

马梅英 主编

青春期

自我保健

男孩版



PDG

宁夏人民出版社

责任编辑 / 那大庆 吴月霞

封面设计 / 万明华



培育好男孩
塑造好男人



ISBN 978-7-227-03480-3



9 787227 034803 >

定价：12.80元

新
子
书

PDG

我保健
青春期
自
QIANGCHUN DI
zi Wo
BAO JIAN
NANHAI BAN
男孩版

马梅英 主编

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期自我保健:男孩版 / 马梅英主编. —银川:宁夏人民出版社, 2007.5

ISBN 978-7-227-03480-3

I. 青… II. 马… III. 男性—青春期—保健—基本知识
IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 056047 号

青春期自我保健·男孩版

马梅英 主编

责任编辑 那大庆 吴月霞

封面设计 万明华

责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 高伟

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 5.5

字数 120 千

印数 5000 册

版次 2007 年 9 月第 1 版

印次 2007 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-03480-3/R·95

定价 12.80 元

版权所有 翻印必究

编者的话

青春期，一个美好而关键、困惑而敏感的时期，是一个人求知欲最强、记忆力最好、思维最活跃的时期。在这一时期，性意识的萌发与成熟，给青春期男孩带来了几多惊喜、几多烦恼、几多困惑、几多忧虑。

《青春期自我保健·男孩版》就是从关爱男孩健康成长的角度出发，采用问答的形式，介绍了男孩在青春期和未来生活中必须懂得的与自身健康有关的医学常识，内容包括生理篇、心理篇、生活篇、成长篇、疾病预防篇。本书重视实用性、科学性，条理清楚，文字深入浅出，内容通俗易懂，目的是使青春期男孩了解自身生理、心理的微妙变化，克服性知识方面的盲区，摆脱青春期的迷惘，科学地保护自己，更健康、更愉快、更平安地成长。

希望本书能成为青春期男孩的好伙伴。

M 目录

ULU



生 / 理 / 篇

- 什么是青春期? / 1
- 青春期男孩是如何发育的? / 1
- 雄性激素对男性身体发育有什么作用? / 2
- 青春发育就是性发育吗? / 2
- 什么叫第一性征? / 3
- 什么是男性的第二性征? / 3
- 什么叫性腺? / 3
- 男性外生殖器的结构和功能有哪些? / 4
- 男性内生殖器的结构和功能有哪些? / 5
- 如何正确认识男性的性发育过程? / 7
- 性早熟是怎么回事? / 8
- 性早熟是由哪些原因引起的? / 9
- 如何预防性早熟? / 10
- 什么是青春期内分泌延迟? / 11
- 男孩性晚熟该怎么办? / 12
- 何谓性成熟? / 13
- 玩电脑、看电视过多会导致青春期提前吗? / 13

(目 录)





