



青少年成长必读系列



子晨 / 编著

青春期，发现最美好的自己

致青春期男孩



身体篇

男孩的第1本身体书

家有青春期男孩，父母必送的珍贵礼物
身体的成长秘密就要揭开，你做好准备了吗？



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

致青春期男孩

身体篇

子 晨 / 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

致青春期男孩. 身体篇 / 子晨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1808 - 5

I. ①致… II. ①子… III. ①男性 - 青春期 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第019601号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 16

字 数 / 150千字

版 次 / 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武



目 录 Contents

第一章 你闻到激素的味道了吗?

让我吃惊的身体变化 2

5 我们都一起进入青春期吗?

我的声音为什么会变化? 7

11 男孩子的胸部也会增大吗?

为什么有的人高大, 有的人矮小? 14

16 为什么敏感部位会长出很多毛毛?

我的喉结为什么越来越明显? 19



第二章 这些“男人的烦恼”

阴茎的长度有没有标准? 24

26 一滴精真的等于十滴血吗?

为什么有的人人要割包皮? 28

31 它总是不合时宜地表现一下

为什么“小弟弟”总会偏向一侧? 34

36 半夜醒来“小弟弟”会勃起

遗精了,我该怎么办? 39

43 “流白”是怎么回事?

要怎样对待隐私部位? 45

第三章 我想更帅一点儿

50 青春期脸上长满痘痘怎么办?

胡子越来越多,能不能拔掉? 53

56 总被别人说驼背

如何防止大油脸 61

63 汗臭味怎么都去不掉,怎么办?

头发总掉,应该怎么办? 66



致青春期男孩:
身体篇





目

录

68 要不要用文身纪念青春?

为什么我不能像明星一样染发? 70

72 奇装异服不是帅?

吸烟不酷吗? 75

78 我能不能喝酒?

第四章 心动与恋爱

爱是什么? 82

85 什么时候恋爱被归为早恋?

爸妈为什么总是怀疑我早恋? 88

90 默默地喜欢她有错吗?

能不能和女孩交朋友? 93

97 和女孩交往特别不自然怎么办?

被拒绝的爱一样美丽 99

103 为什么他比我受女生欢迎?

炫耀异性的爱慕, 会伤害他人 105

108 如何结束一段感情?

男生要不要担当责任? 111

第五章 接吻和性

什么时候才能开始接吻? 116

119 什么是性爱?

父母有权干涉我的私生活吗? 122

125 男孩的阴茎为什么会硬?

安全套有效吗? 127

129 总是“性幻想”怎么办?

男孩也会遭受性侵犯 132

135 怎样做才能少做性梦?

同学推荐我看黄色光碟和小说 138

140 “打飞机”会不会对身体有伤害?

第六章 怀孕和生育

为什么男人不能生孩子? 146

149 为什么射精一次会有上亿个精子?

从什么时候开始会让女孩怀孕? 151

155 婴儿是怎么出生的?

女朋友怀孕了该怎么办? 158

161 怎么才能紧急避孕?

★ ★ ★
致青春期男孩：
身体篇



第七章 在青春期调理出健康美丽

- 晚睡真的对身体有伤害吗? 166
- 169 我想怎么吃就怎么吃, 为什么不可以?
- 看手机时间长了眼睛看东西模糊 172
- 178 牙又疼了
- 让人发愁的体重 182
- 186 有狐臭怎么办?
- 脚太臭怎么解决? 188
- 191 长得太快也担心……
- 避不开的青春期的肥胖 195
- 198 记不住, 应该怎么办?
- 我为什么总是睡不好? 202

第八章 “君子不立危墙”, 我要保护好自己

- 208 怎样打求救电话?
- 野外遇险如何发求救信号? 211
- 214 溺水了怎么办?
- 油温过热着火怎么办? 217
- 220 火灾时积极自救



目

录

★★★
致青春期男孩：
身体篇



危险游戏要不要玩? 224

227 爸爸妈妈不让我一个人去游泳

遭遇地震不慌乱 231

234 如果遭遇了车祸

应对公共场所的拥挤状况 236

238 常见食物中毒的急救

不和陌生人说话，不上坏人的当 241

244 运动中远离意外伤害



第一章

你闻到激素的味道了吗？



让我吃惊的 身体变化

“妈妈，我最近并没有感冒啊，怎么说话声音突然变得那么沙哑？”

“昊昊，你注意到没有，除了声音变得沙哑，你的喉结也变大了，是不是？”

“是啊，我看到班里有很多同学都有这样的变化。”

妈妈听到我这么说，笑呵呵地递给我外套，说道：“昊昊，你慢慢会发现，身体会出现很多奇妙的变化，你要开始自己的奇妙之旅了。”

听完妈妈的话，我更好奇以后自己会发生怎样的变化了。

悄悄说给男孩听：



男孩在十一二岁时，身体会发生很多变化，声音的变化就是其中典型的一种。男孩们面对这些变化，会表现出不同的心理，如羞涩或焦虑心理等。如果这时能了解一些自身发育的基本知识，男孩们就能坦然面对自己第二性征的出现了。

