

青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐

THE TEENAGE BODY BOOK

营养★健康★减肥★情感★性困惑

沈嘉琪◎译

青少年身体 使用手册

所有青春期少男少女想要知道，必须知道的一切！

生理的改变、心情的起伏与矛盾、面对恋爱与失恋的态度、面对性爱的好奇、性取向的困扰、
打造美丽外表的秘诀、如何拒绝烟酒与毒品、意外怀孕的处理方式、利用网络帮助自己等等。

凯西·麦考伊博士(Kathy McCoy, Ph.D.)

查尔斯·威伯曼医学博士(Charles Wibbelsman, M.D.) 著

★ 美国图书馆协会青少年最佳图书奖 ★

★ 亚马逊5星级读者评价 ★

★ 指导两代美国人 ★

★ 美国权威专家30年心血打造 ★



未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐

THE TEENAGE BODY BOOK

营养 · 健康 · 减肥 · 情感 · 性困惑

沈嘉琪◎译

青少年身体 使用手册

所有青春期少男少女想要知道，必须知道的一切！

生理的改变、心情的起伏与矛盾、面对恋爱与失恋的态度、面对性爱的好奇、性取向的困扰、
打造美丽外表的秘诀、如何拒绝烟酒与毒品、意外怀孕的处理方式、利用网络帮助自己等等。

凯西·麦考伊博士(Kathy McCoy, Ph.D.)

查尔斯·威伯曼医学博士(Charles Wibbelsman, M.D.) 著

★ 美国图书馆协会青少年最佳图书奖 ★

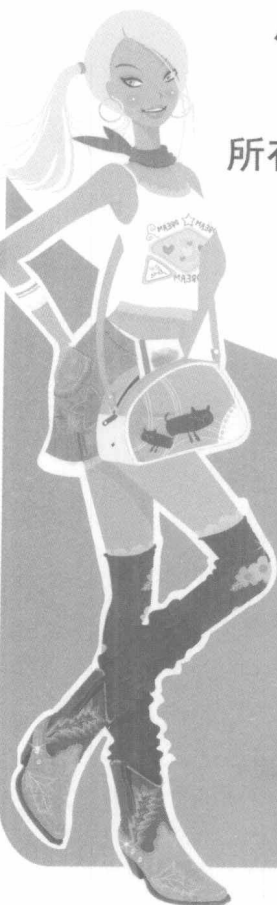
★ 亚马逊5星级读者评价 ★

★ 指导两代美国人 ★

★ 美国权威专家30年心血打造 ★



未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



青春期健康指导书

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年身体使用手册 / (美) 麦考伊, (美) 威伯曼著; 沈嘉琪译.

—西安: 未来出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5417-3528-8

I. 青… II. ①麦…②威…③沈… III. 青春期-健康教育-手册 IV. G479-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第063257号

THE TEENAGE BODY BOOK by Kathy McCoy, Ph.D. and Charles Wibbelsman, M.D.

Copyright: 1992 by Kathy McCoy, Ph.D. and Charles Wibbelsman, M.D.

This edition arranged with SUSAN ANN PROTTER LITERARY AGENT

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2008 Beijing Chunfeng Yilin Co., Ltd

All rights reserved.

青少年身体使用手册

选题策划 尹秉礼 顾 平

丛书统筹 陆三强 孟讲儒

责任编辑 魏兰婷 宇小玲

特约编辑 王立莉

美术编辑 董晓明 李 倩

技术监制 慕战军

发行总监 高 舒 李振红

封面设计 大象设计

出版发行 未来出版社出版发行

地址: 西安市丰庆路91号 邮编: 710082

电话: 029-87259356 84280368

经 销 全国各地新华书店

印 刷 郑州文华印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 19.5

字 数 249千字

版 次 2008年5月第1版

印 次 2008年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5417-3528-8

定 价 26.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换)