青少年脾气暴躁是正常生理现象吗? / 14

睡眠和青春期发育有什么关系? / 15

精液是如何产生的? / 15

正常精液是什么颜色? / 16

男子为什么会遗精? / 16

首次遗精在什么时候? / 17

导致青春期频繁遗精的原因有哪些? / 17

怎样才能减少频繁遗精的发生? / 18

梦遗是手淫引起的吗? / 19

尿道狭窄是怎么回事? / 20

外阴为什么会有怪味? / 20

阴茎的大小会有差异吗? / 21

阴茎短小是病吗? / 21

隐匿性阴茎是不是小阴茎? / 22

阴茎为什么会勃起? / 23

阴茎夜间勃起是怎么回事? / 23

天亮时经常发现阴茎勃起是怎么回事? / 24

青春期阴茎为什么容易勃起? / 24

阴茎弯曲正常吗? / 25

隐睾是怎么回事? / 26

睾丸一个大一个小是否正常? / 26

包皮过长和包茎是怎么回事? / 27

包皮过长有何危害? / 27

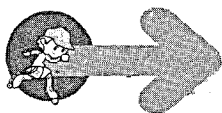
包皮过长是否一定要做手术? / 28

阴茎头包皮炎有什么症状? / 28

疝气是怎样形成的? / 28

尿道下裂是怎么回事? / 29

- 男性“女性化”是怎么回事？ / 29
- 男孩乳房胀痛是病吗？ / 30
- 胡须和喉结在什么时候出现？ / 31
- 喉结大的原因有哪些？ / 31
- 为什么不能拔胡须？ / 32
- 胡须为什么比头发长得慢？ / 32
- 男子没胡须是否属于病态？ / 33
- 青春期脱发是怎么回事？ / 34
- 体毛的发育有何特点？ / 35
- 阴毛和腋毛少是否是发育不好？ / 35
- 男子过了 18 岁仍不长阴毛是怎么回事？ / 36
- 狐臭是怎么来的呢？ / 37
- 人的生长高峰期在什么时候？ / 37
- 哪些因素会影响男性身高增长？ / 38
- 什么是青春期矮小症？ / 39
- 引起青春期矮小症的疾病有哪些？ / 39



心 / 理 / 篇

- 青春期有什么心理特征？ / 41
- 男孩青春期的性心理有什么特征？ / 42
- 青春期性心理有哪些表现？ / 43
- 青春期性心理成熟的标志是什么？ / 44
- 遗精恐惧症有哪些特征？ / 45
- 如何正确对待遗精？ / 46
- 青少年如何消除性烦恼？ / 46

目 录



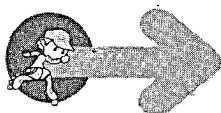


- 如何克服自我封闭心理？ / 47
- 如何超越自卑？ / 47
- 如何克服害羞心理？ / 48
- 如何克服社交恐惧症？ / 49
- 如何克服消极心理？ / 50
- 如何学会自我宽容？ / 50
- 落榜考生如何进行心理调节？ / 51
- 在竞争中失败该怎么办？ / 52
- 如何调整挫折心理？ / 53
- 如何正确认识压力？ / 53
- 如何克服“惧考症”？ / 54
- 如何消除异常情绪？ / 55
- 用冷水敷面为什么会稳定情绪？ / 56
- 如何放松心情？ / 56
- 如何消除偏激急躁心理？ / 57
- 神经衰弱是怎么回事？ / 58
- 如何调节青少年神经衰弱？ / 59
- “无兴趣”也是病吗？ / 59
- 青春期焦虑症是怎么回事？ / 60
- 如何预防青春期焦虑症？ / 61
- 中学生如何预防抑郁症？ / 62
- 遇到心理问题时如何自我排遣？ / 62
- 青少年嫉妒心理有何危害？ / 63
- 如何克服嫉妒心理？ / 64
- 如何克服虚荣心？ / 64
- 如何正确对待攀比心理？ / 65
- 报复心理有什么危害？ / 66

男·孩·版



- 如何克服报复心理? / 66
- 如何矫正小心眼? / 67
- 如何消除心灵深处的孤独感? / 68
- 如何战胜空虚感? / 68
- 如何与异性健康交往? / 69
- 什么叫“仇亲期”? / 70
- 什么是青少年逆反心理? / 70
- 如何对待青少年的逆反心理? / 71
- 如何对待父母偷看自己信件? / 72
- 荒废学业去崇拜偶像对吗? / 72
- 心理异常的早期征象有哪些? / 73
- 如何进行青春期的心理保健? / 74
- 如何使自己快乐起来? / 75



生 / 活 / 篇

- 如何自查健康? / 77
- 如何度过青春期? / 78
- 如何预防青春期缺钙? / 78
- 如何预防青春期高血压? / 79
- 如何防治青春期贫血? / 80
- 如何预防颈椎病? / 81
- 久坐不动对身体有哪些害处? / 82
- 青春期如何进行全身健美? / 82
- 青春期发胖有标准吗? / 83
- 青春期饮食要注意什么? / 84

(目 录)



