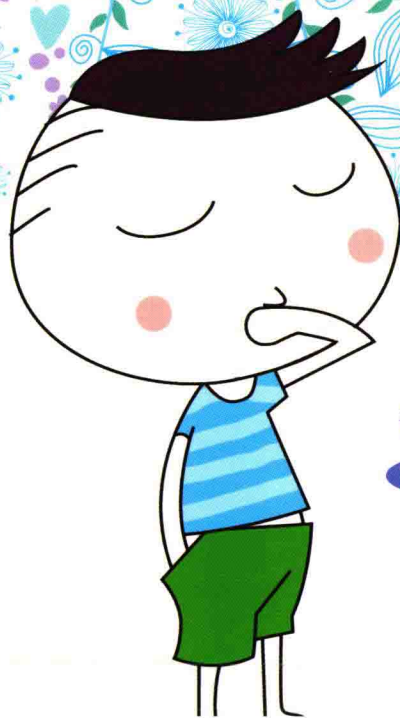


沧浪
书业



爸爸送给儿子的珍贵礼物

10~16岁男孩必读

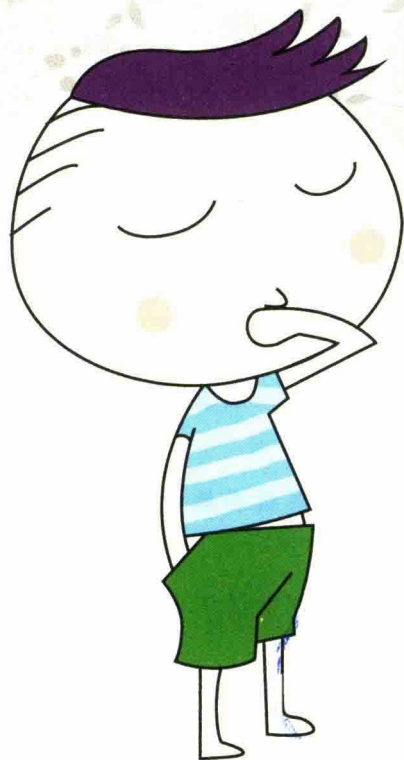
沧浪 著

成长的秘密

——青春期男孩生理知识手册

真奇怪，为什么嗓音变粗了？
真丢人，这么大了还「尿床」！
不要烦恼，不要顾虑，打开这本书，
成长的秘密全都告诉你……

中国妇女出版社



成长的秘密

——青春期男孩生理知识手册

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长的秘密·青春期男孩生理知识手册 / 沧浪著
· 一 北京 : 中国妇女出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5127-1210-2

I. ①成… II. ①沧… III. ①男性-青春期-生理卫生-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第273612号

成长的秘密——青春期男孩生理知识手册

作 者: 沧 浪 著

责任编辑: 万立正

封面设计: 韩庆熙

插画绘制: 樊 帆

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 12.5

字 数: 229千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年7月第2次

书 号: ISBN 978-7-5127-1210-2

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

CONTENTS

第一章 青春期悄悄来临了

青春期总是在你半梦半醒时悄悄来临。它的突然造访甚至会令你惊慌失措、忐忑不安，这种感觉还真是难以言表呢！

My God，我真的进入青春期了	2
你所不认识的第二性征	7
和雄性激素成为好朋友	9
原来这就是青春期	10
皮皮的疑惑	11

第二章 啊?! 身体出现了变化

青春期是男孩生命曲线的另一个高峰期，当青春绽放时，你是不是注意到身体有了新的变化：声音变得沙哑了，脖子长



了一个“疙瘩”，脸上冒出了青春痘，乳房竟也变大了……这许多变化，是不是为你的青春增添了诸多烦恼？！

糟糕，成了“公鸭嗓”	18
原来这就是传说中的喉结	23
长小胡子了，真难为情	25
青春痘来做客	34
乳房变大了	39
出汗多，身上臭臭的	43
私密部位的变化	48
身上长满了毛发	52
皮皮的疑惑	55

第三章 私密地带，难言的痛

私密地带发生的一系列变化是你成长的标志，是你从男生变为男人的最好证明。所以，一定要时刻关注它，精心呵护它，不要因为害羞就讳疾忌医。

包皮是怎么回事	60
“小弟弟”是一个有主见的家伙	64
尴尬的床单事件	69
“一滴精等于十滴血”的说法科学吗	74
保护好“小弟弟”	79
不要忽视私密处的卫生	89

第四章 良好的习惯，让你健康成长

步入青春期的你，有没有养成良好的习惯？你的饮食是否平衡？你是否每天都坚持锻炼？你是否偶尔会一身汗味从同学面前走过？学会如何护理好自己的身体，把自己收拾得干净一点儿，是十分重要的，这样会让你充满自信，吸引更多人赞赏和钦佩的目光。