目 录

001 前 言 欢迎来到新世纪、新时代

第一章 我正常吗

- 003 我的发育情况正常吗
 - 004 我的身体正常吗
 - 004 我有这些感觉正常吗
 - 004 这样的改变很正常
 - 005 快速扫描
-

- 040 青春期小瘤/青春期男性女乳症
- 041 前列腺炎
- 041 丘疹
- 041 隐睾
- 042 睾丸癌
- 043 良性的阴囊肿块
- 044 包皮的问题
- 044 腹股沟疼痛
- 045 射精的问题
- 047 **从男孩变成男人**
- 048 快速扫描



第四章 情绪

- 050 **对自己的感觉**
- 053 **对父母的感受**
- 054 **对家庭变化的感觉**
- 056 **爱情**
- 058 **愤怒**
- 059 **害羞**
- 061 **无聊**
- 062 **情绪与网络**
- 062 **压力**
- 065 **反叛与自我伤害**
- 066 **歧视**
- 068 **身体、精神与性虐待**
- 069 **约会强暴**
- 071 **抑郁**
 - 071 重度抑郁症，单次发作或反复发作
 - 072 轻度抑郁症
 - 072 躁郁症
 - 073 如果你为了人、事物的逝去而忧伤
 - 073 如果你觉得抑郁
 - 074 如果抑郁的心情持续
- 074 **想自杀**
 - 076 想自杀时
- 076 **健康与情绪**
- 078 快速扫描



第五章 吃出健康

- 080 吃什么像什么吗
- 084 轻松改进饮食习惯
- 084 保持理想体重
- 084 如果你觉得自己太瘦
- 086 如果你觉得自己太胖
- 094 快速扫描

第六章 为健康而运动

- 096 最适合你的运动计划
- 097 打造充满活力的新生活
- 102 为健康动起来
- 102 快速扫描

第七章 健康的身体，漂亮的外表

健康的皮肤

- 104 青春痘
- 108 湿疹
- 108 干癣（牛皮癣）
- 109 疣
- 110 痣
- 111 热爱阳光者的防晒指南

健康的脚、指甲与头发

- 113 脚
- 115 指甲
- 115 头发

健康的眼睛

- 117 隐形眼镜
- 118 眼睛的手术
- 118 照顾眼睛

健康的牙齿与牙龈

- 120 牙周病及其预防
- 122 美白、牙雕、隐形牙套与其他新发明

创造美丽的特殊方法

- 125 整形手术
- 128 美容用品

特殊问题

- 131 穿耳洞与其他部位穿环
- 133 毛发过盛



- 135 出汗
- 136 值得怀疑的美容辅助用品
- 138 **创造美丽、健康的未来**
- 140 快速扫描

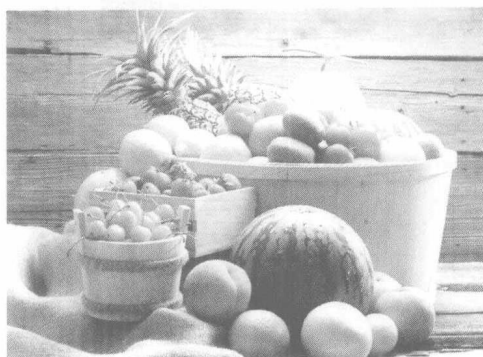
第八章 药物、酒精与烟草

- 141 **勇于说“不”**
- 143 这代表什么意义
- 145 **这些麻烦物质的真正危险**
- 146 **这些物质会残害健康，也会残害生命**
- 146 抽烟
- 147 无烟的烟草
- 147 酒精
- 148 大麻
- 150 吸胶
- 150 兴奋剂
- 151 LSD
- 151 海洛因
- 152 合成代谢雄性激素类固醇
- 152 **向吸毒、饮酒与抽烟说“不”**
- 153 从一开始就说“不”
- 154 如何说“不”又不会被当成呆瓜
- 154 戒掉坏习惯
- 158 快速扫描



第九章 身心平衡

- 160 **压力**
- 161 **头痛**
- 161 紧张性头痛
- 162 抑郁性头痛
- 162 偏头痛
- 164 **压力与胃**
- 164 肠易激综合征
- 165 **压力与饮食失调**
- 166 害怕肥胖症候群
- 166 神经性厌食症
- 167 贪食症
- 168 强迫性进食
- 169 **高血压**



