

了解自己

悄悄变化的自己

——给青春期的女孩

北京多元空间发展有限公司◎徐宁 著



化学工业出版社
生物·医药出版分社

了解自己

悄悄变化的

——给青春期的女孩

北京多元空间发展有限公司◎徐宁 著



北京多元空间发展有限公司
北京多元空间发展有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

了解悄悄变化的自己——给青春期女孩/徐宁著.
北京: 化学工业出版社, 2006. 12
ISBN 978-7-5025-9805-1

I. 了… II. 徐… III. 女性-青春期-健康教育
IV. G479
中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161382号

责任编辑: 蔡 红 邹朝阳 插图: 高金丽
责任校对: 宋 夏 装帧设计: 胡艳玮

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
787mm×960mm 1/32 印张7 字数114千字
2007年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.50元

版权所有 违者必究

慕雪

内向、乖巧、敏感细腻



菲儿

外向、活泼、快言快语



菲儿的表姐
一位妇产科医生



进入青春期的女孩子，总会隐隐约约感受到身体上和心理上的某些变化。这些变化，让她们感到兴奋，因为自己长大了；也让她们感到好奇、羞怯，还有一些迷茫，甚至恐惧，因为有很多事情是她们想知道的、需要知道的，却又羞于去问父母、问老师，把一个个问题化成一个个问号，藏在心里，最多是和要好的同学、朋友悄悄地交换交换“情报”。

引子

菲儿总觉得慕雪这些天有些怪怪的。好像有什么事情想来和她说，却又是一副犹豫犹豫、欲语还休的样子；刚刚要和慕雪凑在一起说句悄悄话吧，慕雪却又躲躲闪闪的。

实在憋不住了！放学时，菲儿一把拉住慕雪：“嗨，你到底是怎么了？看起来怪怪的！如果你还当我是好朋友，就赶快告诉我发生了什么事。”

慕雪赶紧往四下看看，嗔怪地说：“你小点声！我……我不知道该怎么跟你说。这些天，我的胸部隆起了两个小包，一碰到就会丝丝啦啦的疼呢……我担心是不是生病了？”

菲儿一听，嘻嘻笑着说：“你是开始青春期发育啦！你没有看到我们班也有别的女生的胸部开始长大了吗？”

慕雪赶紧问：“什么青春期发育了？发育了胸部就会长大吗？要长到什么时候？还会有什么别的变化吗？为什么你的还没有发育……”

一连串的问题把菲儿“轰炸”蒙了：“呀，

我只是听到别人说过,也不知道这么多呀。哎,我看要不这样吧,晚上去我家上网,我表姐是个妇产科医生,我们 QQ 她。”

.....

真的呀,即使是姐姐、即使她就是是个妇产科医生,要当面去咨询这些问题,还是会让人尴尬万分、难以启齿。可在网上就不同了,好像就是在面对面的一问一答,却不会觉得不好意思——反正姐姐也看不到我们。嘻嘻!

从此,借助神奇的网络和快捷便利的聊天工具,菲儿和慕雪时常把自己、还有同学们遇到的那些关于女孩子的问题,源源不断地向姐姐提出来。姐姐就像一部最容易查询的“青春期大百科”一样,为她们揭开了青春期的神秘面纱。



目录

引子

身体变化的小秘密

青春期开始意味着什么？ 2

青春期身体会有哪些变化？ 3

哪些因素决定进入青春期？ 4

为什么胸部先隆起？ 5

胸部发育为什么会觉得胀痛、痒痒？ 6

乳房中怎么会有硬硬的包块？ 7

青春期发育需要多久？都会出现哪些变化？ 8

为什么乳房发育有早晚？ 10

乳房是大好还是小好？ 11

两个乳房为什么会不一样大？ 12

乳房会越勒越小吗？ 13

乳头内陷怎么办？ 15

乳房能越摸越大吗？ 16

下身长出的毛毛就是阴毛？ 17



声音为什么会变尖细？ 18

怎么才能让声音变得纯净、柔美？ 19

女孩子何时长腋毛？腋毛什么样？ 20

女明星为什么没有腋毛？ 21

女孩子也长小胡子？ 22

胳膊和腿上的汗毛为什么会越来越重？ 23

汗毛会越剃越长吗？ 24

如何去除汗毛？ 25

进入青春期后，为什么会变得能吃又能睡？ 27

为什么女孩的个子比男孩还高？ 28

月经初潮后，就不长个了吗？ 29

能吃能睡变成胖子怎么办？ 31

什么是性早熟？ 33

什么是性晚熟？ 35

青春期脸上为什么会长痘痘？ 36

脸上长痘痘怎么办？ 37

如何预防痘痘？ 38

关于月经的小秘密

月经是怎么回事？ 40

什么时候开始来月经？ 41



经血从哪里流出来？ 42
为什么会来月经？ 44
卵巢有什么作用？ 45
来了月经，就能生孩子吗？ 46
来月经意味着什么？ 47

初潮前，身体会发出什么信号？ 48
初潮前，要做哪些准备？ 49
在学校来月经怎么办？ 50
为什么有人来月经比别人都早？ 51
月经为什么迟迟不来？ 52

月经是在每月的同一天来临吗？ 53
月经总是准时、准点吗？ 54
如何知道哪天来月经？ 55
自己能调控经期吗？ 56
哪些因素可使经期改变？ 57

月经量多少是正常？ 58
贫血会有哪些表现？ 59
来月经很倒霉、很麻烦吗？ 60
来月经时要注意什么呢？ 61
怎么选用卫生巾？ 62
药用卫生巾更好吗？ 64



