约达到男孩的二倍。而男孩的肌肉发育则显得更突出,到30岁时达到高峰,成熟时约为女孩的1.5倍。

除了身高、体重的增长外,女孩在青春期会出现乳房发育、阴毛及腋毛长出、月经来潮等现象,而男孩则表现为喉结隆起、声音粗壮、肌肉发达等现象,把两性之间的差异表现得极其鲜明,形成了真正的两性分化。





男孩青春期的发育有哪些类型

安越是个很文气的男孩,戴着一副眼镜,在武汉某中学上初一。都已经 13 岁了,班上的男同学都长得很高大,可他在个头上却没有多大变化。

更令他不解的是,那些男同学经常在一起谈论一些令他不安的话题。上厕所的时候,他们有时会注视别人身体上的隐秘部位,发出几声惊叹。但只要看见他,他们又会面露不屑的微笑。

有一次,他们在传阅一本什么杂志,他一走过去,他们就立刻收了起来,还有一个同学怪怪地对他说:“你还嫩着呢,不该看。”

他觉得很纳闷,就问爸爸。爸爸就给他找了几本有关青春期发育的书给他看,他这才明白,原来那些同学已经进入了青春期,而他呢,却还没有开始。

男孩进入青春期的时间并不是一致的,存在着一定的差异性,表现为三种不同的发育类型:

第一种是早熟型,比同龄人提前进入青春期。女孩最早可提前到 8-9 岁,男孩最早可提前到 10-11 岁。由于突增高峰提前出现,所以停止生长的时间也相对要早得多。突增时间大约维持一年左右,这造成了此类孩子多数长得比较矮胖,其中以女孩居多。





第二种是晚熟型，跨入青春期的时间比同龄人要晚一些。女孩最迟可延后至 14~15 岁，男孩最迟可延后至 15~16 岁。由于青春发育开始得比较迟，突增高峰出现得比较晚，所以停止生长的时间也比较迟，突增时间维持得就相对较长，可达三年左右，这使得此类孩子多数长得又瘦又高，其中又以男孩居多。

如果你像安越同学那样，青春发育相对较迟，那么也不必着急，只要耐心等待，并加强营养，坚持锻炼，那么你必定发育得比其他同学更出色。

第三种是均衡型，介于早熟型与晚熟型之间，进入青春期的时间在 12~16 岁之间，女孩比男孩要早一些，热带比寒带要早一些，突增时间大约维持两年左右。

必须强调指出，不管是以上那一种类型，都是正常的，都会按照青春发育的规律，使男孩健康地成长起来。人与人之间是存在着明显的个体差异的，强求一致、盲目攀比，只能给自己增加烦恼。放下思想包袱，把精力投入到学习中，就能使自己取得更大的学习成果。

