

# 青春析秘

——少男少女的心声

原著 [加]索罗·赖文 凯瑟琳·威尔考斯

翻译 陈荣文 邓远亮 杨 静



(桂)新登字04号

**青春析秘**

翻译 陈荣文 邓远亮 杨 静

责任编辑: 于诗藻

封面设计: 荒 原

广西师范大学出版社出版

邮政编码:541001

(广西桂林市中华路36号)

广西新华书店发行

桂林陆军学院印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张:9.625 插页: 1 字数: 228千字

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数:00001—50000册

ISBN7 — 5633 — 1379 — 6/B·028

定价:4.80元

## 译者序

一个偶然的的机会，我在四川外国语学院图书馆的外文书库中发现了这本书，开卷略览，便被书中丰富的内容所深深吸引，于是情不自禁，连续几天将此书一气读完。正如作者在序言中所述，本书是作者集多年来对青少年生理、心理、行为指导之大全，它系统地、分门别类地、详览无遗地反映了青少年在青春期、在成长成熟的关键过程中，如雨后春笋般迅速冒出的各种各样、五花八门的一系列问题。青春期是人生最美好的黄金时期，也是决定未来人生之路的一个关键时期，还是一个颇见戏剧性的时期。在这一时期，青少年将在生理与心理上发生重大的前所未有的变化并逐渐走向成熟；在这一时期，过去没有的现在正慢慢具备，过去不在意的现在正日益引起注意；在这一时期，他们敏感多猜疑，好激动易走极端，脆弱容易受到伤害，爱联想至生幻觉；在这一时期，他们特别需要他人的爱心、真诚、理解、支持、指导和帮助。通过这本书，我们，还有他们自己能够更加明晰地理解、认识在这一人生的重大转折时期中他们的所思所想及各种问题。这些问题有社会的、家庭的、学校的、个人的；有生理的，有心理的；有实际存在的，有幻想杜撰的；有早年遗留的，有现近发生的，还有将来可能出现的……透过此书，他们的内心骚动、焦虑、抑郁、烦恼、不安、恐惧，跃然纸

上，渗透在字里行间，呼之若出。而本书的宗旨，正是作者以其深邃的理论水平、渊博的生理心理医学知识以及丰富的临床经验来帮助、指导青少年正确地理解、认识、对待，从而妥善地处理、解决、克服自己的问题。

值得一提的是，本书中很多问题如早恋、早婚、早育、性病、性虐待、乱伦、堕胎、手淫、吸毒……等等都为我国青少年以及家长、教师、甚至整个社会所忌讳，视为禁区。历史传统、文化氛围不同，其生活方式、价值观念、心理结构、社会问题自然有异，这不值得大惊小怪。但是，随着时代的前进，改革开放的深化，文化的彼此交流、渗透与互相影响自是在所难免。对有些我们现在还羞于启齿道诸人前、怯于动笔册之于书，但却又实际存在或日后即将出现的诸多问题，我们不该讳疾忌医、避而不谈，而是要对此明加分析，使青少年能够在正确思想的引导下，对自己的问题正确理解、认识与处理。

本书具有极高的指导价值。阅读本书不仅可以使你有一种全新的新鲜感，而且还可以使过来人会心颌首，生出无穷余味；替正经历者拨云见日、指明方向，为后来者提供知识，增资阅历，免蹈覆辙。目前，国内同类书籍尚属鲜见，是以我想将它翻译出来作一引玉之砖，试飨读者。如果本书能够有助于青少年朋友生理心理健康成长，对他们有所启迪、教益、借鉴，那么我就心满意足了。这正是我们翻译此书的目的。

然而，由于我们三名译者皆为青年，学识资历较浅，于医学、心理学所知亦不甚多，是以翻译过程中讹讹、疏漏之处在所难免，祈望读者、同仁不吝批评指正。

本书的翻译工作大致分工如下：第一、二、三、十章由邓远亮翻译；第六、七、八、九章以及致谢、原序由陈荣文翻译；第四章由邓远亮、陈荣文翻译；第五章由杨静翻译。全书的审校工作由陈光馨承担。此外，陈荣文还负责译者序的写作、全书的组织事项以及最后的审定工作。