171	另类医学：新/旧疗法
174	身与心的关联
175	快速扫描

第十章 特殊医疗需求

178	过敏
180	贫血症
181	缺铁性贫血
181	镰状细胞贫血症
182	哮喘
185	夜间尿床
186	糖尿病
190	癫痫
192	传染性单核细胞增多症
194	胫骨结节骨软骨病
195	脊椎侧弯
196	尿道感染
197	与特殊医疗需求共同生活
198	快速扫描

第十一章 性与你

200	性是生活的一部分
201	性取向
205	性教育
207	性或两性
208	自慰
209	性际关系



230	传染性软疣
230	阴虱
231	疥疮
232	梅毒
233	股癣（胯下痒）
233	滴虫感染
234	认识肝炎
235	如果你得了A型肝炎
235	如果你得了B型肝炎
235	预防C型肝炎
236	什么是“安全性行为”
236	“安全性行为”十大守则
241	快速扫描



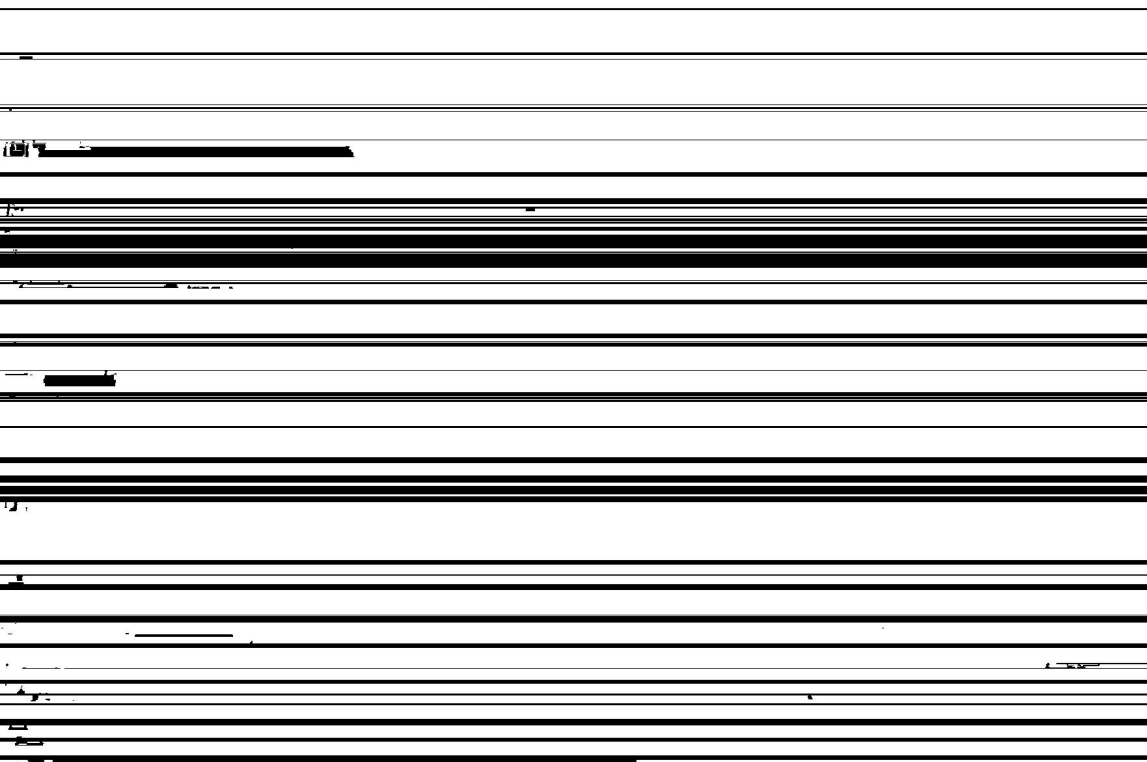
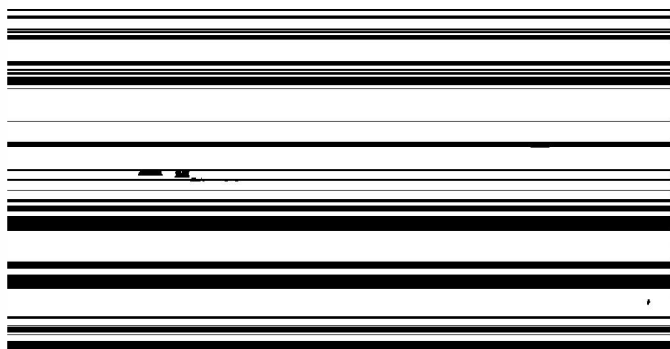
	第十三章 避孕：预防一点，受益无限
243	不避孕的五个烂借口
244	可能怀孕的情况
245	年轻人可以取得的避孕用品
245	合法的避孕途径
246	避孕的方法
247	口服避孕药
250	Depo-Provera
251	诺普兰
253	子宫膜
255	子宫帽
256	保险套（男用）
258	保险套（女用）
260	杀精剂、杀精乳膏和泡沫
262	自然避孕法
263	结扎
265	在紧急情况下
266	未来的避孕法
269	快速扫描



