



青少年成长必读系列



子晨 / 编著

青春期，发现最美好的自己

致青春期女孩

身体篇



女孩的第1本身体书

家有青春期女孩，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



子 晨 / 编著

致青春期女孩

身体篇



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

致青春期女孩. 身体篇 / 子晨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1507 - 7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第274034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2月第1版 2016年2月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



目 录 contents

第一章 你闻到荷尔蒙的味道了吗?

青春期真的来了吗? 2

5 这些都是荷尔蒙惹的祸

烦人的痘痘,我怎样才能摆脱你? 8

11 青春期遭遇雀斑之伤

女生那可恶的体毛 13

16 难闻的体味,愁死了

头发掉了好多,压力大 19





第二章 没人给你讲的胸部小秘密

- 胀痛、发痒不要慌，这是乳房在发育 24
- 27 胸大还是胸小，不用太在意
你知道乳房的内部结构吗？ 31
- 34 青春期的胸部硬块
要学会保护乳房 36
- 39 该如何为自己挑选内衣

第三章 月经，你要造访我不慌

- 流血了，我是不是病了？ 44
- 47 女孩为什么会来月经？
到月经期，我的心情就不好 50
- 53 当痛经找上我
卫生巾和卫生棉条 58
- 61 月经周期不规律要怎么办？
当“大姨妈”撞上体育课 65
- 68 当月经撞上大热天
分泌物里有血丝正常吗？ 74
- 78 月经期间生病了怎么办？

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?

爸妈为什么不接受早恋 88

92 有男生给我写纸条

我有了喜欢的男孩 96

99 能不能和男孩交朋友?

妈妈,我想谈恋爱 103

第五章 接吻和性

108 什么时候才能开始接吻?

什么是性爱? 111

114 父母有权利干涉我做爱吗?

女孩的第一次都会出血吗? 117

121 安全套有效吗?

老是“性幻想”怎么办? 124

128 如何面对“性骚扰”



目

录

第六章 怀孕和生育

女孩从什么时候开始会怀孕? 132

135 婴儿是怎么出生的?

人是怎么慢慢长大的? 138

141 女孩一个人去人流行不行?

怀孕了该怎么办? 144

146 怎么才能紧急避孕?

第七章 在青春期调理出健康美丽

我想长高一点 150

153 失眠和紧张

可怕的神衰弱 157

160 我不要得焦虑症

记不住, 怎么办 165

168 保护眼睛, 保护视力

我要优质睡眠 172

176 在运动中保护自己

生活习惯, 小事不小 181

184 让人发愁的体重



餐桌上的肉和蔬菜 191

197 洋快餐方便，但不提倡

拒绝夏天的冰可乐 202

206 零食，不想提的话题

女孩吸烟、喝酒，酷不酷？ 212

215 化妆抵不过青春的美

第八章 “君子不立危墙”，我要保护好自己

学习工具太香会有毒 220

224 户外活动时这样防范危险

运动中远离意外伤害 227

231 危险游戏要不要玩

多参加安全演习 235

242 出门、过马路都要注意交通安全

不和陌生人说话，不上坏人的当 245



目

录



第一章

你闻到荷尔蒙
的味道了吗？



青春期 真的来了吗？

周末，我和妈妈去逛书店，妈妈在一个堆满了青春期的书的书架前停了下来。妈妈仔细地看了看书架上的书，然后挑了几本要买下来。

“妈妈，你为什么要买有关青春期的书呢？”我好奇地问妈妈。

“宝贝，因为你的青春期已经悄悄来了呀。为了更好地帮助你成长，解决你的各种困惑，妈妈要提早准备一些知识。”

“妈妈，现在我身边的同学也经常提青春期，可是，青春期是人人都会经历的吗？我怎么知道自己已经进入青春期了呢？”

这个时候妈妈正好结完账，于是，她带我进了一间咖啡厅，妈妈点了果汁和小吃，我俩聊起了这个困惑我很久的问题。



两个人的悄悄话：

妈妈告诉我，每个人都会经历青春期，这是一个人成长的必然经历。青春期具体来的时间因人而异，并没有一个统一的时间表。当然，青春期到了，我们身体也会有一些信号。比如痘痘会出现，而且会越来越多，女孩的乳房也会开始发育，还有，情绪上会不受控制，不高兴了会发怒，会莫名其妙地大哭。当然，这些症状每个人也都不是一样的，有的人症状轻一些，有一些人症状重一些。

听到这里，我又问妈妈，那我怎么知道自己已经处于青春期了呢？

妈妈说，这个要靠自己观察，看看身体是不是有了一些变化，比如，是不是突然就长高长胖了？是不是流汗越来越多？头发和皮肤也越来越油腻呢？还有，身上的体毛是不是有变化呢？女孩的胸部是不是开始慢慢发育了呢？会不会内裤上有了分泌物呢？内裤上有了分泌物，再过半年到一年的时间，就该来月经了。

青春期一般什么时候来呢？这个问题妈妈也给了我答案。妈妈说，现在，我们摄取的营养越来越丰富，青春期需要的能量供给有了保证，青春期也就提前了。许多女孩在10岁就进入了青春期，在11~13岁体验月经初潮，如果11~12岁进入青春期，那么