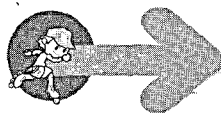


- 吸烟喝酒对青春期健康有何影响? / 85
- 为什么食物能影响肌肤? / 86
- 为什么早餐要吃饱? / 87
- 如何“吃掉”亚健康? / 87
- 考试前如何安排膳食? / 89
- 高考期间考生为何易生病? / 90
- 如何保护大脑? / 90
- 如何轻松用脑? / 91
- 如何克服失眠? / 92
- 愤怒的情绪对人体有多大伤害? / 93
- 如何消除愤怒的情绪? / 93
- 青少年为什么会少白头? / 94
- 青年人头皮屑多是病吗? / 95
- 青春期怎样进行眼保健? / 95
- 如何消除眼疲劳? / 96
- 看电视过度会造成哪些伤害? / 97
- 为什么看电视后要洗脸? / 98
- 脸上长粉刺是怎么回事? / 99
- 如何正确对待粉刺? / 99
- 使用化妆品后面颊部出现红斑、发痒是过敏吗? / 100
- 暴晒肌肤会得病吗? / 101
- 怎样洗澡才科学? / 101
- 如何保持鼻腔清洁卫生? / 102
- 青春期怎样进行牙保健? / 103
- 牙齿发黄是怎么回事? / 104
- 怎样消除口臭? / 104
- 青春期如何保护嗓音? / 105

男·孩·版



- 秋冬季节嘴角为什么易干裂？ / 106
- 穿运动鞋怎样预防脚气？ / 106
- 如何消除脚部的异味？ / 107
- 为何洗脚时揉搓脚心能保健？ / 107
- 运动后有哪“三忌”？ / 108
- 青少年睡懒觉有什么害处？ / 108
- 为什么要珍惜午睡？ / 109
- 如何自我调治感冒？ / 110
- 为什么不能带病上学？ / 110
- 经常憋尿对身体健康有益吗？ / 111
- 男子为什么要每天清洗外生殖器官？ / 112
- 男性如何清洗外生殖器？ / 112
- 衣服为什么要勤洗、勤换？ / 113
- 如何选择内裤？ / 114
- 男孩子如何洗内裤？ / 114
- 为什么未成年人要慎用手机？ / 115
- 如何预防“电脑病”？ / 115
- 网络成瘾症有什么危害？ / 116



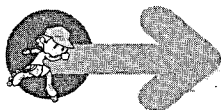
成 / 长 / 篇

- 什么是个性？ / 117
- 什么是健康的个性？ / 118
- 青少年应怎样塑造自己的性格？ / 118
- 如何改变性格？ / 119
- 如何用食物改善性格？ / 119





- 怎样克服懒惰？ / 120
- 如何培养自制力？ / 121
- 怎样才算是“真正的男子汉”？ / 121
- 具有什么样气质的男子才受人喜爱？ / 122
- 男子的潇洒风度体现在哪些方面？ / 122
- 男子的坐立行走有哪些讲究？ / 123
- 中学生如何消除与父母的隔阂？ / 124
- 如何认识性冲动？ / 125
- 如何克制性冲动？ / 126
- 性行为前你需要想到哪些问题？ / 127
- 什么是手淫？ / 128
- 青少年手淫怎样进行心理调适？ / 129
- 手淫对健康有什么危害？ / 129
- 如何克服手淫？ / 130
- 为什么男孩子也要自我保护？ / 131
- 男孩哪些嬉闹不宜取？ / 131
- 网上交友应注意哪些防范措施？ / 132
- 怎样避免陌生人闯入家中？ / 132
- 外出或在公共场所如何注意安全？ / 133
- 被歹徒盯上怎么办？ / 134