	第十四章 怀孕和为人父母
271	我适合当父母了吗
274	我怀孕了吗
275	怀孕的决定
275	生下孩子，和孩子的父亲结婚



276	生下孩子，自己抚养
277	生下孩子，交给别人领养
278	堕胎
279	后续医护的重要性
279	假如你决定生下孩子
280	假如你决定堕胎
280	依照你的决定生活
281	快速扫描





前言

欢迎来到新世纪、新时代

你很特别——因为你这一代跨越了21世纪。青少年的生活及健康问题恒久不变，不过你的生活形态、选择及面临的挑战，却与前几代人不尽相同。因此，随着新世纪的到来，本书的内容也跟着时代而变。

这本书自20年前出版迄今，某部分内容并没有什么变动。例如，生理的变化、格格不入或失恋的心理煎熬、药物或是酒精滥用的危险性、罹患慢性疾病的痛苦、性爱方面的问题等。但许多部分作了大幅增修，因为你有以下的独特性：

◇ 你这一代人具有多元性及多文化性。本书能反映出更多生活中的真实面貌、需求与挑战。

◇ 你比你的兄姐在同龄时忙碌。越来越多的青少年一方面必须努力平衡花在学校、兴趣、小区服务以及与朋友相聚的时间，一方面还必须打工。因此，找寻信息速度越快越好。本书认知到这一点，书中的“快速扫描”能迅速提供关于身体与健康的信息。现在你可以选择逐字逐句阅读全章，或是在每章最后的“快速扫描”中得到一些基本信息。

◇ 你是最懂得利用网络的一代。计算机伴随你成长，而网络也很可能是你生活的一部分。因此，你可以借助网站及电子邮件信箱获取许多信息。

◇ 新的发现会改变你的生活。医学时时刻刻都在进步，而你正从中受益！我们提供各种疾病最新的疗法，例如哮喘、癫痫与糖尿病，以协助你的生活更快乐、健康。我们也告诉你最新的饮食及健美信息、美容偏方的真相、如何处理扰人的情绪与事件，以及如何取得最佳的医疗协助。

◇ 你拥有改变历史的能力。20世纪青少年的健康状况并不理想，他们沉



溺于垃圾食物、香烟与不良习惯。自杀率大幅提高，而青少年的意外死亡率也不断攀升。借着作聪明选择，你可以开始改变这些情况，成为健康的一代；健康的饮食与规律的运动（这的确做得到，你也不会因此失去与朋友相处的时间）；慎选朋友、活动、行为；看清自己的性取向，了解、尊重生理的需求。选择了这些，你就能改变历史。我们帮助你面对新世纪所有刺激的可能性。我们了解身为青少年的不容易，这些年可能很痛苦、刺激、无聊、有趣，颇具挑战性。这几年可能不会是你生命中最棒的光（不管其他人怎么说），但却是生命中非常重要的时期。想想看：