青春期该吃什么	96
锻炼，让你更帅、更健康	108
五官，你呵护了吗	117
照顾手和脚	131
皮皮的疑惑	135

第五章 早恋，一朵不该盛开的花

随着生理与心理的逐渐成熟，男孩开始对异性产生了感觉，他们可能会对某个女孩子有爱慕之情，并展开疯狂追求……虽然在这个年龄对爱情产生憧憬并没有错，但不要错把爱慕当爱情哦！

渴望恋爱	140
------	-----





来，让我们谈谈性吧	152
皮皮的疑惑	160

第六章 情绪，就像坐过山车

进入青春期，你是不是觉得很困惑：以前自己一直快快乐乐、无忧无虑，但现在却变得多愁善感、变化无常；此刻还觉得很high，到了下一分钟又莫名其妙地对一些微不足道的小事耿耿于怀；今天还信心满满，觉得自己一定会成为最幸福、最快乐的人，到了明天，就会发现自己好像陷入情绪低谷，觉得一切都不如意；今天还觉得爸爸妈妈是最可爱、最关心自己的人，到了明天，却又觉得他们唠唠叨叨，让自己厌烦……

稀奇古怪的情绪	166
真诚对待朋友	177
皮皮的疑惑	187



第一章

青春期悄悄来临了

青春期总是在你半梦半醒时悄悄来临。它的突然造访甚至会令你惊慌失措、忐忑不安，这种感觉还真是难以言表呢！



My God, 我真的进入青春期了

秋季开学，我升入初二。一天，妈妈给我拿出上学期的衣服让我穿，我发现裤子有点儿紧，上衣有点儿短。我不想穿旧衣服，让妈妈买新的，但是一向节俭的妈妈说：“先凑合凑合，再穿一个学期吧。”我虽然有点儿不情愿，但还是听妈妈的话穿着不太合身的衣服去上学了。

可是学期刚刚过半，我的衣服就再也无法凑合了，上衣和裤子都明显短了一大截。妈妈只好给我买了一套新衣服。学期结束，新衣服又有些小了。

妈妈叹道：“唉，皮皮开始长个儿了，新衣服都买不过来了。”话里流露出几丝无奈，但更多的是欣喜。

可是，我却感觉不到高兴，因为我觉得自己个儿长得太慢。虽然都快赶上爸爸妈妈的身高了，但在班里仍然只是中等个儿。我一直盼望着自己能快快长大，从懵懂无知的儿童变成令人羡慕的“花季少年”。可是在初二的第一个学期，我感受到的却是一个接一个的烦恼。



各种各样的变化

突然变得勤快了

在家里，我的衣服一直都是妈妈洗的。每次洗完澡，我将脏衣服往装衣服的篮子里一扔就不管了。但是最近，我越来越羞于让妈妈洗脏衣服了，特别是内裤，所以每次洗完澡之后我都会把自己的内裤搓洗干净并晾上。



一天早上，我起床以后睡眼惺忪地从卧室出来，抱着自己的床单走到洗衣机旁，将床单放进去，然后倒上洗衣液，盖上洗衣机盖后打开开关洗了起来。

正在吃早饭的妈妈笑着对爸爸说：“皮皮真是长大了，最近变得勤快好多，不但自己洗内裤，今天还洗床单了呢。”我没吱声，





紧走几步进了卧室。

爸爸悄悄对妈妈说：“皮皮肯定是睡觉‘画地图’了！”

妈妈没明白，问爸爸：“画什么地图？”

