



第一章 你好，成长





什么是青春期

儿子，你现在已经是一名中学生了，换上了更宽大的校服，也穿上了更大一号的鞋子。看到你的成长，我们都替你感到高兴。马上就是你 13 岁生日了，我们也开始忙着为你准备生日礼物。送你什么好呢？老爸这样想着，那就跟你进行一次男人间的谈话吧，让我们来聊聊“青春期”这个话题。



什么是青春期

青春期是青少年发育成长的重要时期，是一个人从儿童阶段过渡到成人阶段的漫长时段。在这个过渡期内，无论是男生还是女生，在生理和心理上都有一个质的飞跃。自我意识加强，认识到自己与社会间的复杂关系，样貌身形、身体机能、心智、思维方式、意志、语言等各方面都比儿童时期有了明显的发展。这是一个所有家长都万分期待、但独属于孩子的成长期。



青春期持续的时间

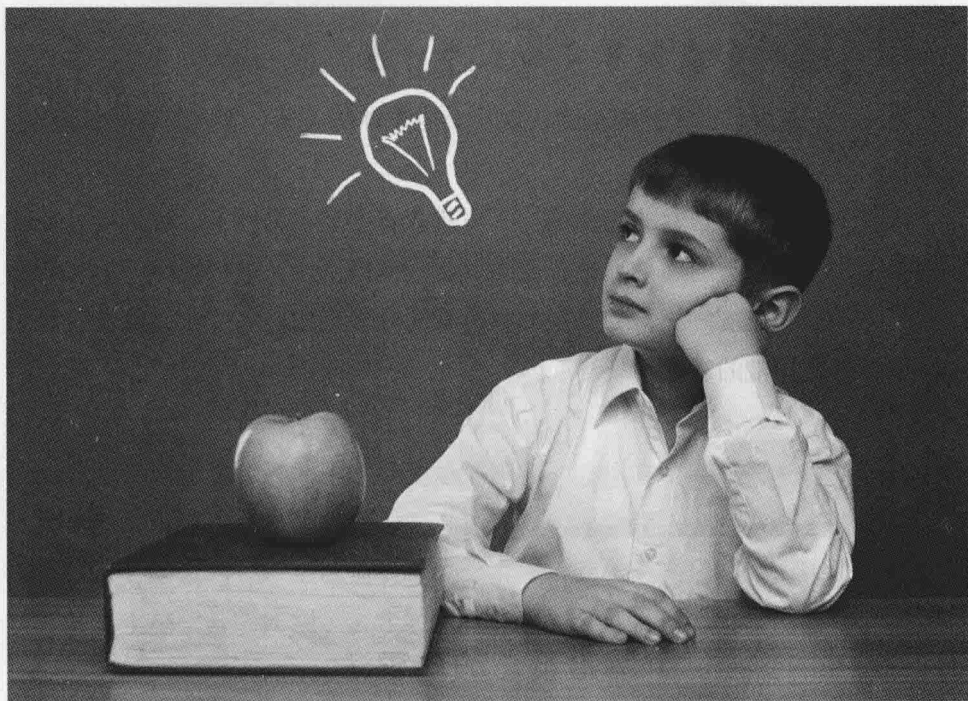
青春期始于青春发育时。一般来说，女生的青春期从 9、10 岁开始，普遍比男生开始得早，男生则从 11、12 岁开始。为了统一划分，我们通常把 10 岁至 20 岁这段时间统称为青春期。这一阶段，是个体发育逐渐稳定的重要时期。不论男生或是女生，身心皆会发生许多剧烈而奇妙的变化。



青春期的两面性

美好，在于成长的快乐。少男少女在这段时期，身体和心理发育逐渐成熟，





人生观、价值观、世界观更加趋向成年人，个人的意愿也逐渐被周围人认同和尊重，并且品尝到成长带来的快乐。与此同时，身体发育上的小困惑、心理上产生的迷惘、单纯又复杂的人际关系，都能给发育中的脆弱花朵带来别样的风雨洗礼。青春期是人生中最美好的“花季”，但也有各种烦恼相伴，为这段成长期增添了一抹忧愁之色。

青春期是成长的特殊时期。许多教育学家与心理学家，为它起了形象的别名：“危机时期”“叛逆期”“第二次成长期”等，每一个名字都揭示了它的特点。

青春期的重要性

青春期内所发生的一系列改变，即无论是程度还是内容，都对每一位少男少女有着重大意义。尤其是性发育方面，男女的生殖系统快速发育至性成熟，这种大变化，让青少年极易在心理和生理上出现异常。这些异常若不能得到及时、妥善的处理，就会给青春期的少年带来无尽的烦恼，甚至会影响到当前的学习与生活。