另外，如果没有广西师范大学出版社江淳副总编及其他有关同志的鼎力相助，这部译著就不可能这么快现诸于读者面前。因此，在这里谨向他们致以诚挚的谢忱！

陈荣文

1992年3月

于歌乐山 日新斋

## 致 谢

如果没有《多伦多星报》开辟“青年诊所”栏目，本书也就无缘与读者见面了。此栏目通过多伦多星报资料供应社（Syndicate）的散发而得到广泛传播。因此，我们应该感谢雪莱·罗伯逊、多伦多星报生活版编辑及其工作人员；感谢吉姆·雪里尔，星报资料供应社的管事。他们对“青年诊所”这一很有特色的栏目的热情为我们提供了一个极好的机会，使我们能够在此栏目中一展全国千千万万青少年及其父母的真情。他们还为此一栏目在我们以及读者身上引起的兴奋做出了自己的贡献。

在我们积极酝酿此书的过程中，实际的动力来源于《加拿大少年报》的哇勒里尔·休岁和吕奇·恩格兰德。他们开创了这一工作，也乐于参与，并且还推动、诱导、支持和鼓励我们从事这一工作。真该祝贺他们的编辑凯思·梵得林顿，他把这乱糟糟的几百封信整理得井井有条。

哇勒里尔·怀勒即使在工作繁忙之际，也能够忠诚地毫无怨色地为我们整理手稿和打印，在此，我们谨向他致以非常的感谢和敬意。

我们特别感谢帕特和帕吉·姆克格勒哥，他们不倦地阅览了大量的积满灰尘的文稿，为我们此书每一章节前加上了

引言。他们的热情和支持使本书生辉添色。

我们感谢我们的同仁和朋友，他们鼓励我们并容许我们对这一工作的贯注。多年来，我们吸收了同行、专家，先知们对一些特殊问题的建议和指导，他们的主意和帮助给了我们很大的启迪。这些默默的贡献者有内尔·雪尔，鲍勃·斯克默，巴特·拉特勒，里克·科米沙罗，珊蒂·雷勃维西，苏珊·麦克凯伦，巴特·克蕾，玛丽·麦克肯吉尔，哈华德·唐斯提，比尔·哈里斯，P. L. 禅，保罗·加分克尔，戴恩娜·卡鲁帕，阿兰·开普伦。

最后，我要向我的家人献上我的感激与爱。因为写任何一本书都会耗费作者大量的时间、精力，使他无暇他顾，忽略自己最亲近的人。但我家人却一以贯之地、明确地、热情地给予了我支持。

## 原 序

我们集多年来在“青年诊所”栏上发表的信件汇成此书。“青年诊所”栏是一个全国性的资料供应社办的专栏，刊登青年朋友的求询信和专家的解答。在这一点上，可以说，这本书是我们两人和青年朋友们共同探讨的结晶。青年朋友们的来信反映了他们在成长发育期间冒出来的诸多问题，我们的解答则旨在帮助他们理解、对待、解决这些问题。当然，这只是一种尝试。

我们根据来信所问的最常见的问题进行分类，将它们组编成章节，这样做，分类自然难免交叉。因此，我们建议，在阅读本书时不仅要去读与你的问题最相近的问答，而且还要去读与你的问题可能有关的所有问答（例如，你想知道节育方面的知识，你就应该读其中有关避孕套、口服避孕药、月经期、性爱关系等方面的问答，以对本问题有一全面的了解）。如果你愿意查索引、目录表、每一扉页上的主题词、某些问答后面附有的参考文献都将对你大有助益（这部分本译本未译出——本书责编注）。

你们大大深化了我们对青少年的理解。你们热切地倾诉着自己的烦恼、忧愁、疑惑，同时你们也就加强了自己的力量，丰富了自己的灵感，拓宽了自己的动力源泉，这些都激励人们奋发上进、恢复信心。通过与你们的多年交往，透过

