

Nan Sheng Jian Kang Ri Ji



男生健康日记

艾登·麦克法兰
安·麦克朴尔森 / 著
谢丽惠 闵小伶 / 译

适合所有的青少年
及他们的父母
在英国一年销量超过50万册

21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

WAGUJ

男生健康日记

艾登·麦克法兰 安·麦克朴尔森 / 著

约翰·阿斯托普 / 图

谢丽惠 闵小伶 / 译



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

男生健康日记/(英)麦克法兰 (英)麦克朴尔森/著;
谢丽惠 闵小伶译.

-南昌:二十一世纪出版社,2006.1

ISBN 7-5391-3190-X

I.男... II.①麦...②麦...③谢...④闵... III.男性-青春期-健康教育
IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第156051号

The Diary of a Teenage Health Freak—"Text © Aidan Macfarlane & Ann
McPherson 1987,1996,2002 Illustrations©John Astrop 1987"

This translation of The Diary of a Teenage Health Freak originally published in
English in 2002 is published by arrangement with Oxford University Press.

《男生健康日记》英文版2002年出版,中文翻译版由牛津大学出版社授权出版。

版权合同登记号 14-2003-054

男生健康日记 / (英)艾登·麦克法兰 安·麦克朴尔森 / 著; 谢丽惠 闵小伶 / 译

责任编辑 邓 滨

特约编辑 刘 映

封面设计 李 峻

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 南昌市光华印刷有限责任公司

版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/32

印 张 5.875

字 数 140千

书 号 ISBN 7-5391-3190-X/N·21

定 价 12.00元

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换)

极好的，
光辉灿烂的一瞬！



我陶醉在自己的笑声
中……

它告诉了我们我和朋
友们一直想知道的所有事
情，没有那种向别人咨询
这些问题时的尴尬感觉。

……很高兴终于有人
有胆量写出你不愿意
在公共场合谈论的有
趣而原始的事情。



……太棒了，我无法放下
它：我一直读到凌晨两
点，无法及时起床……反
复为所有的青少年和父
母而做我的研究。



前言

正是他的生物老师史麦莉夫人，使他开始写健康日记的。他每天都密切地关注着自己的身体——号脉并且怀疑自己的心脏是否能坚持到课后——后来，生物老师偶然说出一个令他大为震惊的事实：他是一个“疑病症”患者！在脆弱的14岁就被可怕的疾病击倒！对于彼特·贝宁来说，人生的路途上，还会有更多可怕的发现吧……

彼特的“第一手”研究是找到一切途径去了解与自己生理和心理的发育变化和他女朋友希尔斯的感情以及与他父母及两个姐妹所度过的有趣生活等种类不同的课题。明年他会把这一切——更多，更多——倾述在日记里，因为他会从各个方面得到更多的资料，还会贪婪地学习医学知识。

当彼特的日记第一次在世界上发表出来，立刻在社会上引起了巨大的反响：青少年们从他们朋友的手里抢过来看，那些被解除职务的老师和被吓坏了的父母也偷偷摸摸地对照着它来校正着自己的行为。

为给期待中的巨大的国际市场一个满意的答复，彼特现在倾心倾力，向世人公布了他的最新最完整的日记：基本的读者是所有那些十几岁的青少年，他们想了解却羞于提问；还有所有的成年人：他们对此了解一点，但却由于尴尬而无法回答孩子的提问。

日记作者简介

我的名字 彼特·H·佩恩（不敢告诉你们其余的情况）。

别 号 “无所不知的彼特”。

生 日 12月17日。

年 龄 14岁零1个月——9
年级在校学生。



出 生 根据我妈妈所说，在去实验室的路上，通往医院走廊的半道上。

地 址 克利夫顿路18号，霍思雷，伦敦。

爱 好 抠鼻子，看电视，玩电脑游戏，自我担心，取笑我的妹妹，窥看她的电子邮件，打搅别人让人知道我无所不知，收集医学知识，读FHM，遭遇各种事故，研究我的身体——应付一切。

崇拜的英雄 贝克汉姆，曼德拉，我自己，山姆的老爸，发明了盘尼西林但我不记得他的名字的那个人，哈利·波特，我长大时想成为我自己——一个著名的科学家，非常富有，对女孩非常非常有吸引力。