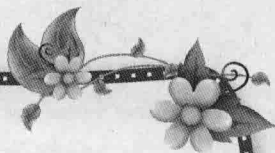


检测青春期异常的三个方面

第一，方向性。正常的应正确认识社会与个体的关系，建立正确的价值观、人生观。

第二，时间性。正常的应在 11~15 岁进入青春期（男性），过早或过晚进入青春期，都是异常的一种表现，需要专业机构提供意见进行治疗。

第三，节奏速度。正常的应在相应的时间段发生相应的变化，发育迟缓或是性早熟都是异常的表现。



写给爸爸的私密话







我们不一样（1）

儿子，我看你今天放学比以往早了一些。心里有了一点家长特有的疑虑，于是旁敲侧击你回家早的原因。你有点神秘地对我说，老师把全班的女生留了下来，说要给她们开一个单独的会议，讲一讲女生之间的事情。于是，老师把所有的男生都“赶”回家了。我看出来你内心的好奇，要不咱们就聊一聊“女生”怎么样？



青春期女生

女生的青春期一般比男生来得要早。较早的开始，令女生无论在心理上还是生理上的发育，都要比男生提前一个阶段。

在生理上，女生会有月经初潮，这是女生正式进入青春期的第一标志。与此同时，女生的性腺激素因为下丘脑和垂体的发育，开始大量分泌女性激素。承担生育、延续生命的卵巢开始逐渐成熟，会固定有每月一次的周期性排卵。

在心理上，女生也会有一些明显的变化。比如爱打扮、会注意周围人的看法、关注异性、关注两性间的情爱话题等。当然，在学习行为上、对父母的态度上也都相继出现新的变化。



激素让我们不同

从时间上讲，女生进入青春期比男生早一年到一年半左右。在小学高年级时，有些女生就已经进入青春期了。而男生普遍要在进入中学后，才懵懂进入青春期，这是男女生之间在时间上所体现的差异。



然后就是第二性征发展体现出来的差异性。例如喉结的发育、变声、胸部的发育。虽然这都是激素的作用，而且两性皆有，但程度大不相同。



女性激素

“女性激素”又称“雌性激素”。这类激素可以促进女性附性器官成熟及第二性征的出现与发展。女性激素基本可以分为两大类，一是雌激素，又称“动情激素”，由卵巢分泌，能够使女生外形靓丽，促使乳房发育增大，体现出女性柔美的、不同于男性刚硬的身体曲线。

二是孕激素。同样由卵巢分泌，负责刺激女性外生殖器的发育。它与雌激素配合，可以保持月经周期正常、加强子宫内膜和子宫肌的发育，从而使女性身体达到生产生育的条件。



女生的烦恼

在青春期，男生、女生都面临生理上的大步跨越。事实上，基础的变化并没有太大差异。只是在时间上、表现方式上有一些差别而已。

女生也有女生的烦恼。比如说，痛经。月经是子宫内膜在内分泌影响下，以每月一次的周期，出现脱落并从阴道排出的生理现象。在月经出现的前一周，女生会出现心理不适，易怒、精神紧张、烦躁。会有女生发生痛经，痛经也分严重和不严重，不严重的可以在饮食上注意，不吃生、冷、辛辣刺激性食物，基本没有大问题；严重的会出现晕眩、恶心、呕吐、腹泻等症状，需要及时就医。

再比如说，追求苗条。由于女性身体构造与男性不同，女生的生殖器官，如子宫、卵巢皆须保温，常食冰冷食物会使子宫受寒，会导致不易受孕，甚至是不孕。在子宫温度降低时，身体会自动多产生脂肪保护子宫。所以，青春期内，有些女生会突然发胖，而追求苗条也成为爱美女性的永恒追求。



写给爸爸的私密话





我们不一样(2)

儿子，你有发现吗？今天的你回家后，跟我和妈妈打招呼的音调比往常低了许多，显得闷闷不乐，这让我们起了“八卦之心”。原来，你是在体育课上被排在了前面，成为班级队伍的“把头”。嘿，这可没什么，毕竟我们每个人都一样嘛，有高有矮、有胖有瘦都是正常的。



男性激素

如果说主导女生发育的是女性激素，那么主导男生发育的便是“男性激素”。“男性激素”又称为“雄性激素”。青春期，男生身体结构和机能上的巨大变化，都是在男性激素的作用下发生的。它像女性激素一样，可以刺激性器官成熟与第二性征的发展，促使一个小男生成长为正常的男性。