疾/病/预/防/篇

- 青少年脊柱侧弯是怎么回事？ / 135
- 如何对脊柱侧弯进行检查？ / 136
- 什么是性病及性传播疾病？ / 136



性传播疾病有什么危害？ / 137

性传播疾病的传播途径主要有哪些？ / 137

乙型肝炎与性传播疾病有什么关系？ / 138

什么是艾滋病？ / 139

艾滋病病毒感染者与艾滋病患者有什么区别？ / 140

艾滋病有什么危害性？ / 140

为什么性病会加重艾滋病病毒的传播？ / 140

艾滋病的传播途径有哪几种？ / 141

如何预防艾滋病？ / 142

什么是淋病？ / 142

淋病的传播途径有哪几种？ / 143

如何预防淋病？ / 144

什么是梅毒？ / 144

梅毒的传染方式有哪几种？ / 145

尖锐湿疣是怎么回事？ / 146

阴囊湿疹是怎么回事？ / 147

生殖器疱疹的主要症状是什么？ / 147

阴茎包皮内长“小疙瘩”是什么病？ / 148

肛周瘙痒是由什么原因引起的？ / 149

哪些人最易染上股癣？ / 150

尿路感染是怎么回事？ / 150

如何预防尿路疾病？ / 151

接触性软疣传染吗？ / 151

精囊炎是怎么回事？ / 152

固定性药疹是怎么回事？ / 152

急性膀胱炎是怎么回事？ / 152

什么是沙眼衣原体尿道炎？ / 152

（目
录）





- 沙眼衣原体感染有什么危害？ / 153
- 男性非淋菌性尿道炎有哪些主要症状？ / 153
- 青少年前列腺炎有什么症状？ / 153
- 哪些因素可致青少年前列腺炎？ / 154
- 为什么要经常自查睾丸？ / 154
- 如何进行睾丸的自查？ / 155
- 睾丸鞘膜积液是怎么回事？ / 155
- 急性睾丸炎是怎么回事？ / 156
- 睾丸扭转是怎么回事？ / 157
- 睾丸外伤有哪些症状？ / 157
- 附睾炎是怎么回事？ / 158
- 隐睾症是怎么回事？ / 158
- 精索静脉曲张是怎么回事？ / 159
- 为什么青壮年易发生精索静脉曲张呢？ / 159
- 青少年男性坐骨神经痛有何症状？ / 160
- 如何预防坐骨神经痛？ / 160
- 如何自我治疗坐骨神经痛？ / 161

男
·
孩
·
版



生理篇



什么是青春期?

青春期是指从青春发育征象开始出现到生殖机能发育成熟为止这段时期,医学上常把年龄 12~20 岁划为青春期,其中 12~14 岁为青春早期,15~20 岁为青春晚期。所以青春期就是人们通常所说的从幼年到成年的过渡时期,是青少年第二性征出现、生殖器官逐渐成熟的阶段。青春期是青少年生理发育和心理成长急剧变化的时期,是童年向成年过渡的时期,也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。



青春期男孩是如何发育的?

男孩在儿童期的 10~11 岁时睾丸、阴茎开始增大;11~12 岁时前列腺开始活动。在少年期的 12~13 岁时阴毛出现;13~14 岁时青春期开始,睾丸体积迅速增大,阴囊皮肤色泽加深变红,阴茎迅速增长变粗;13~23 的男孩乳房发育,经常为一侧,有时两侧,乳头突出,偶然在乳晕下有硬块,数月后即消失。14~15 岁时腋毛出现、喉结发育,声音变得低沉、粗钝;15~16 岁时前列腺和精囊腺进一步发育,精子形成,睡梦中会从尿道流出精液,即遗精;16~

(生理篇)



17岁时开始长出胡须，汗腺和皮脂腺分泌增加，面部皮肤出现粉刺；17~19岁时喉结向前突起并逐渐明显，身高体重明显增长，肌肉发达；20岁左右骨骼开始闭合，身体停止长高，整个青春期发育过程基本结束。

雄性激素对男性身体发育



有什么作用？

男性的雄性激素对物质代谢最重要的作用就是促进蛋白质合成。它能够刺激机体生长、骨骼生长、体重增加、体格健壮，增强新陈代谢，促进骨髓的造血功能，使细胞与血红蛋白增多。还可参与脂肪代谢，减少体内脂肪贮存。

此外，男性身体在正常情况下，体内除分泌雄性激素外，也会分泌微量的雌激素。因为含量甚微，故不起什么作用。但是在病理情况下，男性体内雌激素增多，可使男性乳房增大。



青春发育就是性发育吗？

青春发育是指人体从儿童期逐渐进入成人期，这一过渡阶段的特征表现是此阶段儿童的生长发育皆有很大变化，不仅身高体型有极大改变，而且机体的多种生理功能亦逐渐发育成熟，其中尤以性腺、性器官的发育最为明显。人体在青春发育之前，男、女的性腺、性器官几乎处于静止状态，其形态上无明显的变化，功能上亦无明显的特点。一旦进入青春发育期，男、女性腺皆开始发育，随之男、女性腺分泌的性激素增多。男性睾丸以分泌雄性激素为主，

