

《男性八八丛书》

中医壮阳益寿

祖国传统医学之
壮阳养生精华

王东坡 余江维 编写

2X8=16~3X8=24岁

青春期



科技出版社

·前 言·

青春期是人生的黄金时期，也是一个特别的成长时期。你将变为一个成人，一个男人。你将感觉到，你不仅在身体上、生理上发生了变化，而且在心理上也与以前有众多的不同，其中一些你会感到完全陌生。青春期又是一个告别的时期，你得告别幼稚的童年，告别你所熟悉的、信赖的、觉得理所当然的那些东西，你得走向那条坎坎坷坷的人生路。面对未来，面对着这些即将发生的巨变，青春期的男性朋友你准备好了没有？

对于青春期的男性来说，首先你应该认识和掌握自身成长的生理、心理知识；其次你应该学会强身与保健；当然，对于青春期男性来说，最关键的变化是性觉醒与性成熟。所以，你还应该了解性知识与一些生活中的琐事。而祖国医学是中华民族繁衍昌盛的法宝，早在《黄帝内经》中就已提出：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极……”这里明确地论述了男子的生长发

育过程。同时，中医认为，男子为阳，以阳气为本，机体的强壮与阳气的盛衰有关，阳壮则体健而寿享天年。所以，青春期的强壮即是壮阳益寿的开始。本书正是以中医的这一理论为线索，告诉你应该知道的常识和你应该怎样去做好开拓前的准备工作。

我们真诚地希望通过此书的编写，能为你的一生幸福，为你有一个成功的未来，为你的健康成长有所裨益。以优秀的书，献给成长中的你。

编 者

2000 年 9 月

·目 录·

第一章 青春期男性的身心特征	(1)
第一节 青春期男性的生理特征	(1)
一、外形的巨变	(2)
二、机能的增强	(3)
三、智力的发育	(10)
第二节 青春期男性的心理特征	(15)
一、情绪与情感特征	(15)
二、性格与气质特征	(22)
第三节 青春期男性的性发育	(30)
一、性生理	(30)
二、性心理	(38)
第二章 青春期男性的强身与保健	(46)
第一节 运动强身法	(46)
一、运动强身的意义	(47)
二、运动项目的选择	(49)
三、运动强身方法	(51)

四、运动强身的注意事项	(59)
第二节 饮食强身法	(62)
一、青春期的营养需求	(63)
二、平衡膳食与全面营养	(70)
三、养成良好的饮食习惯	(72)
四、大脑的营养与膳食	(75)
第三节 青春期男性的形体保健	(79)
一、青春期男性的皮肤护理	(80)
二、青春期男性的肌肉保健	(81)
三、青春期男性的骨骼保健	(86)
第四节 青春期男性的性保健	(91)
一、性心理卫生	(92)
二、早恋的心理调整	(93)
三、性变态的防治	(99)
第五节 青春期男性常见疾病的防治	(103)
一、近视	(103)
二、痤疮	(105)
三、少年白发	(107)
四、腰痛	(109)
五、结核病	(113)

六、风湿病·····	(114)
七、肾炎·····	(115)
八、青年性高血压·····	(116)
九、腋臭·····	(118)
十、口吃·····	(119)
十一、神经衰弱·····	(120)
十二、扁平足·····	(121)
十三、沙眼·····	(123)
十四、包皮·····	(124)
第三章 青春期男性的生活琐谈·····	(126)
第一节 行为与健康·····	(126)
一、手淫·····	(126)
二、切记烟酒之害·····	(131)
三、不要拔胡子和鼻毛·····	(131)
四、看电视注意保护视力·····	(133)
第二节 心理与健康·····	(133)
一、克服自卑感·····	(133)
二、解除失恋的痛苦·····	(135)
三、消除紧张情绪的妙法·····	(138)
四、微笑与健康·····	(140)

第三节 环境与健康	(143)
一、环境污染对健康的影响	(143)
二、创造良好的生活环境	(144)
三、克服环境及杂念对学习的干扰	(145)
第四节 休息的学问	(146)
一、青春期男性要睡好	(147)
二、青春期男性要善于休息	(152)

· 第一章 ·

青春期男性的身心特征

一个人从出生到衰老，要经历漫长的成长过程。这个成长过程是从不间断的，但又是时快时慢，有起有伏的。这种起伏在人的一生中有两次最为突出，医学上称为两次生长高峰。第一次生长高峰是从成胎开始至出生后两周岁，第二次生长高峰就是青春期。青春期是由儿童发育到成年的过渡时期，这一阶段的发育使人体出现了巨大的、急骤的变化。这一时期不仅身高、体重迅速增长，而且全身的组织和器官及其机能都在趋向成熟，尤其是心理和性的成熟使男性在青春期发生了质的变化。由于这些突然而至的变化，使得许多青春期男性无所适从，既有激动又有恐慌。因此，认识青春期的身心特征，会使你了解自身，从而顺其自然，并加以正确引导地走向成熟。