男性激素主要以睾丸酮为主。它是由睾丸分泌的，主要可以刺激附睾、前列腺、阴茎、阴囊等男性附性器官的生长及发育，促使其成熟。另外，可促使男性第二性征发展，比如声音变低、体毛变多、肌肉力量增强等。而且对生殖腺还具有促进精子生成的作用。



个体差异

由于步入青春期时间不同、个人体质不同，所以在男生与男生之间，个体的差异也比较明显。导致这种差异的主要有生长素、促甲状腺素、促性腺素等激素的分泌。

在青春期，各项激素的分泌都会达到新的水平。





人体生长素，由脑垂体分泌，主要促进人体各种组织生长，尤其是蛋白质的合成。生长激素能刺激骨关节软骨和骨骺软骨生长，骨骼则通过关节、肌肉、韧带等组织将人体连成一个整体，起到支撑身体的作用。

促甲状腺素，是腺垂体分泌的促进甲状腺的生长和机能的激素。正常情况下，促进甲状腺的分泌可以促进全身的代谢过程，而促性腺素可以刺激睾丸中精子的生成。

人体是一部复杂精密的机器，多种激素相互作用，可以促进个体的生长，任何一方面的失调都会导致个体成长出现问题。



激素失调的后果

骨骼增长由生长素直接作用，它会刺激全身的组织细胞分裂、新生。在正常情况下，细胞的体积和数量会增加。用肉眼看，我们可以明显地发现男生个体生长迅速，外形上变得更高、更壮。然而，青春期中人体内生长素若分泌过多，会导致巨人症；分泌过少，又会导致侏儒症。



甲状腺激素有加速新陈代谢，促进人体发育，维持人正常智力发育等作用。一般而言，促甲状腺激素分泌量增多或减少，与人体发育过程中的需求有关。如果机体需要更多的甲状腺激素，那么促甲状腺激素分泌量就会增多，以维持正常的生理活动。在我们紧张、心跳加速或是剧烈运动后、脑力运转过度，它都会适当增多，以缓解人的情绪。但长期分泌失调的话，会导致甲亢或甲减。

促性腺素，作用于所有脊椎动物性腺，人类男女睾丸或卵巢中生殖细胞都少不了它。青春期阶段，男性促性腺激素分泌不正常会导致性器官发育不良、性器官不发育，表现为阴茎小，睾丸小，无精液或少精液，体力弱等。



写给爸爸的私密话





衣服又小了

这天，你妈妈收拾了一下咱家的大衣柜。从衣柜最下方的小盒子里找出了一些属于你的“纪念品”——你小时候穿过的衣物。你兴高采烈地把一件运动裤往身上套，却只穿进了一只脚。而后，十分新奇地问道：“我长到这么大了吗？”我们笑着点头，内心感慨万千，你好像一下子就长大了这么多。



青春期的前奏

对于人类而言，生长发育基本有三个重要阶段。

第一个阶段是婴幼儿期，这是3岁以下的快速生长期。孩子在出生后的3年里，生长速度最快，平均每年可生长30厘米。而这种快速生长，主要依靠摄取营养和生长激素的催化。

第二个阶段是儿童期，从3岁起一直到青春期，这段时期以“稳定”为生长主题。稳定的成长主要依靠生长激素和甲状腺素的调节，正常发育的情况下，每年身高可以增长5~7厘米。而且儿童期阶段，少儿的大脑形态结构发育基本完善，智力突飞猛进，能够对自己有较为全面的分析，可以认识自己与他人的关系。这种青春期的前奏，成为健康顺利度过青春期的保障。



加速成长

青春期有不同的千百面，然而最明显的就是加速成长。进入青春期后，由于各类激素水平的提高，成长的速度会在儿童期的生长基础上再次加速。可以在近10年的生长期中，完成性器官发育成熟和骨骺闭合、身高停止增长等一



系列过程。

青春期的 10 年可谓是大发展的 10 年，青少年生理机能的大跨步，使青春期的男生既有儿童时期的稚气与单纯，又有逐步向成年人靠拢的身材与个性。

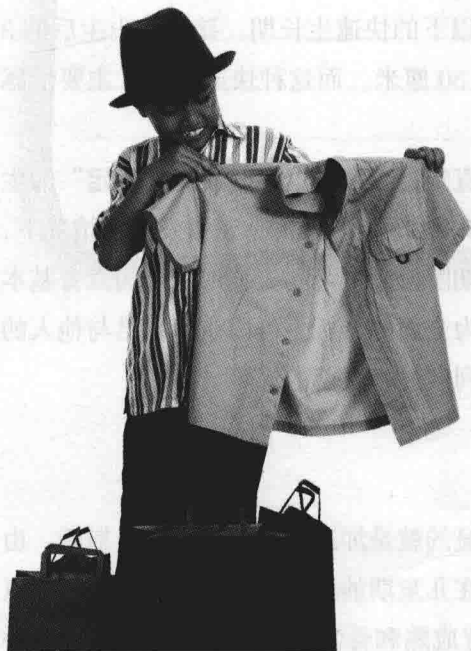
加速成长也为父母带来巨大考验。如何正确、科学地对待孩子身体上的变化，如何让孩子欣然接受自己的改变，成为家长最为关心的课题。

