

根据国家《青少年教育纲要》编写

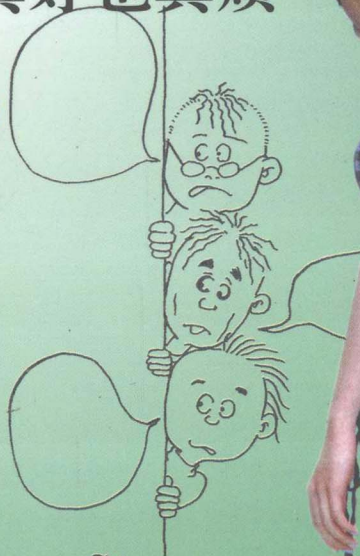
成长的感觉

II

青春期生理地图

长大的感觉真好也真烦

14
20



你的身体，你的感觉，
你的烦恼，以及在你长
人之初的各种变化。



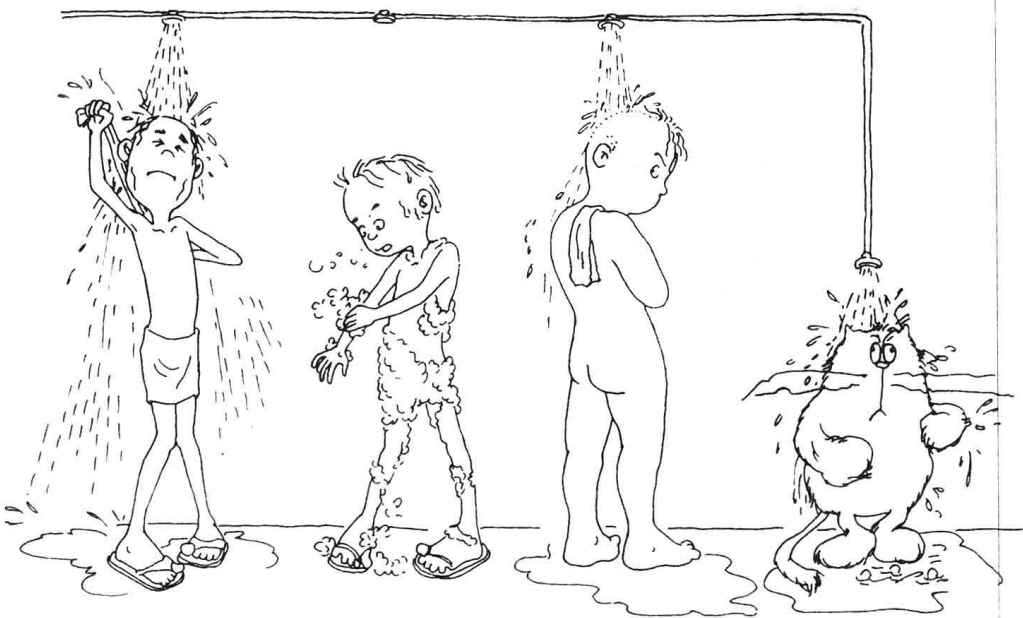
中国文联出版社

II 册

成长的感觉

卡通漫画

——长大的感觉真好也真烦



图书在版编目(CIP)数据

成长的感觉 宇涛/编/画.-北京:中国文联出版社,
1999.1

ISBN 7-5059-3289-6

I .成…II .宇…III .青少年教育普及读物

II .C912.1

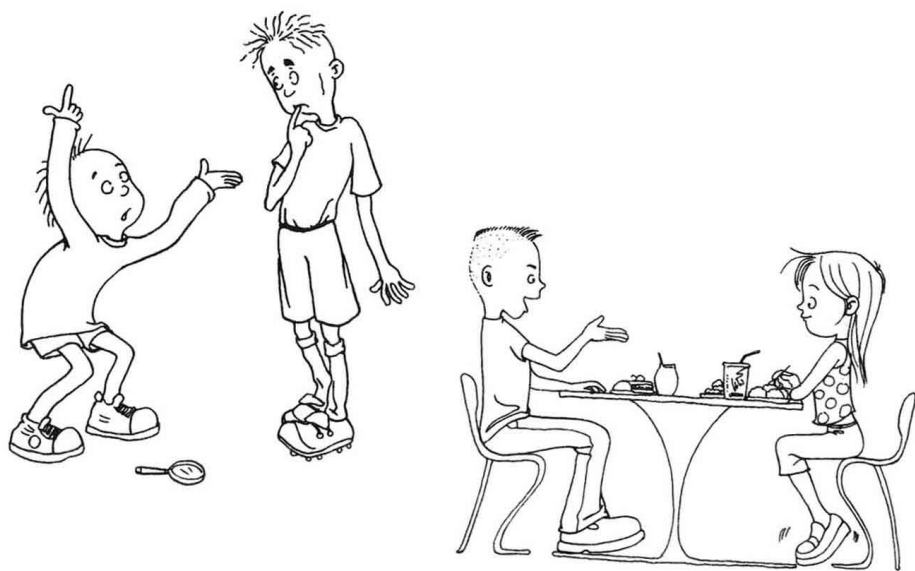
中国版本图书馆CIP数据核字(98)第32763号

书 名	成长的感觉
编 画	宇 涛
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社发行部
地 址	农展馆南里10号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	潘 贺
责任印刷	胡元义
印 刷	北京中华儿女印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	30千字
印 张	20
插 页	4页
版 次	1999年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 7-5059-3289-6/ I · 2492
定 价	全套:29.60元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

关于这本书（一）

这本书谈的是你：你的身体、你的感觉，以及在你长大成人之初的各种变化。大人通常不大跟孩子谈这些事情。他们可能是忘了自己在你们这个年龄的情况，也可能是觉得谈这些太尴尬。有时候，大人认为自己懂的也不够多，或是认为“反正你总会走过来的”——他们当年不也是这样？你的朋友也不大谈。他们可能对自己身上的种种变化感到难以启齿，或者怕说出来遭到别人讥笑。