◇ 现在是作选择的时候——不管是主动还是被动。选择受多少教育、未来职业生涯方向。你现在作的决定会影响往后好几年。

◇ 现在是为健康生活打底的时候。你的饮食模式与运动习惯通常是在这几年建立的。相同地，老烟枪或是酗酒者，通常也都是在青春期开始这些坏习惯，这些行为模式比在成年时才养成更难以改变。在青春期活动力很强，并维持正常体重的人罹患某些癌症的几率低，晚年也相对不会变得肥胖。因此，你现在的行为很重要——不只是现在，还有你往后的人生。

◇ 现在是找到自我的时刻——也可能不是。发展出强烈的“我是谁”、“我要什么”的意识，是迈向独立、与拥有亲密关系的重要法门。（因为当你对“我是谁”有强烈的感觉及意识时，你就不用担心在一段感情中失去自我。）

本书提供你关于健康与健美、情绪、感情、性的疑问、未来的计划与梦想等方面的讨论与协助。我们会陪伴你度过所有的改变与挑战——在今日以及未来好几年！





第一章 我正常吗

怎样才算正常？好问题！事实上，这是过去20年来青少年以不同形式、一问再问的问题。这个问题通常出现在以下情况：

- ◇ 你与朋友比较彼此的生长及发育情况；
- ◇ 你不是很喜欢自己的长相；
- ◇ 你担心自己对父母爱恨交加或心情时好时坏是不是不正常。

如果你曾担心过“我正常吗？”那么你并不孤单。多数青少年都对自己以下这些方面是否正常感到疑惑。

我的发育情况正常吗

许多原因都会引发这个问题。男生在初中时通常比女生矮，因此常常担心会永远长不高；而女生可能发现有的同学在小学三四年级看起来就像个青少年，但有的同学上了高中看起来却还像个小孩。不过，这些都属于正常！

事实上，每个人的生长情况有很大差异，而这多取决于你的遗传基因。问问看你的父母青春期的生长情况，你就可以对自己是否正常有个概括的了解。看看与你同种族的朋友，也可能发现一些很重要的相似点。例如，许多美籍黑人在八九岁时就开始出现青春期的特征，这相当正常。身为21世纪的青少年，你的发育也与100年前的青少年大不相同。在当时，接近十八九岁才进入青春期都算正常，但由于现代人有较好的健康与营养，男女性的生理都提早成熟了。



我的身体正常吗

除了进入青春期的变化外，年轻人也很在意外表。例如，自己会不会太胖、太瘦、太高、太矮或是否有吸引力。不管是被同学取笑，或是你照镜子时发现自己永远无法达到媒体所认定的美丽标准，都会让你痛苦不已。但不是只有你一个人担心外表，毕竟，看起来像模特儿或电影明星的人永远是少数。体型分为许多种，不管你属于哪一种，都可以拥有健康、美丽的外表！

我有这些感觉正常吗

随着身体及社交情况的改变，心理的感受也会不同。跟以前比起来，你最近可能对异性有很不一样的感觉，深受他们吸引。而你对从小仰慕的父母也可能产生矛盾的情感，他们有时候让你很尴尬、摸不着头绪，但有时又充满智慧和关爱。因此你可能前一分钟仰慕父母，后一分钟却又受不了他们，这到底是怎么回事？

这都是青春期的一部分。激素的变化会让你的心情有如云霄飞车：一下子 high 到最高点，一下子又荡到谷底。在这些变化当中，人际关系也不再像以前那么单纯：有时你对父母又爱又恨；有时想独立自主；有时又想跟他们黏得紧紧的。此时朋友对你来说非常重要，但友情同样会大起大落。此外，因为你“看起来”像个大人了，别人对你的期望也增多了。和100年前的青少年比起来，你的生长速度较快，同时也必须在较早的年龄接受更多的挑战。

这样的改变很正常

“改变”是进入青春期及青年期自然的程序。青春期（adolescence）这个字是从拉丁字根esco而来，意思就是：改变。改变的时期即是由儿童到成人的漫长转换期。生命中的这段时光，你和同龄人之间可能有许多明显的差异，你看着同龄的其他人，忍不住暗想：“他看起来很正常，但我和他看起来不一样，所以我不正常的。”