我们多年的诊治工作和个人接触，我们对青年，扩而大之，对整个社会的未来都充满着乐观主义精神。

作 者

# 目 录

---

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 译者序.....          | ( I )   |
| 致谢.....           | ( V )   |
| 原序.....           | ( VII ) |
| 第一章 人体.....       | ( 1 )   |
| 第二章 体重、健美和体形..... | ( 29 )  |
| 第三章 皮肤.....       | ( 51 )  |
| 第四章 毛发.....       | ( 77 )  |
| 第五章 医疗问题.....     | ( 91 )  |
| 第六章 性与性行为.....    | ( 133 ) |
| 第七章 人际关系.....     | ( 179 ) |
| 第八章 学校.....       | ( 227 ) |
| 第九章 社会和心理的问题..... | ( 237 ) |
| 第十章 药物的滥用.....    | ( 281 ) |

# 第一章 人 体

、 远古的“祖母时代”里，女孩助理家务，衣着宽松但暖身，饮食简朴，脚踏厚底鞋，缺少引发性欲的小说，对于被视为弱者的妇女或女孩来说，人体的秘密是鲜为人知的。

A. W. 蔡斯

《蔡斯医生的处方》(1903 年)

青春期是生理发生巨大变化的时期，其发育速度是你的经历中最快、最急剧的。即使从一个蠕动的、尖叫的新生儿到一个能说、能走的两岁孩子的变化也不能与你身体正在经受的这种转变相比。并且伴随着这种变化的问题似乎总是：我正常吗？或者只有我一个人乳房偏小/乳房过大/太瘦/经期失调/声调尖高/声调粗低/体毛过多吗？

本章包含伴随着青春期而至的有关生理变化中许多常识性问题。而对某些具体问题（例如：大腿粗大，自发的勃起，粉刺等），均收入后面各章节中（如：体重、健美和体形；性与性行为；皮肤）。你所需要的各种咨询内容散见于全书各章节。本章中的来信将有助你认识到当前席卷你身体的变化并非你独有；并且你能感到：好奇是长大成人中的一个正常部分。

## 少女的心事

1

亲爱的威尔考斯博士：我是个女孩，快12岁了，在（身体的）两个我认为该长体毛的地方却还没有长毛。还有我个头矮小。我的青春来临迟缓了吗？这是正常的吗？我的大多数朋友都在谈论青春，而我总被冷落在一边。

【答】尽管人们身体开始发育成熟的年龄因人而异，但其进行的顺序是一定的。通常，如果一个女孩比一般人成熟要迟的话，这说明其母亲和其他女性亲戚也属“晚熟型”，因为这是一个家族的共同倾向。男孩子及其男性亲属也是这样。

你尚不满12岁，距身体成熟还有相当的时间。大多数情况下（96~98%），女孩子青春诸种变化发生的顺序和年龄阶段如下：

• 乳房发育的前兆 平均年龄大约是11岁或11岁半，9至13岁多点皆属正常年龄范围。

• 阴毛和腋毛的出现 平均年龄为11岁半，9至14岁都属正常年龄范围。

• 月经或经期的开始（月经初潮） 较前两个阶段为晚。虽然月经大约始于12岁零4个月，可正常年龄范围很广，可从9岁至17岁，但绝大多数人始于11至15岁之间。即使女孩子16岁还未来月经，一般情况下她也应有乳房开始发育、长阴毛、腋毛的迹象。身高在这期间迅速增加，往往就在月经开始前几个月里长得快。

## 2

亲爱的威尔考斯博士：我在一本杂志中读到，在女孩子开始来月经后其身高仅会增加2厘米左右。对不对？

【答】不对。这种说法把一个复杂的过程过于简单化了，并且不准确。

我猜想那本杂志要阐述的观点是，女孩子在开始来月经前一小段时间内身高长得最快。这是正确的。这一时期的迅速生长被称为“生长突增”。对女孩子来说这往往出现在12岁左右，也可能始于10岁前和13岁后。在月经开始这一年，女孩可能长高6至11厘米（2~4英寸）。对12岁后不久开始行经的女孩，行经开始后到14岁，其平均身高仅会增加约3厘米，而成年后的身高则基本上在16岁前确定。

