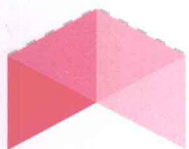


这正常吗？



女孩成长关键期的 168个生理困惑

唐小侠 编著



解答无数青春期女孩的生理困惑，塑造最优秀的女孩。
揭开身体成长的小秘密，解答发育期的生理小困惑，让每个女孩学会呵护自己的身体。
指导女孩轻松预知和应对自己的身体变化，从此不再担忧！



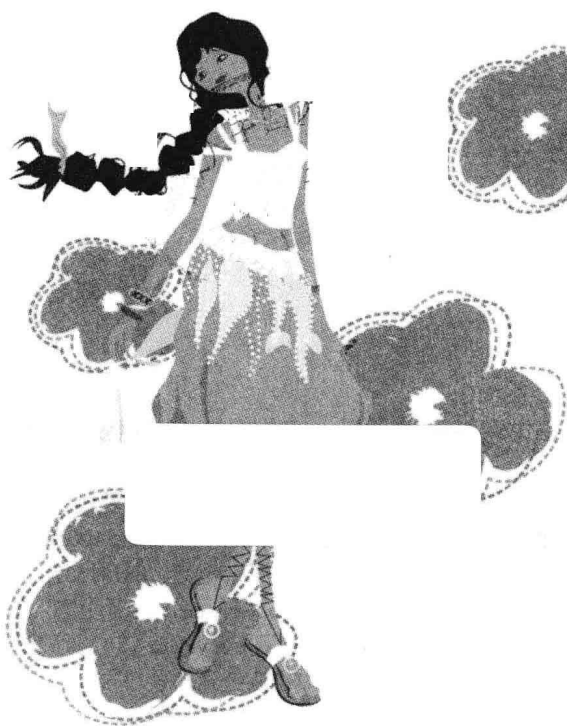
发育初期女孩
爱不释手的
贴心私密读物



这正常吗？

女孩成长关键期的 168 个生理困惑

唐小侠 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这正常吗? 女孩成长关键期的 168 个生理困惑 /
唐小侠编著. - 北京: 经济科学出版社, 2012
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2555 - 9

I. ①这… II. ①唐… 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 (2012) 第 246999 号

责任编辑: 张 力
责任印制: 王世伟

这正常吗? 女孩成长关键期的 168 个生理困惑

唐小侠 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 13 印张 160000 字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2555 - 9 定价: 32.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



前言

处于青春期阶段的女孩常常会觉得自己发生了很多“奇怪”的变化，最明显的就是身体的变化，比如个子突然变高了、胸部也鼓了起来……面对这一切，小女生感到有些不知所措。这些变化，既让她们感到兴奋，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、老师。她们把一个个变化转化成一个个问题，藏在心里。

其实，对于这些情况，女孩们不用感到害怕，因为你身边的每个同学都和你一样经历着青春期。你身上的变化她们也有，即便你身边的朋友没有发生这些变化，那也不必担心，因为每个人的青春期到来的具体年龄都不一样，有些较早、有些则很晚。

抛开青春来临的“迷茫心理”，实际问题又摆在了面前：“为什么我常常会觉得乳房胀痛？为什么我的下身会发痒？为什么我会产生异样的冲动，那就是所谓的性冲动吗？……”面对这些“奇奇怪怪”的问题，你是否常常会觉得苦恼不已？不知道应该问谁、应该去跟谁讲？去问父母，你可能会觉得害羞；去问朋友，她们可能也跟你一样，不知道答案。

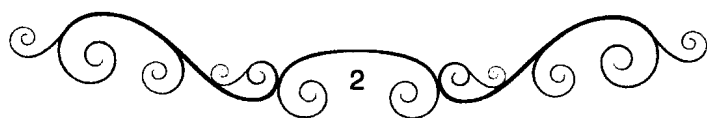
老师、家长面对青春期女孩生理上诸多变化带来的困惑，可以从以下几个方面加以引导。通过讲解使其明白生理变化的正常性。老师首先应该用科学严谨的教学态度给学生们上好“人的生殖和发育”这一课，让她们通过科学知识的学习，充分认识到青春期女孩各种生理现象的出现，如同日出日落、月亏月圆、潮起潮落，是十分自然的规律，它是不以人的意志为转移的必然过程，纯属正常，否则就属于发育异常，必须及时就医。