第一节 青春期男性的生理特征

青春期是以机体的迅速生长发育为标准确定的。中医将这一时期定为 16～24 岁之间，其根据是《黄帝内

经》中关于“……二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极……”的论述，即从有生育能力到身体完全成熟。其具体生理特征有以下几点。

一、外形的巨变

（一）身体长高

进入青春期后，最明显的是身体的长高。一般而言，青春期男性长高的速度，每年少则6~8厘米，多则达10~13厘米。这和青春期以前每年只长3~5厘米的速度相比，可谓长势惊人。而身体高度的增长，主要依靠脊柱和下肢的增长，在十七八岁以前主要靠下肢骨的增长，而在十七八岁以后则主要是脊柱骨的增长。一般情况下，男性的身高长到二十三岁，个别可长到二十六岁，身体的高度才基本定局。

身体的高矮，首先受遗传因素的影响；其次是受饮食、运动、情绪等因素的影响。青春期的增高关键在于促进骨骼的发育，而一些增高药物和秘诀都是毫无根据的。

（二）体重增加

在青春期，体重的增加也跟身高一样日夜不停。一般情况下，青春期男性每年增重5~6千克，突出的每年可增加8~10千克。如果和青春期以前的每年增长不足5千克相比，青春期体重的增加速度是十分明显的。

青春期男性体重的增加有其特殊的意义，它反映出

内脏增大、肌肉发达以及骨头增长增粗的程度。所以，从体重的增减能看出身体内部的发育情况。

体重的增加，主要和饮食与运动相关，同时与季节有关，秋冬比夏天增加得快。对于青春期男性而言，体重是否恰当关系到未来的生长与体型。现代生活中由于饮食水平的提高，青春期男性既应补充足够的营养，又要进行适当的运动，这样才能防止过胖和太瘦，而胖和瘦对学习、成长都有一定的影响。甚至影响一生的体质，所以，青春期男性应像注意身高一样，重视你的体重情况，及时加以调整，达到最佳境界。

二、机能的增强

在身高、体重增加的同时，青春期男性的内脏和组织的功能也在迅速地增强，其主要表现在以下几方面：

（一）脑的发育

男性青春期大脑的变化，主要包括“量”与“质”两个方面。在量的方面，儿童出生时脑重 390 克，约为成人的 $\frac{1}{3}$ ，但由于出生后脑的生长速度较其他器官遥遥领先，故至 1 周岁时即为成人脑重的 $\frac{2}{3}$ ，到六七岁时达 850 克；10 岁左右已接近成人的脑重，约为 1 300 ~ 1 500 克左右。所以说脑的发育在“量”的增长方面，幼年时期已完成了大部分。然而脑的重量增加只是为青春期的发育提供了物质上的准备。脑发育的关键则在于“质”的方面的变化，即脑功能的完善。而脑功能

完善主要是在青春期才有较大的进展。一般来说,1岁以下的小儿只能从吃、喝、拉、睡来判断其智能发育。到了学龄前期,儿童活动能力明显增强,与周围人的接触也开始密切,从而逐步掌握了用语言来表达自己感情的能力,但理解力及计算能力等仍还较差。直到入学后,儿童的智力才有较大的提高。此时的记忆能力虽强,对事物也有一定的理解力,但尚缺乏掌握复杂技巧的能力。男性青春期开始后,由于脑细胞内部结构不断分化,其机能更加精巧和复杂化,又由于神经纤维之间的网络联系大为增加,从而为思维过程的发展,即由直观的形象思维为主到以联想、推理、概括的抽象思维为主提供了物质基础。因此,青少年比儿童的思考和理解能力更强,对某一事物,能通过推理、分析而作出一定的判断。所以说,男性青春期是对个体进行德育、智育熏陶及学会复杂精细技巧的“黄金时代”。

然而由于青春期又是每个少年的身心处在极大变动的时期,尤其是活跃的内分泌系统,常可刺激高级神经系统,使青少年的神经系统活动显得不稳定,情绪容易激动,也容易疲乏。因此老师与家长必须注意,不要使他们的学习负担过重。但反过来说,这时的青少年可塑性又是最强的,故适当的启发、诱导,培养他们多方面的兴趣,对大脑的发育是有益的。通过学习与训练,可使大脑皮层内酶的活性增加,神经细胞体积增大,功能更日臻成熟。