也许是有人告诉他们，谈论这些事是“粗野”的行为。有的朋友装作什么都懂，其实他们的想法千奇百怪，谁听了都没好处。有一件事可以确定：知道自己为什么发生变化，以及未来还会有什么变化，会觉得好过许多。拥有正确的知识，你比较容易度过这段时间；若有什么疑问，也知道从何问起。有人可谈总是一件好事——也许从传阅这本书开始，你找到可以讨论的对象了。



成长的感觉

目录

关于这本书（二）	(1)
----------------	-----

青春期性生理

第一章 青春期的生理地图

少女性生理指南	(109)
---------------	-------

少男性生理指南	(117)
---------------	-------

第二章 伊甸园教室

性的行为	(124)
------------	-------

性的结果	(127)
------------	-------

性的升华	(129)
------------	-------

第三章 长大的感觉

少女青春读本	(132)
--------------	-------

少男青春读本	(136)
--------------	-------

第四章 成长中的性保护

少女性科学	(142)
-------------	-------

少男性教科	(154)
-------------	-------

青春性保护	(170)
-------------	-------

不要轻易指责孩子“早恋”	(175)
--------------------	-------

第五章 性育成长阶梯

成长中的性心理	(179)
发展中的性心理	(184)
性苦闷的心理教室	(192)
变异中的性心理	(204)

第六章 少女性心理

少女心态阶梯	(213)
性成熟的烦恼与忧喜	(219)
少女心理的情感特征	(228)
少女性心理的社会特征	(232)

第七章 爱情性心理

爱情行为的男女差异	(240)
寻找意中人的审美路径	(245)
适度的恋爱交往	(255)
爱情的否定观	(263)

第八章 作为科学的性育

青春期的心灵鸡汤	(269)
加强性育的十种方法	(271)