通过夸赞让青春期女孩欣赏女性身体的柔美性。现实生活中人们对女性美的

崇敬，首先是对曲线身材的欣赏，是对终为人母的崇尚。女性美体现了人类美的最具魅力的全部特征。通过人们对女性美的夸赞来提高青春期女孩的自信，让她们学会欣赏自己，喜欢自己。

通过宣传让青春期女孩懂得卫生保健的科学性。学校可以通过生活小贴士的发放，让她们懂得乳房的保健知识、经期的卫生与经期饮食注意事项以及经期的活动量安排等。通过平时的宣传告知她们，老师、父母乐意做她们的朋友，随时指导她们科学地做好生理上的自我保健，促进她们的健康成长。

女孩们，放轻松吧，解开自己所有的迷茫与困惑，用最好的状态去享受这花样的年华、花样的青春！



目录

第1章 少女生理,“丑小鸭”开始变成白天鹅了

1. 青春期是女孩美丽蜕变的开始 3
2. 女孩青春期来临的信号是什么? 4
3. 女孩正式进入青春期的标志是什么? 5
4. 青春期发育主要有哪些特点? 6
5. 青春期身体会有哪些变化? 7
6. 青春期发育需要多久? 9
7. 青春期少女应该知道的生理知识 10

第2章 “花苞”待放,胸部悄悄鼓起来

8. 胸部为什么忽然有些胀痛? 15
9. 为什么胸部先隆起? 16
10. 胸部发育为什么会觉得胀痛、痒痒? 17
11. 乳房的生理结构你了解吗? 17
12. 乳房的正常大小与形状? 19
13. 乳房是大好还是小好? 20
14. 有的少女为什么胸部平平? 21
15. 如何科学地帮助乳房发育? 22
16. 为什么少女不可轻易丰乳? 23
17. 乳房中怎么会有硬硬的包块? 24

18. 乳晕周围长毛发正常吗?	25
19. 两个乳房为什么会不一样大?	26
20. 两侧乳房不对称怎么办?	27
21. 乳房会越勒越小吗?	28
22. 乳房能越摸越大吗?	29
23. 乳头内陷怎么办?	30
24. 有些女孩为什么会分泌乳汁?	31
25. 少女何时该穿内衣?	32
26. 为什么一定要穿戴文胸?	33
27. 怎样穿戴文胸?	34
28. 怎样清洗文胸?	35
29. 乳房什么时候才会分泌出乳汁?	36
30. 你该如何保护你的乳房?	37

第3章 红色月事，认真款待你的“好朋友”

31. 什么是月经?	41
32. 下身流血了，怎么回事?	42
33. 什么时候开始来月经?	43
34. 经血从哪里流出来的?	44
35. 为什么会来月经?	45
36. 来了月经，就能生孩子吗?	46
37. 来月经意味着什么?	46
38. 初潮前，身体会发出什么信号?	47
39. 初潮前，要做哪些准备?	48
40. 为何有人称呼月经为“倒霉”?	49
41. 月经来了，能上体育课吗?	50

42. 月经来了不能游泳吗?	52
43. 月经期能洗澡吗?	53
44. 经期能沾凉水、吃冷饮吗?	53
45. 身体的胖瘦对月经有影响吗?	54
46. 月经初潮后, 就不长个了吗?	55
47. 如何排解经前的紧张情绪?	56
48. 为什么有人来月经比别人都早?	57
49. 有些少女为什么月经不规律?	57
50. 来月经时, 为什么会食欲不振?	58
51. 来月经时, 晚上为什么睡不好觉?	59
52. 月经期用药有禁忌吗?	60
53. 月经为什么迟迟不来?	61
54. 月经是在每月的同一天来临吗?	61
55. 月经总是准时、准点吗?	62
56. 如何知道哪天来月经?	63
57. 自己能调控经期吗?	64
58. 哪些因素能使经期改变?	64
59. 月经量多少是正常?	65
60. 少女月经失调怎么办?	66
61. 来月经时要注意什么呢?	68
62. 如何选择适合自己的卫生巾?	69
63. 药用卫生巾更好吗?	70
64. 用了卫生巾, 阴部为什么会出现瘙痒?	70
65. 经期用卫生栓好吗?	71
66. 卫生巾需要多久换一次?	72
67. 经血为什么有气味?	73

68. 经血的颜色为什么是褐色的?	73
69. 经期如何清洗阴部?	74
70. 为什么“好朋友”一来肚子就痛?	75
71. 发生痛经怎么办?	76
72. 痛经是要忍到结婚就好了吗?	77
73. 来月经时, 为什么会头痛?	78
74. 月经期为什么会流鼻血?	79
75. 什么是错经?	79
76. 为什么不能用药改变经期?	80
77. 月经来了会影响你的情绪吗?	82
78. 卫生护垫可以经常用吗?	83
79. 如何保持经期卫生?	84
80. 经期需要注意哪些问题?	85
81. 如何清洗衣物上的血渍?	87

