

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中学素质教育阅读丛书

# 面对青春期

 **eBOOK**  
内部资料 非卖品

## 面对青春期

## 一、青春期的生理变化

青春期是由儿童向成年人过渡的时期，是人一生快速生长发育的时期，也是决定人一生体质、心理和智力发育的关键时期。随着青春期的到来，无论男孩还是女孩，都会发生生理上的显著变化，使自己从稚气十足的“毛孩子”逐渐出落成矫健挺拔的“小伙子”或美丽动人的“大姑娘”。面对这种变化，他们在感到兴奋和奇妙的同时，也会为青春期的“多事”而感到困惑。因此，了解青春期的发育与变化，懂得一些青春期生理卫生保健知识，对进入青春期的少男少女来说是十分必要的。

为了更好地认识青春期的生理变化，首先应该对我们自己的身体有一个大概的了解。

### “生命大厦”的奥秘

如果把人体看作是一座结构复杂、功能多样的大厦——生命大厦，那么建造这座生命大厦的“砖”就是数以亿万计的细胞。每一个人，无论是体表的肌肉，还是深藏体内的脏器，无一不是由细胞构成的。细胞是人体结构的基本单位，是实现人体各种生理、心理功能的物质基础。它不断地进行着新陈代谢，表现出细胞的生命现象——生长、发育、繁殖、衰老、死亡等。我们的身体就是由数以亿万万个结构，各式各样、功能千差万别的细胞组成的，这些细胞和细胞间质分别构成人体四大组织：上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织，由几种不同的组织组合构成有特定结构和功能的独立器官，如心、肝、肺、胃、肾等，还由许多联合起来完成某项共同生理功能的器官组成人体内的系统，如消化系统、心血管系统、生殖系统等。

如果把人体比作一部精密的机器，那么组成这部机器共有十大系统，它们是运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、感觉系统、内分泌系统、免疫系统。正是这十大系统的协调配合才能实现人体的正常功能，维持我们每个人的正常生命。（见表1）

现在就让我们看一看生命体中的十大系统是如何运行和起作用的。

运动系统由206块骨头和600多块肌肉以及软骨关节组成，其主要功能是使人体在空间移动及使身体各部分相互关系发生变动，维持身体各部分以及整体的姿势和位置。另外，还有支持体重、构成人体基本外形、保护脑髓和内脏器官、协助内脏器官进行活动等功能。骨骼构成人的支架，借助关节使各部位骨骼联系起来，而肌肉的收缩与放松实现人体的各种运动。

心血管系统由被誉为“生命之泵”的心脏、动脉、静脉以及毛细血管一起组成。心脏是血液循环的动力装置，而血管里则昼夜不息地奔流着血液，血液给身体各组织、器官的细胞输送新陈代谢需要的养料和氧气等物质，把新陈代谢的废物和二氧化碳等输到有关脏器（如肺部等），然后排出体外，以维持人体的生命。成年人心脏每24小时向血管喷射约7500公斤的血液；遍布全身的大小血管，长度非常可观，一个体重70公斤的人，全身肌肉的毛细血管总长度可达4万公里。心脏和血管组成了人体内一条强大的血液运输线。

呼吸系统由肺及呼吸道组成，是人体的“气体交换站”，实现人体内外的气体交换。离开氧气，人的生命一刻也不能维持，而肺的构造也正是适

应了气体交换的功能，吸进氧气，呼出二氧化碳。肺的最小单位是肺泡，它体积小而数量极多。人的肺约有 7.5 亿个肺泡，将一个个肺泡摊平，其总面积可达 130 平方米，肺泡壁极薄，吸入的氧气由肺泡弥散到血液里，而二氧化碳则由血液弥散到肺泡，从而实现了生命的气体交换。

消化系统由消化道（口腔、咽喉、食管、胃、大小肠）和消化腺（肝、胰、唾液腺、胃腺、大小肠腺等）组成，是人体内部一座高度自动化的“食品加工厂”，它将食物搅拌、研磨并对其进行化学分解，吸收其营养供生命活动的需要，最后将残渣排出体外。

泌尿系统由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成，是人体消除废物的一个重要部分，就如同城市的环卫部门一样，将身体内部新陈代谢出的无用废物及时地排出体外，以保持体内的清洁。

神经系统由脑、脊髓（中枢神经系统）以及遍布全身与身体各个器官、系统相联系的周围神经（周围神经系统）组成。它是人体各器官系统的各种复杂的生理活动的统一指挥者。如果把脑和脊髓比作“首脑机关”，那么周围神经就是“首脑机关”与受指挥的器官系统间的专用“电话线”，它能将指挥部的命令传达到各器官，又将各器官的状况及时报告给“首脑机关”。神经系统也是人类各种错综复杂的心理活动的物质基础。

感觉系统由感受器（包括一般感受器如皮肤、内脏、血管、关节等处痛、温、触、压觉感受器和特殊感受器，如眼、耳等）及附属结构构成。体内、外环境的各种刺激，通过一般或特殊感受器的接受，转变为各种神经冲动，沿着一定的传导路线到达大脑皮质，产生感觉。它是人体的一个“情报系统”，是人类认识世界的物质基础。

内分泌系统由内分泌腺，如甲状腺、甲状旁腺、胰岛、性腺、垂体和松果体等组成。内分泌腺所产生的化学物质称为激素，可以对特定的组织或某些代谢过程发生调节作用。几乎所有的内分泌腺都直接或间接地接受神经系统的调节，有的内分泌腺也可以影响神经系统的机能，因此，内分泌系统是神经系统的“得力助手”。

生殖系统由内生殖器和外生殖器组成。它的机能是产生生殖细胞（精子和卵子）、繁殖后代和分泌性激素。精子和卵子在母体内结合成为受精卵，并在母体内发育，形成胎儿，胎儿发育成熟后从阴道分娩产出。

免疫系统由免疫器官（骨髓、胸腺、扁桃体、脾脏和淋巴结等）、免疫细胞（具有免疫功能的细胞）和免疫分子（具有免疫效应的物质）三部分组成。它是人体内重要的防御机构，具有消灭侵入人体内的病原体或其他抗原物质、防止疾病发生的防御功能，具有消除人体新陈代谢中衰老的或被破坏了细胞的自我稳定功能，还具有识别杀灭细胞增殖中的异常细胞，防止异常细胞在体内扩散的监视功能。

上述十大系统在神经系统及其助手内分泌系统的调节下互相联系、互相制约，有条不紊地工作，使得人体这部有生命的“机器”正常运转并表现出多彩的生命现象。

## 体形变化接近成年人

进入青春发育期的男孩、女孩，体形已接近成人。男孩子，表现在身高、肩宽、体重等迅速增长，具有发达的肌肉，宽厚的臂膀，修长、健美的下肢，

肌肉丰隆的上肢。女孩子，则表现在脂肪不断增多，体形丰满、圆滑。臀胯增宽，胸围、腰围、臀围增加，肌肉富有弹性，下肢增长，呈现出一种曲线美。在这些变化中，最为明显的是身高和体重的增长。

在青春期正是“窜个儿”的时候。女孩子从9岁开始猛长，十一二岁到达高峰，平均每年长7~8厘米，少的长二三厘米，多的长八九厘米，甚至于十一二厘米。

男孩子比女孩子晚长个儿两年左右。虽然起步晚，但一到14岁左右，用不了一两年，长的速度就超过了女孩子。个别的也有到年龄该长个儿而不长的，或不到年龄而已经长得很高的。这种个体上的差异属于早发育和晚发育的不同情况。一般地说，早发育的，个子将来不会长得太高；晚发育的，将来反倒会长得很高。

身高的增长主要是受骨骼发育的影响，而体重的增加，则主要是由于肌肉重量的增加。

肌肉和骨骼的变化都随年龄的增加而增长。但骨骼到一定的年龄，如17~18岁，或20~22岁，甚至于到27、28岁就不再发育，因而身体也就不再长高了。可是肌肉随着时间的推移不断地增加。一般地说，体重的增加主要是肌肉重量的增加。在青春期，每年可以增加体重5公斤到10公斤左右。到了二十几岁或更大，肌肉还在增加，但其功能不见得加强，这要看每人的锻炼情况了。刚上小学时，肌肉只占人体的1/3弱，到了中学毕业时，就接近于身体重量的一半了，也就是接近于成人的水平了。

在上小学时的男孩女孩，肌肉的发展、发育并不明显，肌肉的力量、弹性也没有多大差别；到了中学毕业时，这种差别就明显地表现出来了。男孩子的肌肉弹性明显地好于女孩子，力量大；女孩子的身体脂肪多，肌肉少，比较丰满、有弹性，但缺少力度。而男孩子肌肉多、脂肪少，所以显得粗犷，有棱角，有力量。

另有一种情况是，男孩子出现身体肥胖，脂肪多、肌肉少，类似女孩子。这是因为有一部分人是属于病态；有一部分最常见的是肥胖儿，从小爱吃甜食，营养过剩，造成脂肪过多，显得臃肿、肥胖，活动灵活性差。所以，在这个时期，为了锻炼肌肉的弹力、力量，以及身体的灵活性，应该适当地增大运动量，加强锻炼，常活动；合理地饮食，不要偏食，要多方搭配进食，不要爱吃的就吃起来没完。比如，有的同学爱吃羊肉串，别的就不吃，有的爱吃巧克力，爱吃甜食，造成肌肉发育障碍，脂肪堆积过多，这一点应该在这一时期给以注意。

## 第二性征出现

第二性征的出现，是青春期又一显著的变化。

在男性激素的刺激下，进入青春期的男孩喉节变大，说话声音变粗，并开始长胡须，这些都是特别引人注目的变化。某天，一照镜子，发现自己长胡子了。它们在嘴角上唇的两侧，像汗毛一样地增多，变黑、浓、重，并逐渐地向中间发展，逐渐在嘴的上唇全部、下唇的中部都生长出胡须来了。同时，在腋下生长出腋毛，外阴部生长出阴毛，先是细小、柔软，逐渐地增粗、增长、增密，迂曲，阴毛分布逐渐地呈倒置的三角形分布，接近于成年人的形态和密度。阴毛部的皮肤色素沉着加深，呈深褐色。与男孩子相仿，女孩

子进入青春期后也开始出现腋毛、阴毛、并逐渐加深、加重。如果没有这样的变化，那么，这个孩子发育得比较晚；如果再晚一些时候仍未出现这些特征，可能是有些疾病在其中隐藏着。

那么，这种变化大概是在什么时候出现呢？一般地说，男孩子是在 12 岁到 15 岁左右，也可能早一两年，也可能晚一两年。而女孩子是在 10 岁到 12 岁左右，也可能早一两年或晚一两年。

如果说诸“毛”的出现及变化是男女孩子女孩子都具有的话，那么，乳房的变化，则是这个时期女孩子所独有的了（这一生理变化我们将在后面专门介绍）。

进入青春期，女孩子还有一个很重要的标志，就是胸、腰、臀、下肢的脂肪增多、增厚，富有弹性。尤其是髌（骨盆）的发育很快，这就为将来孕育胎儿做好了准备。一般地说，男孩子进入青春期肩很宽，是人体中最宽的部位；女孩子则是骨盆部位（即两个髌关节之间）最宽。青春期男女在体形、外观上有明显的差别。

虽然进入青春期的少男少女在体形、外观上有明显的差别，但发育迅速、变化巨大这一点则是共同的。

那么，为什么男孩和女孩在青春期发育得这么快呢？这与青春期激素的变化有密切的联系。

整个青春期的发育，是由人的脑组织中有一个叫丘脑的组织来控制的。且丘脑的下部，对人体性腺激素的水平控制，有重要作用。

在青春期之前，丘脑下部的那些细胞不太成熟，比较幼稚，好比小孩儿不成熟、不稳重一样；对性激素非常敏感，只要有少量的性激素，它就可以约束丘脑的下部。

到了青春发育期，丘脑下部的细胞对性激素的刺激不那么敏感了，不是像小孩儿那样不稳重了，而是长大了，像成人了，比较稳定了，也就是说少量的性激素不再能抑制丘脑下部了。既然丘脑下部没有性激素的抑制，那么，它就要分泌出大量的促性腺释放激素。这个丘脑下部发生的促性腺释放激素，作用在它的靶器官垂体上，使垂体分泌促性腺激素，而垂体分泌的促性腺激素又使垂体的这些性腺靶器官分泌出各种各样的性激素。所以，在这一时期，各种各样激素的大量分泌，使得男女在此时产生了巨大的变化。

另外，脑组织里还有一种内分泌腺体，叫松果体。这个腺体是很有意思的，它在 10 岁左右便开始钙化。它在钙化前，对丘脑下部有控制作用，它可以使丘脑下部的细胞对促性腺释放激素的分泌有一定的抑制作用，于是它也就使得人体在 10 岁之前，不会出现青春期发育的各种表现。进入青春期后，松果体已经退化、萎缩，失去了对丘脑下部细胞的促性腺素释放激素的抑制作用。于是，在一系列促性腺素释放激素的一一刺激的传递中，标志着性成熟的各种因素便不可抑制地发展起来。

男女的青春期发育迅速，与激素的变化有关，与分泌、释放激素的腺体、组织、靶器官以及它们之间的监督、控制、反馈等协调关系也是密切相关的。

### 内脏发育基本定型

进入青春发育期后，人体内脏的变化，主要是指心、肺、肾、脑、内分泌系统等等变化。

首先，我们来看看心脏的变化。

在青春期到来后，心脏的重量比出生时增加将近 10 倍。心脏各方面的形态、功能日趋完善，接近成年人，也就是说它在整个发育过程中基本定型了。

一个正常的心脏，应该是在胸腔内胸骨的后面，两个肺叶之间，外边有心包包裹着，像一个倒置的圆锥体，大小与握拳的人手差不多。

心脏有四个大的腔，像四间房子一样，分别叫左心室、左心房、右心室、右心房。左右心房之间、左右心室之间都有肌肉隔开，并有血管动脉或静脉将其连接起来。血管之间都有瓣膜，这个瓣膜有一定的开闭方向，有益于血液向一个方向流动，同时，防止血液在心脏收缩时倒流。

通过左心室的强有力的收缩，把干净的血（也叫动脉血）压送出去。经过主动脉、中动脉、小动脉，到全身的肌肉、骨骼、内脏、皮肤等各种组织，直至血管的末端（毛细血管），在那里进行营养物质的交换，一些生理生化的反应便在这里进行，把营养输送给全身的各个组织，再把各个组织在工作过程中产生的废物带回来。

那么，这些废物回到什么地方呢？它们被血液运载而沿着小静脉、中静脉，到大的上下腔静脉系统回到右心房，再从右心房通过瓣膜回到右心室，右心室收缩时，再把回来的带有废物的血，也叫静脉血，进一步打到肺里，通过气体交换，排出二氧化碳，吸进氧气，变成动脉血，也就是干净的血，回到左心室，完成了心脏跳动的一个周期。

这样的周期，也就是我们常说的心率。正常成年人的心率是每分钟 60 到 100 次左右。

在青春发育期之前，儿童、少年心率跳得比较快，追溯到新生儿时期，出生时脉搏一分钟可高达 140 次，这都算正常；此后，逐步减慢到一分钟 100 次。随着青春期的到来逐渐接近成年人，即每分钟 60~100 次。当然，脉搏的变化与一些生理变化有关系，比如，饱餐之后、运动之后、情绪激动之后、发烧时，或者在怀孕期间，脉搏会相应地有不同程度的增快，这都属于正常生理现象。

心脏在跳动时，本身也需要营养，也需要有血液供应，这个专门供应心脏血液的系统叫做冠状动脉系统。心脏的冠状动脉系统是营养心肌本身的独特系统。

我们所说心脏不断跳动、工作，本身也需要有血液供给，供给心脏本身血液的承担者即是冠状动脉，它主要由左、右冠状动脉组成，因其走行像心脏的帽沿儿，故统称为冠状动脉。心脏本身的血液供应系统有问题了，心脏就会发生缺血、缺氧、损伤、坏死等等，严重的发生心梗，即心肌梗塞、梗死。在心脏各种管道发育过程中，如果某一部分发育有缺陷，即成为先天性心脏病。许多先天性心脏病的症状，一直拖到青春发育期才出现或才变得明显，如一上体育课，活动多了就心慌、气短，严重的可出现口唇青紫现象，这要引起我们青少年朋友的注意。

下面我们再来看看肺脏的变化。

在胸腔之内，肺由两大部分——左肺和右肺组成。左肺有两大叶，右肺有三叶。左右肺同时工作，不断地一呼一吸，呼出二氧化碳，吸进氧气。在这个过程中，肺泡进行了一系列的复杂的生理生化的反应，同血液进行交换，来维持人的正常的生命活动。

进入青春期，肺的发育明显加快。肺的重量、肺泡的数量以及肺泡的直

径都比刚出生时有很大的增长，肺的功能也接近于成年人。肺功能首先用肺活量来衡量，因为肺活量占全肺容量的 3/4 左右，测肺活量就可知人的肺功能。一般来说，在青春期，肺功能能到二三千毫升，成年人也可到四五千毫升。肺活量大的，就可以大量地呼出二氧化碳，大量地吸进氧气。年龄越小，呼吸越快，越急促，说明肺活量小，只有通过不断地加快频率才能补充身体所需要的氧气。

正是由于肺脏、心脏等重要器官的迅速发育，才得以保障青春期人体、肌肉、骨骼等其他组织的快速生长。

最后，我们说说神经系统以及脑的发育。

大脑的发育，是人的高级神经活动系统的发育，是神经系统在青春发育期的最最重要的部分，好比部队里的司令部，一切指令都从那里发出。

大脑一般从胎儿 6 个月开始迅速发育。在大脑表面，有很多凹陷的沟和隆起的回，沟回越多，即褶皱越多，摊开后，大脑的总表面积越大，大脑的神经细胞容量也就越多。（见图 3abc）

脑的发育在儿童发育时期非常快，一岁左右就接近成人脑的 80% 左右，到了十来岁时就接近 90% 左右。尽管如此，在进入青春期后，脑的重量和容积仍有一定程度的增长；脑皮层的沟回加深，面积加大；传送神经冲动的效率提高；大脑皮层的兴奋和抑制过程更加完善。一句话，与成年人基本相同。

组成大脑的神经细胞非常多，大概有 110 亿到 120 亿个左右。脑细胞如果损伤、死亡，死一个就缺少一个，脑神经细胞一般地说是不能再生的。

神经细胞的简单的结构是有一个神经元，连着一个长长的轴，它的末端像小树梢一样，叫做轴突。轴突是神经细胞的传导系统。（见图 4）这个传导系统外面包着一层壳（髓鞘），主要是这个壳在进行传导。壳传递信息的快慢又同构成此壳的成分有关，这些成分又取决于营养，构成这个壳的营养物质叫卵磷脂蛋白。如果卵磷脂缺乏，构成这个壳的营养成分也就不充足，壳也就发育不良好，因而也就影响了脑神经的传递功能，脑细胞发育就较差。所以，在青春期期间，多吃些蛋黄类的食物，对于脑细胞外壳的发育有很大的好处。人们常说的“蛋黄补脑”，道理就在于此。此外，在进入青春期后，肾脏、内分泌系统等等也都有很大的变化，这里就不一一介绍了。总之，由于内脏的迅速发育，功能的增强与完善，使人体的机能大大提高。



## 二、青春期的心理变化

青春期内分泌分泌高峰带给少男少女一系列生理变化的同时，也使他们在心理上发生了显著的变化。这些变化是多方面的，我们只能做简单的介绍。

### 心理变化的共同特点

第一、在社会能力方面，由于大脑神经系统发育逐渐成熟，形成了一个完整的，由大脑司令部控制的神经精神体系，因而开始了对社会的认识和探索，同时，也对自己一系列生理上的变化，尤其是性心理的变化，开始了性角色的确认。在校的男女生之间，小学阶段那种两小无猜的时代已成过去，随之而来的是男女生界限的自然形成。它表明他们已进入心理上的性成熟阶段。

青春期是脑发育的黄金时期，也是人生记忆力最强的时期。处于青春期的少年，大脑神经高度兴奋，极易冲动，精神系统的活动具有强烈的爆发力。但由于大脑和神经系统刚刚发育到青春期，尚不完全成熟，因此又使他们缺乏持久力。由此可见，在这一时期加强毅力的培养和耐力的锻炼是十分必要的。

第二、独立意识渐趋强烈，并逐步确立自己的社会角色。在学校，他们常常容易以我为中心，希望别人仰慕、关注自己，围着自己转；在家里，总想尽力摆脱家长的管束，抛开“拐杖”，独立“行走”。男孩觉得自己已是个堂堂的男子汉；女孩也觉得自己已长成了大姑娘。对于父母的爱护与帮助，不以为然，甚至采取嘲讽、讥笑的态度。在很多事情上，总愿我行我素，自作主张。而事实上，他们并不具备独立的生活能力和成熟的心理素质，因此在生活中往往容易发生一些幼稚的行为，这与他们独立意识增强带来的负效应有关。他们虽然开始有了自己的思索和追求，但往往是不切实际的，在行动中容易“碰壁”或“栽跟头”。因此，这一时期的少男少女，既要加强和培养不畏困难、不怕挫折、百折不挠的精神，又应善于总结经验，吸取教训。

第三、感情丰富，易于冲动。从积极方面说，看了好电影，听了劳模的报告，以及阅读了有积极意义的小说等，容易受感染，激情迸发，内心产生一种不可抑制的献身精神；从消极方面看，由于他们心理素质不成熟和感情脆弱等弱点，常常会受到外界不健康或有害思想的侵蚀与诱惑，甚至受到坏人的教唆，使自己的身心受到伤害，给个人、家庭和社会造成无法弥补的损失。这是少年朋友们应该引起注意的。

第四、求知欲强，兴趣广泛。在儿童期，他们的求知欲虽然也很强，但缺乏主动性，获取知识的范围和渠道主要取决于家长。而到了青春期，他们已初步具备了主动探索知识的能力。面对大千世界和知识的海洋，他们样样都感到新鲜，对什么都有浓厚的兴趣，这无疑对他们增长知识是十分有利的。但同时也会造成兼收并蓄、良莠不分。这就需要家长和老师给以指导和帮助了。

第五、心理年龄与生理年龄不同步。进入青春期的少男少女，生理发育上已接近成年人，而在心理上由于步入社会时间短，社会角色模糊，所以表现出与生理年龄“滞后”、不适应的情况。特别是遇到突发事件时，往往准备不足，缺乏应变能力，显得手足无措。这就需要家长和老师积极引导他们

适当参加一些社会工作和活动，更多地了解和认识社会，加强自身社会角色的培养和自主能力的锻炼。

## 两性心理变化的差异

首先，进入青春期，女孩的生理特点在智力方面表现为机械性，形象性思维强，喜欢死记硬背；而男孩的抽象和逻辑思维比较旺盛，所以，男孩的理解性记忆比较强，空间的、抽象的想象力发展较快。