根据生理学的相关知识，男孩一般在11岁就开始进入青春早期，进入青春期的第一个表现就是睾丸的长度突增1厘米，宽度增加0.8厘米。随之，雄性激素开始分泌，刺激阴茎开始变长变粗。而男孩的身高会在其12岁时呈现突增高峰，大部分男孩在此阶段会突然长高。13岁时，男孩阴茎根部的两侧会长出细细的毛，我们称之为“阴毛”。14岁时，男孩的喉结会慢慢凸出来，这说明他要进入变声期了，说话的声音会变粗。乳房也会和女孩子一样开始发育，有时还伴有疼痛感，但这并不是什么疾病，痛感会渐渐消失。就这样，随着年龄的增长，慢慢地，男孩会发现，身上的其他部位，比如：腋窝、嘴唇、腿部等都会长出体毛来。当然，在此过程中，睾丸和阴茎一直在生长。15岁前后，由于阴茎增长，阴茎头则凸出来，而睾丸的增长基本完成，当出现遗精时，男孩就成长为真正的“男子汉”了。

16岁时，男孩的阴茎、睾丸已与成人相同。身体发育会舒缓下来，各项发育渐趋平衡。再过一两年，男孩就会长出可爱又恼



你闻到激素的味道了吗？

第一章

★ ★ ★
致青春期男孩：
身体篇



人的青春痘。

等到19岁时，男孩基本上完成了青春期身体的发育。他们告别了曾经的天真和幼稚，变得身材高大、强壮，声音低沉、有力，成为真正的男人了。

所以，这些身体上的变化是男孩子成长的见证，是其成为“男子汉”的必由之路，当青春期的男孩了解了身体发育的规律后，就不必因身体的变化而焦虑或羞涩了，为自己将成为“男子汉”而欣喜吧！



我们都一起进入 青春期吗？

上了中学，我和身边的朋友慢慢地发生了很多变化，长高了许多。后来，我们的嘴上有了浅浅的绒毛，据说这些绒毛以后还会变成黑黑的胡须。总之，我们都在不知不觉地变化着。

可是，我的好朋友楠楠却很苦恼。

因为，和我们比起来，他几乎没发生什么变化，还是瘦瘦小小的，没有胡须，也没有喉结。我们都在变声，可是他却没动静。于是他很着急，总是觉得自己生病了。



悄悄说给男孩听：

其实，有的同学青春期来得比较早，在别的孩子还没有进入青春期时，他就已经长出了小胡子；而有的同学青春期又来得晚

★ ★ ★ 致青春期男孩： 身体篇



些，别的孩子都变声了，他还保持着童音。

经过研究我们得出，青春期是指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。世界卫生组织将青春期规定为10~20岁。在中国，青春期一般是指11~17岁。但是具体到每个孩子，青春期又存在着个体差异，也就是说，每个同学的青春有着早晚、快慢的差异。相关资料表明，青春期的早晚、快慢受遗传、营养、生活习惯、情绪及周围环境等因素的综合影响。

医学上将青春期发育的早晚归为不同的发育类型。一般来说，发育类型分为早熟型、均衡型和晚熟型。早熟型的孩子青春期开始最早，八九岁就进入了青春期。均衡型的孩子一般在12~16岁进入青春期。而晚熟型的孩子则在14~15岁才进入青春期。

所以，不同的发育类型直接关系到青春期到来得早晚，青春期的早晚没有优劣之分，不过会给男孩带来一些身材上的差异，而这些差异并不会影响健康，所以无须担忧。但如果有些孩子到了一定年龄的时候，第二性征还迟迟不发育，那么这就需要咨询医生和进行治疗了。



我的声音 为什么会变化？



第一章
你闻到激素的味道了吗？

学校要举行演讲比赛，班里有很多同学报名参加了，其实演讲是我的强项，但是我却不想参加。爸爸很奇怪，一向对活动都很积极的我是怎么了？

“爸爸，我的声音变得不再悦耳，你听我说话，就像嗓子破了似的，我觉得我不适合演讲。”

“原来如此。昊昊，爸爸觉得这完全不成问题。其实，每个男孩到了青春期，声音都是会发生变化的。”

说完，爸爸就讲起了这个问题。

听完爸爸的话，我明白了在变声期我要保护好嗓子，平稳度过变声期。通过爸爸的话，我明白了自己应该怎样去做。

悄悄说给男孩听：



变声是进入青春期后一个比较明显的标志。所谓变声期是指儿童由童声转变为成人声音的时期。在这一时期，儿童会因为其喉头、声带的增长而出现声音嘶哑、音域狭窄、发音疲劳、咽喉局部充血水肿等现象，说话或唱歌的声音音域、音色、音调等也会发生很大变化。

遗精、勃起只发生在男生身上，但是变声则是男生、女生都会经历的，只是男生的变声比女生的变声显著得多。男孩的变声期一般是在13~16岁，变声期可持续半年到一年的时间，变声导致男孩声带从幼童时的6~8毫米，逐渐增长到20~24毫米，并且变宽增厚；女孩的声带也会发生显著的变化，逐渐增长到15~18毫米，并且相对变窄。这些变化结果导致男孩的发音频率低，声调变得粗而低沉；女孩的发音频率高，声调变得高而尖细。有些男孩变声强烈，以致出现声音稍粗并带有破裂嘶哑声，进而发出假声，俗称“破锣嗓子”。其实，这只是暂时的、正常的生理现象，半年至一年就会恢复正常。

处于变声期的男孩，他们的喉头、声带都处于发育的阶段，具体可表现为声音嘶哑、音域狭窄、发音疲劳、局部充血水肿、分泌物增多等变化。另外，声带发生变化也是变声期的一个重要表现。青春期男孩的喉腔较大，声带较宽、较厚，所以音调较为

致青春期男孩： 身体篇