什么让人成长

衣服很快变得不够宽，饿得太快而且食量越发惊人，跑起来爆发力和速度有了大幅度提高，在青春期，这些改变天天冲击着青少年。

青春期内，身体上的重大变化与下丘脑和垂体所分泌的激素有关。垂体是人体最重要的内分泌腺，分前叶和后叶两部分。它能分泌多种激素，如青春期时离不开的生长激素、促甲状腺激素、促性腺素等，都由它来产生或储存。垂体位于大脑内部，在大脑底部有一块蝶骨，蝶骨上有一个像马鞍形状的小窝，称为蝶鞍，脑垂体正好在里面，被层层包裹。

脑垂体是人体最重要的内分泌腺，是调节身体健康平衡的所有激素的总开关，控制多种对身体代谢、骨骼生长、机体发育和生殖发育等有重要作用激素的分泌，同时垂体又受下丘脑的控制。青春期是人类成长的关键期，也是垂体的“黄金阶段”。人在 40 岁后，垂体开始萎缩，人体也随之迅速衰老。而青春期的青少年，身体激素等的分泌已经逐渐与成年人相同了。



垂体病变

如果人类没有垂体分泌各类激素，那么就会停止生长发育，许多器官也会发育不全。所以垂体病变

对男性发育有重大影响。

除了前文提到的侏儒症（躯体生长迟缓，身体矮小，成年人身高不足130cm。外表似儿童，骨龄延迟，骨骺闭合较晚。性器官不发育，无第二性征，但智力与年龄相称）、巨人症（皮肤增厚、毛发增多、手足粗大、容貌丑陋。心脏功能受损，易发生心律失常、心力衰竭。精神上，暴躁易怒、紧张多汗。发病早期，性欲可增强，但以后外生殖器会萎缩、阳痿甚至不育），还有垂体前叶功能减退症、肾上腺皮质机能减退等。



碰撞会伤到脑垂体吗

在影视剧中，常出现人受到撞击导致失忆的情节。垂体对于每个人而言如此重要，那么大脑受到冲撞，会伤害到垂体吗？

一般情况下，是不会伤害到垂体的。垂体在垂体窝内，外包坚韧的硬脑膜，人的颅骨也十分坚硬，所以一般不会受伤。如果实在担心垂体有病变可以及时到医院，检查各种激素水平。



写给爸爸的私密话





那个女生比我高

妈妈的朋友带着孩子来家里做客了，对方是个可爱的女生。大人把同龄的你们拉到一块，让你们背对背站好，比一比个头。我注意到，你的脸上写满了不情愿，因为那个女生比你高了半个脑袋。



性别体态特点

女生在青春期前期，比男生更占优势。在9~10岁时，女生的身高、体重、肩宽、骨盆宽开始发育，所以会超过同期男生。然而，在男生步入青春期后，会加速赶超女生的各个方面，在15~16岁，男生的各项发育指标基本会超过同龄女生。

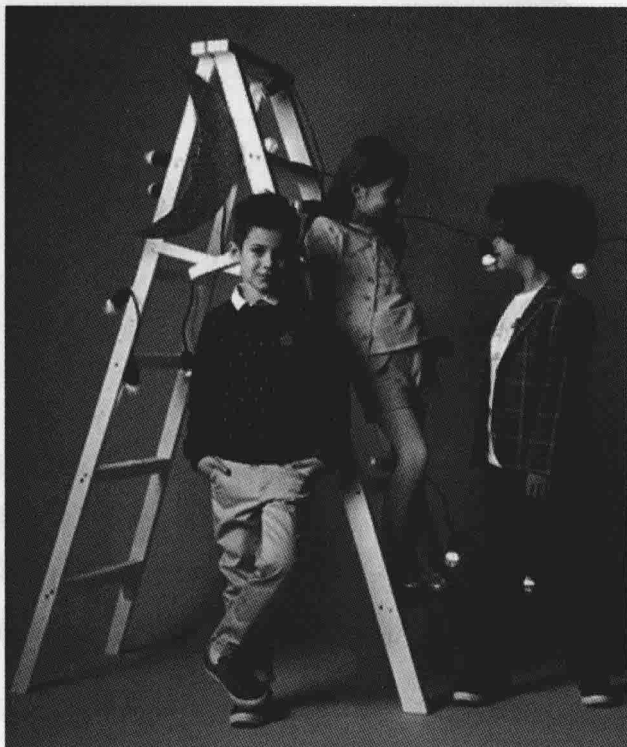
一般而言，18岁时，一直保持快速生长的男生会在身高、体重等方面，远超同龄女生，达到更高水准。此时，女生的身体趋向丰满、个头相对男生普遍较矮。而男生身体较高、肩部变宽，无论是在身形还是力量上，不同的性别有着完全不同的体态特点。