用了卫生巾，阴部为什么会出现瘙痒？ 65

经期用卫生栓好吗？ 66

卫生巾需要多久换一次？ 67

经血为什么有气味？ 68

经期如何清洗阴部？ 69

月经期能洗澡吗？ 70

经期能游泳吗？ 71

经期能沾凉水、吃冷饮吗？ 72

来月经时，能上体育课吗？ 73

来月经时，为什么会食欲不振？ 74

来月经时，晚上为什么睡不好觉？ 75

月经期更容易感冒吗？ 76

月经期用药有禁忌吗？ 77

如何清洗衣物上的血渍？ 79

来月经前会出现哪些反应？ 80

出现经前期综合征怎么办？ 82

来月经时，为什么会肚子痛？ 83

什么是痛经？ 84

发生痛经怎么办？ 86

来月经时，为什么会头痛？ 87

月经期为什么会流鼻血？ 88



卫生保健的小秘密

什么时候开始穿文胸？ 90

如何选择文胸？ 91

怎样清洗文胸？ 92

乳房发育过程中应注意些什么？ 93

乳房怎么会流出乳汁？ 95

内裤上为什么会有白色的东西？ 96

白带有何作用？ 97

正常的白带是什么样？ 98

白带异常就是有病吗？ 99

卫生护垫能天天用吗？ 100

为什么每天都要洗屁股、换内裤？ 101

清洗外阴需要用洗液吗？ 102

如何选择和清洗内裤？ 104

擦屁股也要从前向后吗？ 105

使用公共卫生间要注意些什么？ 106

阴部痒痒是怎么回事？ 107

总想小便、小肚子痛是怎么回事？ 108

青春期可以减肥吗？ 109

什么是神经性厌食？节食

为什么会引起闭经？ 111



哪些因素会引起闭经？ 113
青春期身体出现异常怎么办？ 114
妇科的检查会很麻烦吗？ 115
为什么会有体味？ 117
有狐臭该怎么办？ 118

雀斑能治好吗？ 119
染头发、文眉毛会产生哪些不良影响？ 121
青春期能用化妆品吗？ 123
青春期的女孩能穿紧身裤吗？ 125
青春期的女孩能穿高跟鞋吗？ 127

如何塑造青春美？ 129
平时如何做到体态优美？ 131

女孩心理的小秘密

小秘密应当告诉谁？ 134
为什么越来越在意别人怎么看待自己？ 136
为什么会变得不自信？ 137
青春期女孩的情绪为什么不稳定？ 138
为什么说青春期是“危险年龄”？ 140

女孩子长大了，会变笨吗？ 142
青春期为什么会那么在意长相？ 144



- 如何让自己更美？ 146
- 穿妈妈的衣服、学大人化妆会更漂亮吗？ 148
- 青春期的女孩为什么特别喜欢
和男孩子一起玩？ 149
- 男生为什么总找我们的麻烦？ 151
- 为什么喜欢在男孩子面前大声说话？ 152
- 男孩子会注意到我们的变化吗？ 153
- 女孩心中的“白马王子”什么样？ 154
- 早恋可取吗？ 155
- 为什么有的女孩会爱上成熟男性？ 157
- 青春期女孩为什么会追星？ 158

保护自己的小秘密

- 能和男孩子约会吗？ 162
- 如何面对男生的约会请求？ 163
- 怎么和男孩子相处？ 165
- 如何和其他同学保持适当的距离？ 166
- 什么是性骚扰？ 167
- 遇到性骚扰怎么办？ 168
- 如何避免性骚扰？ 169
- 结交网友也会受骗？ 170
- 女孩子也手淫？ 172



- 男女拥抱、亲吻就会怀孕吗？ 174
- 女性是怎么怀孕的？ 175
- 为什么有人生男孩，有人生女孩？ 176
- 双胞胎为什么有的长得不像？ 177
- 什么是试管婴儿？ 178

- 小宝宝要在妈妈肚子里待多久？ 179
- 妈妈肚子里的小宝宝什么样？ 180
- 宝宝是从哪里出生的？ 181
- 什么是处女膜？ 182
- 处女膜有什么用处？ 183

- 处女膜不完整，就不是处女了吗？ 184
- 阴道检查会损伤处女膜吗？ 185
- 青春期就开始性生活，可取吗？ 186
- 怀孕会给青春期女孩带来哪些不利影响？ 187
- 人工流产百分百安全吗？ 188

- 怎么知道自己怀孕了呢？ 190
- 避孕药是什么？ 191

女孩想了解的 男孩子的小秘密

- 男孩子的身体发育过程是什么样的？ 194



男孩子的麻烦少吗？ 195

男孩子为什么会长胡子？ 196

喉结小、胡子少就不是男子汉了吗？ 197

男孩子为什么爱长痘痘？ 198

男孩子的雄性激素是从哪里来的？ 199

精子是怎么产生的？ 200

男孩子也有“月经”吗？ 201

男孩子也有“娇气”的地方？ 202

身体变化的小秘密