女孩心细手巧，有触觉上的良好记忆。男孩则粗心，尽管动手能力强，但触觉记忆不如女孩。比如，修一辆自行车，女孩请男孩帮助修理。男孩动手能力强，很快能把自行车修好，但对修车的程序却并不在意，也不一定很细心地记住修理过程，而女孩则不同，她会发挥自身的记忆优势，告诉这个男孩上次修车的每个具体顺序等等。

其次，这一时期男孩冒险精神强，兴趣广泛，探索精神更强。他们的知识面宽广而丰富，对一切知识都感兴趣，对一切事情都想经历，不像女孩那样墨守成规，缺少闯劲。

男女生心理差异上的特点导致他们对学科兴趣上的不同。在偏重记忆的学科上，如语文、外语、历史等，女生学得比较好；而在偏重理解性的学科上，如物理、化学等男生就显现出一定的优势。当然，这只是就一般情况而言。

男孩胆子比较大，接触的事物也比较多，但他们由于知识和社会经验的不足，造成他们容易碰壁和困惑；反过来，碰壁和困惑，又激发了他们求知的欲望和反思的能力，并调动了他们思维的积极性，这些都有益于发挥他们灵活多变的思维和应付各种困难的能力。

女孩对学习以及各种经验和经历采取死记硬背的方式比较普遍，因此碰壁的机会较少，也造成了她们容易墨守成规、灵活性差和比较呆板的性格。

再次，在自我认知、自我社会角色认定方面，男孩的勇气大于女孩，原因是男孩进入社会比较早，常常羡慕父兄，模仿他们的言行，极力地扮演父兄的角色；他们有极强的独立性，尤愿尽早地摆脱父母羽翼的呵护。如有些男孩在此时愿意自己独立地出去游玩；而女生在这方面则不同，甚至于上了高中还需要父母陪伴去游玩，这与女性的依赖心理有关，寻求保护是女性的心理特点。

由于生理、心理的差异，使青少年心理发展不同步。男孩虽然生理上已接近成人，但其心理年龄还轻，模仿往往是盲目的，学的只是皮毛。比如有些男孩没有学到成年人的处事、判断是非的能力，倒往往先学会了抽烟和喝酒，他们幼稚地认为叼上一根烟，自己就俨然是个成年人了。而女孩则开始注意打扮，恐怕不单纯都是来自对母亲、姐姐的模仿，而更多的是来自想取悦于异性的心态。

最后，在意志品质上，男女孩也有明显的差异。男孩大多性格开朗、勇敢刚强、不拘小节、不计较小是小非，平时表现出好动、好问、好学的特点；另一方面，男孩也会表现出鲁莽粗暴、任性倔强、逞强好胜、做事粗枝大叶、缺乏耐心、对小事掉以轻心等弱点。而一旦发现自己处于困境时，他们又往往急躁不安，缺乏自制力。由于自尊心、自信心特别强，所以男孩也特别容易受到伤害，影响心理健康。女孩勤奋刻苦、专心用功、责任感强、认真踏

实。她们大多矜持胆小、优柔寡断，容易自暴自弃、心胸比较狭窄、情感脆弱。女孩有耐心，但这种耐心有时会伴随着一些不良的倾向，比如缺乏进取心、不思开拓和比较保守等。

### 性心理发展“三部曲”

如果把人生比作四季，青春期就是万物勃发、生机盎然的春天。进入青春期以后，肌体开始迅速生长发育，尤其是随着大量性激素的分泌、性机能的逐步成熟，青少年开始出现第二性征。青春期身体外形的变化、性成熟的出现，必然会引起心理的微妙变化，内心也产生出一种特殊的情感，性意识使他们紧闭的心扉悄然开启，伴随着兴奋、好奇、羞涩和疑惑面对来自异性的“挑战”。

青春期男女的性心理发展大致经历三个阶段。

首先是异性疏远期。

进入青春期后，原本是两小无猜，互相打闹的男孩女孩，忽然彼此生疏起来，互相回避，彼此不说话，不再来往，男女界线“泾渭分明”，对性别十分敏感，开始了对异性的暂时疏远。在家里，有的男孩愿意亲近父亲，女孩愿意与母亲说说自己的心里话。在学校，因班里分配服务性工作，男女生在一起多说几句话，或者男女生一同到黑板前面做题，双方都会感到耳热脸红，内心狂跳，有时还会引起骚动。女生在下面相互窃窃私语，男生则会起哄和嘲笑。这是性心理发展的第一步，即暂时疏远期或称性敏感期。

异性间的暂时疏远以女生表现得最为明显。女生会因自己日益隆起的乳房而在异性面前感到羞涩和不安，见到男生会远远地避开，或匆匆地低头而过，不敢双目正视男生，在班里甚至不愿意同男生并排坐相邻的桌子。当然，男生对女生也表现出不屑一顾或全然不感兴趣的神情。下课时，变成男女生各扎一堆，男生交流玩游戏机的体会，女生交换各自喜欢的小礼品，显出“男子汉”不够“大度”的一面。这种现象一般发生在青少年第二性征初现后的1~2年。随着生理的进一步发育和对性有了基本的理解，男女同学就会彼此乐于接近，渴望了解，并被异性深深吸引。

其次是异性吸引期。

青春期的男女同学度过异性疏远期后，就开始变得好表现自己，以吸引异性。男孩乐于在女孩面前显示自己的能力和才华，男孩之间在异性面前的打闹，或者为买吃食而争着付钱，或者为一个问题的解答，与同伴辩论得面红耳赤，为的是能赢得女孩的好感和赞许；女孩则显得文静、温柔，开始注意服饰的修饰和自我打扮，或涂一些香浓的护肤品，女孩子在一起故意发出尖细的嗲声，拖长声，互相推搡，为的是想赢得男孩的注意和喜欢。

在这段时间里，男女孩开始产生关心异性、接近异性的心理倾向，不仅意识到自己身心的变化，并且非常敏感地开始留意异性的变化，对异性产生一种神秘的新奇感。这种关心可能只停留在内心里层，表面上看似仍在回避与异性接触，而内心却不断地关注异性，对异性作出评价和比较；表面显得羞涩、拘谨，事实上非常关心自己在异性心目中的形象。另外，对异性的关心往往变成一种外化的行动，帮助异性解题、出主意，借故向异性借东西，或用一种特殊的微笑、作鬼脸、特殊的眼神、一句意味深长的话，表示对异性的亲近。随着表现的外化，对异性也越来越表现出强烈的抑制不住的令人

怦然心动或温柔如水的感觉，以期表达自己对异性的羡慕和吸引。同时，会有男孩用友好的态度、欣赏的眼光看待异性的言行与着装，试图以直接或间接的，含蓄或大胆的方式接近异性，引起异性的注意，投其所好地达到自己的目的。男孩在接近女孩的同时，他们也会发现女孩在悄悄地改变自己，她们变得亲切、纯洁和可爱；女孩会专注于某个男孩或某一群男孩。注意他们的刚强、大度、有文化、懂礼貌、可信赖，并关注他们的衣着、容貌，甚至家庭住址及电话号码。比如上课，老师叫男生发言，有的女孩会十分用心地倾听他的发言、发声、表情和对错，从心里为他回答的精彩而欢欣鼓舞，也会因他回答时的窘迫和不对感到焦急和不自在。几个要好的女生凑在一起，还会试探性地谈论自己注意到的男生，或者互相交换对男生们的看法。

青春期男女对异性产生好感，一般发生在女孩 12~13 岁，男孩 13~14 岁以后。男孩会毫不忌讳地说：“我在女孩面前，思维特快，脑瓜儿特灵。”表现出一种抑制不住的亢奋。女孩则特别注意自己的仪表，说话、走路的姿势也有刻意的装扮和讲究的意味，表现出更为女性化、成人化，待人处世则显出特有的矜持，甚至有些拿腔拿调，但仍可看出内心的虚弱和表面的腼腆。他们的共同点是愿意参加有异性组织的郊游、聚会和各种社会活动，而且双方尽量发挥出自己的最佳水平。

这种男女生愿意接近、互相吸引的心理，是男女青春期性心理发展的必经阶段，对于消除异性之间的神秘感和紧张情绪，增进男女的团结和友谊十分有益。所以，青少年朋友们不要因为别人乐于在异性面前表现自己，就认为对方轻浮，品质有问题，也不要因为自己时常注意异性、想了解异性而感到内心不安。

再次是异性的眷恋期。

青春期男女的眷恋期又叫原始恋爱期。这是青春期发展阶段的第三个时期，共称三部曲。而他们上高中直至大学期间的择偶尝试期，我们暂不介绍，那是接近成年人的择偶现象，但它还不是完全的成熟期，仍有诸多不成熟的行为和现象，而对他们的青春期教育不是我们本书的重点。

青春期异性的互相接近和彼此互相吸引，或早或晚，都会摘掉过去那朦胧的面纱，把对群体异性的注意力转移到具体的某个个体身上，并会伴随着好感产生亲近的愿望，他们大多发生在 15~16 岁。这就是由异性接近期发展到两性的眷恋期或叫原始恋爱期。这一时期，他们一般都有蕴藏在内心的强烈眷恋，又不敢公开表露，大多数还没有直接以肉体接触来表达恋情的欲望，只是用精神心理交往的方式显示自己的情感的纯洁性。如果说青春期中期的青少年性冲动胜过理智，多表现为“一见钟情”的幼稚或鲁莽的话，那么，青春期后期的异性交往仍然处在“情有独钟”上，还是一种性心理的发展阶段，他们内心虽然多了冷静和理智的成分，可与成年人对待异性交往上的理智和克制水平仍不能同日而语。前苏联教育家有段话，也许是对这一时期青少年男女性心理历程的最好解答：“少年人的两性之间的爱慕所具有的情感色彩，和成年人的爱情完全不一样，在丰富而又有意义的精神生活中，男女孩子之间的相互关系的隐秘本质被理想的、纯洁的和高尚的动机以及相互接近所掩盖。他们相互爱慕的客观基础是性的本能。但是，如果直言不讳地把这一点告诉他们，那他们就会大吃一惊。”从前人的实践经验看，使我们更坚定了这一结论：不管青春期男女拿出多么充分的理由，说自己对异性的感情海枯石烂，也只能让它们作为一种美好的愿望，珍藏在心底，等自己真

正成为一名男子汉时，他（她）会以百倍的力量、热情、成熟来迎接你，请相信我们的话。

### 三、青春期的少男

青春期的生理变化，不仅有体形、第二性征和内脏的变化，还有一个重要的变化，就是性器官的迅速生长发育和成熟，并由此而给少男少女带来各种不同的、各自特有的生理现象。下面我们将分别加以介绍。

#### 男性生殖器官

孩子进入青春发育期的最重要的标志就是性器官的成熟。男性生殖器官分为内、外生殖器官两部分，外生殖器官包括阴囊和阴茎。内生殖器官主要有睾丸、附睾、输精管和精囊腺、前列腺。（见图5）

阴茎由尿道海绵体和阴茎海绵体共同构成，外边包着许多柔软的、充满血管的结缔组织，最外边是皮肤。皮肤延伸，一直盖住阴茎的顶端龟头部分。龟头部分与阴茎之间有一个明显的沟状组织，叫冠状沟。冠状沟最前边叫龟头，龟头上分布着很多神经末梢，对很多机械性的刺激、性刺激，对酸碱、细菌等异物的刺激比较敏感。它一旦受到刺激，就会充血、胀满、变硬，整个阴茎就会上翘、直立，通常叫做勃起。阴茎的皮肤伸长而盖住龟头，这一段叫包皮，如果包皮过长不能上翻露出龟头，就需做手术，但必须经医生检查确认后实施。那么，如果能够翻上包皮露出龟头就应该经常翻上来，用清水洗净，清除龟头和冠状沟中的分泌物和包皮垢。因为这些污垢不及时清洗，常常会发炎，引起尿路感染、尿道炎、龟头炎，甚至会患阴茎癌。

如果不能把包皮翻上来，排尿时包皮胀满就会形成包茎。包茎对将来婚后性生活有直接的影响。

阴茎有重要的生理功能：一个是在勃起状态下完成性交活动的功能，另一个是排尿功能。尿液从膀胱、阴茎排出体外。膀胱到阴茎有三个狭窄的部分和两个弯曲的部分，使得长长的尿道防止细菌的侵入和感染。一般地说，男性的尿道长度在12厘米左右甚至更长。

阴囊位于阴茎的根部，有深重的色素沉着，有很多褶皱；左右阴囊中各有一个睾丸，大小如桃核样。阴囊在人体发热或者体温增高时（夏天温度高时），它会变得松弛、下垂，以便散热。在寒冷的冬天或气温较低的环境里，阴囊会自然收缩，实行自我保护，这是一种天生的自我生理性的调节保护。在这个过程中，阴茎和阴囊基本上随温度的变化而膨胀或收缩。当然，随着人的情绪和劳累状况，它们也有一些自我保护性的收缩、舒张功能。

有的孩子生下来只有一侧有睾丸，这是不正常的。睾丸在胚胎时期是在腹腔里生长发育的，只有胚胎8个月开始时，才通过腹股沟管下降到阴囊里。（见图6）如果到时候睾丸不能降入阴囊里，仍留在腹腔或腹股沟管里没有继续下降，就是一种病，叫隐睾。这就需要做手术，把睾丸从腹腔里或腹股沟里拉入阴囊中，这叫隐睾手术。

男性内生殖器官包括睾丸、输精管道（尿道的一部分，输精管、射精管和附睾）；此外，还有附属的精囊腺、尿道球腺、前列腺等等男性的内生殖器官的附属腺体。为了简便，我们把它们的形状、位置、功能列表加以说明。

在男性生殖器官中，睾丸的作用最重要，我们应对它有进一步的了解。

#### 睾丸的生理功能

睾丸的机能是产生精子和分泌雄性激素。

睾丸每天要产生 2 亿之多的精子。这些精子不是一下子就成熟的，而是在附睾中渐渐成熟起来的。当有射精活动时，它经过射精管并混合精囊腺、前列腺及尿道球腺分泌出的混合液体——精液，排出体外。当男女性交时，精子在女性阴道及子宫分泌的液体的帮助下，与卵巢排出的卵子相遇，最终有一个精子幸运地突破卵子的透明膜，其头部与卵子结合，形成受精卵，再到子宫去“着床”，孕育成胎儿。

睾丸产生的雄激素中最有代表性的，是睾丸酮。睾丸酮是一种类固醇激素，它在人体发育到青春期时，分泌不断增多，到 60 岁左右分泌功能逐渐减弱，人也就逐渐衰老。睾丸酮还可以对丘脑下部腺垂体进行反馈作用。如果长期大量地服用睾丸酮，那就抑制腺垂体的附性腺分泌，反过来导致睾丸萎缩。所以，服用睾丸酮时尤需注意。有些男孩子自己看医书，误以为睾丸酮可以使自己更加男性化、更加强壮，孰不知这样反而使睾丸变得萎缩。这是由于他不懂睾丸酮对丘脑下部腺垂体的负反馈作用的缘故。所以，有些疾病或想法，应该寻求医生的指导，不要自己乱看书，一知半解，只知其然而不知其所以然，从而铸成大错。

睾丸酮的作用很重要，如促使精子的生成发育及成熟，且保持着旺盛的活力；其次，促进并维持第一性征的发育、成熟及支持它们的正常生理功能，促进并维持第二性征的发育，促进蛋白合成及影响男孩性心理的成熟。具体可归纳为五点：

一、使阴茎、阴囊迅速成长，阴茎变得粗大，接近成人；阴囊变大，色素沉着不断变深。

二、使男性第二性征表现越加明显。男孩子开始长胡子，声带变化，声音变粗、变低，喉节增大；腋毛、阴毛开始浓密、黑粗，接近成人。只要睾丸酮的分泌正常，没有病理性的改变，这种男性第二性征一直在睾丸酮的刺激下，越来越明显，并不断在激素刺激下维持其男性的特征。

三、帮助人体蛋白质的合成。睾丸酮能促进主要是由蛋白质组成的肌肉进一步发达，骨骼更加长长，个子长得更高。若睾丸酮缺少，则会出现发育的迟缓，身体机能的衰减。世界上许多国家在训练运动员时，常违反规定给他们运用类固醇药物来增加肌肉、骨骼的发达，从而提高他们的成绩，这样做对运动员的健康是不负责的。

四、由于雄激素的不断分泌，使男孩子的男性心理不断发生变化。如愿意接触异性，或者觉得自己本人系男性主体，其性别角色的自认与自信的心理增强，对战胜外界充满信心等。

五、睾丸酮分泌的不断增加，使得男孩的特点及气质不断明显、突出。如好斗、好动，性格外向；有的甚至发生青春期躁动不安等。这一系列的变化都是因为男性生殖器官睾丸在不断分泌雄性激素睾丸酮的结果。

## 精子和精液

精子是由男子的睾丸分泌，存在于附睾之中。精子的个儿很小，是肉眼看不见的，只有在显微镜下才能看到，它的平均长度只有 50 微米左右。在显微镜下看，一个精子好像一个蝌蚪，大大的头，细长的尾，大部分在游动。

(见图 7)当然,也有残缺不全和不动的。头是精子的重要部分,它里面有一个细胞核,核里有染色体,这个染色体是人类的遗传基因所在。生男生女也由精子的细胞核上带有的染色体来决定,而不是由女方来决定。

精子带有 27 对染色体,其中 13 对都配对,只有一对是 XX 和 Xy,如果 XX 结合,就生女孩;如果 Xy 结合,就生男孩。没有精子,当然是不能受孕的。有精子,但没有相当数量的正常、健康的精子,同样也不能受孕。所以,对于男性来说,相当数量以及相当质量的精子,乃是使卵子受精的先决条件。

精子后面拖着长长的尾巴能够快速使精子游动,精子在精液中不断游动,结果就能够通过阴道、宫颈、宫腔,到达输卵管。在输卵管上皮细胞纤毛的推动下,逐步游动到输卵管口。如果在这里遇到了成熟的卵子,数亿条的精子中,便会有一条最幸运者能够穿破卵子的膜,与其核结合,尾巴断在了核外,从而使卵子受精,成为受精卵。受精卵再逐渐地移动到子宫内膜处开始着床,胚胎就形成了,一个新的生命就诞生了。

精液是一种碱性的,有点儿像灰白色的、较粘稠的、略带碱性气味的液体。常人每次射精大约为 2~10 毫升左右。精子只占其中的 1/10,但数量却达 2 亿多条甚至 5 亿条,最少不能少于 4 千万~6 千万,再少,就不能使卵子受精而导致男性不育。

精液主要由前列腺液、尿道球腺、尿道和附睾、输精管等等腺体产生的液体混合在一起形成的,其中很大部分是水分,其余便是微量元素、蛋白质和酶类等成分。由于里边有许多特殊的成分,所以精液在射出体外一段时间内便会液化。这是因为前列腺能够分泌出一种叫做液化酶的物质使精液液化的。如果不能液化,也不能使卵子受精而同样不具有生育能力。

精子离不开精液,它必须在精液里才能成活;而且,精液必须在一定时间内液化,精子才能在其中游动,否则,不能游动,失去活性,就不能使卵子受精。精液里有一种叫果糖的物质,是给精子提供活动能量的,使得精子非常活跃,能突破卵子的膜,实现精卵结合。同时,精液中还有一种物质,叫前列腺素,它能引起女性子宫收缩,能够收住液体,不致使精液外流而导致受孕失败。所以,精液主要能使精子成活,从而使女方受孕。它里边有一些活性物质。但主要成分是水。所以,不要把它看得过于神秘,如人们有一种错误的认识:“十滴汗一滴血,十滴血一滴精”,这是毫无科学依据的,一方面说明无知,一方面耸人听闻罢了。

### 遗精——男孩性成熟的标志

由于生殖器官发育成熟和机能的完善,它们不断地产生精液。精液在体内积蓄到一定程度,就会排出体外,这就是遗精。

正常生理上的遗精,在医学上是指在没有性交活动状况下的射精。根据调查,我国的男孩首次遗精一般都在 15~16 岁左右,也有的稍微早一两年或晚一两年,极少数人在青春发育期没有遗精现象。统计表明,发生过遗精的人数,大约占总人数的 90% 以上。

生理的遗精有两种:一种叫梦遗,即在睡眠状态下伴随着梦境而发生遗精;另一种是在白天清醒状态下遗精,叫滑精。一般地说,滑精要比梦遗接受的刺激更为强烈。古人说:精满自溢,是有一定道理的。只要遗精不过于频繁,一个月或一周一两次,都属正常现象,没有必要因此而恐惧、害羞、



不安或自觉无耻等，这是一种很正常的生理现象。当然，如果一天有几次，或者是一出现性欲的念头就发生遗精，并且遗精后伴有头晕、心慌、腰酸、乏力等身体不适现象，就属于病态，需要去看医生了。

青少年正常生理性遗精，并不影响身体健康，相反，说明是健康的表现，说明你已经发育成熟，马上进入成年人的行列了。如果遗精发生过于频繁，就应加以控制。自己找一找原因。比如，因为大脑皮层长期有一个性的兴奋灶，使你不断遗精；或者由于看了一些有性刺激的录像带、电影或书画等，使这个兴奋灶不断地兴奋，刺激人的性欲所致；也可能由于裤子穿得太紧，睡眠时温度过高、被子过厚，使生殖器受压迫，受刺激所致；还有人包皮过长，有包皮垢的刺激，尿道有炎症刺激等而产生遗精。原因找到了，控制的办法也就有了。

有10%的青少年在青春期没有遗精现象也属正常，不要怀疑自己性功能是否有障碍，是否发育不成熟、有缺陷等。因为有时精液不通过射精，而是通过尿液排出体外。

如果过去有频繁的手淫习惯，造成性功能减退，使得遗精频频地发生，就要找医生去治疗了。在这里简单地说，属于肾阳虚的，其表现为外生殖器、阴茎和阴囊总是凉的、潮湿的，疲软而不易勃起，同时常伴有腰酸腿软等症状。需要配合服用温阳补肾的中药，如鹿茸精、仙灵脾、熟地、六味地黄和金匱肾气、五子衍宗等等。

还有一种情况不断遗精，是属于尿道反复感染，阴茎龟头发红、发肿、发痒，同时常常伴有性情急躁、口苦、舌红、苔黄，小便颜色发黄等症状，这是属于湿热下注造成的遗精。适宜服用的中药是龙胆泻肝丸等。清除湿热以后，上述症状便会有明显的好转。如果不分青红皂白，对所有的遗精都认为是肾虚，滥用上述补药，可要坏大事，越吃会越严重。