此外,足够的营养、合理的生活制度、充足的睡眠,可以使尚未趋向稳定的神经系统既有劳又有逸;尤

其是适当地安排一定量的文体活动，不仅调节了全身机能，也能消除脑力疲劳。

(二) 心脏的发育

人体的内脏之中，要数心脏最辛勤。心脏就像一个“水泵”，靠着它不停息地搏动，推动了全身的血液循环，保证了人体新陈代谢的顺利进行，所以心血管系统实质上就是体内的运输系统。

男性青春期的心血管系统有自己的特点。首先，在形态方面，为了保证青春期突增的发生和进行，作为人体“运输系统”的心血管，必须发生相应的变化，也出现了第二次生长加速（第一次生长加速在生后两年内）。9岁时，心脏重量为出生时的6倍，至青春期后，可增长至12~14倍。同样，心脏容积在青春期阶段也发生成倍的增长。此时，由于体力活动的逐步增加，主要负责把血液输送至全身的左心室变化更明显，构成心室壁的肌肉增厚，心肌纤维更富有弹力，为心脏每次收缩时能挤压出更多血液，创造了有利的条件。

其次在机能方面，最突出之点为心率、脉搏的减慢，而血压却有升高。这一方面是由于支配心脏活动的神经纤维此时已发育健全，对心脏活动的调节更有效、更稳定，另一方面，由于心肌功能的增强，每次心搏所排出的血量增多，每分钟只需搏动70~80次，便足敷机体之需。正因为心率减慢，使心肌纤维舒张放松的时间延长，更易于恢复疲劳，从而提高了心脏的工作效率。血压的升高，则主要与心脏收缩力增强，血管内径

的相对较小，以及内分泌激素等影响有关。

男性在心脏重量、大小、每次收缩所排出的血量和血压等方面，均比女性高 10% 左右，而心率、脉搏则比女性慢 8~10 次/分，故青春期的男孩比女孩有更强的体力。

男性青春期的心血管系统虽已得到迅速的生长发育，但与成人之间仍存在一些差距，心血管发育并非到此为止。如心脏大小要长到 35~40 岁才趋稳定；心脏每次搏动所输出的血量，成年人要比少年多出 50%，因此，对青春期男孩的体力活动和劳动强度，不能与成人同样要求，但通过适当的体育锻炼与劳动，却能使促使心血管系统健康成长，并使它们的功能更加完善。

（三）肺的发育

肺，由将近 140 亿个小肺泡组成。肺泡之间，有微细的血管通过，吸入的氧气，由肺泡透入到微细血管；体内的废物——二氧化碳，也由小血管透出至肺泡，再呼出体外。每一昼夜，肺至少得吸进 300 升氧，呼出 240 升二氧化碳，体力劳动时，数目更大。

男性青春期，是肺发育的旺盛时期。12 岁左右，肺重量为出生时的 10 倍，肺小叶结构渐完善，肺泡容积增大，加上与呼吸有关的一些肌肉发育加快，使呼吸功能亦随之增强，肺活量在整个青春期中将比青春期前增加 1 倍，呼吸次数减少，每次呼吸所交换的空气量有明显增加，以常用的测定肺部功能的肺活量来说，10 岁时肺活量平均为 1400 毫升，至 14、15 岁可增至

2 000~2 500 毫升，至 22 岁时能增加到 4 800 毫升。

除了肺以外，男性青春期上呼吸道的结构与功能也有一定特点。总的说来是管腔较狭窄，粘膜较柔嫩，血管与淋巴组织比较丰富。这样上呼吸道易受感染，发炎时由于粘膜充血肿胀，容易出现鼻塞、呼吸困难等症状。

另一个必需注意的特点是，男性青春期由于鼻粘膜下海绵组织逐步发育，血管丰富，稍经轻轻地碰撞，就容易流鼻血，故必须多加注意。与此同时，副鼻窦也开始发育，从而使面颅骨的形状发生了变化，使少年从满脸稚气、苹果样的小圆脸，逐步向成人的脸型过渡。

针对男性青春期上述特点，保持环境内的空气新鲜，坚持早锻炼，避免呼吸系统的外伤和感染，都有利于呼吸系统的发育与呼吸功能的增强，从而促进全身的新陈代谢和体格的生长发育。

（四）防御功能的发育

对青春期男性来说，病菌一类病原微生物的侵袭，是对身体健康的主要威胁。但身体自有它的防御措施：一方面设法阻挡微生物入侵；另一方面，万一它们侵入进来，身体就会千方百计地予以歼灭。

以脑作例子来说，脑有层层“装甲”保护，除了几层结实的膜之外，又有严实的颅骨和厚厚的头皮，病原微生物很少可能直接侵入；即使想顺着血管偷袭，脑内还有一种特殊设施——“血脑屏障”，能把这些有害物挡住。血脑屏障防守较严，甚至连不少药物都难以通

