

送 给 青 春 期 的 你



父母送给 青春期儿子的 私房书

王磊荣 / 编著



爱自己，让**青春**绚丽多彩！

儿子，你不必退缩，父母是你**坚强的后盾**；
儿子，你无须迷茫，要在**青春岁月**尽情绽放。



中国信息出版社有限公司

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

父母送给青春期儿子的私房书

蔡万刚 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春期是男孩人生中的重要阶段。初入青春期的男孩会对身体的变化产生好奇、困惑，也会不知所措，此时，男孩们急需一个贴心的生理老师来为自己解疑答惑。

本书就是从生活实例出发，针对青春期男孩的身体发育特点讲述男孩们都需要知道的身体秘密，并给予他们细心的指导，让男孩在青春期打理好自己的身体，进而以健康的体魄、自信的面孔面对未来的人生挑战。

图书在版编目（CIP）数据

父母送给青春期儿子的私房书 / 王磊荣编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020.1
ISBN 978-7-5180-6851-7

I. ①父… II. ①王… III. ①男性—青春期—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229757号

责任编辑：郝珊珊 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：118千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

十几岁的男孩们，一段时间以来——

你是否发现自己的声音变得厚重、沙哑了？

你是否发现身体长高了许多，力气也大了起来？

你是否发现早晨起来“尿床了”？

你是否发现“小弟弟”经常不听话？

你是否开始不好意思跟女生说话了？

……

其实，这些变化都表明你正在进入青春期，是由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。

青春期带来的身体上的变化，确实会让你感到很苦恼，但是这正说明你长大了，正由一个稚嫩的男孩蜕变为一个成熟的男人，你应该感到高兴。至于那些不可避免的苦恼——正如有人说的“暴风雨般的青春期”，当你步入青春期后，你应学会坦然面对疑惑、迷茫、开心和难过，当然，也包括烦恼。



在这个特殊的时期，面临身体的变化，你总想得到一个权威的答案，可以帮你解疑答惑。但是，出于尴尬，你又不可能一一询问父母长辈——既然如此，你不妨从本书中寻找答案。

本书就是从生活中的男孩们遇到的疑问开始出发，并结合具体案例，以通俗易懂的语言，告诉你青春期男孩的身体是怎么发育成的、如何保护身体、如何保健并历练成一个健康帅气的男人。本书娓娓道来，犹如一个贴心的长者，希望你们阅读完本书后，能有所收获，进而消除青春期的烦恼。

编著者

2019年9月



目录

第01章 青春期来临，身体有了新变化 /001

我可爱的童音为什么变粗了 /002

竟然和爸爸一样长胡子 /004

脖子上凸起的东西不是病吧 /007

为什么尿尿的地方会有变化 /010

为什么长大了有时还会“画地图” /012

第02章 私密地带，男孩面对下身问题不烦恼 /017

认识一下睾丸的结构 /018

为什么成年人的阴部颜色深 /020

阴茎为什么有时偏向一侧 /022

阴茎大小有什么区别 /023

精子到底是怎么产生的 /025

精子是什么样子的 /027

睾丸两边不对称或隐睾怎么办 /030



在公共场合阴茎勃起该怎么办 / 033

你的三角区的丛林茂密吗 / 035

下面红红的，发炎生病怎么办 / 037

“一滴精”等于“十滴血”吗 / 039

包皮有问题怎么办 / 041

第03章 大方面对青春期的面子问题，你可以很帅气 / 045

为什么痘痘偏爱青春期男孩子 / 046

如何打好祛痘这场青春期“攻坚战” / 050

有了痘痕怎么办 / 052

小小雀斑也可爱 / 055

我怎么变成了一只“毛猴子” / 057

我的头发变白了，我老了吗 / 061

第04章 青春期的困惑，大方面对“性”问题 / 065

晨起阴茎勃起是怎么回事 / 066

自慰有哪些危害 / 068

有性幻想不是错，但要合理宣泄 / 070

梦里为什么会梦到女孩 / 072

如何克制自己的性冲动 / 075



什么叫做性行为	/ 077
什么是性早熟和性晚熟	/ 079
性问题的困惑，如何解决	/ 082
哪些渠道讲的性知识是正确的	/ 084
怀孕与避孕知识知多少	/ 087
新生命是如何诞生的	/ 090
什么是艾滋病	/ 092
第05章 男孩也脆弱，青春期男孩也要学会保护自己	/ 097
如何保持私密处的卫生	/ 098
如何防止私密处受伤	/ 100
私密处受伤了怎么办	/ 102
出行注意安全	/ 104
拉帮结派不参与	/ 106
知道吗，男孩也要防性骚扰	/ 108
结交网友要谨慎	/ 110
面对暴力事件，运用法律武器	/ 113
对不合理要求学会说“不”	/ 115