同时，在饮食方面应该注意做到少饮酒，最好不饮酒，尤其是不饮烈性白酒；还要防止过食辛辣食物，如辣椒、葱、姜、蒜等。

因包皮长而总发生炎症的，要经常清洗龟头，保持干净；属于包茎造成的遗精，要尽早地做包皮环切手术，以彻底解决问题。

至于有些人看了小说《红楼梦》里贾瑞因患有严重的遗精病最后导致生命的终结后，继而得出错误的认识，对造精产生一种恐怖感，这完全是一种误解，是小说的艺术夸张使得青少年在这个问题的认识上进入了一个误区。

## 阴茎勃起的几种情况

男孩在青春发育期，阴茎时常有勃起现象。这是因为此期性激素的大量分泌，达到了较高的水平，并且男孩内、外生殖器官迅速发育，已日趋完善。如果有外来的性刺激或局部的机械性磨擦，均可以导致性冲动而使阴茎勃起。这是一种性发育成熟的标志，是属于一种正常的生理现象。但如果阴茎勃起过度，只要一有上面所说的两种刺激，就要勃起，并且勃起后经久不衰，只有经过性自慰活动产生射精后才能疲软下来，甚或射精后仍然经久不衰，软不下来，这便是属于性欲极度亢进，是阴茎勃起中的不正常现象。中医学上往往把这种现象称作“强中正”。这种情况容易造成将来性功能的早衰和阳痿，应引起男孩子的注意。

我们前面讲过，阴茎勃起有两种情况：一种叫精神性勃起；另一种叫机

械性勃起。

精神性勃起往往是通过人的感官从外界获取了性刺激的信号，如看到的，听到的，嗅到的，以及感觉触摸到的；或大脑想象到的，如通过书刊、画册、影视等凡是能激发性欲的这些场面、场景以及文字描述等，通过大脑皮层完成性反射信号的传递，引起阴茎勃起，叫精神性勃起。

另一种情况，阴茎受各种机械性刺激或阴茎本身的炎症、温度刺激等一些物理性刺激而充血勃起，叫机械性勃起，也称反射性勃起。

这里先谈谈精神性勃起的亢进。

虽然大部分男孩在青春期阴茎勃起多属正常生理现象，但其中有的勃起已超过了正常，变得异常亢奋，需要给以一定的正确认识及治疗。这种情况，往往发生在相火容易妄动的男孩身上。所谓相火妄动，按照中医学的理论，即是阴虚火旺的意思。用现代医学思想理解，大致可以认为即神经易于冲动，自制能力不强，情绪容易过度兴奋而又不擅压抑。往往在有了性的刺激信号，不管这个信号多么微弱，只要一刺激，阴茎马上就要勃起。甚至这种信号解除以后，阴茎还要长时间地持续处于勃起状态。这说明大脑皮层经常处在性兴奋状态，而且这种性兴奋阈值很低，微弱的刺激就能引发勃起。人的生理活动中，有些是可以不断训练而加强的。尤其是在反馈、反射等精神传递关系上，更有一个不断地、连续强刺激而建立起来的一种反射通道，这种通道一旦建立并且加强及经常地使用，就易导致习以为常，而使勃起中枢经常处于亢奋状态，使抑制消弱，无法控制。造成这种不断不良刺激的因素，大多是由于思想意识的不健康，经常过多地注意性的问题，一味地看黄色录像，对黄色书刊感兴趣，或乐道或乐闻于他人的淫秽语言，使自己的精神中枢常常处于性的兴奋状态，并把兴奋点总注意在自己的生殖器官上，使生殖器官对很弱小的刺激都很敏感，这一通路的不断强化，便形成了勃起的亢进。

机械性勃起（又称反射性勃起）引起的亢进大多见于手淫过度，经常使阴茎处在充血勃起状态，久而久之，阴茎只要一有局部的刺激就发生勃起，除了手淫以外，如穿过紧的牛仔裤，盖的被子过重，或趴着睡觉，经常使阴茎受到局部的物理刺激，这种刺激会不断强化阴茎的勃起功能。

尿路本身的感染，比如膀胱炎、前列腺炎、尿道炎等等，也会使局部比较敏感的神经末梢易于接受这些刺激而使阴茎经常处在勃起状态。其中最多见的是阴茎包皮过长，里面不干净，一些包皮垢和残留的尿液以及细菌等，加之长时间的不洗澡，而导致龟头炎，在龟头炎的刺激下，阴茎经常处于勃起状态。

明白了这两种情况的产生原因，要想避免也就不困难了。第一，要增强健康意识，多学习，求上进，少看描写色情的书籍，坚决不看黄色书刊、录像，不与思想不健康的人同流合污。不参加他们的污言秽语的议论。思想集中在学习上，树立健康的理想与追求。第二，在饮食方面，少吃刺激性强的辛辣食物；穿着上，尽量少穿紧身裤，改穿宽松裤子。睡觉的睡姿要科学，不要趴着睡，被褥及室温不要过热，也不要让过重的被褥压在身上，以免刺激阴茎。

另外，手淫过度必须加以纠正。如果有尿道炎、前列腺炎等，应注意保持外阴的清洁，避免炎症刺激。一旦发生炎症应该迅速进行治疗。对于阴茎包皮长而卫生条件又差的，建议尽早地做包皮环切手术，从根本上解决问题。

在阴茎勃起的情况之中，有一种系夜间睡眠中的勃起，这属于正常的生理现象。因为人在睡眠状态，大脑皮层的性意识暂时受到抑制，不可能胡思乱想，不再对外界来的性刺激信号予以接受，只是一种由脊髓阶段反射弧来完成的勃起反射，是一种性机能健康的表现。男孩子如遇到这种情况，说明自身的性功能是健全的，没必要对此有什么思想顾虑。

另外在膀胱中尿流充盈时，也会经常引起阴茎勃起，若尿液排出以后，阴茎就会疲软下来，这都属于正常的生理现象。

## 四、青春期的少女

### 女性生殖器官

女性生殖器官也包括内生殖器和外生殖器。

外生殖器主要由大阴唇（两片充满脂肪的肥厚的组织，颜色接近于腹部的皮肤）、小阴唇（大阴唇两侧向内的两片组织，其颜色比大阴唇略深些）、阴蒂（两片小阴唇向上相交的地方，绿豆或黄豆大小的肉状小突起）、阴道前庭和会阴部等组成。（见图8）

内生殖器，顾名思义，是处在腹腔内的生殖器官。女性内生殖器有卵巢、输卵管、子宫和阴道。（见图9）

子宫是女性内生殖器官的重要器官，也是孕育胎儿的器官。它像一个倒置的梨，中间是空的，在盆腔内，位于膀胱的后面、直肠的前面。倒置的梨形上端是子宫的底部，有子宫圆韧带、子宫侧韧带，这些韧带对子宫进行牵拉，使子宫保持一个正常的解剖位置。若这些韧带松弛，就会导致子宫脱垂。子宫下端叫子宫颈，子宫颈连着阴道末端。

阴道是子宫通向人体外部的具有巨大伸缩弹性的管道，介于膀胱、尿道和直肠之间，它的末端接着子宫颈，即是阴道的开口；阴道是胎儿娩出的通道，也是性交的地方。阴道临近体外的前端有处女膜覆盖着。处女膜因人而异，会有不同的形态，常见的有圆形、锯齿形、半月形、筛状、不规则形（见图10）。厚度一般为两毫米左右，也有厚些或薄些。处女膜有一种是没有孔的，完全闭锁的，到了来月经时还不能来，叫先天性处女膜闭锁，即常说的“石女”。需要做手术，打开一个缺口，让月经排出来，就与常人一样了。

女性生殖器官的形状、位置和功能列表如表4：

表4 女性生殖器官的形状、位置和功能

项目/名称/形状与位置/	主要功能
卵巢/ 扁卵圆形，杏核大小、/ 实质性器官，位于子宫/ 两侧，输卵管稍下方，/ 左右各一个	周期性产生卵子，排出 卵子、分泌雌激素和孕 激素
输卵管/ 细长而弯曲的喇叭状肌 性管，分子宫部、峡部、/ 壶腹部和伞部四部分，/ 位于子宫角两侧，连接 子宫腔和腹腔	吸收卵子并将卵子推向 子宫；通常是精子与卵 子结合的部位
子宫/ 似倒置梨形的肌性器/ 官，鸡蛋大小，分子宫 颈、子宫体、子宫底和 子宫腔四部分，位于腹 腔中央	排出月经；孕育胎儿
阴道/ 前后扁平具有扩张性的 肌性管状物，位于小骨/ 盆下部的中央，下端开 口于阴道前庭	是经血排出和胎儿分娩 的通道；交配器官

阴阜 / 隆起结构，位于耻骨联合前

/ 合前

大阴唇/纵长的隆起结构，覆盖/起保护作用

/阴道口、尿道口和小阴唇

/唇

小阴唇/较薄的皮肤皱壁/起保护作用；神经末梢

// 丰富，感觉敏锐

阴蒂 / 圆柱状突起物位于两侧

/小阴唇之间

处女膜/唇形或环形薄膜，位于/保护阴道，经血从膜上

/阴道口内 / 小孔中流出；剧烈运动

/可能破裂

女性生殖器在青春期前发育缓慢，进入青春期后，在激素的作用下，发育速度大大加快，直至达到成人水平。

以卵巢发育为前提，并在雌激素的作用下，内外生殖器均进入快速发育阶段：

子宫迅速增长、增大；宫颈相对变短，宫颈腺体分泌增加。子宫内膜受卵巢激素的作用，呈现出周期性的增殖变化而出现月经，子宫肌层也变厚变长，扩展能力加强，为妊娠、分娩做好准备。

阴道变长变宽，阴道粘膜随之发育增生，并能排出大量酸性分泌物以增强阴道的抗病能力。

输卵管直径增大，管壁粘膜发育成复杂的皱壁，管腔上皮呈纤毛化，这有利于精子与卵子的结合。

外生殖器官也发生明显变化。随着脂肪的积累，阴阜明显增高并隆起，大阴唇变大变厚并出现皱纹，阴蒂及小阴唇变大。外生殖器官色素沉着明显，颜色变深、变暗。

在这些变化中，最重要的还是卵巢的发育和成熟。

## 卵巢的生理功能

女性卵巢如同男性的睾丸那样，占有非常重要的位置。

卵巢在垂体（大脑下边有一个黄豆大小的组织）产生的黄体生成素和卵泡刺激素的刺激下，具有两个重要的生理功能：第一，产生雌激素，又叫雌性激素；第二，产生卵细胞和排卵。

同雄性激素对男子青春期性器官的发育有重要作用那样，雌激素对女性性器官也有很重要的作用。

首先，它能使子宫内膜细胞增生、增殖，使子宫颈发生明显的变化；对外阴（如大、小阴唇）和阴道的生长发育日趋成人化也有重要的促进作用。

其次，对女性的第二性征的发育有重要促进作用，如乳房的发育、皮下脂肪的丰满、堆积，阴毛、腋毛的出现，以及阴道上皮细胞迅速繁殖并逐渐变为一个酸性环境等，都起着一种重要的“支撑”作用。

第三，与雄激素的作用类似，使四肢的长骨迅速成长。俗话说“女大十八变”，女孩子在这个时期长得很快。同时，对蛋白质的代谢、合成以及许多组织的生长，都有着重要的促进作用。

第四，在雌激素的作用下，女孩子的心理发生了微妙的变化。出现诸如向往异性、愿意接触男孩以及性格内向、好静、处处表现得比较羞涩、不喜欢多说话等女孩子在青春期所特有的心理变化。

最后，雌激素还可以帮助孕育胎儿，在胎儿的孕育成形、生长、发育的过程中起着重要的作用。

卵巢的另一个重要生理功能就是排卵。

卵就是一个细胞。卵细胞的外面有一层细胞膜，里面有卵细胞核，核内有核仁。卵子是通过卵巢排出来的。（见图 11）女孩子在青春发育时期，卵巢一旦发育成熟，它就在卵巢外层组织中形成一个一个的细胞卵泡，就像细胞分裂一样，一个变俩，两个变四个。成熟的那个卵子便从卵巢排出来，如果不受精，第二代卵泡便又逐渐发育，新的卵子又排出卵巢。这个时间大概相当于一个月经周期——28 天~30 天左右，一般的不超过 40 天。这种有规律的排卵，也就形成有规律的月经，所以，可以通过有规律的月经推断排卵是否也有规律。如果一个人的月经不规律，那么她的排卵也很难有规律。那个没有受精的卵子排出来后便会破裂，生成另一种组织，叫做黄体。黄体主要的任务是生成雌激素和孕激素。卵子若没有受精，黄体就会经过半个月左右逐渐萎缩；如果卵子受精了，黄体不但不会萎缩，而且会进一步产生孕激素，来帮助受精的卵子在子宫的内壁着床，形成胎儿，逐渐地发育成长起来。所以说，卵巢排卵是一个与分泌激素密切联系的、有规律的生理过程。

## 月经——女孩性成熟的标志

顾名思义，月经，就是按月来的意思。月经是无用之血和脱落的破碎子宫内的粘膜及废旧组织按月从阴道排出形成的。一般周期是 28 天左右，每月一次，所以叫月经。

月经是女性所特有的正常的生理现象。在我国最早的医书《黄帝内经》中就有记载，认为女子在 14 岁左右“天癸至，地道通，阴阳合，故能有子”，也就是说若在此时结婚，便可生儿育女。所以，月经是女性生殖器官成熟的一种标志。

月经的出现从进入青春期后，一直持续到更年期人衰老之前。既可作为身体健康与否的标志，又可作为身体是否患病的一个信号。

2 在丘脑下部—腺垂体—卵巢分泌激素的影响下，子宫内膜发生周期性的变化，于是形成了月经。

近年，在我国大众之中，普遍流行的词叫“倒霉”。从月经给女性生活、工作、运动带来了种种不方便和麻烦的角度，自怨自艾地造出了这个词，认为是女性倒霉，为什么男性没有啊？

从生理本质上说，月经是子宫内膜周期性地发生变化的结果。由于卵巢分泌雌激素和黄体酮，在这两种激素的作用下，促使子宫内膜发生种种变化，这种变化呈周期性出现。其周期大致可由三个阶段来实现：

第一期是子宫内膜的增殖期。

在前面章节我们讲过，卵巢在分泌出成熟的卵子前要分泌大量的激素，以刺激子宫内膜的增生、变厚，为将来受精的卵子能够在子宫内着床而在生理上做准备。

第二期是卵巢的分泌期。

卵巢在人的一生中要排出四百多个乃至五百个左右的卵泡，卵巢内的卵泡成熟后便开始破裂，排出卵子；卵泡本身则变成了黄体。这时，它分泌的黄体酮能使子宫内膜接着雌激素刺激的效应继续增强，使子宫内膜不断增生、增厚，血液丰富，准备接受受精卵的着床。

第三期是月经期。卵子排出后有幸受精，只是其中一种情况；若在没有受精的情况下，卵子排出后便会逐渐萎缩，这时黄体不再能大量分泌黄体酮，而由卵巢分泌少量的激素和黄体酮，所以子宫内膜不能继续增生、增厚、血液增加，子宫内膜在没有这种激素的刺激下开始脱落，破碎、出血，顺着子宫腔，由阴道排出体外，形成月经。

月经排出来，每次出血总量在四五十毫升至二百毫升不等。每次月经的出血总量是指在行经3天到一周的量的总和。因为各种条件的影响，诸如身体、生活环境及某些疾病的影响等，使月经来的天数不同，少则一两天，两三天，多则六七天、十几天，甚至同下一次月经接起来；使出血量不足20毫升，或多于100毫升。在行经天数上或在月经血量上过多或过少，都是不正常的，都需要到医院的妇科去求得进一步诊治。

从月经本身来说，它主要是由子宫内膜流出的血液、破碎的子宫内膜及一些脱落的腺体、破裂的血管等一些坏死的组织组成，所以它不同于一般的身体某一部位破了以后流出的鲜红的血液。它的颜色要比单纯的血液颜色暗一些，但也不会暗到紫黑色的程度。

如此看来，按月来月经，非但不是什么“倒霉”，反而说明你是一个健康的女孩。

值得注意的是，在月经期，由于子宫内膜脱落，形成很多创面，容易感染。所以，在这一时期应当特别注意保护下身的清洁，不要受凉，不要做剧烈的活动，尤其不要发生性关系。

## 乳房的发育与健美

女孩子在青春发育期的副性征中，最具代表性的变化是乳房的变化。乳房由乳头、乳腺管和脂肪组织构成。

进入青春期后，在雌激素的刺激下，乳腺迅速发育，使乳房不断增大，乳晕的颜色也不断加深。

一般地说，女孩子到了十七八岁或十五六岁，乳房就接近成人乳房的形态了。由于受内分泌影响，雌激素分泌是否正常，直接影响乳房的发育。有些女孩子此时的乳房还较小，甚至已超过这个年龄了还没有发育到正常程度，大概有两个原因：一是内分泌系统有问题，激素水平不够，造成乳房发育不充足；二是身体过瘦，脂肪太少。另外，有些女孩子连十二三岁都不到，乳房发育就很大，超过她的正常发育年龄，甚至于超过成人，也应该考虑是否有内分泌紊乱问题。过早、过迟的发育都说明激素有问题。乳房的发育，标志女性激素的一种分泌水平。

由于乳房受激素分泌的影响，所以在月经即将到来时，乳房发硬、发胀、隐痛，乳晕、乳头颜色加深，说明在这一时期激素有明显的变化。将来如果怀孕，乳房为了孕育、哺乳胎儿，要逐渐增大，乳腺进一步充盈，为将来分泌乳汁做准备。

应当指出，由于发育的早晚，身体的胖瘦，营养状况，是否喜好锻炼以

及家族因素的不同，使乳房的发育因人而异，甚至会有很大差异。有的女孩子为平坦的胸而焦虑，常在乳罩内放入一些填充物，这对乳房的发育是不利的。反之，有的女孩子又为自己过于发达的乳房而难为情，尤其刚步入青春时期，胸部的高耸甚至会带来周围人的非议，其实，对此完全不用理睬。女性通过乳房表现身材的曲线美，这正是女性的优势所在，应该充分地体现它。在这个场合下，紧胸、束胸等都不利于乳房的发育，将来还会导致乳房及乳腺的一些疾病。

最好的办法是选择适合自己胖瘦、乳房大小的乳罩，将乳房固定起来。

戴乳罩可以对乳房起到良好的保护作用。它不仅能维持乳房正常的生理形态，还能促进它有一个良好的血液循环，使乳腺管畅通。因为乳腺管像一个车轮上的辐条，从中心向四周辐射着生长；如果乳房过于下垂，它的发育便受到影响，使局部乳腺管堵塞，会给将来造成哺乳障碍，甚至于引起乳腺炎、乳腺肿瘤等乳腺疾病。

戴上乳罩后，就可以在日常生活中的劳动和活动中保护乳房，使它不致受到意外的伤害。

戴乳罩应在白天活动时戴上，晚上睡觉时摘掉，使胸部放松，使心脏、呼吸得到休息，不致让乳房有紧压、紧束感。

戴上合适的乳罩，可以充分体现女性特有的曲线美。在选择乳罩时，要选柔软、透气性好的纯棉、纯丝制品，不要选择那些过硬、过厚的化纤制品，否则，戴久，不仅勒得不舒服，而且还会引起皮肤过敏，及乳头过敏等弊端。同时也会造成血液循环障碍，并使化纤丝堵塞乳头上分布的乳腺管，给以后的生活带来无法弥补的损害。

乳房的健美当然同年龄有关，但也不完全由年龄所决定。有人虽然比较年轻，但不注意乳房的保健，使乳房变得松软、下垂；也有的人注意锻炼，虽然年龄大些，甚至到了更年期，仍然能保持健美的胸部，乳房保持比较好的弹性，挺拔，不松软、下垂。乳房要像山，不要像口袋，这往往取决于你是否锻炼。



## 五、青春期同伴的交往与友谊

当小学时代永远成为过去的时候，中学的大门又为我们打开了。随着学习的加重，生活范围的扩大，视野的不断开阔，生理上出现的不安也日渐增强，一个深藏心底的愿望日趋显现：渴望同龄人之间的承认与理解，渴望心与心的贴近、沟通和共鸣，产生了感情上彼此相依赖的要求，有了真正意义上的交友的愿望。尤其是独生子女，到了十三四岁或者十五六岁就不大与父母亲近了。在这方面，男孩甚于女孩。青少年在家庭之外的生活渐渐与家庭生活分离开来，也与社会中的成年人世界产生距离。从他们喜好的服饰、音乐、食品到言谈举止、娱乐方式、价值观念、交往习惯等等，都反映出青春期青少年的特点。例如，一个时期里青少年们对流行歌曲和港台歌星的热衷与崇拜，形成了所谓“追星族”、“发烧友”群体，便是一种典型的现象。再如，青少年中间的两性交往兴趣和行为的增加，也是一种“社会化”的特殊功能，是青春期青少年在成长过程中的一种精神需要。

### 青春的渴求

交往是人的一种最普遍的生存形式。随着年龄的增长和生理心理的需要，以前自己在家庭受到父母的呵护，在学校受到老师的教导，现在自己想从这些保护中挣脱出来，争得自己的自尊、平等和理解，以获得真正的情感上的沟通、共鸣与慰藉。出现在他们生活当中的诸多未曾经历和体验过的事情，这时都来到他们面前，使他们内心充满丰富多变、变幻莫测的心理感受，在徬徨、困惑、新奇和兴奋之余，感到程度不同的不安。在这种情绪状态下，渴求心灵的倾吐者、渴求感情依托的愿望就越发地强烈起来。有人说，一个人在心情不安、心绪缭乱的情况下，最容易求助于他人来减轻不安。当他们尝试着以成人的姿态面对一种新的生活、一个扩大了的世界，盼望社会与人群对自己的肯定与接受时，他们的内心虽是兴奋的，却也是孤独无助的。当他们因从未经历过的环境和状况感到无可把握、无所适从时，他们是多么盼望能借助别人的意见来使自己清醒，以作出正确的判断与决定，是多么想了解他们的同龄人是否也像自己一样地惶惑不安，多么渴望有几位朋友亲密而同情地坐在自己身边，在彼此平等无忌的倾吐中，在相互的共鸣中，娓娓倒出心中的困惑、渴望和希冀，消除孤独感，使心灵得到安宁，使精神得到升华，使躁动的心情得到缓解，使不安的心绪得到平静。

少年的经历、青春的不安，这一切使友谊、理解、心灵的沟通成为他们强烈的情感需求，使同龄间的交往成为主要的交往方式，使中学时代成为交友的黄金时代。友谊的渴求和社交的愿望，也是现代开放生活在他们心灵上的折射。现代社会是一个节奏快捷、强调合作的信息发达的社会，科学技术的高速发展，生活节奏的加快，人与人的广泛交往，成为我们培养青少年对外交往与合作能力的极好时机，也是非常必要的。而心灵上的沟通、注重友谊、讲求信誉、培养道德更成为现代人，特别是青少年应该具备和具有的精神要求和享受。