爸爸赶紧把手放在嘴边“嘘”了一声。

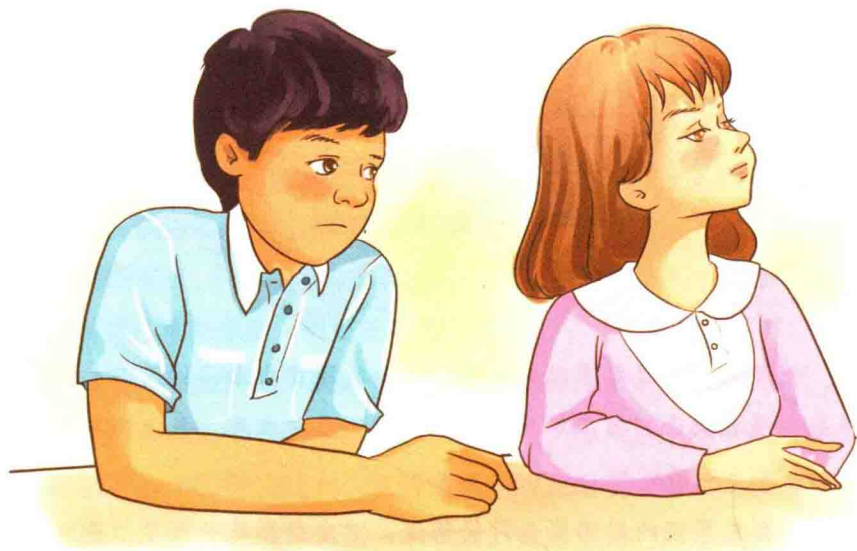
妈妈一愣，然后恍然大悟，会心地笑了。

我在卧室里一边换衣服，一边回味昨晚做的一个梦，心里既有点儿高兴，又有点儿担心：自己是不是太坏了，这样的梦都能做出来？

班花为何可望而不可即

从小学五年级开始，芳芳就和我同班，她长得端庄秀丽，是同学们眼中的班花。芳芳不仅长得漂亮，成绩也在班上数一数二。

在初二之前，我对芳芳没有丝毫兴趣，成天就跟其他男同学混在一起玩，谁要是说起哪个女孩子怎么样，我和伙伴们都会流露出一不屑的神情。

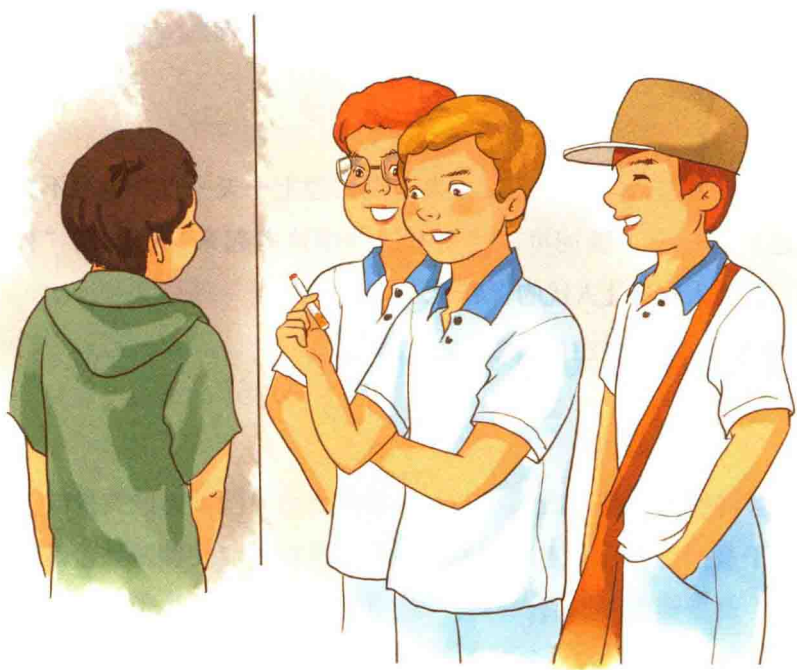


然而到了初二，我发现自己竟然不知从什么时候开始关注起芳芳了。每天来到学校，我都不由自主地先往芳芳那边看一眼；上课的时候，我也不时斜着眼睛往她那边瞟去。有时候我在课后也会注意听芳芳和其他同学的谈话，听她谈论自己的爱好和家里养的宠物。

在我的心里，总是幻想着跟芳芳说话，或者上学放学的路上同行。让我恼火的是，自己总张不开嘴和芳芳说话。而且，我看到芳芳跟其他男同学说话，心里就觉得不自在。这让我十分懊恼：什么时候芳芳才会注意到我啊？

不抽烟就不是哥们儿

中午吃完饭，我和几个玩得好的同学一块儿走出食堂。这时，林林压低嗓门说：“走，去老地方。”





另外几个同学都会心地笑了。我没听懂，问：“什么老地方？”

林林拍着我的肩膀说：“别问了，去了就知道了。”

我们来到教学楼后面围墙的拐角里。林林从兜里掏出一包烟，递到大家面前，其他同学一人从里面拿了一支。

我这才明白，他们为什么要躲到这里来。我从来没有抽过烟，也知道抽烟不是好习惯，所以我有意识地往后退了几步。

没想到林林跟上来，把烟递到我面前，说：“来一根！”

我摇摇头说：“你们抽吧，我不会抽。”

这时，另外几个同学都围过来劝我：“抽吧，一抽就会了。”“不抽烟算什么男子汉。”“就是！”