第06章 哪有什么完美，青春期男孩平静接受身体的变化 / 119

我这么瘦弱，会不会一直被“欺负” / 120

为什么我会掉这么多头发 / 122

男生的乳房也会发生变化吗 / 125

为什么我还不及女生高 / 127

出汗多，身上有怪味被人嫌弃怎么办 / 130

“小四眼”不好看，我想摘掉眼镜 / 132

第07章 身体是革命的本钱，男孩要学会健康生活 / 135

青春期有哪些常见病 / 136

身体迅速成长的青春期，要有特别的营养 / 138

有节制地饮食，男孩要管住自己的嘴巴 / 141

生命在于运动，做一个爱运动的阳光男孩 / 143

作息时间要规律 / 145

保持卧室的清洁卫生 / 148

青春期多汗和脚臭怎么办 / 150

牙口好才能胃口好，保护好你的牙齿 / 152

青春期男孩要壮不要胖 / 155

男孩如何保养皮肤 / 158

青春期如何增强记忆力 / 161



- 走路要正，背要直 / 163
- 科学方法可以增高吗 / 166
- 天气变化，增强免疫力 / 168
- 修养自己的快乐之道 / 171

第08章 美丽的青春期，男孩要杜绝不良行为 / 175

- 青春期要杜绝吸烟喝酒 / 176
- 紧身裤真的好吗 / 178
- 染发不适宜，自然最帅气 / 180
- 沉迷网络，有损身心 / 183
- “黄毒”让花季失去色彩 / 185
- 毒品，是吞噬美好青春的恶魔 / 188
- 青春期男孩们吸毒有哪些诱因 / 191
- 青春期性行为不可取 / 194

参考文献 / 198



青春期来临，身体有了 新变化

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。男性也一样，每个成熟的男性都要经历青春期这个阶段，当然，成熟的一个重要部分就是生理的成熟。男孩的青春期成长有几个重要的年龄阶段：急速成长从10.5~14.5岁开始，在14.5~15.5岁左右达到顶峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，这意味着男孩已经趋于成熟了。

与此同时，男孩的性机能和第二性征也发育成熟。在这段期间，睾丸发育，容积增大，是青春期生长、发育的重要反映；自己不时用手触摸睾丸，会感到它在慢慢地长大。与此同时，男孩一般还会出现遗精的现象，一般在13岁左右。睾丸的间质细胞开始分泌出雄性激素（睾丸酮），会做性梦，阴茎常会勃起。随着其激素在血浆中的浓度不断增加，生殖器官进一步发育成熟，出现嗓音变粗、喉结突起，长出比较密集的胡须和腋毛、阴毛等第二性征。



我可爱的童音为什么变粗了

小伟已经上初中一年级了，最近，他发现他的声音好像变粗了，他不敢跟同学、父母说话，因为他怕一开口就被他们嘲笑，所以，他一放学回家就躲进房间，爸妈叫他吃饭的时候他才出来，就连他最要好的朋友多多找他说话，他也不想理。

这天晚上，他在房间做作业，爸爸突然敲门进来，问他是不是和多多吵架了，小伟说没有，在爸爸的一再追问下，小伟只好说出了内心的想法。等他说完以后，爸爸笑了笑，说：“我的傻孩子，这是因为你的青春期到了啊，我们每个人都有这个过程的，爸爸像你这么大的时候，也经历过变声期，这说明你长大了，是个男子汉了，是好事啊，不用害羞的……”

青春期的到来是瞬间的事，喉结出现，声音变粗，这一切几乎就在一夜间突然发生，也可能需要几个星期或几个月。骤然间，你会感觉仿佛你的声音全乱套了：一会儿又高又尖，一会儿又低又沙哑。这是为什么呢？



喉的内腔叫作喉腔，喉腔内有声带，左右声带之间的空隙叫作声门。喉肌的收缩和舒张可以使声带拉紧或放松，使得声门扩大或缩小。由于呼出的气体对声带产生冲击，从而使声带发出强、弱、高、低等不同的声音。

无论男性还是女性，进入青春期后，都要经历一个变声期，即嗓音由原来不分男女的童声，分别变为低粗的男声和高细的女声，而这一变化，在男孩身上体现得尤为明显。进入青春期后，男孩的喉部迅速发育，喉结前突、声带增长、声带宽度和厚度加大。这时期的声带容易出现肿胀、充血，致使声门闭合不全，发声时往往有嘶哑、音域窄、发声疲劳、发高音困难、咽喉部有异常感觉等症状。

任何人都无法拒绝成长，因此，对于变声，男孩可能一点办法也没有，正因为如此，男孩有时候会被人笑话，并为此而窘迫。不过，这正是你走向成熟的标志，你同伴没被取笑，是因为他们还没有成长到这一步。

那么，男孩到了青春期，面临变声期，该如何保护自己的嗓音呢？

每个孩子的成长都要经过变声的过程，但变声期的长短是因性别和因人而异的，男孩一般在半年到一年左右。男孩在变声期期间声带容易肿胀、充血，更容易受伤，所以特别要注意保护嗓子。为此，男孩要注意以下几点：