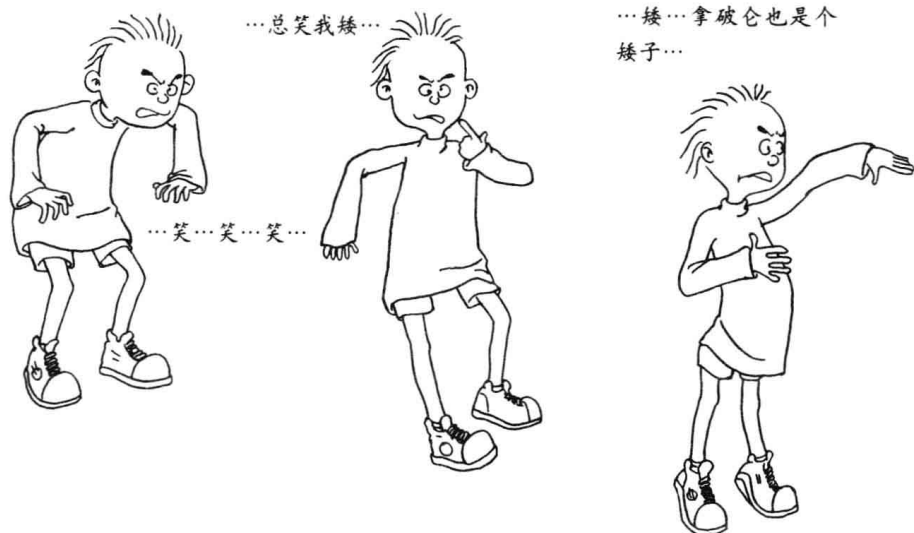
…嗨! …可惜! …可惜你不是拿破仑…

让个子长起来

因个子矮而苦恼的青少年,首先要解决的该是心理上长高的问题。个子的高矮并不代表学识、人格的高低,为什么会有自卑心理、自觉低人一等呢?如果你因为这种心理而拒绝

友谊,拒绝与他人交往,而只是留下一个孤独自闭的“自己”,那才是你最该担心的。历史上有许多的伟大人物,如康德、贝多芬、拿破仑、邓小平等不是高个子,但人们一提到这些名字都会肃然起敬,因为他们的才华、人格与所成就的事业是要让许多高个子的人仰视的。这世界是不以高矮论英雄的啊。你现在该做的最重要的事情该是抛弃自惭形秽的想法,在生活和学习中努力进取,积极参加各项活动,以一颗坦诚的心对待别人,你会发觉你是一个很受人欢迎的可爱的小个子。

重要的是及时有效地采取措施。首先,要合理地摄取营养,多吃一些含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉及大豆制品,及富含钙的食物,如虾皮、海带、骨头汤等。为了让身体更好地吸收钙,多多晒太阳。一定记得一个广告中所言,“补钙要加D”吧。第二,进行积极的体育锻炼。体育锻炼促进了体内的新陈代谢,使骨骼软



骨的新陈代谢处于旺盛状态，细胞不断分裂和骨化，骨骼便不断长长，个子也就长高了。另外，经常运动还能推迟垢软骨的骨化时间，延长了骨骼的生长期。平时我们也看到，爱运动的青少年比其他青年长得高些。体育锻炼时，多进行一些动力性的项目，如长跑、短跑、跳高、跳远、足球、游泳等。这些项目对下肢的运用较多，下肢骨骼的垢软骨受到刺激增大，长得快。不要只进行单一项目的锻炼，要使身体各部分都受到锻炼，有利于身体长得匀称。进行体育锻炼时应适量，不要过分劳累，过分劳累不仅会影响日常的学习生活，而且会使身体出现早衰和激素分泌减少现象，反而不利于身体的长高。第三，要保证充足的睡眠。在睡眠时，人体能分泌生长素激素，其功能就是促进机体的新陈代谢，消除身体的疲劳，恢复体力和促进身体长高。

在平时读书、写字的间隙，可以做做如下的运动：两腿自然分开站立，两臂伸直上举，两手相握，尽可能向左上方伸臂，想像有一股力量将你的脊柱骨往上往左侧拉伸，达到极点时稍停，数5秒，然后放松。还原再向右侧上方用力拉伸，至极点时放松。还原向另



…阿呆！你那天
晚上不偷偷地吃
我…

原来你是钙补丁！…
还笑我？！…

哈！哈！哈！！



…小豆子！…



一侧上方重做。注意用力拉伸时吸气，还原时呼气。左右各做6次。这种直臂侧长拉不仅有助于将脊柱拉长，并且对背扩肌和腹肌都有所锻炼。

人都是有这样那样的缺点或缺陷，不要因为这些缺陷、缺点而自我压抑、自我消沉，把精力花在无谓的感伤、抱怨或幻想和空洞的计划上，而要去努力采取行动改变现状。在努力改变自己的形体缺陷的同时，你也会力获得许多优良、珍贵的品格：如坚持不懈，富于行动力，自信、乐观等。到那时，你才真正长高长大了。

拥有一双修长之腿

现实生活中，许多女孩子都抱怨自己的腿粗，尤其到了青春发育期，总发觉自己原来挺修长的腿怎么变得白白胖胖的。这是因为雌性激素使脂肪积存在女性的髋部、大腿和臀部。这正是双腿成熟为成人形体的表现。身体的其他部分，如胸部也会有相应的变化，大家都不再是瘦伶伶的小女孩了。