过。同时人体的皮肤也是一层很好的防护屏障。

假若病菌一类东西从破口或薄弱环节侵入体内，体内有专门吞吃病原微生物的细胞以及“免疫反应”，也能将入侵之敌消灭。

能够吃掉病原体的细胞，叫“吞噬细胞”。它们具有两种本领，一是能够活动，只要哪里发炎，它们就顺着血流到发炎地点，然后爬出血管，钻入组织间隙，把病原体团团围住，能吞入的，就吞进细胞体内；二是它们的细胞质内存有“溶酶体”，能把吞下去的病菌一类东西溶化、破坏而加以消灭。

在“吞噬细胞”吞吃微生物的同时，人体内还能产生“抗体”。

抗体有5种，分别叫做免疫球蛋白G、免疫球蛋白A、免疫球蛋白M、免疫球蛋白D和免疫球蛋白E，它们各有各的功能。其中，最有用的是G和A两种。免疫球蛋白G，能杀死一般病毒和球菌，人体含有这种抗体最多，占整个抗体量的85%。免疫球蛋白A存在于口水和粘膜的分泌液中（如气管的分泌物），它能抵制局部病菌的入侵，约占整个抗体量的7%。

童年期的男性，血中抗体的产量极不稳定，时多时少，对病菌的抵抗，还不能完全仰仗于“抗体”，还得依靠自己身上的淋巴组织。淋巴组织全身哪里都有。像个过滤器，能把闯入体内的细菌一类东西扣留，并囚禁在淋巴组织内，避免病菌到处乱窜，危害全身。不少孩子的脖子，有时起一个个“小包块”，多半是口腔，扁桃体、嗓子等处发炎，病菌闯入颈部，有的被淋巴组织

拘留起来的结果。淋巴组织在包围圈禁病菌的同时，本身还是要受到病菌的毒害，引起淋巴组织发炎、肿大，所以能被我们看见、摸着。

随着青春期的到来，男性身体的防御力量增强了。比如，免疫球蛋白 G，两岁半以后，它的产量虽然多起来，终究有限；但一到 16 岁，产量就大增；免疫球蛋白 A，在 10~16 岁之间产量才显著上升；这时淋巴组织的重要性开始减少，渐渐为抗体所代替。根据医学家的测定，发现人到成年，淋巴组织的数量比 12 岁时至少要减少一半，有些淋巴组织还逐渐退化，完成了它的历史使命。

（五）运动功能的发育

人体的运动功能是在神经系统的控制下完成的较复杂的做功过程。衡量运动能力主要以速度、力量、耐力、灵敏度、柔韧性和精确性以及综合协调性等为评价指标。

在 12 岁以下的儿童中，男性肌肉的生长发育的优势尚未表达出来，故运动力度较差。但到了青春期，性别之间生物学和身体结构上的差别就变得明显了。受社会的影响，男孩被鼓励去参加体育活动，而女孩往往靠边站，到了 20~28 岁，男子上身平均力量约为女子的一二倍，腿部力量约比女子大 1/3。人们在研究中发现，这与男子睾丸和肾上腺皮质分泌的雄性激素——睾丸酮有关。睾丸酮不仅影响男性第二性征的发育，而且对人体蛋白质的合成起着巨大的影响，它可促使肌肉组

织中蛋白质合成增加，使骨骼肌的围度及力度增加。一些健美专家认为，一个男性在进行负重练习时，睾丸酮的分泌量将随之增加。故男性肌肉的生长和发育有着天生的条件，机体的生理内分泌是基础。

青春期运动能力在生理状态正常时与运动方式及健康水平也有很大关系。在各项运动中，大体以表现速度、耐力的背腰肌力及下肢肌力发育较早，而表现静止耐力的上肢肌肉和手肌的发育较晚。由于运动能力的潜力极大，故有目的地进行专门运动能力的开发已不仅是增强个人体质的运动，而且对竞技运动也是很有价值的。了解这一点，对制定演员及运动员的训练目标方面十分有益。

人体的运动潜力底蕴多大至今仍难以估量，这一观点在各种紧急情况下所作出的一些超常应急行为和某些体育竞赛项目，如100米赛跑记录一次次被打破就足以证明这一点。

青春期男性非强化训练的自然运动能力在性别上的差异还有：男性的运动能力在15~20岁增长趋快，至20岁达高峰。女孩的运动能力快速增长期为7~12岁，但在13~16岁几乎呈现停滞状态，少数还表现下降趋势，甚至到16~20岁时还呈现负增长。在16岁以后男性的运动力度、速度、精确灵敏度都比女性强。

三、智力的发育

简单地说，智力就是人的认识能力，我们通常用聪明或愚蠢对一个人的智力进行评价。但从科学上来讲，