目前的性格 害羞，笨拙，对女孩没有吸引力，害怕生活，逃避洗澡，取笑（尤其对我的妹妹苏斯），体育糟糕，有

点鲁莽(看电视以前做作业),想酷些。

担 心 染上艾滋病。

性 别 男,而且将更加男性化。

身 高 靠着门 5 英尺 4 英寸。

体 重 58 公斤,但晚餐吃得多。

头发颜色 褐色。

眼睛颜色 褐色到棕色。

识别标志 我的身体,以及我屁股上的褐色胎记,我想展示给我的女朋友茜尔斯看。



我的妈咪

姓 名 简·艾思佩斯·马嘉蕾。

生 日 6 月的某个日子,但不记得准确的日子,妈咪说她没过过任何生日。

年 龄 这最后的 6 年都是 35 岁。

职 业 在当地诊所做兼职,还做过厨师,清洁工,洗衣工,社区义工,我们大家的妈妈,包括老爸的。

体 重 圆胖(但我从不说)。

头发颜色 褐色。

眼睛颜色 绿色带有斑点。

识别标记 她的笑声,像土狼的声音。

性格 一直对我的私生活敏感,要我对一些愚蠢的关系表现良好,当我的睡眠出现问题时从不加以注意,只说“你会克服它的”等等。总是说“你完成作业了吗?”但很可爱,是一个好听众,不像山姆的妈咪那样闯进我的房间干扰我。

我的老爸

姓名 托尼·托白尔斯。

生日 不知道。

年龄 没人知道。

职业 去别人家里杀死小虫,也叫“害虫控制”。这也是我对妹妹苏斯做的事。

体重 中等偏胖。

头发 秃顶。

眼睛颜色 不记得。

识别标志 可怕的小胡子。

性格 有趣,擅长修理损坏的东西,不愿意戒烟常偷偷地抽,总是谈论政治,知道许多事情。



我的姐姐

姓 名 莎莉。
生 日 还是不记得。
年 龄 18 岁。
体 重 礼节性的秘密。
头发颜色 总是变化。
眼睛颜色 蓝色。
识别标记 两个大耳环。



性 格 比我知道得少,专横跋扈,为了钱什么都可以做,她想用节省下来的钱买摩托车。

喜爱的音乐 化学兄弟,疯狂街道布道者,罗宾·威廉姆斯——使我想呕吐。

我的小妹妹

姓 名 苏西·简。
(祝福她——她取自可怕的名字)
生 日 一天告诉我们 6 次——1 月 16 日。
年 龄 12 岁零 11 个月。

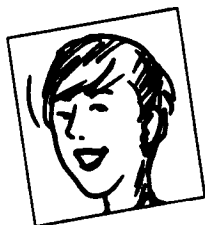


头发颜色 暗褐色。

眼睛颜色 暗褐色——像她其余的部分。

识别标志 没有。

性格 担心她的朋友们对她的家庭有看法，发电子邮件给每一个人和每一件动的东西，喜欢购物，咯咯笑，不遵从我的命令，当我要她走开时她就故意作出夸张的反应，尤其是妈咪在旁边时。



浪漫情感

姓名 希尔斯·杰弗斯。

性别 是女的，如果她让我说的话。

年龄 14岁。

她住的地方 没说。

我为什么喜欢她 就是喜欢。

我最好的朋友们

姓名 山姆·史普洛格斯。

性别 说他是男性。

年龄 14岁。但大部分的时候行为举止看上去像4

岁或 40 岁。

性 格 迷恋自行车,对女孩有吸引力(苏斯十分迷恋他)但他对此一无所知,想保持体型,但没成功,比我得的零花钱多。

我的家

房子是半独立的,附近有着比南海岸更多的月桂树。和这儿方圆几英里的每一幢房子一样,窗户上全装着金属网。三间卧室,鞋厅给了苏西。浴室里的瓷砖是粉红色的,到处铺有合适的地毯,妈咪扶椅上有块毛毯,波利伏尔就一直住在上面。老爸正在小心地安装厨房里的设施,还没完工。

我的房间

“进出”的标志牌贴在门的外面,门里挂着纸骨架。床上堆满我的旧衣服。小熊维尼放在我的床罩上已经有一百万次了。老爸在凸凹不平的墙纸上漆了一层黄色,我画的飞机图形,被几幅歌星和体育明星的画像盖住了。到处是书和连环漫画。