当然，腿粗给爱美的女孩子带来的苦恼是非常能理解的。骑车、游泳、跳舞等都是安全而又有效的锻炼和活动方式，可以帮助你腿部及全身的健美。

下面这些运动，是有关人士针对腿部设计的，如果你每天坚持做，也会增加腿部的健美：

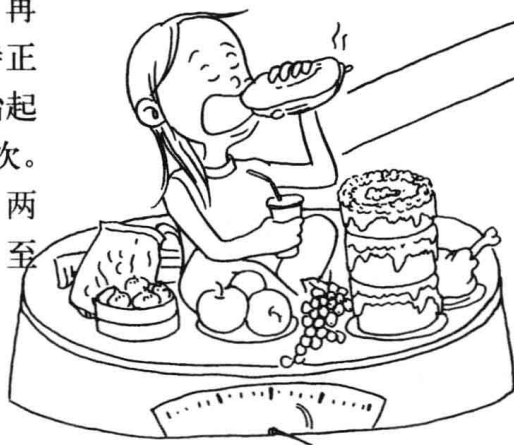
两腿分开与肩同宽站立，双手伸向前，

屈膝，完全下蹲（两膝稍向内扣），迅速站立。再下蹲，再站起。注意上体始终保持正直，下蹲时动作要缓慢，抬起动作要迅速。重复做若干次。

立正、双眼平视前方，两手插腰部。右腿屈膝上抬，至



美丽十字路口



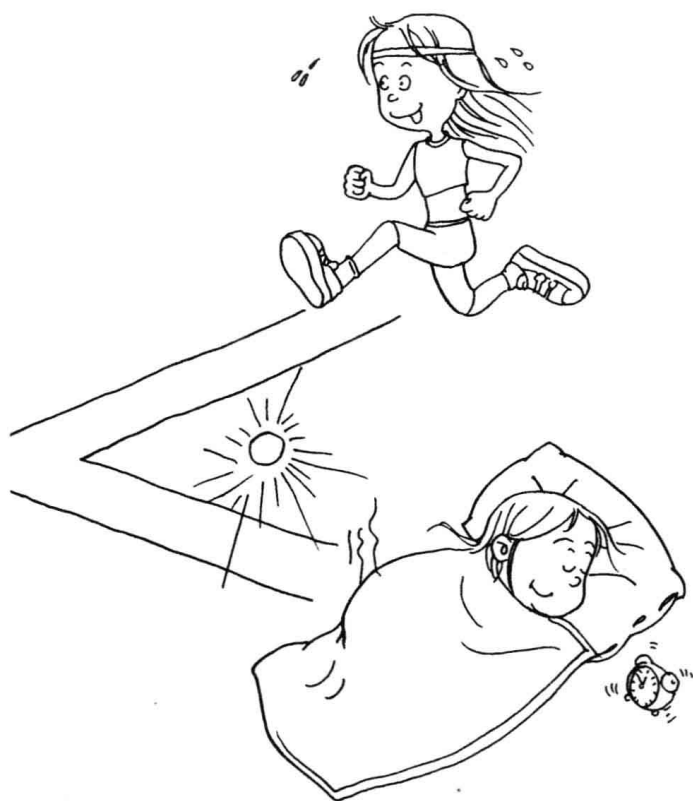
腰平面以上；在右腿放下的同时，左腿再抬至腰平面以上。双腿先后连续交替高抬，尽量屈膝使大腿与小腿折叠(类似于高抬腿动作)。

立正，左右小腿先后连续向后抬举，脚跟要与臀部相碰，做时上体始终保持正直，上臀配合腿部自然摆动。

平躺在床上，双臀自然放在两侧，抬起双腿，屈膝向腹前，想像自己在蹬自行车，速度由慢加快，要用蹬。

另外，记住挑选衣服时，要选择那些合体且绷得不紧的宽松衣服，不要穿紧身的裤子和超短裙，那样会暴露你身材的弱点。只要你坚持锻炼，依你的年龄，体形变化的余地还很大，说不定有一天

就如愿以偿、“短裙飘飘”了呢。



化妆好吗？

爱美之心人皆有之，但对中学生来说，用化妆修饰的方式能不能达到美的目的呢？中学生正当青春发育期，此时体内的各种器官都充满活力，欣



我想她是在装修脸部...