友谊和交往，世世代代的人们，都从中感受到了它那神奇而无穷的力量，处于青春期的孩子们更是对它充满了热望与渴求。这不仅仅是因为交往能促进他们个性的全面发展，更是因为友情能为他们脆弱的情感和多愁的心灵点

燃一盏走向成熟的明灯，便他们的青春生活和成长历程充满美好向上的光彩。

## 走出独处的世界

青春期的青少年既有热情的渴望、交往的扩张和个性的开放，又有自己独处、孤芳自赏的闭锁。不能说他们一概拒绝融入浩瀚的人际交往的海洋，但部分青少年确实更乐于孑然独处，享受和安于平静独处的乐趣。他们把自己当作认识的对象，时时处处都在反观自省，并在不断地自我省视中塑造和完善理想的自我。这种对自我的兴趣，对交往的漠然与很多因素有关。既可归于内向的性格，也可归于对人际交往实际积极意义的模糊认识。我们提倡青少年积极、健康地与他人交往，但也不能强求，在讲清利弊得失的前题下，还是让他们自己去决定自己对外交往的原则吧，不可强求他们按照成年人的标准去交往，去生活，他们毕竟是年轻人。也许他们洞悉和体验到了交往对丰富他们的个性、阅历和适应社会诸方面的种种好处后，他们就会自觉地在享受独处乐趣的同时，走出自我关闭的深宅大院，融入人际交往的海洋。

其一，交往是他们认识社会、认识世界、获取信息的一条迅速有效的捷径。我们或多或少都有这样的体验，许久不见的朋友们聚在一起，简直就像开新闻发布会和信息交流会，信息容量之大之广令人难以预料，更有耳聪目明之感。每次聚会都会让我们在感情的满足之余获得新的信息。当代人的大部分信息都是通过书本以外的非正式渠道得来的，而且在许多情况下，自己百般探索、长期苦思冥想而不得其解的问题，在与他人的偶然接触中，会突然得到启示、产生灵感。在现实生活中，交往确实能互传信息，同时，还能激发思想和人的创造性，使人顿开茅塞，独辟蹊径。

其二，交往能提高人际间的协调能力、加速自身社会化进程。现代社会是一个开放的社会，任何人与周围的人和环境无时无刻不在发生着错综复杂的联系和交流。要想在其中游刃有余、提高人际交往的技能技巧，只有通过大量的交往才能实现。我们说的社交能力，主要指在人群中的人际关系协调能力，即与人通力合作的能力。在交往中，我们自己可以不断地学会控制和修正自己的态度和行为，变换处世的方法，逐渐地掌握与人交往的规则和艺术，增强协调人际关系能力，使自己待人接物更加成熟。不难发现，那些社交能力笨拙的人，往往是平时自己疏于与人来往、极少经受社交锻炼的人。因此，主动地与人打交道，是培养自己社交意识和人际协调能力十分关键的一步。

其三，交往具有理解他人的功能。要想知道梨子的滋味，就必须亲口尝一尝。掌握物品的性能只能在使用中，了解一个人则必须通过共同活动与人际交往。在交往中了解到的信息才是真实可靠的和生动的。尽管千人千面，人各不同，性格有异，但每个人的行为是有规律可寻的。自己可以通过反复的交往活动，多层次的人际往来，把握审视对方的行事规律与态度准则，确定自己与之交往的深度与态度，达到了解对方，锻炼自己的目的。中国有句成语，叫做：“路遥知马力，日久见人心”，与人交往多了，自然就摸准和吃透了一个人的脾性与习惯，以后遇到与之相同的人，自己就会处理得得心应手，不会再有盲动和不知所措。

其四，交往是自我认识和自我完善的有效方式。尽管认识自我的途径不

少，但通过交往准确客观地认识自己确实是一条佳径。首先，人的自我意识与自知之明是通过广泛的交往，与别人的共同活动和相互作用中逐步建立和成熟起来的。俗话说，没有比较就没有鉴别。通过交往，我们认识了别人，同时也为自己找到了一个参照系，通过与他人的横向比较，了解自身的位置与状况。通过纵向比较，了解同龄人与自己的差距。这样，在交往中，自己的行为结果，或好或坏、或优或劣，必然会从他人的反映中得到验证。通过这种验证，反过来也可以认识自己在处世、为人、思想、言行等方面的特点，丰富自我意识。其次，交往还是促进自我完善的有效手段。人为我镜，我为他光。别人不但是衡量自己品行的尺度，自己也为别人照亮了前行的道路，这是两句颇富哲理的话。通过人际交往，我们自己对别人的个性优劣有了一个清醒的认识，就能调整和改进自己。同时，和性格坚毅的人往来多了，自己也会由钦佩他人的品格力量，进而有意识地仿效他，从而使自己的性格变得坚毅有力；和幽默感强的人在一起，相处久了，自己也会慢慢地受到熏染，成为一个健康而快乐的人。交往的范围越大，自己越能受到多方面的影响与教育，自己的人格就更趋完善，精神世界也就更趋丰满。当然，“人为我镜”还有另一层意思，就是对别人不端的品行与不良习惯，可以引以为戒，在思想上提高警惕、增强自我免疫力和防范能力。

### 社交恐惧与羞怯

青春期男女交往中非常突出的问题是直接面对和接触别人，以及驾驭语言的能力。人与人之间的交往有多种形式。在生活中较为常见的交往方式有交谈、书信往来、班级讨论、小范围的朋友聚会等，还有些日常生活中不纯粹属于沟通感情和思想上交往的事，如上街购物、搭车、问路等，也需要自己独立去与他人交往。随着自己年龄的增长和独立性的增强，自己与外界打交道的机会越来越多，部分青少年对社会交往尤其那种面对面式的交往的恐惧也在不断地增长。每一次抛头露面的机会都令他们紧张不安，甚至迟到后，走进教室这么个简单的过程也会让他们感到浑身不自在，似乎有几十双眼睛在挑剔似地审视自己，企图要看出他内心的恐惧来。如果遇上班级组织讨论发言，他们能躲则躲，使本已十分不安的心情更添加了许多的怯懦和不好意思。

为什么他们不能正视别人的眼睛，不能心绪宁静地侃侃而谈呢？怎样才能排除社交中的欲说却乱、欲做又慌的恐惧心理，做到落落大方、镇静自如地与人正面交往呢？有人说，恐惧比世界上任何东西更能摧毁人心。因此，自己遇事首先要做的第一件事就是战胜恐惧，克服过分的自我意识。其实，仔细想想自己之所以在别人面前那么紧张，言谈举止那么不自然，主要原因就是自己过于注重给别人留下的印象，不能专注于自己想说的话和要办的事，结果，自然是一团糟了。所以，战胜恐惧的第一步就是忘掉自己，达到“忘我的境地”，应该像一个无忧无虑的小孩那样，无拘无束地表现自己。

其次，自己需要寻找机会反复地锻炼自己，多争取一些社会工作和与人交往的机会，尽可能多地与人交谈，表达自己的思想。你们也一定会发现并体会到，那些做班干部的同伴，他们在公众场合面对几十位同学的几十双眼睛，甚至在全校大会那样壮观的场面上发言、演讲，都能表现出落落大方、坦然而自如、无拘无束、谈吐流利、不慌不惊，就是因为他们长时间的锻炼与

修养才有如此的从容不迫。因此，青少年社交中的恐惧、与人交往的羞涩，只能在交往的实践中逐步医治。正如卡耐基所说，克服演说恐惧症的最好方法，除了练习，还是练习。有一个方法，你们不妨一试。拿一篇发言稿或是一篇自己喜欢的散文，在清晨或傍晚，或在双休日，到公园一处僻静的假山后或清水旁，先由小声再逐渐放大声朗读或背诵你的发言稿或是这篇散文，直到朗诵自如。同时，要加上眼神、身体和手臂的动作，有如面对全班同学和全校师生。在朗读时，也可以脱离原稿原文，尽情地发挥，随着稿子的思路或者散文的线索一路随意发挥下去。把你临时想到的、想说的、想表达的反复说出来，而且每练一遍都可能有一遍不同于上一遍的内容，但这不要紧，这些不一样，慢慢会在你脑子里形成一个完整的、有逻辑的、脉络清楚的发言，最后你会发现，语言会精炼、逻辑会加强、文字会精彩、心跳会平缓、表情会生动，犹入无人之境，到时那篇发言稿或散文在你自己感情的支配下变成一篇更加精彩的美文，也许这是你当初始料不及的。因此，只有在不断实践中体验，历尽痛苦的煎熬，积累成功的体验，自己才能从根本上克服恐惧，享受与人交往中的乐趣。

再次，即使作了准备，交往的时候仍然感到心慌意乱、情绪紧张怎么办？我们可以尝试着自我放松，或情绪转移。有一则笑话，说一个人对上台演讲恐惧得要命，所以他巴望着人们都不去注意他。可他上台后发现大家个个都心不在焉，于是，一股愤怒的情绪取代了演讲的恐惧，这场演讲反倒十分精彩。可见，注意力和情绪的转移是可以帮助自己战胜恐惧的。此外，恐惧的时候也可以进行一定的自我暗示，把自己想象成一个行动自如、谈吐大方、表情自然的人物，并极力装出轻松自如的样子。我们还可以模仿自己印象中善于社交人物的表情状态与行事方式，这会在一定程度上帮我们摆脱困境。扮演理想中的人物，有助于暂时忘却自我及目前的恐惧。

对于青少年们面临的共同心理障碍——社交恐惧，只有努力去战胜它，最终实现心理上的自我超越。

## 六、青春期两性间的友谊

人和人的交往达到一定的感情契合程度后，就会萌发友情，由一般的泛泛交往进入到深层次的心灵与情感的沟通。友谊，是一种深沉而真挚的情感依恋和人际关系。有人说，世界上没有比友谊更美好、更令人愉快的东西了；没有友谊，世界仿佛失去了太阳。冰心老作家更是高度评价友谊，把它看作是自己生活中的一盏明灯。她说，友情“照亮了我的灵魂，使我的生存有了一点点光彩。”是啊，没有友情的青春，是黑暗的青春；没有朋友的心灵是孤独冷寂的心灵。人的一生中，若是没有友谊的陪伴将是难熬的长夜，更何况对于心灵最敏感、情感最浓烈的青春期的青少年朋友们呢！“校园里的友谊，像原始森林里的小溪，纯洁、清洁、甘甜”，它最纯洁、最无功利，因此，也最为珍贵和令人难忘。

青春的友谊来自同伴们相互间的理解与共鸣，来自对美好生活和理想自我的不懈追求，来自心灵的碰撞和相互的倾慕。同伴们在一起总有聊不完的天，说不完的话，交流不完的感受。在校园的浓荫下，郊外的草地上、昏黄的灯光里、喧嚣的马路边上，我们会发现一个个闪耀着水晶般的童心，他们阐发着各自对生活的“高论”，述说着对朋友们的信赖。同时，也在对方赞赏的目光里感受到同伴对自己的偏爱、友情、更感到了自己在同伴心目中的地位，同时也找到了自身的价值。在一次次尖锐的思想交锋和观点的碰撞后，他们发展了自己深邃而缜密的思维；在多次利益的冲突和行为的妥协中，他们坚定了自己的个性，同时也学会了如何运用近距离地与人接触中又不伤害对方的方法。由于友情的存在，他们感到被同伴接纳的快乐，增强了面对未来，面对陌生世界的勇气和信心。真挚的友情、纯洁的交往，发展和丰富了青春的情感，像一盏不灭的明灯照耀着自己成长的航程。所以，当友情来扣你们的心扉时，请把心扉打开。

### 荡起友谊的双桨

人与人之间真挚美妙友情的建立，并非自然天成，需要我们主动架起友谊的桥梁，荡起友谊的双桨，为建立和发展友情积极地创造条件。为什么有的人虽然满怀交友的热情，得到的却是人人回避的结果？为什么有的人其貌不扬却像磁石般地引得高朋满座？友情，它的萌发、开花需要适宜的土壤，是基于双方一种相似、相同的经历与感受，是双方思想、感情相互交融、人际互动的结果。因此，青少年朋友们在交友方面应采取积极主动的态度，一方面要努力增强个人的人际吸引力，增强自身交往的价值，另一方面要广交善择、寻觅知音。

其一，怎样使自己更有吸引力。人际交往是需要一些起码的本领与素质的，而友谊的建立更强调个性的魅力与人际的吸引。那么，怎样才能使自己容易引起别人的好感，充满人际交往的魅力呢？

(1) 尽可能多地拥有与自己周围的人大致相同的价值观与人生态度。对事物的认识、看法与态度的趋同，容易使自己被别人所接纳。相似性是友谊得以产生的一个十分关键的因素。自己可能非常偶然地在一次班会的讨论发言中发现某人的想法与自己惊人地相似。这种相似的认识驱使自己强烈地要求与对方接近，而在近一步的接触中又发现了那么多彼此有共鸣和共通的地

方，因此，自己欣喜万分，像找到了盼望已久的瑰宝，急切地从一颗心走入另一颗心，而且，彼此越相似就觉得感情上越依赖。

(2) 保持独立的个性，培养人羨我有的品质。与周围人的相似性固然可以使自己得到更多人的喜爱，但大同中的小异、人我的差异性——尤其是那些令人向往，但一时又做不到的品质与能力上的不同，会为自己平添新的魅力。由于自己所受教育、所处环境及各人的秉赋不同，使自己与同伴各具备不同的人格风貌，在容貌、气质、言行举止等方面显出独特的品质。这种独特性往往又是自己个性的魅力所在。人有求同心理，亦有补偿心理。当自己具有了动如脱兔的活泼迅捷，就会有安静如秋叶的同龄人对你充满羡慕之情；当自己意志坚强、处世成熟，就会有意志薄弱、心理依赖性强的人对你充满敬佩之意，从而通过与你接近使他们的心理得到补偿。所以，保持个性，让它发挥出炫目诱人的光彩，而不是压抑和消溶它，更利于友谊女神的降临。

(3) 保持学习和集体活动中积极向上的精神状态。无论是彼此的相同还是相异，品行的贤良、学业的优秀、知识的丰富、兴趣的广泛，这些都是足以令人艳羨、向往、尊重、敬佩和接近的东西。对于学生来说，最主要的，也是最有共同点的实践就是学习，如果能在这一共同活动中施展自己的才华，获得学业上的优势，会使自己赢得莘莘学子们由衷的钦佩和友谊的垂青。通过调查我们发现：多数人在择友的标准中，都愿意和学业优秀的同学作朋友。因为学业成绩是一个综合指数，它所反映出来的不仅仅是一个人对所学知识的掌握程度，更是对一个人的智力、意志力、学习方法等诸多能力的一个综合性检验，是一个比较直观的衡量人的标准。优良的品行，诸如与人为善、待人以诚、讲信誉、守信用，是很容易获得众人赞誉的，连最邪恶的人都忍不住要对品行高尚者发出内心的赞叹。心灵的美好是一股巨大的人格魅力，它会把荣誉和友情带给你们。

其二，应积极主动地进行交往。具备了上述的素质与吸引力之后，并不等于说友谊会自然而然地降临在我们自己头上。友谊的彩桥要靠我们自己主动去架设。与其内心向往友谊、埋怨别人对自己不理不睬，不如自己主动出击，寻找和建立友谊。正如朱伯儒所说：“埋怨别人冷淡，不如首先燃旺自己这块炭，去温暖别人。”友谊，从根本上说是因双方心灵的默契、感情的沟通而达成的，但没有交往与接触，虽然内心倾慕但踌躇不前，也会使友谊与自己失之交臂。不主动去交往，就不能由生疏到熟悉，由表层的交往关系达到心灵的契合。人们常说，一回生，二回熟，三回四回成朋友。对于多数朋友来说，建立一拍即合、心有灵犀一点通的友谊固然难得，但多数友谊关系的建立却有一个一方主动与另一方频繁接触、逐步接近的过程。不经过这一过程，关系就很难达到深入的层次。因为只有通过频繁的接触，打交道，才会使对方了解认识自己，产生交往的动机。我们都有过类似的交友经历，感受过交往之初尴尬的窘态和度过陌生、心理排斥阶段后的两人相交如水的友情。当然，当自己主动地与人接触，几次下来发觉对方无意与自己深交，适时地中止交友的努力也是十分明智的。

其三，审慎地选择朋友。朋友对于我们自己一生中人格的形成有着深刻的影响，不但影响着自己的言行、穿着打扮、处世方式、兴趣趣味，还影响着我们自身的价值观、对自我的认识。以前，我们自己相当愿意成人对我们的评价，遵从成人的指点，可现在同伴们嘴里没有任何溢美之词，我们自己却感到一种强大的同化力量，使自己自觉不自觉地思想行为等诸多方面愿

与同伴接近。朋友的赞赏令自己心满意足，而且，朋友对自己的贬低、背信弃义和不辞而别最能使自己有一种刻骨铭心的伤痛、情绪低落、怀疑人与人之间真情的存在。因此，审慎地择友对于自己建立健康向上的人际关系、发展自己的情感和精神世界有着极重要的作用。古语云：近朱者赤，近墨者黑；交友之道，莫敢不慎。要作到择友审慎，就要在交友上悠着来。在还未了解对方基本品质之前，仅凭一时的谈得来和相互欣赏就急急忙忙贸然地把自己的信任与情感全盘托出，是容易为以后不良关系的展开埋下伏笔的。恪守日久见人心的古训，通过与他人的多次交往与活动，通过观察对方的言谈与举止，就可以洞悉对方的个性、爱好、品质，觉察他的情绪变化，从而判断他是否值得深交。

交友是应该有选择的，而且要从善而择，和好人交朋友，自己才能提高、完善。所谓“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香”，长期与一个人在一起，自然会受到潜移默化的影响。那么，我们应该选择什么样的人作朋友呢？这个问题不能笼统而论。因为每个人的需要是不一样的，所以择友上也有不同的标准。对于那些统治欲、支配欲较强的人，他可能更愿意选择那些顺从的人作朋友；喜欢邮票、钱币的同学就愿意找这方面都有小成绩、小规模的小伙伴扎堆，有机会在一起谈论的都是这方面的内容。不过，择友是有一些规则的。古人云：“择友如择师。”现实生活中，一般人都喜欢找各方面或某一两方面比自己强的人作朋友。以强者、优秀者为自己平时行为举止的榜样，这一点，在青春期青少年中尤为明显。比如，有的同学指责同伴中的一个“喜欢当官的，尽跟班干部在一起”。其实这位同学的选择是对的。这是他出于一种强烈的自我意识和树立独立人格的紧迫感，是出于使自己迅速强大起来、建立理想自我的渴望。无论古今、东方西方，这种现象非常普遍，所以无可指摘。况且，在同龄人中，能力强、见多识广的人更容易赢得朋友和友谊。当然，每个人都有每个人的长处，见到别人的长处，应该学，见到别人的短处，应该戒。不可盲目自满和自悲，只要自己肯学习，肯修正自身的不足，将来一定会有作为。

美国作家马克·吐温对于如何选择朋友有一段忠告，他说：“不要接近那些竭力使人丧失信心的人，这是渺小的人所固有的特点。伟大的人物则相反，总是使你产生一种感觉：你可以成为伟人。”对于刚刚想摆脱对父母精神上的依赖、萌生一点独立感的青少年来说，独立面对世界的信心是稚嫩而不坚定的，自己内心深处隐藏着对未知社会的向往与恐惧，这时候是多么需要别人热情的鼓励和真心的抚慰！所以，要选择那些能够激励自己的人做朋友。倘若交友不慎，那是很伤元气和伤神的事，也是不幸的。渺小的人一般都心胸狭窄、嫉妒心强，惧怕别人超过自己，所以，他总是不露声色又想方设法地摧毁别人宝贵的自信，忽视别人的成绩，夸大、赞扬别人的缺点、弱点，使人产生一种难以言状的自卑。因此，要尽可能地避开这种人。

其四，建立自己的择友标准。物以类聚，人以群分，这是我们常常挂在嘴边的话。俗话说，闲人爱串门，忙人不出门。所以，一般人都爱选择那些与自己志趣、爱好、脾气、个性、理想相同或相近的同伴为友。彼此的相似性，不但可以给自己心灵以安慰，还能让自己有一种安全感和归属感，从各种交往和活动中加强、加固相互间友谊的纽带。在相似的人中寻觅知音，往往是一种自然的无意识的行为。但对那种与自己不同的、个性气质和能力可以互补的人，则需要自觉地交往。这些更利于自己在知识上、处世能力上、

个性成熟上的较快而全面地成长和发展。与自己差异较大的人，往往会给自己更多的启发，开扩自己的视野，使自己从别人那里学到和看到另一种思想境界和性格特征，从中也学会同各种类型的人打交道、处世的本领，增强自己宽容和理解别人的能力，为今后真正走上社会，开拓事业发展的层面打下良好的基础。

人的需要是多方面的，成长中的青少年在交友类型上放得越宽，就越利于自己的健康全面的发展。那么多层次、全方位的朋友网无疑对自己的发展是有益的，当然，应该把那种见利忘义、损人利己的“小人”排除在外。“人非圣贤，孰能无过”，如果有一两个敢于直陈己过、当面批评自己过失的诤友，那真是人生的一大幸事。因为挚友对自己的批评是出于一种我们自己可以理解的平等关系上的关怀与善意的指责，所以，这种情形也很容易被自己接受和采纳。不单如此，我们自己也非常喜欢在喧嚣了一天的沉寂之后，自省吾身、希图完善自我，找最亲近的朋友，围坐在一起，乐意倾听同伴对自己的渴望之言，肺腑之言，净化心灵，以利再战，去迎接更大的挑战。青春期的困惑无处不在，自己在纷乱的世界中是多么想盼望朋友在倾听自己内心的表白时，能及时地为自己指点迷津，让自己困惑的心灵顿开茅塞。导师型的朋友常常会处在迷惘混乱状态中的自己眼前燃起指路的明灯，使百思不得其解的愁肠一语解开。除了要交上述关照自己心灵苦乐、关注自己内心细腻感受的朋友外，还应交一些纯粹玩伴型的朋友。在共同的兴趣和爱好的衬托下，使自己与同伴在学习之余能一起愉快地度过闲暇，亲身感受大自然的壮美和集体中的和谐，也是一件极富浪漫色彩的好事，不仅陶冶了大家的性情，也增进了相互间的友情，在大自然中捕捉生活瞬间的美景，照上几张彩色照片，日后也可分享和重温这远去的温馨，更是其乐融融，其乐无穷啊！

### 驾驭友谊之舟

友谊之花常开，友谊之舟常行。面对浩瀚的青春海洋，如何使友谊之舟乘风破浪、越过急流险滩，顺利地伴我们度过黄金般的中学时代呢？

友谊之舟需要理智的驾驭，需要理解、信任与宽容，否则，友谊之舟就会偏离航向，误入险境，甚至搁浅倾覆。所以，建立友谊重要，保持和发展友谊更重要。友谊一旦建立，就处于变化的动态之中，需要双方彼此的交往和友情不时作出理智的调整和把握。驾驭友谊的走向、保证情感的质量需要一定的本领，掌握基本的原则。从根本上说，这是一门调节人际关系的艺术。有的人之所以能使友谊之花常开不败，终生保持友谊，关键在于他有一套合情合理的待友之道。而部分人友谊的天折甚至双方反目，与他们的个人素质及对友谊内含认识的模糊有很大关系。