第4章 青春萌芽, 了解悄悄变化的自己

82. 声音为什么变了?	91
83. 青春期如何保护嗓子?	92
84. 怎样才能让声音变得纯净、柔美?	93
85. 为什么有的女孩喉结突出?	94
86. 青春期脸上为什么会长痘痘?	95
87. 长痘痘了怎么办?	96
88. 女孩子何时长腋毛? 腋毛什么样?	97
89. 有的少女为什么不长阴毛和腋毛呢?	98
90. 腋毛为什么会变色?	99
91. 女明星为什么没有腋毛?	100

92. 可以把腋毛拔掉或剪掉吗?	100
93. 胳膊和腿上的汗毛为什么会越来越重?	101
94. 汗毛会越剃越长吗?	102
95. 如何去除汗毛?	103
96. 女孩子要长胡子吗?	104
97. 女孩体毛较多是病吗?	105
98. 下身长出的毛毛就是阴毛吗?	106
99. 进入青春期后, 为什么能吃又能睡?	107
100. 能吃能睡变成胖子怎么办?	108
101. 青春期女孩为什么会长粉刺	109
102. 为什么女孩的个子比男孩还高?	110

第5章 青春困惑, 卫生保健的小秘密

103. 内裤上白色的东西是什么?	113
104. 白带有什么作用?	114
105. 正常的白带是什么样子?	114
106. 白带异常就是有病吗?	115
107. 阴道炎是怎么回事?	116
108. 为什么每天都要洗屁股、换内裤?	117
109. 清洗外阴需要用洗液吗?	117
110. 如何选择和清洗内裤?	118
111. 擦屁股也要从前向后吗?	119
112. 阴部痒痒是怎么回事?	120
113. 总想小便、小肚子痛是怎么回事?	120
114. 青春期身体出现异常怎么办?	121
115. 妇科检查会很麻烦吗?	122

116. 为什么会有体味？	123
117. 有狐臭该怎么办？	124

第6章 青春悸动,与性有关的问题

118. 什么是性早熟、性晚熟？	127
119. 男女拥抱、亲吻就会怀孕吗？	129
120. 女性是怎么怀孕的？	129
121. 为什么有人生男孩、有人生女孩？	130
122. 双胞胎、试管婴儿是怎么回事？	131
123. 妈妈肚子里的小宝宝什么样？	132
124. 小宝宝要在妈妈肚子里待多久？	133
125. 小宝宝是怎么生出来的？	133
126. 什么是处女膜？	134
127. 处女膜有什么用处？	135
128. 处女膜不完整就不是处女了吗？	136
129. 青春期就开始性生活可以吗？	137
130. 性幻想正常吗？	138
131. 梦里怎么被强奸了？	139
132. 怎样防止遭遇性侵害？	141
133. 怀孕会给青春期女孩带来哪些不利影响？	144
134. 怎么知道自己怀孕了？	145
135. 人工流产百分之百安全吗？	146
136. 避孕药是什么？	147
137. 避孕药能随便吃吗？	147
138. 这些避孕知识你知道吗？	148
139. 如何珍爱自己, 远离诱惑？	149

140. 艾滋病你了解多少?	150
----------------------	-----

第7章 女孩子想要了解的男孩子的小秘密

141. 男孩子的身体发育过程是什么样的?	155
142. 男孩子的麻烦少吗?	155
143. 男孩子为什么爱长痘痘?	156
144. 为什么男孩子会长胡子?	157
145. 喉结小、胡子少就不是男子汉了吗?	158
146. 男孩子也有“娇气”的地方?	158
147. 男孩子也有“月经”吗?	159
148. 精子是怎么产生的?	160
149. 男孩子的雄激素是从哪里来的?	161