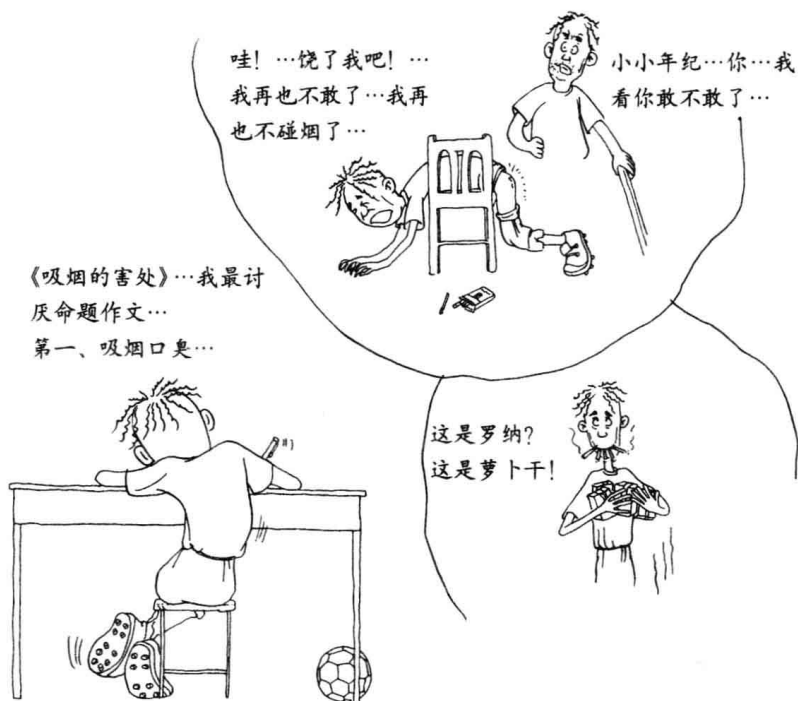
我肯定她暗恋上谁了...

也许她要演电影...

欣向荣。因而皮肤柔软、细嫩而富有弹性。面部滋润细腻，同时头发也显得光泽柔软富有弹性，这是自然赋予人们的青春美丽，正所谓“清水出芙蓉，天然去雕饰。”青少年朋友应引以为荣，发挥青春优势，加强锻炼，合理增加营养，以保持健美的面容和体形，而不必用人工的化妆来美化自己。许多的成年人化妆，是因为他们不再拥有这份青春，她们要用种种化妆来掩盖、弥补她们失去的青春美。所以有时看见一张年轻的脸上涂满了油彩，总是令人觉得可惜。多少人都希望自己能拥有素面向人的自信与能力啊！

况且，如果化妆品使用不当，不仅会掩盖了原有的青春美，而且还会带来不利的影响。化妆品无论是粉剂、霜剂、乳剂还是油剂，大多数都含有香料、色素、基质、药物以及防腐剂，这些物质都可能直接刺激或通过过敏反应引起发炎。有一种皮肤病叫做皮肤黑变病，就与化妆品使用不当有关。如果一个人对某种化妆品中的一些成份具有过敏反应，仍反复使用必然会引起黑变。