其一，理解是友谊的基础。

80年代中期，社会上曾流行着一个人人接受的口号：“理解万岁”。它道出了千百万人渴望理解，摒弃“认钱不认人”、“自私自利”的旧社会残留下来的弊俗的强烈心声。“十年动乱”使中国人的道德水平大大下降了。代之以来的是道德沦丧、世风日下和人心的险恶，这些沉滓的泛起，严重地污染了社会空气和人们的心灵，什么理想、道德、友谊通通被金钱、欺诈所代替。在这种情况下，人们呼唤中华民族的美德，盼望回到五六十年代那种“人帮人”、“人爱人”的纯朴时期。如果国与国之间没有理解，人与人之



间没有理解，带给他们的只有战争与争斗，换来的只是贫穷和仇恨。人类社会发展了几千年，人与人之间相互支撑的原动力就在于彼此的理解，人世间，有什么比相互理解更令人向往呢！而具体到朋友间的心心相印就显得更为重要。一颗默契的心，不需要过多的说明与表白，一个鼓励的眼神，一个赞赏的动作，足使朋友间纯洁心灵的震颤。“心有灵犀一点通”，在交往的友谊延续中，我们需要的不正是这一点吗。

友情双方的理解不是自然形成的。相互袒露心扉是一颗心碰撞另一颗心的桥梁。有人常叹息自己不被别人理解，其实，不是别人不理解自己，而是自己关闭了心灵的窗口，让别人无法走进你的内心。自己把自己封锁在小天地里，离群索居，或者独来独往，不愿为别人牺牲什么，也不愿为别人做些什么，只想索取，不愿奉献，别人对自己总是雾中看花，似有似无。这都是自己人为地、有意无意地制造了与外界同伴们的樊篱，别人无法接近你，你也远离了沸腾的生活和活泼可爱的同伴，使自己常叹不理解，没意思，活得累，望友谊而常叹。

沟通的方式很多，关键的一点就是表达。表现自己，表达出自己的愿望，目的是让他人通过对自己的内心诉说来了解你，并给予帮助，有针对性地为你出主意，分担你的喜怒哀乐。交谈是一种极为简单、明了地表达你内心深处所思所想的最好方式。我们经常可以看到，两位好友或促膝而坐或并肩前行，在林荫下，在花丛旁，谈学习，讲思想，叙友谊，憧憬未来，向往新的生活，总之有聊不完的话。在这种无拘无束的漫谈中，自己如果是个有心人，就会触摸到对方的脉搏，感情的起伏，心灵的跳动，智慧的闪光，道德的高尚，追求的宏远都在自己的心里引起波澜，留下印象。因此，在自己了解别人的同时，也把自己交给了别人，使自己在别人面前成为一面镜子，别人在自己面前成为一束阳光。

其二，正确对待别人对自己的误解。误解有两种，一种是自己误解了别人，应该及早适时适当地给予解开；另一种是别人误解了自己，最好的办法，不是找对方解释、说明，而是适时适度地通过自己的行动或让别的同伴转达自己的原意，或者干脆忘掉，时间是最好的调解员，即使有一天，那位朋友向你道歉的时候，你也要表示早就忘却的神态，让对方在平静中表示歉意，以后，他会加倍地尊敬你，成为更知心，更要好的朋友。切忌鲁莽冲动，感情用事，甚至多一句解释都会造成双方心灵上的不悦，反而会加深双方的误解。

友人间的误解是在所难免的，同时误解也并非全是坏事。误解的产生警示自己与同伴之间还有待进一步沟通，心理之间还存在一定距离，有些交流还应进一步深入。相反，自己从这一误解中也可以窥探到对方心里的另一面，可交还是不可交，他的误解来自哪一方面，是真误解，还是有意制造事端，自己要有一把尺子，不可盲目迁就，一味迎合，为缓解误解而使自己丧失自尊自爱，甚至做人的原则，给对方一种知错不改，变本加厉的机会，反倒使原本存在的友情蒙上阴影，为日后的发展设下障碍。同时，自己通过这一误解，应该从自己一方找出原因，今后要把所表达的思想和情感尽量表达清楚，在一个问题没有搞清、想清之前，不轻易向对方进行表达，以此减少不必要的解释和说明。学会与人近距离相处的艺术是一门深学问，但不要一味揣摩对方的心理，而故意表现出某种圆滑，这样不但学不到解除误解的好方法，反使自己变得世故，让人生厌。

其三，真诚和信任的尺度。信任与真诚是交诤友的一条重要标准。为人真诚是一种值得称道的品质。没有真诚就没有信任，也就没有相互的理解和友谊。所谓信任，是一种对人现实或未来的能力、才学、人品及价值的无可置疑的肯定，是一股巨大的理解力量，会使被信任者产生一种崇高的使命感，从而激发他不负众望，刻苦努力。在朋友之间，相互的信任是基本的要求。任何一丝怀疑与不信任，都可能对友情造成威胁，对心灵造成伤害。缺乏信任与真诚，友谊之舟就会搁浅。可以说，丧失了彼此的信任与真诚，友谊就失去了存在的价值。因此，要保持友谊之花常开不败，就要学会真诚待人，信任友人，尤其要学会正确地对待别人的信任。

我们都有这样的体验，朋友间如此地坦诚、如此地信任，以至无所不谈，连心底里最秘密的事都毫无保留地告诉对方，使双方都感到痛快淋漓，悬在心里的石头也落了地。可是有一天，自己突然发现别人在议论自己告诉他人的心底秘密，使自己仿佛被赤裸裸地暴露在别人面前一样，让自己难堪和无地自容。这说明，有些并未把朋友对他的信任当成坦诚与信任，而是变成自己在别人面前的谈资、笑料，这对朋友的信任与真诚是一种亵渎，是万万要不得的行为。当我们分享了友人的秘密时，我们同时也拥有了朋友的欢乐与痛苦。最重要的是享有了可值得信赖的资本和朋友那份鉴可照人的心，我们没有任何理由和资格把这份拥有告诉第三个人，即使有一天双方不成了朋友，这份友谊和秘密也是你用曾经拥有的信任换来的，不尊重别人也是不尊重自己，而最终会毁掉自己，成为别人的笑柄而变成孤家寡人。

其四，尊重与宽容是友谊粘合剂。尊重与宽容是保持保护友谊不受侵害的粘合剂。不能说朋友间一团和气、不互相欺侮、不盛气凌人就是彼此尊重了。人与人之间的尊重有着更丰富的内涵。审视一下自己，就会发现自己会不自觉地用是否够朋友来约束对方和要求自己，使自己和对方都在言行上、处世上合乎双方的利益和友谊的标准。比如，我对张三好，你也应该和我一样，我选李四当班干部，你也得同意，不同意我的意见，你就不够朋友。所以，切记，我们不能因为自己不喜欢就对朋友的热衷行为感到莫名其妙，也不能因为自己喜欢，就勉强或强迫别人也同样抱有兴趣。

要实现对他人的尊重就需要有一种平等的宽容态度，把别人看作是一个和自己一样的有思想、有爱好的独立的个体，做到己所不欲，勿施于人。不但要容忍友人与自己的不同之处，尤为重要，对友人的缺点、过失抱有宽容之心，并真心地去指出，去帮助他改过。饮食男女，孰能无过？人无完人，金无足赤，人既然不能完美无缺，对友人就不要过于挑剔，在非原则问题上，得过且过，不必苛求，否则会失掉生活中真正的朋友。

俗话说，你敬我一尺，我敬你一丈。尊重是双向的，要想获得别人的尊重，首先就应该尊重别人。有人总以导师自居、领袖自居，以居高临下的态度颐指气使，把同伴同学当成仆人，杂役随意指使，这种人不要说获得同伴们的尊重，首先他已经把自己摆在了同伴们的对立面，大家在人格上是平等的，同伴怎么会心甘情愿地去受你的指挥和调动呢？他得到的回报只能是搬起石头砸自己脚的蠢事，要么同伴以其之道还治其身，要么离你远去，躲避唯恐不及。事情往往就这么公平，这么辩证。我们常常会根据别人的态度来评价和认识自己，而别人也会依据我们对他的态度而修正自己的行为去处世。倘若我们自己平时非常谦虚谨慎，与同伴和睦相处，注意自己的修养锻炼，别人自然会尊重你，也不敢轻易地去冒犯你。有的人则是另一副态度，

在别人面前常常自嘲、揶揄，玩世不恭，做事说话，嘴上不把门儿，没有一定规矩，马马虎虎，大大咧咧，毫无责任感，这样的人，别人怎么会去尊重他，与他共事呢？

尊重不是凭空而生的一种感情，它是对人能力、品格、才学的敬重与钦佩。因此，加强平时的锻炼、有意识地、多方位、多层次地在文化品行、生活习惯、道德修养等方面培养自己，就一定会赢得更多的朋友和更深的尊重。

但是，我们每个人又都是有欠缺的，在完善自我的同时，重点补上欠缺，也就是尽量使缺陷减少，最后去掉欠缺，使自己变成一个完美的人。一位心理学家对这种“失之东隅，收之桑榆”的补偿效应作了深刻的说明，他说：“伟人的生命其实就是一部奋斗史，显示了借补偿作用而获得成就的可能性有多大！我们读达尔文、拜伦、康德、培根、亚里士多德的传记，就不会不明白，他们的优秀品格和一生的辉煌成就，从某种意义上说，都是其个人缺陷促成的。像亚历山大、拿破仑、纳尔逊，是因为生来身材矮小，而立志要在军事上获得辉煌成就；像苏格拉底、伏尔泰，是因为自惭形秽，而在思想上痛下功夫，结果在哲学领域大放光芒。”所以，人们自身缺陷不会引来别人对自己的不尊敬（除去那种带有人身攻击的恶作剧），只要自己自强不息，积极努力地补偿自身的缺陷，使其完整、完全，去掉缺点，完善优点，就会使自己获得意想不到的成功与尊重。

其五，让友谊之树常青。友谊是我们生活中的阳光雨露，要让友谊之树常青，必须通过我们的努力，不断地给予浇灌、培土、施肥、去虫，才能达到常青常绿，永不凋谢，这是一种比喻。其实，对待友谊除了理解、信任、尊重、宽容以外，还应注意以下几点：要经常和同伴保持联系，不要有事找，没事了，用人朝前，不用人朝后。再浓烈、再真挚的友情也会因长时间的疏远而变得陌生和淡漠，不论事情多忙，也要抽出时间给朋友打个电话，报告一下自己的行踪并慰问一下对方，特别是过年过节，打个电话更是不可少的等等。如有时间，还相互走动走动，长此下去，你的这位朋友一定是最知心，最“铁”的。不信，现在就开始。平时的关心只是面上的事，要真正给友情之树注入更深厚的养料，应该是在学习和事业的奋斗上相互提供雪中送炭的机会，特别是朋友有难的时候，例如，生病，家中有了意外等，我们应该出现在这个时候，而不是吃喝上的酒肉朋友，关键时候，显出怯懦、逃避等。可以说，一生中的诤友不多，但一定要经过风雨、生死的考验才能换来的，露水式的朋友靠不住，花言巧语换来的友谊也是短暂的，我们应该努力去做在事业上共同努力而达到顶峰的那样坚不可摧式的朋友，像马克思和恩格斯。

### 青春期的伙伴群体

青春期青少年之间的交往，除了一对一式的密友、知己型的交往外，客观上还存在着“伙伴群体”现象，即“小团体”现象。“伙伴群体”，是指两个或两个以上具有相似地位和层次、大致相当的素质、相互认同的目标和行为规范而发生相互交往的人群。一般说，他们的年龄基本上是相仿的。在“伙伴群体”中，人和人之间有一种相互的默契，无须明令，大家都会遵循共同的准则行事，成员间关系平等，感情上彼此有些依赖，价值观相互认同，称兄道弟互相信任，自然形成一个具有排他性的“圈子”。在这个圈子里，

信息可以互相传递，利益可以相互分享，但是，圈子一旦形成，外人就很难进入。

这个“伙伴群体”是一个松散的“联邦”，利益一致，就聚在一起，内部有了矛盾，不堪一击，各奔前程，又重新组合。时合时散，游离不定，这是由他们的不成熟、不定型决定的。大致有以下几类。

1. 挚友群。其关系密不可分，相互信任，相随相伴。
2. 好友群。由几个挚友群结合在一起，具有相对的排他性。
3. 伙伴群。由几群好朋友聚合在一起，一般具有相似的兴趣和价值观。
4. 青少年团伙。一般由那些受朋友或伙伴群轻视、排斥或拒绝的失意青少年组成，他们的活动多半具有反社会性和肇事性。
5. 正规群体。即由学校或社区正式组织起来的青少年群体。他们按计划进行活动，一般选有或被委派的负责人。

人总是生活在一定的人群之中的。通过人际交往，一些看法接近、志趣相投、气质相合的人互相吸引、结成友谊关系群体，这是很自然的事。人都有一种社会性的归属感，希望自己被群体所接纳，希望自己成为某一群体的成员。如果自己不属于任何一个圈子，就会产生失落感和漂泊不定感，心里像长草一样，静不下心、定不下神，总觉得生活得不踏实，并时时找机会，套近乎，接近这些小团体，以期望能被小团体所接受，也享受小团体中那种自认为优越的条件。通过自己的努力，终有一天进入了小团体，可因一事一时的不慎，违反了圈内不成文的哥们儿义气之规定，如向外说了不该说的，在外做了不该做的，就会受到圈内人的低毁和攻击，自己内心和思想上则会产生强烈的压抑恐慌和被圈子里的人排斥的异己感，这是一种负面效果。

小团体的存在，确实给青少年的心灵以安慰，给情感以满足，同时，也为他们的成长提供了一个较好的小环境。在小团体的交往中，大家彼此认同，在认同中肯定自我存在的价值，对于消除孤独感以及自信心的培养和巩固十分有利。这类小团体中建立的良好规则，对信义的讲求、磊落率直的人际互助方式，对青少年的成长和学习具有一股无形的凝聚力和巨大的推动力，同时也提高了相互间的约束力。团体中不同成员个性中的优点与突出之处，成为大伙竞相仿效和学习的榜样，从而无形中又创造了一种相互影响和相互学习的小课堂，使小伙伴们不断获取精神营养、不断创造新的成绩、展现新的面貌、焕发新的不同于他人的魅力，在青春期健康地成长，这无疑是一种正面效应，是应该提倡和发扬的。

既然是小圈子、小团体，就有一定的局限性——排他性。排他性，使小团体中的青少年处在一种闭关自守、夜郎自大的状态之中。正确、正当、正义、向上的声音和健康有益的文化知识、道德修养得不到发扬与巩固，变成一个与外界隔绝的密封仓，交友、交际的范围受到限制和制约。甚至划地为牢，对外来的一切人员，一切声音采取极端的手段，造成小团体内部人员心理上的冷漠、仇视、感情用事等一切不利身心健康发展的事情发生，成为“哥们儿”义气的“小山头”，顺我者昌，逆我者亡。这是应该引起我们注意的“一群”，引导得力，于家庭、个人、学校、社会有利而无害，放任自流，听之任之，甚至做了出格的事，仍然孰视无睹，那带给社会的将是一种有百害而无一利的群体，后果是可想而知的。

我们全社会都应该提倡在学校和社会中组织青少年做有理想，有道德，有知识，有纪律的积极向上的“小团体”、“小群体”，像学校和社会开展

的“一帮一”“手拉手”活动，城里的学校组织学生与贫困地区的学校学生建立“一帮一”活动，以学校和全体学生的名义向边远山区的学校学生捐款捐书捐学习用品的活动，这些活动对于在集体组织的小团体中的青少年们可以不断树立和追求远大的人生目标。情感是生命的燃烧力和动力，通过这些有形和无形的感情磨练，使他们珍惜时光、珍惜生命、珍惜友情、珍惜生活，在未来社会生活中承担一份责任，一份使命，平安、愉快地度过青春期，向人生的最高目标航行……

我这有一份两个要好的小伙伴一问一答的青春絮语，那是抄在一个本子上的……他们度过了青春期，有了成熟的理想和追求。他们就要分手了，去上高中，或是……

“晓凡，我决定了，我还要上学。”

祝贺你！咱们终于走出来了。从感情的漩涡中，从对人生的迷惘中；从对社会的误解中；从青春的困惑中；从自我的孤独和失落中，走了出来。走出了那个虽经风风雨雨，吹吹打打，却更坚强更完美的自我。而且是以自己的力量和毅力走出来的。

谢谢！咱们这个年华多雨多雾多霜多雪，能闯过来不容易。你是如何评价这个年华呢？

还记得小弟抄宋人柳永《凤栖梧》中的名句吗？

是不是这句：‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴？’

正是。我看可以把辛弃疾《青玉案》中的两句和这一句连在一起，作为对咱们这个年华的评价。

哪两句，请讲。

‘众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’。

妙！妙！妙！是呀，我们千百度去寻找的真谛，却就在咱们身边。那么，请问，有人讲咱们这个季节是一个下着感情雨的季节，你有何高见！

你能一眼识出其中的内涵，令人很佩服你聪慧过人。能悟出其中真谛的中学生朋友真不多。至于后一个问题，高见不敢当。我认为，我们这个季节就是感情雨的季节，但我们却完全不必打什么伞，只管手拉手唱着歌向前走。

不错，我也有同感。怀念这个季节吗？

十分怀念。走过不易，我将永生不忘这个感情雨的季节。

请问假期准备做些什么？准备去哪所学校读书？

高中。我的目标是大学，我想让自己获得更多的知识。假期想写点小说。你呢？上什么学校？

高中。你想写小说，是有关咱们的？

当然。还准备请咱们大家去作主角呢！

那我提前祝你成功了。

多谢！”

他们——青春期的朋友、同伴分手了，他们迎着初生的太阳，浑身披着金光，唱着同一首歌走向人生的旅途：

“昨日的欢笑，我们都会记在心头。所有的失败，我们会潇洒送走。心灵的爱，我们也轻声呼求。人生的缤纷，我们含笑招手。漫长人生旅途，我们潇洒地走。

不怕跌倒，只想自己去追求。不会后悔，那曾痴情的等候。蓦然回首，那情隽永在心头。只为那重真谛，我们潇洒向前走。蓦然回首寻足迹，我们

潇洒地向前走。”……

## 七、青春期发育异常与常见病的防治

由于控制和影响儿童进入青春期的因素很多，身体各个方面必须具有正常功能，遗传、营养、健康条件也都需要处于良好状况，这样，青少年们才能安全、平稳、顺利地进入青春期。

但事实上青少年身体发育往往有可能出现由各种因素引起的、不同程度的不协调，使身体某些部位出现异常，甚至发生种种疾病。这就需要我们自己多观察、勤检查，积极预防，及时治疗，以免延误、影响身体的正常发育。

### 性早熟与性迟缓

下面我们先谈谈什么是性早熟。

前面我们对青春发育期的性成熟做了介绍。如果在青春发育期之前，男孩或女孩的性器官和第二性征表现出了明显的性成熟现象，就叫做性早熟。

那么这种性早熟一般是提前多长时间或大概在什么年龄段出现呢？

一般地说，男孩子在10岁左右，女孩子在8岁左右，这两个年龄段之前出现性器官的发育和第二性征，叫做性早熟。

不过需要说明的是，男孩、女孩在性早熟出现的过程中，其性器官的发育顺序及进程与非性早熟是同步的、一致的。第二性征的出现也与非性早熟第二性征出现的顺序是同步的、一致的。只不过它们完全出现的年龄周期提前了。

比如，男孩阴茎变粗、变长、睾丸变大，阴囊开始色素沉着，颜色变深，皱纹变多，阴茎包皮的颜色也在逐渐加深；女孩的大小阴唇和阴蒂逐渐发育，小阴唇逐渐色素沉着，颜色变深等，这些主性器官的提前出现了变化。

在女孩方面，则体形改变最为明显，如臀部的变宽，变圆，变大，骨盆开始明显增长，乳房开始迅速发育，逐步变得圆润丰满，外阴部出现阴毛，并逐渐变粗、变密、变黑，呈菱形分布，与此同时，腋毛开始出现并越来越变得浓密起来。由于皮下脂肪的增加，女孩子的胸部、腰部、臀部这三围的改变，已渐近成年型。女孩的声音也会在此时变得尖细起来。

以上这些变化出现的顺序，在性早熟的男孩及女孩之中没有什么区别，只是这些主、副性征表现出来的全过程要比正常的、非性早熟的男孩或女孩提前了两年到四年左右。

目前对于性早熟的分类通常是两种：一种叫体质性早熟，这在男、女孩子的性早熟中占大部分；另有一少部分是属于病理性早熟。所谓病理性早熟，大部分是由于脑部的肿瘤或脑部外伤引起，或在出生时因产钳而带来的夹伤、脑积水、脑炎等等都可以造成性早熟。

体质性的性早熟，主要是有家族史。父母或祖父母在青春期前即有性早熟情况。

不管是哪一种性早熟，最突出的表现就要算身高优势的提前出现了。性早熟的男孩或女孩的身高发育，远远地超过了同龄的孩子们，甚至可以早三年至五年左右。但到了青春期后，他（她）们的身高在一段快速猛长之后突然停了下来，反倒被其他孩子追赶了上来，甚至被他们超过。这种身高的提前发展与性早熟是分不开的。这种现象可以通过骨龄相得到很好的说明。骨龄相就好比树木的年轮一样，观察一下树的年轮就可以推测树木的年龄。给

人的骨头照像以后，就得到一张骨龄相，从骨龄相便可判断孩子的相应年龄与骨成长即身高成长的关系。比如孩子在 10 岁时拍的骨龄相，其骨龄相当于 15 岁的孩子，说明他（她）的发育是超前的；反之，如果他（她）的骨龄相当 10 岁的，而他（她）已经到了 15 岁了，那说明他（她）虽然到了 15 岁，但身高还要继续往高生长，这是因为他（她）的生长是落后的，也就是我们常说的“后长”的意思。