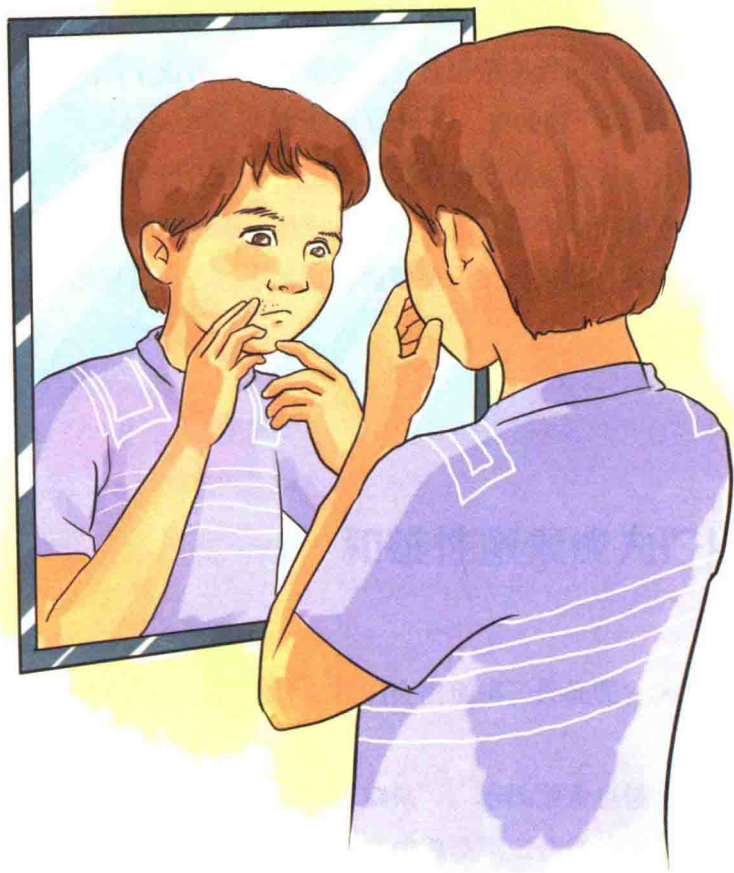
我还是摇头说：“我真的不会。你们抽吧，我先走了。”

我刚迈了两步，就听林林在身后大声说：“皮皮，有种你走！你走了以后咱们就不是哥们儿了！”

我闻言愣住了，只觉得进退两难。

诸如此类的烦恼，还有很多，哪怕说上一天一夜，也说不完。不过，有一个关键词可以将所有这些烦恼串起来，那就是“青春期”，让人欢喜让人忧的青春期。





你所不认识的第二性征

如果突然被问到“什么是第二性征”，你会是什么样的表情？又准备怎样回答呢？是害羞，还是紧张？是支支吾吾，还是干脆置之不理？不管是哪一种，逐渐步入青春期的你都无法摆脱掉“第二性征”这个含蓄又让人难为情的词语。





10~18岁的男孩，身体会有很多部位都长出毛发来。除了嘴上的胡须外，腋窝底下开始长出腋毛，生殖器根部会长出阴毛，睾丸和阴茎会变大，阴囊皮肤也会变黑变粗。有的男孩子还会长胸毛。这都是“青春期”搞的鬼。

上文中，皮皮突然变得勤快，自己主动洗内裤和床单，很大的可能性是他开始梦遗。梦遗，就是男孩体内的精液趁着男孩熟睡的时候排出体外。如果男孩出现梦遗，这表示他正在慢慢地成为一个真正的男子汉。





和雄性激素成为好朋友

青春期来临之后，为什么我们会出现第二性征呢？为什么我们的身体会发生许多变化呢？

其实，这都是雄性激素在“搞鬼”。雄性激素也被称为“男性激素”，它不仅促进男性附性器官成熟及第二性征的出现，还帮助男性维持正常性欲及生殖功能。如果没有雄性激素或者雄性激素分泌过少，那么不仅会推迟男性第二性征的出现，还会对我们的身体产生很大的影响。

不仅如此，雄性激素分泌水平下降或缺乏，还有可能会影响男性的情绪以及生理，如精力减退、心情烦躁、失眠等，可以说，雄性激素在我们的成长中起着关键的作用。

所以，从现在起，和雄性激素成为好朋友吧！多亏了雄性激素，我们才可以拥有健硕的身材，才可以拥有发达的肌肉。





原来这就是青春期

当你有一天突然感觉不喜欢爸爸妈妈再把你当孩子看待，并强烈地希望自己的事情自己做主的时候，那么恭喜你：你正在告别儿童世界，开始迈向成人世界。青春期就是儿童期通往成人期的桥梁。

青春期到底从什么时候开始呢？这个问题的答案“男女有别”。一般来说，女孩子的青春期从11岁开始，男孩子可能晚1~2岁。青春期可分为几个阶段，到18岁左右结束，进入成年期。

不过，即使是同一个性别，进入青春期的时间也因遗传、环境等各方面的因素而有所不同。有的男孩子看到其他同学长得很快，可自己的个子似乎没有变化而心生烦恼。其实这完全不用担心，该来的一定会来的。

青春期最大的特点就是“变化”。当你产生这些生理变化后，首先要学会的是接纳并适应这一切，调整自己的心态。