另外，青春期少男少女的面部皮肤油性大，汗毛孔粗大，容易被一些油性化妆品或香粉堵塞从而引起毛囊炎。经常使用化妆品，面部皮肤与阳

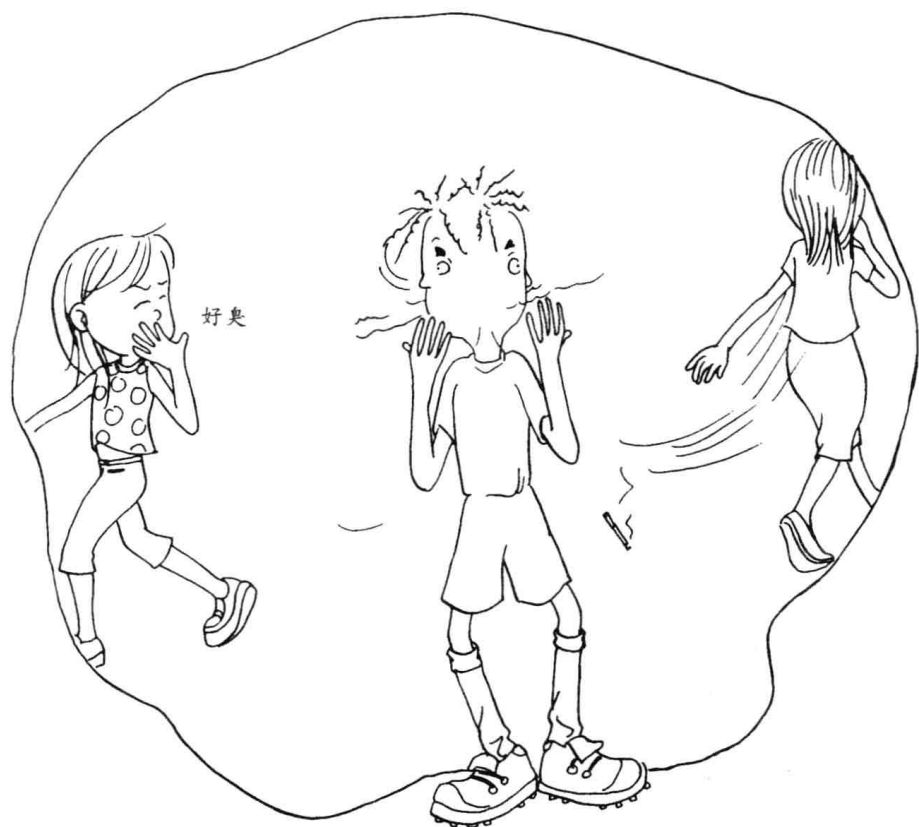


光和空气隔离,皮肤会失去原有的光泽,过早地枯萎、干燥,反而会使自然的青春美过早地消逝。同样,青年人的头发光泽、柔软有弹性,如果经常使用电吹风或烫发,将会使头发干枯,失去光泽,包围在头发外面的一层脂质和蛋白质会因此而受到破坏,使头发分叉。

中学生佩戴饰物也是如此。据报道,戴手饰引起的接触性皮炎在青少年中的发病率比成年人高得多。造成这种现象的原因之一是青少年皮肤较为娇嫩,另外一个原因是由于受财力限制,许多青少年佩戴的饰品往往是一些镀镍的饰物。镍很容易使皮肤过敏,发生皮炎和湿疹。青少年正处于长身体的黄金时期,是人生中最美好的少年,应珍惜自己拥有的这一份青春美,坚持运动锻炼,养成科学的生活习惯,不断地加强文化修养。这样才会使青春之花开得更为娇艳,持久!

吸烟害处多

许多男孩子到了十几岁,出现了成人意识,想用种种显而易见的方式来表明自己是大人,再加之好奇心的驱使,他们开始学吸烟,甚至把吸不吸烟当作是否成熟的标志。殊不知,青少年正处于



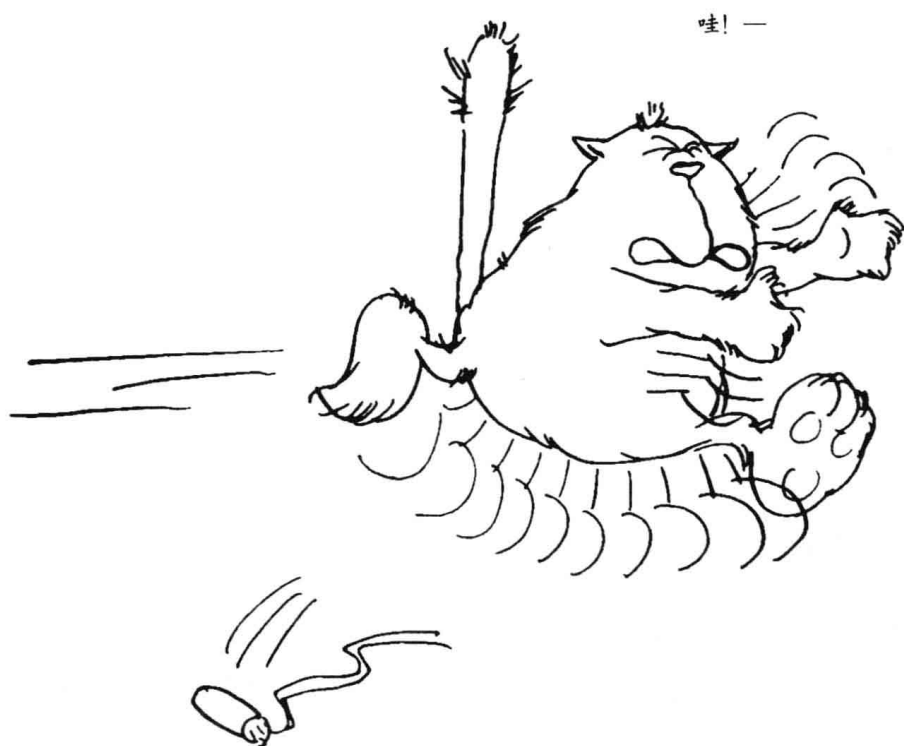
生长发育期，身体的各器官对烟草中的有害物质极为敏感，你们这个时期吸烟的不良后果比成人吸烟更为严重。