骨龄相的判定，只是给我们对于有性早熟的孩子将来身高是否还会发展提供一个重要的参考依据，而主、副性征出现的早、晚，才是判断性早熟与否的主要依据。

性发育迟缓与性早熟相反，是指男、女孩到了青春期年龄，尚未出现青春期应该明显出现的主、副性征的变化，要比通常晚上 3~4 年或更长的时间。

性发育迟缓也有体质性与病理性的区别。一般来说绝大多数都是属于体质性的。由于家族的原因以及身体素质、锻炼程度、营养状况乃至居处地域的不同，都可使性发育受到不同程度的影响。虽然超过了发育的年龄段，暂时大可不必着急，先观察观察，看是否从此不长了。因为这时他（她）们的内分泌系统都是正常的，其分泌的各种激素，如生长激素、肾上腺素，甲状腺素、副性腺激素等并不缺乏。因之性器官和第二性征虽然发育慢但仍然能够依次出现变化，只是不能按正常的时间表而出现相应的变化。尤其在身高方面，没有一个明显的“窜个儿”期。而性发育迟缓的男、女孩在这个时期的骨龄相都是落后的。比如 12 岁了，才有 10 岁的骨龄；或已经 15 岁了，骨龄尚停留在 12 岁的时候。这种骨龄的落后和身高发育上的落后基本上是同步的。

观察的结果，如果是属于体质性的发育迟缓，尚可以通过增加营养，加强锻炼，改善环境等措施来进行弥补。

通过医院的进一步检查确定为病理性的性发育迟缓，则要早早地进行治疗。对于影响内分泌系统的原发疾病加以控制或根治，以期尽早恢复正常的发育节奏。如果超过青春期很长一段时间了才发现是病理性的性发育迟缓，再进行治疗就比较困难了。

### 令人烦恼的青春期肥胖

现在世界上许多发达国家都有过或者正在发生着现代文明病“肥胖症”。这是由于社会发展、科技进步和文明程度的提高所带来的不健康现象。过去人类同自然斗争，环境条件恶劣，生活条件差，吃不饱，穿不暖，人们往往处在半饥饿状态，根本没有肥胖病来干扰人类。肥胖，作为一种福相，一种健康和富有的标志，被人羡慕。甚至与朋友见面时，总会恭维地说上一句“您可发福了！”，看，称胖为“发福”，可见是大好事。但今天再这样问候，特别是对女性，那就多少带有一点讽刺意味了，人们都闻“胖”则恼。尤其对青春发育期的孩子忌讳用“近来又胖了”的话夸奖他（她）们的身体好。

任何事物的发展都有个“度”。过度总是不好的。食不果腹固然可怕，营养过剩同样不好。现在随着生活水平的提高，饮食结构也发生了变化了，尤其是现在家庭中的独生子女居多，营养条件大大优于过去。饮食中的高蛋白、高脂肪、高糖、高热量，极大地过剩；再加上孩子大多偏食就导致了身体的



肥胖。

人体各种营养是按一定的比例吸收的，如果废弃了其他种类，而单独偏食一种，那么这种食物产生的高热量便大大超过消耗，造成胃肠吸收的紊乱，酿成脂肪的堆积，形成偏食导致肥胖的恶性循环。

再有，一方面身体热量过剩，一方面运动量减少，过剩热量无处消耗，便堆积在皮下，形成大腹便便。如现在交通工具发达，出门就乘车，走路越来越少；学习紧张，挤掉了课外活动时间，进了家门就埋头学习，一坐就是几个小时，一动不动，也是造成脂肪堆积，尤其是臀部和下肢脂肪的堆积。生活条件越来越优越，电话既方便了人们的交往和联系，同时也带来了诸多副作用，可以说这个副作用就叫做“电话病”。很多孩子已无法离开它：上课不记作业，晚上回家打电话问同学；笔记没记全，打电话问同学；甚至明天谁做值日，也打电话问同学，并且一通话就很长时间，人体活动的能量消耗被一根电话线所取代。

还有就是“电视病”。不少男女青少年虽然已进入了青春期，但每天放学后，第一件事就是先坐在电视机前看动画片，目不转睛，一动不动；等家长做好晚饭，便饭来张口；甚至节目没演完，就边看边吃，长此以往，怎么不变得肥胖起来呢？不仅如此，久而久之视力也急剧下降，造成终生遗憾。

近年来，很多家庭争相购置电脑，“电视病”方兴未艾，“电脑病”又接踵而至，挤进了众多家庭，吞噬着孩子们的健康。处在青春发育期的学生本应多增加户外活动，却被关在家里坐在电视、电脑前，不仅视力下降，引起肥胖，还常常头晕眼花，心慌气短，患上了更“时髦”的电脑病。

肥胖的害处是不言而喻的。首先，不美观，不健康自不必说，谁不希望自己有个修长、匀称的身材呢？

其次，损害健康。肥胖增加了心脏负担，使糖尿病、冠心病、高血压病的发病率迅速上升，给工作、生活、学习带来诸多不便，使生命受到威胁。另外，肥胖还可干扰激素的代谢，皮肤褶皱多汗腺受阻会引发皮肤病的增多；更由于身体承重过量，造成“X”型腿和“O”型腿，直接影响体型美。

那么如何界定身体、体型的合适与肥胖呢？正常的体重应是：

身高（厘米）-105（厘米）=标准体重（公斤）

超过标准体重的20%，可以说比较肥胖；若超过标准体重的40%，就是患上肥胖病了。

正确的减肥方法是科学的全身减肥。主要靠两点：

一、控制饮食，合理配制饮食结构。如在吃细粮的同时配以粗粮；吃主食要少，吃副食及水果、蔬菜要多等；适当减少热量的摄入。

二、加强活动，适度锻炼减少体内高热量储存。如，参加体操、游泳、球类、田径等活动。

除了户外的活动，还有室内的运动：如做些俯卧撑和仰卧起坐等。

要避免两种误区，一是哪儿肥、哪儿胖就束缚哪儿——乳房脂肪多就束胸，腰部脂肪多就束腰，这样笨拙的办法只会带来副作用，有百害而无一利。

二是采取不吃主食的饥饿疗法，喝瓶酸奶就代替吃饭了。时间一久，就会出现头晕、出汗、低血糖，甚至于休克的危险症状。人不进食，脂肪就会在代谢过程中被分解，分解时酸性物质过多，使血液酸化，产生酸中毒，所以，以上两种减肥方法都是不可取的。

## 激素作祟长痤疮

痤疮，也叫粉刺或青春痘。

痤疮是怎么来的呢？我们知道，人的皮肤到处都有皮脂腺，尤其是脸上、面颊、颧骨等部位的皮脂腺更多。皮脂腺内含有大量的脂肪即所谓的“油”。有人脸爱出油，就是皮脂腺分泌旺盛的缘故。人在青春期分泌旺盛、皮脂腺在激素的刺激下也开始旺盛地分泌油脂，一旦皮脂腺堵塞了，油脂就憋在了里面，逐渐长出了痤疮。

在雌激素的催促下，皮脂腺产“油”在青春期非常活跃，而且产出来的“油”很稠、很粘，不容易通过毛囊顺利地向外排出。这样，就有很多细菌借助这些排不出来的“油”发生一系列的化学变化，使皮肤角质化，使细胞坏死、脱落，把毛囊口堵住了，于是排泄通道进一步堵塞，皮脂腺在里面堆积起来，由稠变硬，逐步地变成了一个的“小山包”，等到一定的时候，郁积的时间长了，就会产生热，其尖部在热的催化下而酿成脓样物质或豆腐渣状物质，从破溃的尖部排了出来。

女孩子在来月经时，由于激素水平的变化，这种油脂分泌还在逐渐增多，所以有些女孩在月经前，痤疮加重、其分布密度增加，数量也增多，质地也比较硬，有很多处在新起的状态，不能用手碰，一碰就疼。等月经过后，会成片成片地消失，有的减弱，有的由大变小，大有销声匿迹之势。然而好景不长，很快到下次行经前，其势又作，“卷土重来”，如此反复发作，呈周期性变化。

另有一种痤疮是由于饮食原因引起的，如爱食油炸的、含糖高的食品，像羊肉串、巧克力等。青少年发育期，胃肠消化功能很软弱，不能消化过多的营养物质，使得脂肪过剩、不易吸收，从而代谢失调，不能把这些代谢产物及时地从体内排出去，再加上有时馋了，吃些海鲜等发物，给痤疮火上浇油，使痤疮一个个由小变大，甚至连结成片。

总的说，这种现象是与青春期的激素水平增高有一定的联系，属正常现象。每个人的腺体、激素水平和敏感性不一样，所以在青春期有人起，有人就不起，有人起得早，有的人起得晚，有的人甚至于在青春期没有起，脸上很干净，白白嫩嫩的。可是等长大成人，甚至到了三十几岁才开始起痤疮，这种现象叫做痤疮的晚发。

经常爱起痤疮的人，在洗脸和选用化妆品时要注意，尽量少用化妆品，在洗脸时尽量少用碱性或酸性的肥皂，尽量用中性的或干脆不用，只用清水洗，以减少酸性或碱性对皮肤的刺激。

另外少吃油炸的东西，少吃海鲜等过于发泛的东西，多吃蔬菜，多吃含维生素C高的食物，像橙子、桔子、菠萝等；多吃长纤维的蔬菜，如韭菜、芹菜、油菜等等。保持大便通畅，如有便秘习惯，痤疮会发生得更加严重。

女孩子长痤疮还要注意月经。月经来后，颜色很深，紫黑色，或里面有很多血块、月经来得很不畅，时间也短，一两天就没有了，同时伴有乳房胀痛，小腹下坠，有这种情况的女孩子，一般地说，她的痤疮比较重。这种情况如果请中医治疗，往往会收到比较好的效果。中医对此有较为独特的治疗方法，一般是用中药调理胃肠及月经。中医认为脸上的“东西”属于胃肠内的积滞而成，没有排泄出去而“上炎”，发在脸上，缘在胃肠。中医认为月经中有黑色血块，是血中有瘀滞的表现，这种瘀滞会导致面部的气滞血瘀，

另外，运用中药可以治血调经、把月经调整过来，去掉月经中的血块，也就去除了这种瘀滞，使全身气血再度畅通起来。血块去除了，月经的颜色也会渐渐转变为正常，行经也觉得痛快，原来的不适可以随之消失，面部的痤疮也就渐渐地消除了。

还有一种情况是，有相当一部分人由于心情抑郁、不舒畅造成的气滞而引发痤疮。中医认为气滞可以导致肝血凝滞，造成瘀血，气郁化火，火性炎上，使脸部起许多“火痤疮”。遇到这种情况，可以服用丹桅逍遥丸或龙胆泻肝丸一类的中药，效果相当不错。

如果起了痤疮，不要用手去挤它，尤其在面部的口鼻周围更应注意。那里血管丰富，如果一挤，就易形成面部感染。若细菌沿着丰富的血管进入颅内、引起颅内感染就相当危险了。有时痤疮化脓了，“小山包”的山顶部，出现了白色的小脓点儿，有些人总爱把这个白点儿给挤出来，可万一挤入血液，进入全身，引起全身的细菌性感染，甚至发生脓毒血症、败血症等等，那也是一个很大的危险。

如果有散在的、个别的小痤疮或小疖肿、自行破溃后，小山包的顶尖部出了一点脓或豆腐渣样的东西，这时可用棉签蘸点酒精或碘酒在它上面轻轻地点一点，以进行消毒、防止感染，同时促进吸收和消肿。

### 男孩大乳房需及时诊治

有的男孩，尤其是比较胖的男孩，青春期两个乳房长得很大，乳头很小；有的大得像成熟后的女孩的乳房。触摸等虽然没有什么痛感及不适感，还是应该找医生检查一下，因为有些情况属于男性乳房发育症的病理状态。

青春期男孩子的乳房随着年龄的增大而不断长大，绝大部分是由女性激素在体内作祟的缘故。比如说，先天性睾丸发育不全；隐睾症；或者是假的两性畸形，以及幼儿时患过腮腺炎等引起的睾丸炎；或睾丸受过外伤，使睾丸有萎缩症状等等。若发现有这种现象，应及时到医院去仔细地检查。如果男孩乳房增大，里面有硬块，并伴有触痛感，很可能是女性雌激素的增高所引起。如果这种现象过一段时间有所缓解，说明体内激素水平恢复了正常，那么暂时可以不必治疗。如果疼痛进一步加重，而且长时间得不到缓解，就要请医生诊治了。尤其是过去得过肝病（肝炎、肝硬化）的孩子更是如此。如果由于女性雌激素在肝脏里灭活，肝功能减退，造成这种灭活能力的减退，促进女性激素在体内含量相对地增高，而使乳房增大的，也需要去看医生。

### 多发于男孩的“小肠疝气”

什么叫小肠疝气呢？就是小肠从腹腔内掉到了腹股沟或阴囊里。（见图14）

我们在前面曾经讲过，睾丸在胎儿时期是在腹腔内成长的，然后逐渐地通过自己的发育途径，即通过腹肌的卵圆孔进入阴囊。那么，既然有这条通路，既然睾丸可以通过，为什么肠子不可以通过呢？睾丸通过后，卵圆孔闭合得不理想，就会有一部分小肠掉入阴囊或者从腹部鼓出。这两种情况，就形成了两种疝气。不论是那一种疝气，都是肠子沿着腹壁突出到腹腔外，所以称为小肠疝气。这个囊性肿物，时而突出，时而缩回，因其出入无常，故

我国古代医书又把它称作“狐疝”，意思是说疝气的有无变化像狐狸那样出没无常。

患有疝气的孩子在长距离的奔跑、大便干燥、打喷嚏和哭泣时，由于腹腔内压力增高，就容易使一部分小肠掉入疝气袋内，如果掉在阴囊里，就会使阴囊变得肿大异常，并且伴有腹痛（有的没有腹痛）。掉进阴囊里的小肠，有时又可以自行回到腹腔中去。如回不去的时候，我们自己可以用手揉一揉或者托一托使它回到腹腔当中。这样既可减少疝气的发生，又能及时恢复正常活动。

如果小肠疝气反复出现，小肠就容易卡在出口处，造成局部血液循环障碍，时间一长，便引起剧痛，甚至血液循环被阻断，引起局部组织缺血坏死，形成疝气的嵌顿，如果出现这种危急的情况，就需要进行手术了。

最好的办法是发现疝气就到医院就诊。不要等发生嵌顿再去急诊。这种小肠疝气一般可以通过疝气的修补手术，得到彻底根治。这种手术难度小，身体恢复也较快。

### 鞘膜积液是怎么回事

什么是鞘膜积液？阴囊内包有多层组织，在它的深部有一个零件叫鞘膜。正常情况下，鞘膜内含有少量液体，对睾丸起润滑作用，若液体增多，就成为鞘膜积液。（见图 15）睾丸炎、附睾炎，以及丝虫病也会引起鞘膜积液。积液过多，便会引发青春发育期男孩生殖器官阴囊变大。其表现是一侧或双侧阴囊肿大并伴有下坠感，在行走、劳动、运动时非常痛苦，如不及时治疗，还会引起男孩成年后的生育功能丧失，甚至引发肿瘤或导致小肠疝气。

青少年如果发现自己阴囊肿大，最简捷的方法是到医院看医生，不管是疝气，还是鞘膜积液，通过医生的检查确诊以后，只需做一个比较小的手术就可以彻底根治，一劳永逸，而且这个手术既没有多大的危险性，也不会有多大的痛苦。

### 揭开“白浊”的神秘面纱

白浊，这是一个古老的中医学名词，古人很早就发现了这种现象。当青少年进入青春发育期后，排尿、排便时，会在尿道口滴出一些乳白色的液体，点点滴滴，不像尿液一样连成一线。我们知道，射精时是由精囊腺、前列腺等分泌的混合液体伴随精液排出尿道。在精囊和前列腺里分泌的液体是白色的。它们平时贮存在精囊和前列腺里，尽管没有射精行为，但由于排尿或大便时，腹部压力增加，使直肠及直肠外的精囊和前列腺受到挤压，这样，就有一部分白色的液体被从输精管里挤入尿道中，再从尿道口点滴而出。在古典医学文献上叫做“白浊”，这不是完完全全的精液，所以见到它不要惊慌失措，也不是什么病态，没有什么可神秘的。只要身体尤其是尿道、肛门、会阴部以及小腹部等处没有不舒服的感觉，就无关紧要。

另外还有一种情况，就是在尿道口滴出了较多的乳白色液体，同时伴有尿道隐痛，甚至肛门、会阴部有酸、胀、下坠的感觉，这往往是由于前列腺发炎而滴出了较多的前列腺液。这种现象多是男性青春期手淫过度造成的。流出的虽然是前列腺液，但比射精危害性大，因为前列腺发炎可以引起尿道

发炎，严重的还会伴有腰酸、腿软，会阴下坠、尿道灼热、疼痛等等症状，影响人的健康和情绪。如果长期如此下去，得不到彻底的治疗，以后还会影响生育的功能，在中医，称之为湿热下注。

治疗方法是，一要减少手淫，二要在便后泡一泡肛门、会阴部（即坐浴），用热水促进局部血液循环。如果这些措施施用后仍不见效，就应该及时去泌尿外科进行前列腺按摩，使前列腺的血液循环丰富起来，局部血液循环得以改善，减缓炎症；同时，服用些消炎药物，或服一些清理下焦湿热的中药，就可以治疗这一病症。

治疗的同时，在饮食上，应注意不吃辛辣食物，如辣椒、羊肉串等，否则会加重前列腺的炎症。同时，还应多吃水果和蔬菜。现在，许多孩子娇生惯养，偏食，不吃水果，到街上小摊吃羊肉串，这样会加重下焦湿热，湿热型体质的孩子更易患上前列腺炎；已经得了的，会使这些症状加重。

已经患前列腺炎的，还要经常保持大便通畅，吃一些缓泻药物，改掉憋尿、憋大便的毛病，养成定时排便的习惯；不要穿紧身牛仔裤，要保持下身的通风，防止炎症的加重，影响自己的健康。

### 包皮过长与包茎

男孩的外生殖器的主体是阴茎，包住阴茎头的皮肤叫包皮。包皮围成的口称包皮口。包皮口与阴茎头之间的缝隙称为包皮腔。童年时期，整个阴茎头被包在包皮之内，到了青春期，随着生殖器的发育、阴茎的增长，大多数青少年朋友的阴茎包皮会逐渐后退，露出阴茎头，这是正常的生理现象。但是，部分青少年朋友的包皮口狭窄或包皮与阴茎头粘连，包皮口不能上翻，阴茎头不能外露，这种现象叫包茎；也有部分青少年朋友的阴茎头虽然被包皮包裹，包皮却可以上翻而露出阴茎头，这种现象叫做包皮过长。（见图 16）

- a. 包皮完全包住阴茎头，且不能上翻露出阴茎头，称为包茎；
- b. 包皮虽然包住阴茎头，但可以上翻露出阴茎头，称为包皮过长；
- c. 经常翻上包皮清洗龟头

包茎和包皮过长都容易使包皮腔内堆积下包皮分泌出的分泌物而形成包皮垢，如果包皮垢不及时被清除，而再混杂了尿液和细菌，就会刺激包皮和阴茎头发生炎症——阴茎头包皮炎。发炎的地方会充血、红肿，并伴有刺痒和疼痛，严重时可能造成尿道外口狭窄而导致排尿困难，如果经常发生包皮炎，也可诱发阴茎癌。所以，包茎和包皮过长的青少年朋友们，如果自己发现有以上两种情况要及时告诉家长并到医院去治疗一下。包茎、包皮过长且时常发炎者、包皮不能上翻者，只需做一个小小的手术就可以去除你们的烦恼了。包皮能上翻者，只需每天睡觉前用温水或清水洗涤一下阴茎，清除包皮腔内的积垢，如果有炎症，则应服用消炎药，并将阴茎放在溶有些许高锰酸钾的温水里清洗，即可消除炎症。

在这里，我们要提醒有包茎的男孩，千万不要自己随时摆弄包皮，如果发生上翻困难，造成嵌顿，引起阴茎充血，就比较危险了。需要及时地到医院给以急诊处置，缓解嵌顿，消除紧张，恢复正常的血液循环。如果延误时机，错过治疗机会，容易发生局部缺血性坏死，从而造成终生遗憾。

### 月经失调面面观

如果月经周期很稳定，经血的色、量、质都很正常，就叫月经正常。

所谓月经失调是一个比较广义的说法。它是临床上常见的功能性子宫出血、痛经、闭经与经前期紧张综合症的总称。下面我们对这些常见的月经病——作些简单的介绍。

### 功能性子宫出血

功能性子宫出血，又简称为“功血”。一次月经量过多，既指来月经的天数多，如超过一周，同时也指一次的月经血量过多，超过正常。有的多到使用了很多卫生洁具，甚至都来不及更换，更有甚者，会出现头晕、眼花，甚至出现突然晕倒等严重的贫血症状。从病因上说，多属卵巢功能失调而导致不正常的子宫出血。

导致卵巢功能失调的原因很多。如丘脑和垂体的调节障碍；中枢神经障碍，有些是属于精神因素、营养状况下降，过于劳累、或环境有所改变，或是某些疾病都会造成卵巢功能失调。

在出血量正多的时候，要注意休息，减少运动，减少直立，如有条件最好是卧床休息，以减少盆腔充血，让出血尽快止住。或者口服一点止血的西药，如安络血、止血敏、维生素K等。如果出血特别多，一下子产生贫血，就不要自行处置，必需及时到医院治疗。

容易患“功血”的女孩子，在月经期到来之前，适当用一点中药调理还是满有效的。如血多色鲜的，可以用点凉血止血的中药；如血多色暗的，可用凉血化瘀的中药。

### 痛经

痛经是处在青春发育期的少女，最为多见的现象。有的是发生在月经到来之前，或在行经之初的一、两天内，小腹开始疼痛，或胀或刺或拘紧感，有的会放射、牵连到外阴部乃至肛门或会阴部。疼痛加剧，严重时可以出现面色苍白，身出冷汗，手脚冰凉，甚至伴有心慌气短等症状。再严重的还可以发生休克。而在月经将完成刚结束之时也可能有疼痛发生，但一般说这种疼痛远不为经前的痛状严重，大部分都是隐隐约约地作痛，随着月经渐净，便慢慢自行缓解。

关于痛经的原因现在还没搞得很清楚。这种痛经症状常会伴随着月经周期反复出现，严重影响着青春发育期青少年的生活、学习。所以在这里简单介绍几种用中医方法进行治疗的要点：

如果你是一个平时特别爱吃凉食的女孩，比如经常爱吃雪糕、冰淇淋，喝冷饮或喜欢从冰箱中取出食物立即就吃，那么你在发生痛经时可以用一个比较热的热水袋敷在肚子上，这时你会觉得很舒服，疼痛也有所缓解。这说明你的痛经在中医辨证上是属于寒气凝结型的。可以选用市场上容易买到的中成药“艾附暖宫丸”服用，早晚各吃一丸，从每次月经到来之前一周服用，直到月经到来。再加上自己改掉喜欢吃凉食的习惯，少吃过冷的饮食，效果应该是不错的。