目 录

前言

日记作者简介

1. 我成了一个健康忧郁症患者 / 001
2. 我骑车摔伤了 / 008
3. 厌倦的真实感受 / 018
4. 学校变得乌烟瘴气 / 028
5. 苏西已经开始了 / 040
6. 我自己的“变化”开始，
但它们花了好长好长的时间 / 050
7. 学会带着疹子生活 / 060
8. 莎莉的感情生活一团糟 / 067



9. 苏西得了花粉热 / 070
10. 第一支烟差点要了我的命 / 079
11. 痛苦、扭伤和喘气 / 088
12. 心烦意乱的暑假 / 098
13. 害怕未来 / 108
14. 太胖,太瘦,太小,太大 / 113
15. 疣猪和体臭 / 130
16. 牙齿穿孔,身体痛苦异常 / 138
17. 没去上学,觉得自己快死了 / 145
18. 戴眼镜的四只眼 / 157
19. 渴望喝醉 / 164



我成了一个 健康忧郁症患者

1月8日 周二

烦恼,烦恼,真烦恼。

我站在大街上,正阅读我的朋友山姆往我的新手机里发送的短信“你好吗?”忽然,我的手机差点儿被一对醉汉抢走(嗨,这可是爸妈给我的圣诞节奖赏——他们认为送这个比狂风暴雨般地指责我对我的成长更好一些)。

我可不想成为第 24001 个被偷手机的人,所以我紧握着它,飞快地跑开了。哎,以后还是别在公众面前炫耀我的新手机为好——我想。



1月9日 周三

今天,生物老师丝麦莉夫人的讲课让我大吃了一惊。她一遍遍地讲述我们的心脏是如何的完美、有效——每分钟跳80跳。照这么算来,我的心脏已经跳了 $80 \times 60 \text{ 分钟} \times 24 \text{ 小时} \times 365 \text{ 天} \times 14 \text{ 年} = 588\ 672\ 000$ 跳了!(我的计算器已显示不出这么长的数字了——我需要一个更好的)我好担心我的心脏会突然不工作了!难道它真的不会超负荷工作?我跑去问丝麦莉夫人,如果围着整个村子来一个长跑,会不会让我患上心脏病?因为我的祖父就是在追赶公共汽车时死于心脏病的,这是去年发生的家庭悲剧。虽然他死的时候已经80岁了,但这会不会是一种家庭遗传病呢?丝麦莉夫人说你别犯傻了,锻炼对心脏是有好处的,并且有助于防止心脏病的发生——就像我们不吸烟有助于防止肺癌的发生一样。丝麦莉夫人总是不失时机地告诉我们不吸烟是多么地好。她还说在我这个年龄死于心脏病的怪事一百万里都不会出现一个——就像不可能赢得彩票一样!但丝麦莉夫人却提出了一个更糟糕的假设,她说我很可能正遭逢“少年健康忧郁症”的可怕攻击。

——天哪,我会死于这种可怕的疾病吗?我赶紧问这种可怕疾病的症状是什么。但我没有得到任何答案,丝麦莉夫人只告诉我:“自己去查阅。”

哎,但愿我不是第一个死于这种病的人,但愿这种病不是绝症!

1月10日 周四

我还活着。活了日记的三分之一天！这天什么也没发生，只是我成功地进入了妹妹苏西的电子邮箱。她邀请了凯特及玛丽参加她13岁生日聚会。我讨厌苏西——她太没趣了。玛丽是她一周中交的第六个最好的朋友。而妈妈呢，已经带她去看了四场忧伤女性电影了。我忽然觉得我偷偷溜进妹妹的电子邮箱太孩子气了，但这是今天唯一发生的事。幸好，后来收到山姆的“周四如意”的短信。

我还未死于健康忧郁症——也许这病不像我想的那样严重。我应该向山姆的父亲去请教请教——他是一位专家。

1月12日 周六

健康忧郁症又让我担心了。昨天午餐时，我跑到校图书馆，在字典里查找这个可怕的疾病……可能是我正受到病毒的进一步感染，而我还不知道呢！可是只找到“Erogenous”这个词，指的是“形成准确性别的身體部位例如乳房，耳垂及大腿内侧”。这个解释使我想起希尔斯，所以不得不合上书，快速离开。

今天帮老爸修车。真希望我们的车是一辆像山姆老爸一样的奥迪TT车，而不是我们这辆又老又锈的破车。当然咯，要是我们家的车是那种令人厌烦的沃尔沃·爱斯泰特车（兰迪·乔的老爸就有一辆这种车），那就更糟了。我们的车听起来就像要死于肺癌的人——的咳嗽声，但我们还是要