(1) 尽量不吃辛辣的、刺激性强的食物，因为这类食物会加重声带的肿胀和充血，乃至影响变声期声带的发育。

(2) 使用嗓子要注意，不要过度，也就是尽量不要长时间和大声地喊叫，也不要无节制地唱歌，以免导致声音嘶哑、毁坏嗓子。

(3) 注意保暖和锻炼，增强抵抗力。避免感冒，才能避免声带的肿胀和充血，而体质的增强，则有利于声带的正常生长发育。

(4) 严禁吸烟喝酒。青春期，男孩身体的各个部分都处于生长阶段，烟酒中的有害物质对青少年的生长发育（包括声带的生长发育在内）是非常有害的。

竟然和爸爸一样长胡子

初二这年，小伟发现，他的下巴长出了胡须，不仅是他，他们班不少男同学都有，这简直太难看了，所以他总是想拔掉。

这天早上，他在卫生间洗脸的时候，看到镜子中的自己，又自卑起来，于是拿起妈妈的眉钳一根根拔胡子。老爸看到后，好奇地看着他：“豆豆，干吗呢，不疼吗？”



“啊，你进来怎么也不敲门？”

“你门压根儿没关。你在干什么呢？”

“我长胡子了，好难看啊，下巴变黑了。”

“哪有，你觉得爸爸难看吗？”爸爸反过来问道。

“不难看啊，我觉得爸爸很有魅力。”

“可是，爸爸也长胡子啊，只是我经常拿剃须刀剃掉而已。其实，长胡子是一个男孩长成成熟男人的标志，你应该感到骄傲，你现在是个男人了。而且，你这样拔胡子，是很不好的习惯。”

胡子是男性的第二性征，也是男性区别于女性的一个重要特征。很多特征在男女还处于幼年时候并没有多大的区别，但随着青春期的到来，男女性都随之成熟起来，这些特征也就变得明显。在生殖器官发育的同时，男性第二性征也随之发育。

在男性第二性征出现的过程中，毛发的变化最为突出。胡须的出现是在腋毛出现后一年左右，也可更早一些。此时，额部的发际逐渐后移，尤其于两鬓角处凹入，而成为特殊的男性型发际，这些迹象表明，这个男孩已接近性成熟期。这时候，男孩就由一个调皮可爱的小淘气变成了身材魁梧、肌肉发达、声音低沉洪亮的堂堂男子汉。而维持男性这类第二性征靠的都是睾丸所分泌的雄激素。



当一个小男孩突然长出胡子后，会给人一种怪模怪样的感觉，男孩自己可能也会感到不自在。其实，这是一种正常的生理现象，不必为此感到羞愧，况且，这是你已经长大成人的标志。

胡子是男子汉的特征之一。男孩子到了青春期就会逐渐长出胡子来，由少到多，由细到粗，越长越旺盛。可是有的年轻人不喜欢长胡子，总是一根一根地把胡子拔掉，这是一种很不好的习惯，有时甚至会招致疾病。

胡子也属于毛发的一种，其下有毛囊、皮脂腺、神经末梢和血管。如果男孩为了美观而拔掉胡子，疼痛不说，还容易造成毛囊及皮脂腺损伤，此时，细菌会乘虚而入，引起毛囊炎、皮脂腺炎。而更为严重的是，胡子所处的位置正好是面部危险三角区内，如果胡子被拔掉，很可能造成细菌感染，然后细菌侵入颅内，引起脑膜及大脑的感染，给人体带来更大的危害。因此，为了身体的健康，切忌随便地拔胡子。

可见，拔胡子没有好处，反倒可能引起一系列健康问题，只有等到胡子长到一定长度时用剃须刀刮一刮，才是最适宜的处理方法。那么，什么时候开始打理胡子呢？男孩一般要等到毛发发育完成的时候再去刮胡子，一般情况下要到二十岁左右，而且一定要注意正确的打理方法。



正确的剃须方法是：

先用温水净面，待毛孔放松张开、胡须变软再开始剃须。操作时顺序应从鬓角、脸颊、脖子到嘴唇周围及下巴。

剃须后，用温水洗脸，再用凉水冲一遍，以利于张开的毛孔收缩复原。然后，涂些润滋液、霜等，以安抚皮肤，减少刺痛。

选择早晨剃须。为了美观、卫生，有些胡须浓密的男性需要经常剃须，但刮胡子最好选择在早晨，因为此时脸部和表皮都处于放松状态。

尚处于青春期的男孩做到面部干净即可，胡须是男人成熟的标志，不必过于在意。

脖子上凸起的东西不是病吧

小刚现在14岁，初中二年级，从去年开始，他就觉得身体好像和小时候不一样了，个子长高了不少，声音也变了。最让他感到奇怪的是，他的脖子上竟然长出了一个奇怪的东西，像一块骨头，摸起来硬硬的。他很害怕，是不是生了什么病，可是他又不敢告诉别人。

终于，这一天，他鼓起勇气对爸爸说：“爸，你带我上