事实上，你可以同时是“与众不同”且又“正常”的。所谓的“正常”涵盖范围很广。身体在青春期的变化十分显著且类似，但什么时候发生变化就因人而异了；其他方面的改变也一样。举例来说，有些人先在心理及情感方面变得较成熟，但生理方面仍未改变，因此他看起来就像是被困在小孩身体里的成年人。反之亦然，有些人生理发育已是青年，但心理及情感方面仍停留在儿童时



期，因此他看起来就像个大小孩。大多数的人都是介于两者之间。

在生命的这段时期，对自己到底正不正常而困惑不安，是很普遍的情绪。把心中的担忧说出来很有帮助，你不妨与父母聊聊他们的成长经验，这很重要，因为他们的经验可以让你对自己身体的变化情况有所了解，因而感觉“比较正常”。医生或护士可以回答你对生理方面的疑问，而辅导老师（不管是校内还是校外）可以帮助你理清自己的感觉。与朋友分享经验并倾诉自己的经验，也可以帮得上忙。说出你的担忧与其他感觉，你会了解自己并没有想象中的异常。

如果你不想与别人谈，不妨找个角落，坐下来好好读这本书。你会在本书中看到其他青少年的想法与疑惑。书中探讨的问题是数百个青少年所关心的，来源从学校、诊所、访谈到青少年杂志都有。他们迫切地想得到解答、建议、信息与安慰。阅读本书，你就会了解到，自己原来正常而独特。

一旦你了解自己与别人一样正常时，就会开始欣赏自己的独特性。你也许可以容忍自己不那么完美；你也许开始喜欢现在的自己以及将来会变成的样子；你也许察觉到身体与生活上的变化，并以另一种眼光来看待心中的焦虑。你会在书中发现很多人和你有相同的感受，同时也了解，虽然在某些方面你与其他人不尽相同，但大致上来说，你们仍十分相似。最重要的是：你绝不孤单！

快速扫描

我正常吗

- § 青少年常担心自己的外表、体型、身材与感受是否正常。“正常”的定义很广，尤其是在青春期。
- § 生理变化发生的时期与遗传基因密切相关，因此你可能与父母变化的速度相似。良好的健康及营养也是青春期提早来临的原因之一。（贫



穷国家的孩子或是因为职业需求而必须使体型维持娇小的人——例如芭蕾舞表演者、溜冰选手或者体操选手，可能到十八九岁看起来仍像个小孩。)

- § 在青少年时期情绪及人际关系起伏不定十分正常。一部分可能是激素的关系，一部分则是社交生活的改变：你仍然深爱着你的父母，但又想成为独立的个体。此时你的朋友对你来说较为重要，他们所说的、所想的可能对你较有帮助或伤害颇深。
- § 与父母、医师、辅导老师或朋友聊一聊会让你了解：自己很正常，而且不孤单！读读本书中的来信也一样有帮助。事实上，你既正常又很独特！





第二章

女性的身体

以前我很喜欢自己，但现在就不一定了。我的身体从去年开始出现很多变化（我快满13岁），两个月前开始有月经。我感觉好怪，对自己的外表觉得很尴尬，而且有月经也不像我想象中那么酷。我该怎么做才能让自己觉得好一点呢？

艾 莉

改变往往让人不安，即使是你期待已久的改变也一样。就女孩子而言，对这些变化有着五味杂陈的感受十分常见。举例来说，你可能会对自己的身高及成熟的外表感到自豪，但却又对别人的注视感到难为情（例如胸部的发育）——尤其是当他们取笑或是嘲弄你时；你可能喜欢那种当年轻女性的感觉，却又讨厌月经带来的不便；你可能了解青春期会使体态改变，却又讨厌身体的曲线。这些生理变化发生的同时，你的身体顿时变得很神秘。本章会为你解开这些谜团，让你清楚地知道身体变化的方式。了解人体的构造、生理变化的过程，以及女性生理常见的问题，有助于让你感觉更自在。

女性的生理构造

也许你已经很熟悉这些图片与名词了。如果不熟悉的话，可以仔细地阅读这个部分，也可以拿面镜子，把书上介绍的和自己的情况作对照。

女性的外生殖器包括保护生殖器内部的大阴唇，青春期发育到相当阶段时