第8章 花样年华,灰姑娘变身俏公主

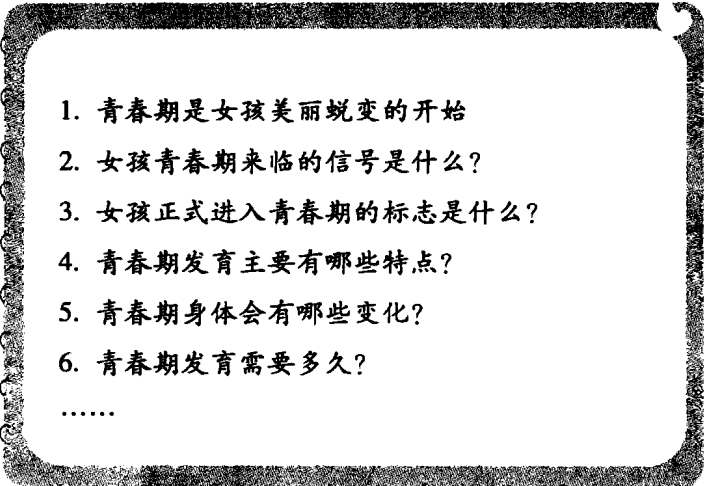
150. 如何让自己更美?	165
151. 女孩子应该怎么护肤?	166
152. 怎么选护肤品?	167
153. 我需要戴牙套吗?	168
154. 如何使牙齿更健康?	169
155. 我该留什么发型?	170
156. 平时如何做到体态优美?	171
157. 每个女孩都适合扎耳洞吗?	172
158. 如何摆脱雀斑的烦恼?	173
159. 我们为什么不能穿高跟鞋?	174
160. 青春期的女孩能穿紧身裤吗?	175
161. 如何使你的胸、腰、腿变美?	176

162. 怎样才能远离青春期肥胖症?	178
163. 我怎么才能有漂亮头发呢?	181
164. 能不能像妈妈一样化妆呢?	185
165. 参加同学的生日派对, 能穿高跟鞋吗?	186
166. 青春期女孩如何护齿?	188
167. 青春期应该如何护眼?	190
168. 青春期女孩的护肤要点	194
参考书目	195

第1章



少女生理，『丑小鸭』开始变成白天鹅了

- 
1. 青春期是女孩美丽蜕变的开始
 2. 女孩青春期来临的信号是什么?
 3. 女孩正式进入青春期的标志是什么?
 4. 青春期发育主要有哪些特点?
 5. 青春期身体会有哪些变化?
 6. 青春期发育需要多久?

.....



1. 青春期是女孩美丽蜕变的开始

人的一生可以划分为以下几个阶段：胚胎期→幼儿期→少年期→青春期→成年期→衰老期。

青春期是决定人一生体格、体能、智力、性格和行为习惯的关键时期。具体地说，青春期是身体与心理都发生巨变，并走向成熟的时期，它由第二性征的出现开始，到身体成长停止结束，是以性器官和第二性征的发育为主要标志，包括全身各器官、各系统的形态结构和生理机能发生变化的生长发育过程。

世界卫生组织将青春期的年龄界定为 10~19 岁。从我国青少年的状况来看，一般将 10~20 岁作为青春期。这一时期，根据身体的发育变化，又可分为以下三个阶段：

①青春前期：10~14 岁，人的生长发育最快阶段。

②青春中期：14~17 岁，以生殖器官和第二性征明显发育为特征，女性出现月经。

③青春晚期：17~20 岁，生理上的变化逐渐缓慢下来，性器官和第二性征发育成熟。

青春期是人生历程中一个非常重要的阶段，只有经过青春期，才能使自己从童年过渡到成年，从幼稚变为基本成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会的人。





2. 女孩青春期来临的信号是什么？

青春期来临的时间是因人而异的，有些女孩子可能10岁就进入了青春期，而有些女孩子的青春期却迟迟没有到来。

也因此，很多女孩子不知道自己是否已经进入了青春期。下面，就告诉大家，青春期来临的信号就是白带。

白带是由阴道渗出物和宫颈、宫体分泌物构成。健康的女孩，在青春期前几乎没有什么阴道分泌物。到了青春期，由于卵巢的发育，开始分泌雌激素。子宫颈、子宫体上的腺体受雌激素的作用，开始分泌透明而黏稠的物质，这些物质与阴道上皮脱落细胞混合，即形成白带。白带对保持阴道的湿润，增强阴道对细菌的抵抗力起着十分重要的作用。白带的出现，月经规律后将随月经周期而周期性地变化。

如果到了青春期不见白带，这是一种异常现象，应警惕是否处女膜闭锁或卵巢发育不良。

白带通常出现在月经初潮前。白带不是病，女孩少女由于青春期的到来，雌激素的变化而出现白带。这是正常现象，女孩不应为此而忧虑，更不必感到讨厌。

月经中期渗出的白带是卵巢功能发育成熟的象征，是少女发育健康的标志，不是病症，无须为其担忧害怕。