身高的差异

在童年时期，男女生之间的身高无明显差异。整体上来看，男生略高于女生。而在女生步入青春期的初级阶段，身高会有反超男生的短暂时期。

这段时期基本在女生乳房开始发育的一年左右，女生乳房发育在月经初潮来临之前，而月经来后，女生的身高增长会逐渐变慢并趋于完成。一般情况下，在整个青春期，女生身高总共可增加20~25厘米。



男生在青春期内，身高的快速增加一般在阴茎和阴囊趋向成熟的阶段。我们知道男生青春期比女生青春期迟1~2年。而在青春期结束，一般会比女生多增长10厘米左右的身高。同样的，在性器官发育完全成熟后，男生的身高增长变缓直至停止。



身高差异的原因

青春期体态的性别差异，主要是体格发育起止早晚、生理机能不同导致的。

第一，发育早晚不同。身高对比即是骨骼生长发育的对比。一个人的身高是高是矮，皆取决于骨骼的发育程度。青春期，女生的骨骼发育要早于男生，在小学毕业时，女生身高比男生高是很常见的现象。但在十二三岁，男生性器官发育，身高也急速增长。

第二，生理机能不同。在青春期内，女生身高增长的时间早，而男生身高增长的速度快。而男生能在速度上领先女生，是因为男生分泌的男性激素有促



进骨骼发育、促进细胞快速生长的功能。同时，男生的身体素质不同于女生，骨骼宽而长，更有利于生长。



对待身高差异要有平常心

在我们常见的家庭组合里，父亲的身高一般要高于母亲，所以青春期的男生，在身高比不过同龄女生时容易引发自卑心理。

认识到青春期的生长规律后，男生要保持一颗平常心，不要为暂时的烦恼而感到自卑，用乐观的生活态度、积极向上的生活方式，改变生活习惯，通过多加强体育锻炼来达到长高的目的。

在这里，我们更倾向推荐青春期男生选择室外运动，因为科学研究表明，阳光中的紫外线可以促进人体对钙的吸收，从而有利于骨骼的生长。

当然，长高还需要大量营养物质。所以，青春期男生不应挑食、偏食，适当地补充营养，多食鸡蛋、牛奶等蛋白质含量高的食物，及时补充维生素和钙，为身体的发育打下更坚实的基础。



写给爸爸的私密话





那个男生比我壮

儿子，我发现最近的你迷上了练“手劲”，还缠着妈妈给你买了拉力器。原来，班级里的男生之间流行起“锻炼”。你们常在一起掰手腕、比肌肉，我觉得爱锻炼是件好事，但你的“急切”并不是喜欢锻炼，而是因为“别人比你强”。我希望你能正确看待个体之间的差距，用正常的心态对待差异。



同性个体间的发育差异

一般而言，步入中学的男生，普遍进入了青春期的发育年龄。然而，男生因为不同的生理特征、机能差别，有的发育早、有的发育晚；有的发育速度快、有的发育速度慢。所以，无论是进入青春期的早晚，还是发育的快慢都有差异。



造成发育差异的因素

第一，遗传因素。遗传指的是从父母的遗传基因中获得的生物特征。遗传会对智力发展有一定影响，也会对后代的身体各部分机能有影响。

第二，生活习惯因素。生活习惯包括饮食作息、态度行为，如果发育期的男生，没有好的生活习惯，不能在需要营养的时候及时补充营养，自然会对发育速度和发育水平造成不好的影响。

第三，环境因素。科学研究表明，不同的地区、种族间发育会有差异，然而在相同的民族中，相同的生活环境下，青少年的发育程度也不会完全一样。例如，温暖湿热地区的青少年发育早，寒冷地区的则发育晚，而且低纬度地区的青少年身高会略低于高纬度地区的青少年。