如果你是一个平时爱生气的女孩，或者说“小心眼儿”，稍不顺心，就

爱生气，甚至自己对自己发火，心情常处于抑郁状态，总觉得诸事不顺心，那你再进一步注意一下自己在来月经时是不是还有明显的乳房胀痛，或者两肋肋部胀痛，平时还爱长嘘短叹，如果有，那么你这是属于中医说的气滞血淤型或叫肝郁气滞型。可以在来月经的前1~3周就开始服用“丹桅逍遥丸”（现市场上有售，名为“加味逍遥丸”，其成份相同）或者是“七制香附丸”等。同时注意改掉自己爱生气的毛病，遇事想得开一些，一些无原则的小事，不要处处斤斤计较，保持舒畅的心情，还是可以减轻或去除这种痛经的毛病的。

如果你是一个体质生来就弱的女孩，或者以前生过大病，做过大手术，身体不太强壮，比一般女孩纤弱的话，你是否注意过不光有痛经，而且月经的量也比别人少，并且月经的颜色很浅，接近粉红色。同时来月经的时候觉得非常疲乏无力，就像干了多重的体力活儿似的。那你的这种痛经属于中医所说的气血两虚型的。这就需要服用“乌鸡白凤丸”或“人参养荣丸”了。只是在月经期前阶段服用是不够的，需要较长期的服用，比如服用一年到两年左右，每天早晚各一次，每次一丸。同时平常应加强营养，注意锻炼身体，循序渐进，持之以恒，体质强健了，这种痛经也就慢慢地消失了。

以上方法大家不妨试用一下。那种一遇痛经便服用“去痛片”的做法是不可取的。西药“去痛片”也许当时管一点事儿，但不能从根本上解决问题，况且副作用大，越吃量越大，而止痛效果却越来越不明显。

另外，平时注意月经期的卫生，调节情绪，加强营养，科学膳食，劳逸结合等都对于配合上述的治疗有积极的作用。

## 闭经

闭经是指连续发生两次月经到期而未至的情况，一般有生理性闭经和病理性闭经两种。

生理性的闭经，如月经本来很准时，忽然怀孕了，于是就马上出现了闭经。或者在妊娠期、哺乳期也都没有月经，这些都属于正常的生理现象，我们统统把它们称作生理性闭经。

病理性闭经，都是由于器质性疾病引起的。如卵巢功能障碍，或垂体功能失调，不能正常分泌促性腺激素，造成促性腺激素的不足，因而包括雌激素及黄体酮等在内的诸多性激素的分泌不足，不能刺激子宫内膜周期性的生长、增生、脱落而造成闭经。

这种非生理性闭经要及早地找出原因，及早治疗，否则结婚后会影响到生育。所以说对于病理性闭经，重要的是找明原因，积极治疗原发病，以期使月经来潮，然后再进一步调理。使月经周期逐步正常。因为这是一个专业性很强的医学问题，这里不可能细说，仅提醒女孩子一旦出现了闭经，希望立即到医院去接受检查。切不可认为没来更好，省了许多麻烦，因而采取听之任之的态度。

## 经前期紧张综合症

经前期紧张综合症的表现，多在来月经之前，出现轻微的腹痛，乳房胀痛，思想不集中，情绪不稳定，甚至有消化不良、烦躁、严重的还会出现颜

面浮肿，双下肢水肿等水盐代谢紊乱以及植物神经功能失调的一些表现。经前期紧张综合症中有一部分是属于精神性因素造成的；有一部分是同身体的机能状态有关。

许多人在行经期间受到过意外的强烈的精神打击和刺激，或者不注意经期卫生，即使来月经也不注意避免过度劳累，使机体处在月经期的极度疲劳状态之中，久而久之就易患上经前期紧张综合症。所以这里我们提醒女孩子们，在经前期要学会自我保护意识，避免精神刺激，减少精神负担，注意休息，注意保持精神愉快，防止过度疲劳，保持大便通畅，加强营养，劳逸结合。当症状出现比较严重时，需要在医生的指导下用一点镇静的药物如安定、利眠宁、谷维素等，使紧张的神经松弛下来。对于颜面浮肿或下肢水肿的女孩可以适当地服用一点利尿剂。如果这样浮肿是早晨起床后比较明显，经过了一天的活动，到了下午或晚上就消退或者明显减轻的话，也可以不必使用利尿剂。可以考虑吃一点补气的中成药，如“补中益气丸”、“人参归脾丸”等。这两种药在补气的基础上消肿，同时又可以益气养血而安神，如果长期服用，对于缓解经前期的紧张情绪等还是有许多帮助的。

### 鼻血与“倒经”

鼻子是呼吸系统的重要器官。是呼吸系统与外界直接联通的一个器官。由于它生在面部表层，极易受到伤害，特别是气候的冷热，对它有直接的影响。在北方，气候干燥是引起鼻孔出血的主要原因。中医认为，肺是娇脏，喜润恶燥。鼻孔也是喜润的。另外也有自身凝血机制的毛病，或者是鼻子的局部疾病造成的。但最令女孩吃惊的是，有时鼻子出血会被医生诊断为“月经”。

我们知道鼻子的鼻粘膜有丰富的血管，它们非常弱，鼻粘膜上长有鼻毛、纤维，它们的作用是阻挡外界的粉尘、灰尘和细菌等侵袭自身的呼吸道。有些青少年喜欢抠鼻子，又不注意方法，常常造成鼻粘膜破损，使鼻子出血；而有些人则患有先天性鼻中隔弯曲，就更容易造成鼻粘膜的发炎、坏损而出血；有的是鼻岬肥大，鼻窦有炎症，或鼻粘膜肥厚等，都容易引起鼻子的局部出血。

现代家庭多住楼房，特别是冬天，房内暖气燥热，空气干涩，湿度不够。一觉醒来，鼻子发干发痒，鼻粘膜大量充血，血管壁变薄，若此时抠鼻子不当，便很容易引起鼻中出血；另外，患有肝病、凝血因子缺乏症和白血病的，也容易引起鼻子出血。

可是，有一种鼻子出血现象，出血很有规律，多发生在步入青春期的女孩子身上，几乎是一月一次，像月经周期那样有规律，而且每次要持续几天，甚或与月经周期平行出现，或者根本就没有月经，只是按月发生鼻部出血。这样的出血就是来月经的表现。医学上把这种现象叫做“倒经”。

为什么会有这种奇怪的现象呢？我们在前面讲月经的生理中已经说过，子宫内膜在激素刺激下发生周期性的脱落而形成月经。子宫是该激素的靶器官。这种倒经的情况，可能是由于胚胎发育时，子宫内膜在形成的时候，有部分粘膜在发育中有变异或移行的现象，种植到了其他组织的粘膜部位上，比如鼻部等。那么在进入青春发育期后，该女孩的鼻部粘膜即成了卵巢分泌的雌激素的靶器官了。故此，鼻粘膜在激素的刺激下发生周期性的变化，从



而导致鼻部出血，形成“倒经”现象。

有“倒经”现象的女孩，如果出血不多，无需治疗，它不属于疾病，是一种正常的生理变异现象。如果出血量较多，影响了正常的学习和生活，就需要在医生的指导下治疗了。

如果不是属于倒经现象而发生经常性的鼻部出血，就应注意以下几个问题：经常用冷水洗脸，并用双手捧水让鼻子适量向里吸冷水，以不呛入鼻腔上脑为原则；天气寒冷时，稍加些热水，不致过于刺激鼻腔，使毛细血管突然收缩、变脆；在面部擦护肤品时，用双手食指和中指按摩两侧鼻翼，使其放松，促进整个鼻子的血液循环；擤鼻涕时不要过猛，也不要两个鼻孔一齐擤，要一个一个交替进行；要克服抠鼻子、揉鼻子的习惯。青年人在打闹时，容易碰坏鼻子，造成鼻子的损伤，要引起注意。在居室中，养成开窗睡觉的习惯，保持室内空气新鲜。如果是楼房，可以在地板上洒些水或放置一些花草，调节室内过于干燥的空气，均可防止鼻部的出血。如果是原发性的鼻部疾病或血液疾病引起的鼻出血，则要到医院认真及时地进行治疗。

## 女孩为什么长胡须

胡须是男性美的特有标志，它是在男性雄激素刺激下，进入青春期后开始逐渐显示出来的。

为什么有的女孩进入青春期后也会长出胡须呢？有的长得还很重，使人很难为情，于是有的女孩就想把它们拔掉，有的甚至用剃刀将它们剃掉，但又担心产生后遗症，越刮越重，由此产生种种烦恼。

我们说：如果有这种现象，暂时先进行观察，不要去激惹它，更不要去拔它或刮它，重要的是，在发现胡须加重时，看自己有没有第二性征的改变，比如说，声音也变得像男孩；月经开始紊乱，或错后，或不来，甚至更有外生殖器出现异常的变化，如阴蒂开始长大，超过一般女孩等。如果没有这些改变，一般说没有多大影响。如果有明显的第二性征的改变，并且变化很快，那么就需马上去看医生，检查一下内分泌系统是否出了毛病。

一般说，胡须重与体毛（汗毛）重往往是并行的，体毛的浓重与胡须同样使女孩感到惶惑不安。

女孩体毛的增重，说明自身体内雌性激素弱，雄性激素旺盛，这种现象的出现是女性雌激素代谢发生紊乱造成的。正常生理情况下，男女体内均含有雌、雄两种激素，如果雄性激素超过了一般女性体内所含的常量，就会使全身汗毛发育旺盛，形成多毛症。但是一般说，只要没有生长到多毛症那样的程度，可以暂时不去管它。有的属于家族性的，比如说父母在这个方面汗毛重，也可能遗传给子女。

只有发生严重的内分泌紊乱，或者卵巢功能失调的时候，以及肾上腺长了肿瘤，导致肾上腺皮质功能亢进，使体内雄性激素猛增，表现出男性化的体毛特征时，才需要找医生进一步检查，看是哪一方面出了问题。

另外有些药物也可以刺激人体内分泌系统，发生多毛现象，只要停药，就不会再继续发展了。应该提醒女孩子的是在治疗多毛症的同时，要注意正确选择脱毛药物，并在医生的指导下进行，切不可胡乱用药，引起身体上的损伤。

## 女孩要防乳腺病

青春期令女孩苦恼的还有一种疾病就是乳腺病，青春发育期，女孩乳房的发育很快，应经常进行自我检查，发现乳房疾病，尽早治疗。为保护自己的乳房，大有必要。

乳腺由许多乳腺管组成，以乳头为中心向四周呈辐条状放射分布，乳腺容易产生增生，或肿大，形成乳腺增生病。腺体上面还容易长出纤维瘤，叫乳腺纤维瘤，如果长在乳腺上的肿物是囊性的，叫乳腺囊肿。一般说，以上几种情况，大都属于良性的范围，不必为此而担忧，但由于其中某些肿物在一定条件下可以发生恶变，形成癌，所以也要引起我们的重视。下面我们简单介绍一下乳房健康情况的自我检查方法。

a. 洗澡时自查乳房

b. 双臂侧上举对镜观察乳房有否形态异常，是否对称

c. 双臂叉腰对镜观察乳房有否形态异常，是否对称

d. 仰卧时自查乳房

e. 乳头下陷能否提起

f. 顺时针触摸乳房有否肿块

首先，双臂下垂，双乳房充分暴露，对着镜子看看双乳是否对称，除了右侧干活用力多而致右侧偏高，左侧偏低外，一般是基本对称的。然后捏住乳头，牵起乳房，看看乳头有无分泌物，凹陷的能否拉出来；沿着乳晕的四周，用手指与手掌结合部，做顺或逆时针旋转性触摸，看看有无肿块、肿物和囊性的东西。若有，看看是滑动的，还是固定不动的，在摸的过程中用力不要过大，感觉一下是否疼痛；同时，要看一看乳房的皮肤，有无明显的血管走向改变，能否清楚地看到静脉，如果皮肤粗糙得像桔子皮一样，甚至该部分的汗毛很浓重、粗黑。这些都要引起警惕，及时找医生进一步检查。

在检查乳房的同时，还要摸一摸同侧腋下淋巴有无小疙瘩，像黄豆、蚕豆一般大小。一般地说，女孩月经前，乳房发胀，乳头怕碰，若这种感觉非常明显，与以往的感觉不同，也要引起重视。

预防乳腺疾病，主要要做到心情愉快，不要压仰。中医认为，乳房是肝经所系，而肝是主情志的，所以乳房、月经、情绪都有连带关系。还要注意经期卫生，不要生气，避免月经紊乱，这些都对防止乳房疾病有着积极的作用。

## 青春期防性病

处在青春发育期的青少年的性防御能力都比较差，尤其是缺少预防性病的知识，更不具备抵抗性病的能力。

目前，性病主要包括：淋病、非淋球菌性尿道炎、尖锐湿疣、梅毒、以及艾滋病等。

我们先讲一讲淋病。

淋病是性病中最多见的一种。它在不洁或不正常的性行为发生 4~5 天后，就会出现症状，表现为生殖器红、肿、热、痛，尿道有脓性分泌物排出，形成尿道炎，并伴有严重的膀胱刺激症状：如尿急、尿频、尿热、排尿时尿道疼。淋病可造成男性龟头炎，严重的可使其终生不育；女性则伴有阴道炎、

外阴肿痛、白带增多等一系列症状。

另一种是非淋球菌性尿道炎。它的潜伏期长，在被感染后可在三周左右发病。症状是男性在尿前及尿后尿道口有分泌物，女性则白带增多，外阴骚痒，甚至引起阴道炎。

第三种是梅毒。

梅毒分三期。第一期叫硬下疳，即外阴部有一些硬的红斑。梅毒由梅毒螺旋体感染。这种螺旋体在第一期时传染性最强，它可以大量进入血液，播散到全身，引起全身中毒症状，从而进入第二期，病人先发烧、恶心、呕吐，然后全身出现小红点，外阴、肛门部出现扁平湿疣。第三期是身体损害最严重期，直接危及人的生命，也是不容易治的。这一时期虽然没有了传染性，但使人的心脑血管都受到严重损害。

最后说说艾滋病。

艾滋病全称为获得性免疫缺损病。因为它的潜伏期长达七八年，所以很不容易发现，而一旦发现，就已经到了晚期，因此是性病中最危险的一种。

它一开始的症状像肺炎、发烧、咳嗽，很快导致呼吸衰竭，继发恶性肿瘤，直接危及生命。

艾滋病的传播途径：唾液，同性恋者，有吸毒史，带有艾滋病毒的母亲传播给婴儿等，还有一些不明的传播途径。

在预防过程中，最关键的是不要性乱，要洁身自好，爱护自己，也爱护他人。

青少年在青春发育期最脆弱，思想意识薄弱，容易误入歧途，一旦染上性病则终生遗憾。有些虽然能够治疗，但患有性病的污点会给青少年男女带来沉重的思想包袱，也为以后的婚姻生活带来意想不到的麻烦。

预防性病，更要注意培养良好的个人卫生习惯。例如，淋病和非淋菌性尿道炎等，也会通过衣裤、被褥、寝具、毛巾、洗澡用的海绵或浴巾、浴盆、厕所里的马桶圈等间接传染。因此，洗澡、洗漱应该有自己的固定用具，尽量不用公共场所里未经严格消毒的用具；不互相换穿内衣裤，更不要乱买乱穿来历不明的进口旧衣服。

所以，处在青春发育期的青少年应充分发挥自己的优势，利用这一时期充沛旺盛的精力，良好迅捷的记忆力，投入到学习中。在社会，在家庭，在相互交往中，择邻而处，择贤而交，“见贤思齐，见不贤则内自省”。不滥交友，更不能搞性泛滥；绝对远离毒品，洁身自好，健康度过青春期。

## 八、青春期心理卫生良好习惯的养成

青春期是人生的花季，又是青少年的“多事之秋”。良好的生理条件、健康的心理素质、丰富的文化知识和科学的生活习惯，是青少年顺利度过青春期，正确面对人生，迎接考验和挑战必不可少的基本条件。科学家认为，青少年这一时期的努力，往往事半功倍，不仅能最大限度、最有效地促进自身的生长发育，还是增进健康、提高自身素质的基石。有了良好、坚实的基础，才能在以后的成长道路上一步步走向成熟与成功。

### 要重视性心理的调适

进入青春期的少男少女都处在青春躁动期。从男性首次遗精表现出的性冲动，在生理上即是短暂的，又是高峰明显的，所以也是一种粗线条的、强烈的，是一种外向型的表现，这种性欲望多不加掩饰。而女性性冲动则多是内向的、细腻的、隐蔽的。男性容易轻率地进行性尝试，行为往往很鲁莽，而女性在这方面由于她们的内向性与封闭性，对外界的刺激多是拒绝型的，所以一旦受到干扰，便很容易受伤害。

另外由于性生理的变化，总想对异性表达自己的爱慕之心，而青少年正常的社会心理并未完全成熟，他们没有对自己在社会中承担的角色有个正确的认识，不可能像成人一样从自身的生理的自然属性和心理的社会属性两方面去考虑对爱的理解和认识，只是通过电影、电视、小说等间接地感知、感悟自身的感情，仅凭头脑中朦胧的，甚至是错误的印象去行事，从而进入了认识的误区，由此生发出一些不正当的性爱行为。例如过早地与异性发生不正当的两性关系，造成女方怀孕，使男方在问题处理上不知所措，在心理上产生恐惧，最终导致男女双方心理上的困惑，以致无法处理，甚至走上极端，给社会带来诸多不安定的因素。

还有，青少年男女由于长时间沉湎于性爱之中，在学业上失去了学习的兴趣，不仅影响了学习，也影响了身体健康，有的还受到社会上不良因素和坏人的教唆、诱导，走上邪路。由于青春期男女有了性生理上的变化，也就有了相应的性需求，然而又不能正确对待和处理，在这样的性生理变化时期，性心理的脆弱也使得部分青少年误入歧途。

更多的男孩、女孩在此时，性生理的变化使之好奇、压仰、又欲表现和宣泄，但同时又有来自家庭、社会或学校的压力以及自我约束的因素存在，所以使得自己心理上的向往、生理上的发育与社会的压抑产生冲突，有些青少年便走上了以性自慰（手淫）的方式发泄自己的性生理愿望的道路。一般地说，处在此青春期的青少年性生理的成熟必然要产生性欲，而这种性欲又不能通过正常的婚姻渠道来解决，所以出现了自慰行为。从这个角度说，性自慰也是性心理矛盾的一种结果。

因此，在青春期时，无论男性还是女性，都应自觉地进行性心理调适，父母、老师更应该给以及时的健康指导，并注意他们的性心理变化，给予充分的关心和爱护。

生理上的性冲动带来性欲的宣泄和性需要、性满足，是一切动物所具有的生物本能，只有这种生理的需要与社会的需要统一起来，才是人类高级动物所组成的有序的人类社会与一般的动物界的根本区别。要对青春期的男女

青少年进行良好的社会心理学的教育，使他们认识到不仅是生理上的人，更是社会的人，不仅具有生理的属性，更重要的是具有社会的属性。他们应以承担社会责任，来确认自己在社会中的角色。他们应该组成一个庞大的青年社会团体，使人类社会也像他们的青春期一样，处在旺盛的发育期，为社会尽一份力量。所以，不能单纯追求自己的生理需要。如果不能用社会的伦理道德来约束自己，就容易犯错误。如有的男孩子有性犯罪和性攻击行为，以及对异性的性骚扰等；女性则存在对性行为的轻率态度等，对社会都会产生消极影响，尤其是个别人的堕落，成了害群之马，对在校学习的男女生都是一种极坏的影响。

### 青春期早恋害处多

男女生处在青春发育期，由于性成熟而容易产生性冲动，如果发生早恋，对双方会造成很大的伤害。男女生单独的频繁的接触，自制能力尚不强，难免越接触越密切，随着逐渐的升温，性冲动自然发生，甚至导致发生性关系而使女方怀孕，并在精神上的一蹶不振，还会给社会带来很多问题。

另外，即使双方不发生性关系，那么，在青春期也正是精力充沛、全力以赴投入学习的时候，应该利用这大好年华，投入到学习中。如果在此时进行了一场马拉松式的“恋爱”，就会影响双方精力在学习上的投入，影响了学习成绩。这方面有很多教训。比如，本来男女孩在学习上都是班上的尖子，后来因过早地产生了恋爱关系，所谓的堕入“爱河”，结果影响了学习，双双学习成绩下降，成了班上的落后生。

另外，在这个时期，过早恋爱有害无益。因为在学生时代，正是长知识、长身体阶段，社会角色自我确定远不明确，社会地位远不稳定，前途未卜，比如将来还应进一步深造，毕业就业的终究是少数。学习道路的变化很可能由此分道扬镳，这就使双方在情感上都受到伤害。

无论男孩还是女孩，在此时期，由于兴趣广泛，心理不成熟，认识还很幼稚，情窦初开，很不稳定；尤其是男孩子容易目标他移，很少有自始至终二人能保持良好关系，而这种关系又能促进学习的。所以，老师、家长要耐心地给他们降温，令其兴奋点转移，引导他们从“恋爱”转到友谊，让他们之间比理想、比事业，经常同老师、家长谈心、交流，减少男女生单独见面的机会，扩大交友面，不要总局限在小圈子里，多几个男生多几个女生在一起，既培养了集体意识，又避免了男女生的单独相处。

话又说回来，我们并不是盲目地，一概地反对男女生相处。在青春发育期，男女生由于性生理与心理的变化，他们之间会出现奇妙的吸引力，有着强烈的相处愿望，家长和老师要给予充分的理解，加以引导，如前文所述，使这种吸引力化作前进的动力，使他们在在学习上互助，研讨中相处，利用这一时期的生理、心理特点，为发挥积极作用而多做些工作，切不可粗暴干涉、训斥。

### 少男少女要自爱、互爱

少年男女的交往本属一种正常现象。正处在青春发育期的少男少女，由于许多生理及心理，特别是性心理的变化，开始越来越对异性感兴趣，甚至

为了博得同龄异性的关注与欢心，无形之中会对自己的行为有所约束或有所装扮。这种行为的装饰，有消极的一面，也有积极的一面。现在的问题是，如何把消极因素化为积极因素，也就是说，如何使青春发育期少男少女之间的微妙关系，变成一种学习上的动力，变成双方互相在学习与进步上一比高低的吸引力。这是防止他（她）们在这个阶段中，误入恋爱的误区，耽误学业的有效办法。

一旦他（她）们过早地谈上了恋爱，那也应该一方面说服教育他（她）们能够迷途知返，重新把精力集中到求知求学上来；另一方面也要让他（她）们懂得如何自爱，如何在男、女生之间设立一道性接触的警戒线。

这个警戒线应该是自爱、爱对方以及双方的互爱，如果不能真正做到这一点，其后果，必然给双方带来痛苦。

在青春发育期，由于性欲极易冲动，一些青少年在不断地幽会、接触和亲昵的过程中，冲动不断加强，双方在某种场合下，便可能失去自我控制和约束能力，而发生了性关系。另外的一种情况也比较多见，即在男方的反复要求下，甚至于抛出这样的杀手锏：如果你要是不给我，那你就是不爱我。于是女性在这样的强烈要求下，自身的防线彻底崩溃，或陷入怕失去对方的爱的困惑中，或是以此来表达自己的爱是真挚的等等。这些，实际上都是错误的，极不可取的。