烟草在燃烧时，能产生几千种有害成分，其中尼古丁、一氧化碳、煤焦油的危害众所周知。实验证明一支香烟内含有的尼古丁可毒死一只小白鼠，20支香烟的尼古丁可使一头强壮的牛丧命。对人来讲，尼古丁的致死量是50—70毫克，这样数量的尼古丁直接注入人体可导致呼吸麻痹而死亡。烟草中的其它有害成分对人体的危害也不可等闲视之：尼古丁和一氧化碳与冠心病的发生有关；苯可导致肺癌；氢氰酸和一氧化碳会引起支气管炎和肺气肿；氰化物可引起慢性中毒，损害视力。长期吸烟会使面部失去光泽。

出现灰、橘红、紫红的颜色，嘴唇青紫，神色疲倦憔悴，过早

地出现皱纹。吸烟还会使男子在成年结婚后出现性欲减弱，阳痿等性功能障碍，以及导致新生儿畸形、死亡及流产、早产等恶果。吸烟对身体各器官的功能损害随吸烟史的长短而不同：一般而言，器官遭受毒害的时间越长，诱发的疾病也越多，对健康和寿命的影响也越大。也就是说，开始吸烟的年龄越小，死亡年龄就越提前。据报道，15岁以前开始吸烟者的死亡率是不吸烟者的死亡率的3倍。

一些青少年朋友以为“吸烟能提神”，少量的尼古丁虽然可以促使大脑兴奋性提高，但却同时降低了大脑的抑制过程，使兴奋与抑制间的平衡受到破坏。短暂的兴奋过程之后，取而代之的是超限抑制和疲劳。长久吸烟，尼古丁能直接损害大脑神经细胞。使



成长的烦恼



…黄…毛? …
是不是很有风度
是不是非常得帅!

浪猫回头金不
换! 站住! …

帅…帅…帅你个头!
揍你个坏猫! …



冲啊! —
杀啊! —

吸烟的害处多恐怖! …
…这个坏蛋…

再引诱我们无辜的孩子学
坏…就…就灭掉你! …

大脑皮质发生退行性改变, 表现为智能衰退, 出现头晕、头痛、失眠、记忆力下降、注意力不集中等神经衰弱症状, 继而出现学习效率低下, 成绩不佳。严重可导致痴呆, 并伴有偏瘫和癫痫发作。因此, 吸烟是“百害而无一利”。

让头发黑起来

有不少青少年朋友都有这“早生华发”的烦恼。产生少年白头的的原因迄今为止并没有全部弄清楚。家族遗传、内分泌失调及一些慢性疾病等都可能是诱因。另外，过度的情绪紧张、焦虑也可能使头发变白，所谓“一夜愁白少年头嘛。你如果不是遗传因素，只是发质问题，可以从以下方面做努力：

首先：要保持良好的情绪。长期的忧虑、烦恼或用脑过度都会使供应毛发营养的血管发生挛缩，继而使头发根部的毛乳头制造黑色素的功能发生障碍。即使产生黑色素，但由于输入通道受阻，也可能在短时间内产生大量的白发，对生活持有乐观的态度，时常保持良好的心境，这不仅是预防和治疗“少年白头”的前提，也是人的一生中保持身心健康的大前提。

其次，治疗疾病。一些传染病和慢性局部病灶性炎症，如龋齿、扁桃体炎、化脓性鼻窦炎等，通过细菌的作用和神经反射，也能引起白色。在内分泌方面，脑垂体、肾上腺和植物性神经系统都与黑色素的分泌密切相关。内分泌正常，分泌的黑色兴奋激素多，形成的黑色素就多，头发的颜色就越深。如果有与此相关的其它