“生长突增”取决于脑垂体分泌的生长激素的增加量和雄性激素增高的数量。尽管我们把激素同雄性连想在一起，然而青春期男孩和女孩的许多（生理）变化都和它有关。

生长突增这种现象并不是同时发生在身体各个部位。例如，身高的增长主要取决于骨架而非腿的增长。一般在臀部和胸部的宽度增加前腿生长最快，肩部的变宽更迟。最晚是脑，内部器官（包括心脏、肺和生殖器官）、骨骼、肌肉和腺（诸如甲状腺和脑垂体）的迅速成熟。

## 3

亲爱的威尔考斯博士：我是个15岁的女孩，在为自己的生长发育担忧。我仅有152厘米（5英尺）高，体重仅41公斤（90磅），这或许是因为我的亚细亚人的遗传。在过去几年里，我的身高保持未变，只是体重略有增加，我的胳膊、脚、手和腿也没有增长。

你听说过这种事吗？这是缺乏激素吗？有何办法可使我重新正常地生长呢？你可能推测这是因为营养不良，但我们觉得我的饮食相当合理。

**【答】**：身体矮小最普通的原因是人们从父母遗传获得的身高因子。如果你的父母和亲属不高大，那么你个头矮小的可能性就很大。而激素不足是较少见的原因，虽然激素不足也常常与个子相当矮小（甚至比你还矮）有关系并还会延缓发育。记住，多数女孩在 10~13 岁间猛长，到 15 岁时，身高增加甚微。你可能正处于生长中正常的缓慢和停滞阶段。

（你的）医生是告诉你身高是否正常的指导者，请与他谈谈你的心事。

**4** 亲爱的威尔考斯博士：我快满 13 岁了。我小的时候父母就离婚了，然后我同父亲过活。我乳房长了肿块，而我又不可能给父亲讲，虽然我俩相处甚好且一直很投机。像我这般年龄的女子会得癌症吗？

**【答】**在你这种年龄，最普通的乳房肿块是开始发育的乳房（称为乳蕾）。这是早期乳房发育中的正常现象。乳房发育可开始于 8 至 14 岁半（平均为 11.2 岁）。开始发育期间的乳房，其乳蕾像埋藏在乳头底下 1 厘米（0.4 英寸）按钮形的组织硬苞一样。它也可能是柔软的，还可能一边比另一边先发育。正常的乳房发育需要乳蕾，因而绝对不可切除。

医生能轻易地识别乳蕾。你可让医生检查一下，以证实你乳房上的肿块是由乳蕾引起的。乳癌在青春期是相当少见的。

**5** 亲爱的威尔考斯博士：我现在 14 岁了。我认识的一些女孩也象我一样胸部平坦。我们的乳房象隆起的小包。我不明白为何我们胸部平坦。我认为这不公平。我们应该有乳房，对不对？你认为我们今秋读高中应该戴乳罩吗？过早戴乳罩会不会阻碍乳房发育？

**【答】**各人发育快慢不同，这是正常的。对有些女孩来说乳房可能到 14 岁才开始发育，而有些则早在 8 岁就已开始发育了。乳房完全成熟的年龄也大不相同。每个人的身体有其自身的发育时间，没有办法可加快和减慢其进程。

是否戴乳罩得由个人选择，戴或不戴对乳房发育没有影响。但如果你的大部分朋友均戴乳罩，你也照戴就会感到更顺心些。在决定买之前，先试试几种型号和式样的乳罩。乳房发育早期戴专为十几岁女孩做的非常柔软、可伸缩的乳罩是最舒适的。要戴乳罩时，你母亲、姐姐或朋友可帮你选购。

**6** 亲爱的威尔考斯博士：说真的，戴乳罩有多重要？我都 15 岁了，乳房却很小，为此我没戴乳罩，但又担心不戴乳罩的后果。

我确实性格活泼且身材苗条。

**【答】**是否戴乳罩是个人选择，是舒适与否的问题。许多妇女感到不戴乳罩很舒服，特别是乳房小的人。决定是否戴乳罩有人是因为赶时髦，而不是为了健康。然而，人人都受到重力的影响，而且重力最终会成功，使不同大小的乳房都下垂一定程度，对长年没有任何东西支撑的乳房尤其如此（年轻女子几年不戴乳罩或许不会有任何长期后果）。