在这种性行为过程中，由于他们心里没有一种安全感、稳定感以及归宿感，心里处于一种高度紧张和压抑状态，如对未来关系不确定的疑惑，对怀孕的担心，以及对这种性行为的自责或对社会压力的畏惧等等。在这种情况下，根本不可能得到满足，只会给双方肉体及心灵上造成极大的负担。譬如有些少女同男方中断了恋爱关系，但又迈出了性关系的第一步，所以就容易走上破罐破摔的道路，有的甚至于发展到卖淫。原来本是很好的一个孩子，却由失身的第一步开始逐渐走向放任自己的道路，对自己对社会都极其不负责任。

另外，不正当的两性关系发生后，如果女方怀孕，造成的后果就更严重。如果能早期发现，进行人工流产，还可以予以补救，但往往由于缺乏这方面的知识，错过了早期人工流产的机会，不得不做中期引产，这就给女方的身体带来更加严重的后遗症。如留下慢性腰酸、腰疼的毛病，还会影响月经，造成多种多样的月经病、带下病，给她们以后的生活带来很多痛苦。

如果女方怀孕而未行人工流产，那就不仅是男方、女方两个人的问题了，因为即将有第三个生命诞生。这就要对第三个人负责任，负起社会道德的、伦理的，乃至具体抚养的责任。若不具备合法的婚姻条件，则很难负起这种责任，只能把它推给社会，这就造成了社会的不安定因素。

所以少年男女应该珍惜自己、爱惜自己，同时也爱护对方，保持一种纯洁的、健康的关系。要加强文明行为的培养和性道德意识的训练，用道德意志约束本能的欲求。爱情是一种高尚的、纯洁的、美好的情操，不要过早地、草草地把它毁掉。有道是“风是秋后爽，月是十六圆”，这句话不正是向人们展示了越是更美好的东西，越是应在高潮到来之前精心培植、耐心等待，从而迎来更幸福的明天吗？

### 发挥青春期记忆优势

我们常说青少年有很多优势，其中一条最令中老年羡慕的就是青年人记忆力好，博闻强记。

为什么有这个优势呢？

我们知道，人的大脑一般有 120 ~ 150 亿左右的脑细胞，其中仅有 5% 被开发利用了，其他绝大部分则处在未工作状态。若把脑细胞全部调动起来，那是不得了的事情，其实也是不大可能的。但从数字看，我们有非常广阔的前景和潜力挖掘，以加强脑细胞的工作。

人的记忆分为两种：机械性记忆、理解性记忆。前者即我们说的死记硬背，不管懂不懂，都要立刻记住，它的特点是记忆时间短，过后容易忘记，不如理解性记忆的持续时间长。

青少年在这两种记忆中，都优于中老年人。那么成年人在机械性记忆逐渐退化时，显得理解性记忆加强，其实与青年相比，这两种都不占优势。只不过成年后，经验丰富，能从多角度理解。如果青年在此时也能从多角度理解，那么也能超过中老年人。做到不管是机械性记忆还是理解性记忆，都表现出旺盛的绝对优势。

人一生接触的信息量浩瀚如海，其中有 0.8% ~ 0.9% 的量被人脑记住，其他的全都被忘却。要想记住更多的知识和自己需要的信息，就要不断锻炼自己的记忆力。

记忆有一定的技巧，其中多练、多重复是最好的技巧。

青少年要趁此良好时机，通过各种途径获取知识，接受信息，切记“少壮不努力，老大徒伤悲”。

此时期，青少年的精神状况良好，精力充沛，也决定了记忆力的良好状态。另外，记忆的时间、环境，要选择早晨和安静的环境，以及宁静、愉快的心情等。同时，还要加强营养的摄入，应选择高蛋白和高胶质的东西，这样有助于帮助记忆。

重复记忆有一个最能说明问题的故事。著名的桥梁专家茅以升先生，从小就背圆周率，不断重复，他能从 3.1415926536..... 一直背到小数点后面的一百位数字，并且不断重复，锻炼自己的记忆力，以至到老年仍能背诵。说明重复的次数越多，记忆力越久、越好、越清晰。

记忆时精神要集中，注意力要专注。人们常说上了岁数后精力分散了，今天发生的事，明天就忘。加上生活、工作、家庭以及孩子升学、职称、房子等等问题的缠身，更是顾了这头，忘那头。况且生活节奏的加快，信息量应接不暇，更增加了记忆的困难。而青少年则没有以上这些问题的困扰。所以要抓住大好时光，多学、多记。有意识地锻炼自己的记忆力。悉心培养、精心计划，在青春发育期的记忆高峰阶段，让你的大脑记忆更多的信息和知识吧。

## 手淫与健康

手淫，指发生在青春发育期少男少女的性自慰过程中的一种自然现象。手淫不是病。

国外统计，男孩发生手淫的约占 90% 以上，女孩有 60% 以上。主要原因是，青春发育期性要求得不到满足，有的是正处在青春发育期，在性心理的支配下，出于性好奇，用自己的手或器具去摆弄、玩弄性器官来获得暂时的

性刺激，从而达到性满足。

男孩一般的是通过手淫使阴茎膨胀、变硬，产生射精行为，射精后得到快感及性满足。女孩是用手或其他器具刺激阴蒂、尿道，甚至于阴道，使局部充血、紧张，带来性快感，达到性满足。

这种做法，往往都是先在头脑中有一种性幻觉，由于性要求一时得不到满足，只有在性幻觉中自拟一些崇拜的异性偶像及幻想，或看书刊、小说、录像等，在一些有关性的想象当中进行，通过它得到性生理和性心理的满足。

手淫的本质不是淫乱、不健康、堕落等的表现，它是一种性自慰形式，即指自身、个体的、没有异性参与，更没有他人参与的仅局限于个人的一种满足性欲的行为。确与。当然，性幻想、性梦、编造的偶像、性情节等，都是幻想中的现象，实际并不存在。它通过这种自慰，达到一种性宣泄。这种宣泄对性生理可以带来一定的积极影响。正如男性在做性体验的梦中那样，常有遗精现象，梦醒后，全身很轻松，精神很愉快，第二天工作、生活精神都很饱满，手淫便可以主动地获取这种愉悦。女性同样地在性自慰后也能获得一种性满足及心情的愉悦。

反之，如果此行为进行得不顺利，或有情节障碍，就会导致心情、情绪的低落和压抑。

所以手淫不会对人的健康带来危险。适当地进行手淫，使性压抑得到适当的宣泄，不会对身体有什么损害。但如果手淫过度，就会带来一种不健康的影响，尤其在心理上这种过度，往往会暗生出一种精神心理的障碍，而这种心理障碍常常可以延续好长时间，以致到了结婚以后发生阳痿，影响了性功能，给女方造成痛苦，给家庭生活蒙上阴影。

女孩如果手淫过度，会造成泌尿系统感染，阴道充血，白带增多。因为女性特殊的生理结构，尿道比较短，容易感染。

这样看来，手淫的本身对人的身体健康并没有多大的妨碍；手淫的后果往往对人的心理产生巨大的压力和负担，对手淫不正确的认识长期下去，就会影响人的健康。

什么叫手淫过度，什么叫适当呢？因人而异，没有统一的标准。一般来说，若手淫之后，精神、情绪饱满，有积极的作用，自我感觉良好，就不能叫过度。反之，如果在这之后，精神萎靡、不振作（因为在手淫过程中，全身肌肉紧张、情绪紧张、呼吸、脉搏加快，要完成整个性活动），带来疲劳或使疲劳感加重，影响了第二天的工作、学习，那么就应视为手淫过度。

另外，青少年刚进入青春期，对手淫的认识不明确，甚至认为这是在暗地里、偷偷地进行的一种性犯罪，有一种自责、自卑感，或对将来性功能缺乏信心，怀疑自身性能力等，这都是由此带来的心理压力。

同时，这种压力也来自于一些不科学、不正确的，甚至带有封建色彩的宣传。传统观念错误地认为，精液是人体最可宝贵的东西，如果丢失一点儿，就会影响将来的生育，甚至于影响人的寿命，而且导致肾虚等等。在我们日常的医疗过程中，常能遇到一些青少年朋友，他们对肾虚非常重视，往往就与这种错误的认识有关。

那么，我们知道了手淫的本质及其带来的心理不健康的影响，那如何防止手淫过度呢？

首先，同学们在青春发育期要在思想上逐渐培养一个良好的、积极的、向上的、努力学习的高尚情操，多为社会做贡献，多吸收各种健康的知识；



社会上有很多对青少年发育、成长不利的、不健康的、低级趣味甚至淫乱的东西，要避免接触，包括一些黄色书刊、录像，甚至于思想不健康的人，以及他们的淫言秽语。

青春发育期的青少年正处在长身体、长知识的时候，要引导他们努力学习，自强不息，多学习健康的知识，努力掌握人类的宝贵文化遗产和现代科学知识。

其次，在具体的做法上，希望男孩与女孩尽量不要穿紧身裤。过早地穿紧身裤，会使青春期的性器官受到刺激，人为的机械压迫，会使局部受到强烈的刺激，充血，而易于引起性冲动。

第三，睡觉时，不要让被褥过沉，压在身上；室温、被褥的温度不要过高。如果男孩的阴茎包皮过长，要经常翻过来进行清洗，洗去尿液的残留物形成的包皮垢，因为这些物质的存在，会不断地刺激性器官而容易引起性冲动，使阴茎勃起。一旦发生性冲动，无法解决，就容易发生手淫。

第四，在青春发育期不要总憋尿。有时膀胱充盈时，对性器官有刺激。女孩子要注意月经期的卫生，经常保持外阴清洁，防止尿路感染、白带增加等不良因素的干扰。

最后，要以健康的心态对待手淫，既看到手淫正常的、积极的一面，又重视过度手淫影响身心健康的一面。这对防止手淫过度是十分有益的。

## 睡眠与失眠

在青春发育期，青年人的睡眠时间一天要不少于9小时，当然超过太多也不好。睡眠是生命的需要，是正常的生理现象。过多过少都不符合这一生理发展期的生理需要。有人做过实验，老鼠如果不睡觉就会死亡；而乌龟绝大部分时间都在休眠。它的冬眠状态，是自身生理同化作用大于异化作用的结果，它的冬眠是在不断蓄积能量，同时减少体内消耗。所以龟能长寿。

那么人呢？如果在一天紧张工作和劳动后，得不到充分的休息与睡眠，身体内部的这种同化和异化作用不能转换，只有付出，没有补充，人就会产生疲劳，长此以往，生命就受到威胁。通过生理性睡眠，达到自我保护性的抑制，使活跃工作了一天的大脑皮层得到休息，使合成大于分解。蓄积能量，解除疲劳，也符合自身生物钟的规律。所谓日有升落，天有明暗，也是说的这个道理。中医认为：“阳入于阴，则寐，阴出于阳则寤。”是说人的正常睡眠同大自然的天黑天亮，阴阳转换一样，是一种自然的生理现象。

许多青少年朋友，在紧张的学习中，会出现失眠的现象，尤其在大考时期，如中考、高考等。如果遇到这种情况，除了精神上放松以外，还可根据中医的道理，学习一点治疗失眠的方法，然后根据各自的不同情况，采取不同的相应措施。

大凡入睡困难，心中烦急，辗转反侧，难以安静，同时尿黄、舌头红、大便干燥、大多属于心火旺盛，不妨喝点莲子芯茶或冰水、冰镇饮料等。

有的青少年在睡觉时，怕意外的响动，心中总是提心吊胆，生怕一旦被惊醒，再也睡不着了，遇有这种情况可以用酸枣仁、酸枣汁之类的中药煎水服用。

由于入睡困难，睡眠时间较少就会出现头晕、心慌、气短、乏力等现象，既属于血虚性的失眠，尤其是女孩，应常服一些阿胶浆、当归丸或喝些红糖

水等补血的中药及食物进行调理。

再如睡眠中容易做梦，常在睡梦中惊醒，平常总是神不守舍，惊魂不定，丢三落四，记忆力下降等。可以用生龙齿、生龙骨等中药煎煮水喝。

青少年常常因为功课多而熬夜，或者过了午夜还在学习、看书等，这距晚饭过后已经很久了，肠胃处于排空状态，这时应该饮一杯热牛奶，或少吃一点容易消化的食物再入睡，可提高睡眠的质量，但我们不提倡这种点灯熬油的生活习惯。

再有，青少年平时要少吃辛辣刺激性的食物，如葱、蒜、姜、辣椒以及元鱼及羊肉等易上火的食物。应多吃些清淡的如蔬菜、水果等。尤其是在夏季，应多饮用绿豆汤、清茶等，既解暑又可安神。

睡前用热水洗脚，也不失为一个好办法。这个方法比较简单易行。只要坚持一定有效。不仅可以治疗失眠，还可放松精神，解除疲劳，提高睡眠质量，更好地为第二天的学习、工作提供充沛的精力。

## 脱发与白发

女孩以自己有一头飘逸的秀发而显得特别自豪，可是梳头、洗头时常常伴有大量脱发的现象，令女孩大伤脑筋，担心长此下去，会变成一个“光头”。其实这种担心大可不必。

脱发一般分两种情况：脱下的头发是有根的，还是无根的。自己可以拿一根头发，进行查看，如果一头有白色透明的管状物套在头发上，就说明掉下的头发上带有头皮上的毛囊，说明是从头发根部掉下来的，多属肾虚，一般要长年服用六味地黄丸才能达到补肾的作用，使原来的脱发处长出“根基”来。

如果脱发没有毛囊，是断发，中医认为是精亏血燥，多属血热，发为血之余。热耗精血而致血不养发，故头发上反映的病状都要责之于血。这种情况只用六味地黄丸补肾还不行。还要加入何首乌、当归、黄芪等补血药物，才有疗效。

还有一种叫“鬼剃头”，也叫斑秃，即满头秀发一觉醒来，头皮上突然出现成片状的圆形或椭圆形的脱发，露出不毛之地，这种情况多是由于精神紧张或精神受到意外刺激造成的。遇到这种情况，不要慌张，先分清原因，找出根源，再作处理。我们可以用去皮的生姜擦抹，一天多次，或者去医院针灸。同时忘掉烦恼，保证充足的睡眠，精神放松，再服一些养血生发及养血柔肝的中成药，如养血生发胶囊和乌鸡白凤丸等，不用多日，即可秀发重现。

不管是男孩，还是女孩平时要学会护理头发，要经常理发、剪发、梳洗，保持头发的清洁，但最好不要追新潮、冷烫、热烫等，较长时间的收拾发型，对头发也是一种损害。尤其不能到满街的所谓发廊和美发厅去剪什么时髦的发型，他们多为迎合男、女青少年追赶潮流的标新立异的心理，做出种种奇型异发，使头发受到强烈的物理刺激，往往只有一次，就会导致脱发；另外，这些地方使用的各种洗发水、冷烫精质量低劣，甚至是对人体有害的伪劣产品，不仅使头发受到化学制剂的污染，也导致头皮的伤害。青少年朋友们要非常小心地善待自己的秀发，不可一时兴起，一生后悔。

生白发，是每个人成长过程中都会有的正常生理现象。出现在上年纪的

阶段，无可非议，若是青春期就出现一小撮一小撮白发，或与黑发“各领风骚”，就不正常了。如果白发集中出现在头顶部，则中医认为属“水不涵木”。通过补肾填精，如服用六味地黄丸、鹿角胶、盐煮黑豆、桑椹、黑芝麻等简单易行的办法即可见效。

还有黑白相间的花白头发，多属于血热造成的。要清热凉血；如果白发生在鬓角，则属早衰，说明先天不足，如属早产儿或后天营养不良等。需要长期服用六味地黄丸等补肾中药并加强营养。同时应到医院检测一下自身微量元素的情况，如有微量元素的缺乏，还需及时补上这一方面的营养才行。

## 吸烟、喝酒的危害

烟在燃烧时，释放出二三十种有害的物质，这绝不是耸人听闻。其中最主要的是大家熟知的尼古丁。随着科技的发展，世界禁烟组织研究，又发现了烟中的很多有害物质，可导致呼吸系统、心血管以及消化道等内脏中的疾病，直至癌症。中医认为肺是一个“娇脏”，最容易受到外界不良因素的侵袭而发病，青少年身体内部机能发育未完成时，更是这样。

现在有些青少年认为吸烟“有派”、“有风度”、“有男子汉气概”。女孩子认为吸烟“更帅”、“更吸引人”。所以据最新统计表明，现在女青少年吸烟的人数不断上升，应该引起我们的高度重视。

男孩子吸烟，除了造成上述这些疾病外，还可以影响将来的生育，对精子存活、精子数量都有一定影响，更能使畸形的精子数量增加，既可导致将来的不育，又容易造成第二代出生时的畸形。

女孩子吸烟会导致月经紊乱、面色变黑、皮肤松弛，过早地失去青春期的美丽容颜，这恐怕也是许多孩子始料不及的吧。

吸烟与肺癌有直接的关系。调查资料表明，在肺癌发病率中，有吸烟史和无吸烟史的，特别是从青少年就开始吸烟的，比例为 10 : 1。所以人们常说吸烟等于慢慢自杀。已经吸上烟的青少年，自己要下决心或在老师、家长的帮助下尽快地戒掉。

近年来，随着酒广告的增加，青少年饮酒现象越来越多。有些学生模仿家长的习惯，在家中吃饭时喝一点酒，渐渐地，酒便不可缺少地成了他们的嗜好品。现在，同学们聚会渐多，酒也成了他们餐桌上的时髦品。如青少年过生日；考试完了，也要庆祝一番；甚至于运动比赛，得了名次，结果也要聚会一下。大吃大喝，必须有酒助兴。另有一些青少年早恋，交异性朋友，常到外面下馆子也少不了喝酒。总之，喝酒的机会越来越多，酒精极易损害青少年的神经系统，使脑细胞受到损伤并直接危害着他们的身体健康。

我们知道，酒的主要成分是乙醇，乙醇主要在肝中进行氧化和代谢。肝中存活着葡萄糖醛酸酶，是重要的解毒物质。而青少年的肝脏发育远远不如成年人那样成熟、强健，解毒的功能也远不如成年人。所以酒精对青少年的肝脏打击极大。

大量调查表明，青少年中患乙肝、甲肝的人数大量增加充分表明青少年的肝脏在青春发育期间是脆弱的，外界的病毒及空气污染极易使他们的肝脏受到感染。酒中的乙醇有麻醉神经的作用，经常喝酒的青少年学习成绩会急剧下降，思维不敏捷，脑子发木、发笨；甚至有些青少年还喝得酩酊大醉，借酒闹事撒酒疯，打架斗殴，扰乱社会秩序等等。所以在青春发育期无论是

吸烟还是喝酒都不利于青少年的健康发展，应引起全社会对这个问题的关注。

### 重吃而不挑食

民以食为天，从现代营养学角度说，吃——真是一门学问。我们每天吃的不管什么食品，都可以把它们归结为三大类——蛋白质、脂肪、碳水化合物。生命是蛋白质存在的一种形式，它由氨基酸组成。蛋白质是人体摄入的最主要的营养物质。蛋白质是构成人体多种组织中必不可少的物质，是维持多种组织生长、修复的基本物质基础，是构成人体细胞、各种抗体（俗说抵抗力）的主要成分，它能产生多种抗体和多种激素及遗传因子等等。总之，蛋白质是维持生命活动的最基本的物质，它能为生命活动提供充足的能量。

构成蛋白质的物质是氨基酸。它的种类很多，其中有几种是必需氨基酸，它们在鱼、瘦肉、蛋、禽类中有丰富的含量，所以每天应有摄入。

另一种营养物质是脂肪和碳水化合物。它们能为人体生命活动提供充足的热量，同时还能促进维生素的吸收，是维生素化学反应的催化剂。这三种营养物质是人体不可缺少的，而它们的吸收和转换都离不开维生素。维生素是一种活性很强，像酶一样的东西。如 VA、VC、VB 等。它们在人体中缺乏与否，直接影响人体骨骼发展的快慢、视力的好坏、神经的健全、皮肤黏膜的抵抗力等等。如缺乏 VB，容易得口角炎、舌炎；缺乏 VK 就容易出血，缺乏 VA 就容易视力减退。

随着近年来对营养学的深入研究，发现食物中所含的微量元素对调节人体的生长、性腺机能、智力、遗传等都有直接的关系，如铁、锌、碘、硒等。因此，人体中的各种营养素，缺一不可。它们犹如现代化战争中的多兵种协同作战一样，每一个部分都是至关重要的。身体中哪一种元素的缺乏，都会导致疾病的发生。

为获取三大营养物质，在进食鱼、肉、禽、蛋、粮食的同时，要多吃蔬菜、水果。因为它们当中含有丰富的维生素，可以帮助肠蠕动，促进上述营养物质的吸收。纤维性食物如韭菜、芹菜等可以保证大便通畅，防止结肠癌、糖尿病等。目前，富含纤维性食物，如长纤维蔬菜等，越来越引起医学界广泛的重视。

科学试验表明，混合食物在胃里停留时间，一般是四个小时左右，所以一日三餐是合理的、科学的。我们说：“早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。”具体的食物量搭配，可参照早中晚 30%、40%、30%的比例安排。

### 穿牛仔裤的弊病

风靡全球的牛仔裤，也很受中国一些青少年的喜爱，甚至成为一种嗜好。很多孩子认为穿上它能体现出自己的青春活力和线条美。他们行、动、坐、卧天天穿，乐此不疲。有关专家认为，男孩长期穿紧身牛仔裤，会使臀部局部血液循环受到阻碍，尿道弯曲，不能正常地使阴茎处在自然下垂的状态，时间长了还容易引起泌尿系感染；另外，长期下去，还可导致阴茎和睾丸的发育不良，甚至造成损伤。

女孩穿它，则不利于排汗及腺体的分泌，影响热量散发，更容易引起泌

尿系感染；严重的还会引起外阴骚痒，白带增多，造成阴道炎、外阴出血、阴部皮肤粘膜受损等感染；臀部绷得过紧，血液循环不畅，也能引起局部的毛囊炎、疖肿等等。

另外，处在青春发育期的青少年在 18 岁以前，臀部和骨盆发育还不完全，此时期，若没有很好的血液循环，没有充分的发育空间，严重影响骨盆、臀部的发育，形成小骨盆，对将来的生育和分娩都会造成困难。

穿牛仔裤上厕所给男女孩带来很多不方便，由于牛仔裤长时间包裹臀部，紧压会阴，造成排尿、排便不畅，时间长了，还会有残尿感，常有尿意，又排不出来。再有，排便不干净，肛门周围血液循环又不畅，也是患上痔疮一类疾病的主要原因。