★★★
致青春期女孩：
身体篇



月经初潮的时间就是13~14岁。如果到了14岁还没有月经初潮怎么办？妈妈说，再等等，如果16岁还没有月经初潮，就要去看医生了。

通过和妈妈的聊天，我知道了即将在我身上发生的事情——会有痘痘的光临，会有体毛的生长，会有胸部的发育，还会有月经的初潮。

顿时，我对我的青春期充满了期待。



这些都是 荷尔蒙惹的祸

随着我慢慢长大，我越来越发现，我和妈妈越来越像，我有了女性的一些特征，比如，我的身体渐渐有了曲线，胸部慢慢发育，而且还来了月经。可是我的男同学们却有完全不同的表现，他们的声音慢慢地变了，慢慢长出了小胡子，慢慢地，我们之间的距离越来越远。我身边的朋友大多是女孩儿，从小一起长大的男同学，也都渐渐有了隔膜。我想知道，这都是为什么呢？

“妈妈，为什么女孩长大以后都越来越女性化，男孩越来越男性化呢？”

当我把这个问题提出来的时候，我觉得自己有点傻，但是，我不明白啊，不明白的问题只能问妈妈了。

妈妈说：“熙熙，女孩在成长过程中，女性的荷尔蒙发挥着决定性作用，可以这样说，它是女孩成长的魔法师。从妈妈受孕的时候开始，女性荷尔蒙就激活了女性染色体基因，这些荷尔蒙



在女孩出生之前就已经决定了她们的未来。”

“荷尔蒙好神奇，妈妈，荷尔蒙到底是什么呢？那我的成长都是由荷尔蒙决定的了？我的生活一团糟，这都是荷尔蒙惹的祸了？”

两个人的悄悄话：



妈妈告诉我，荷尔蒙，也就是激素，它能对肌体的代谢、生长、发育和繁殖等发挥重要的调节作用。荷尔蒙通过与大脑细胞相联系的受体位置，来告诉女孩体内上百万的细胞该做些什么事情。那些受体的位置是特意为荷尔蒙而留的。在大脑细胞里有雌激素受体、孕酮受体、睾丸激素受体，还有其他激素的受体等。荷尔蒙控制着大脑里的神经递质，对身体里的活动产生影响，并进一步控制女孩的情绪、性格、气质等各个方面。

这些影响具体包括以下几个方面：

女孩的情绪、语言，说话的速度；她吃多少食物；为了考试她会怎么做；对所喜欢的人她会有什么感觉；在不使用语言时，她怎样与他人保持联络；她的自尊；她怎样进行自我调整；她的重要情感——生气、快乐以及痛苦；她的抱负；她的竞争水平；她的进取心等。

这些都是较为突出的影响，此外，荷尔蒙还会对女孩的其他方面产生影响，例如，催乳激素——一种次要的荷尔蒙，这种物



质控制着乳腺和泪腺的生长发育和乳汁的分泌，控制着女孩什么时候会哭和哭泣到什么程度。假如一个女孩动不动就哭，而且哭起来泪如雨下，那就说明她的催乳激素水平过高；假如一个女孩只是“干打雷不下雨”，那就说明她的催乳激素水平或许有些偏低。

当然，雌性激素只是一个方面，其他激素也会对女孩产生影响。例如，孕激素使女孩更喜欢小女孩和照顾小动物；催产素则会让女孩产生更多的“怜悯之情”，这就是所谓的“母性的本能”。此外，女孩体内也存在着睾丸素，但其水平仅为男孩的1/20，所以女孩表现出较弱的攻击性。

正是因为受到女性荷尔蒙的影响，女孩的心思才会更加细腻，神经才会更加敏感，同时女孩才越像女孩，男孩也会越像男孩。



烦人的痘痘， 我怎样才能摆脱你？

尽管我在很努力地“伺候”着我的脸，但是，痘痘们并没有因为我的努力而退缩，它们仍在顽强地向外冒。看着满脸的痘痘，有一天我彻底抓狂了。

我站在镜子面前，把那些大个的痘痘一个个挤掉，一个一个，只要能挤掉，我一个都不放过。这个工程很浩大，不知不觉，脸上大一些的痘痘都被我挤掉了。当我再一次站在镜子面前，看着因为用力挤痘痘而变红的脸，突然有点害怕了。这不会以后都这样，是个大红脸吧？想想也不可能，等让脸上的皮肤放松放松就好了。

正想着这个问题的时候，妈妈推门进来了。

我正准备向妈妈展示我的“战绩”，但是，妈妈看见我的脸，紧张地大喊起来：“熙熙，你在干什么？你的脸，怎么这么红？”



妈妈很关心地走过来，仔细观察着我的脸。“熙熙，你把痘痘都挤掉了？妈妈告诉过你，不要挤痘痘吗？你怎么不听呢？”

看着妈妈生气的脸，我也不敢再找理由了，静静地等着妈妈的“狂风暴雨”。

但妈妈今天倒还平静，只是安静地坐下来，对我说：“妈妈在年轻的时候也曾像你一样长过痘，当时妈妈的小伙伴中就有一个女孩很在意自己的脸，生怕别人看到她脸上的痘痘，所以经常用手去挤。这样做不仅使挤破的地方发炎，甚至还落下一个个小痘疤，别提多难看了。所以，妈妈也想提醒你，千万要管住自己的手，不要去挤压脸上的痘，这一点很重要。”

我疑惑地点了点头：“那为什么会留下疤痕呢？”



两个人的悄悄话：

妈妈很快就给了我答案，妈妈说：“熙熙，我看过一篇文章说，通过挤的方法，可以使痘痘看起来小很多。但是不知道你注意过吗？挤过的痘痘，会在挤掉的地方出现一个小孔，为细菌的进入提供了捷径。我们的手通常都有细菌，空气中也有很多灰尘和污染物。手上和空气中的细菌可以轻而易举地进入这些小孔，造成面部皮肤的感染，不仅不能达到祛痘的效果，还会使痘痘变得更红、更肿，严重的时候，甚至会化脓，即便是伤口恢复后，也常常会留下褐色的疤痕。”