乳房大的妇女不戴乳罩可能感到不舒服，在参加体育运动和其他体力活动时尤其如此。

**7** 亲爱的威尔考斯博士：我快 16 岁了。不亲眼目睹，你简直想像不到我的身体像什么样子，竟像只有 12 岁那么大。但我个子高挑，身高 188 厘米（5 英尺 6 英寸），我猜这就是人们认为我年龄较大的原因。我的毛病在于胸部非常非常平坦。我的胸部会长大吗？为什么有些女孩胸部比别人大得多？有办法能使我的胸部增大吗？

又：胸部平坦并非我父母任何一方家庭的遗传。另外，我六年级开始发育，但胸部从未超过 34AA\*。

**【答】**女性乳房发育的速度及其最后的大小因人而异。你知道乳房的发育和大小均要受遗传的影响，但也有其他因素。例如，如果你较瘦，对乳房起作用的脂肪组织就较少，而正是积存在乳房中的脂肪决定了乳房的大小。一些活动量大的女运动员体内无多余的脂肪，虽然她们体重达到标准以上，但乳房仍然偏小。

当然，像你这个年龄，青春期还没有结束，如果除了乳房小或乳房没发育，而且你还未开始行经的话，你得去看病，检查是否是内分泌的问题阻碍了月经的来潮。如果你已行经，仅是乳房发育不够，那对这一年龄阶段就是正常的。

**8** 亲爱的威尔考斯博士：我是个 17 岁的少女，有个难堪的问题要问您，能否有办法不通过外科手术扩大胸围？我在一些杂志上广告栏中看到一种美容化妆品含有一万个雌性荷尔蒙单位，据推测可增加胸围。化妆品真能起作用吗？什么是雌性荷尔蒙？

**【答】**乳房大小取决于乳房中的脂肪组织储量，而脂肪储量又主要由遗传决定。美容化妆品、洗液和其他设想来增大胸部的途径并不管用。增大胸部的办法只有做外科手术。当然，妇女们可能注意到乳房大小随体重的变化而有增减，另外通过锻炼胸部肌肉使乳房较为高耸和结实，身材就更为匀称了。良好的身姿能突出胸部，而低垂的乳房则使胸部逊色。全身匀称虽不会增加乳房大小，但往往能帮助人们使自身的身材

---

\* 为作者所在国家的乳罩型号——责编

更受欣赏，并对之感到快慰。

雌性激素对乳房发育能起作用吗？是的，但试图以药物或化妆品增加雌性激素的量或影响，这并非是获得丰满乳房的途径，这种方法不起作用（随便提一下，尽管有些妇女发现服用含有雌性激素的避孕药后乳房略有增大）。雌性激素是一种女性体内的荷尔蒙。它们作为复杂的内分泌系统的一部分起作用，其中之一就是引起乳房发育，脂肪积存在乳房中，支撑组织增大，乳房内的输乳管系统得到发育，但是，乳房对荷尔蒙的反应程度就要看你的遗传基因。你的乳房大小多半与你家庭中其他女性成员的差不多。

9

亲爱的威尔考斯博士：我 17 岁，但胸部平坦，这真令我烦恼，特别是在穿游泳衣时，人人都盯着我看。因我臀部丰满，所以看上去比例失调。我在电视中看到人们能通过手术增大乳房。你认为这样做明智吗？手术得花多少钱？

**【答】**乳房增大术是增大乳房的一种外科手术。费用约为 800 至 1500 美元。乳房状物质——袋装盐溶液和凝胶——被置放在天然乳房组织下。受术者和整形外科医生在手术前选择好置物的大小和形状，然后将其安置于体内，达到预期效果。

整形外科医生在同意做手术前总是认真权衡其受术者的健康、愿望和抉择。同任何手术一样，要对一些相应的风险（如麻醉剂的反应和感染的危险）进行讨论。当然，也许更为重要的是商讨受术者的愿望。整形外科不能解决所有问题，也不能完全改变体形。由于人们青春期时对身体的感觉会大大改变，所以许多整形外科医生要到妇女年满 20 岁才给其做乳