

◆◆◆ 青春期女孩的成长礼物

◆◆◆ 解读成长的密码 体验成熟的快乐 揭开青春期中神秘面纱

告诉你 青春期女孩 的秘密

张 尧 编著

当青春期悄悄来临……

在学校可以学知识，学文化
但有些私密问题，却无法从老师那里获取

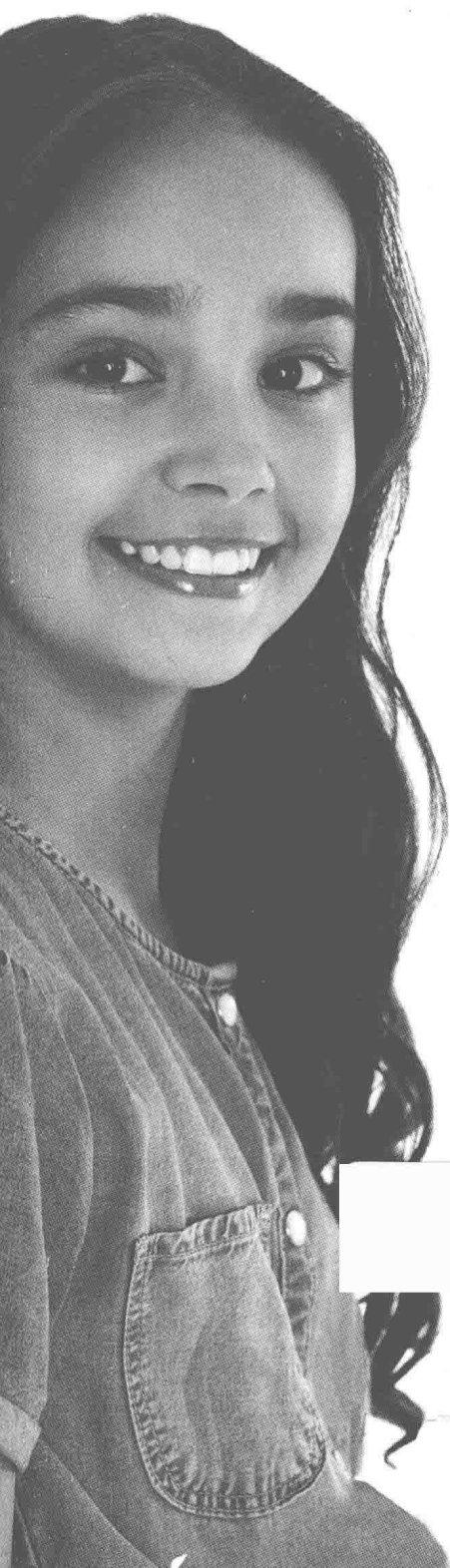
在家里，可以和妈妈聊生活、聊未来
但有些话题却难以启齿

送你一份礼物，“她”可以成为你知心的朋友

黑龙江科学技术出版社

◆◆◆ 青春期女孩的成长礼物

◆◆◆ 解读成长的密码 体验成熟的快乐 揭开青春期中神秘面纱



告诉你 青春期女孩 的秘密

张 尧 编著

当青春期悄悄来临……

女孩，我知道

在学校可以学知识，学文化
但有些私密问题，却无法从老师那里获取

女孩，我知道

在家里，可以和妈妈聊生活、聊未来

但有些话题却难以启齿

女孩，你的心思我最懂

送你一份礼物，“她”可以成为你知心的朋友

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

告诉你青春期女孩的秘密 / 张尧编著. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5388-8876-8

I. ①告… II. ①张… 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(2016)第 163182 号

告诉你青春期女孩的秘密

GAOSUNI QINGCHUNQI NŭHAI DE MIMI

编 著 张 尧
责任编辑 焦 琰 王 研
封面设计 翟 晓
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 24
字 数 350 千字
版 次 2016 年 11 月第 1 版
印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8876-8
定 价 36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

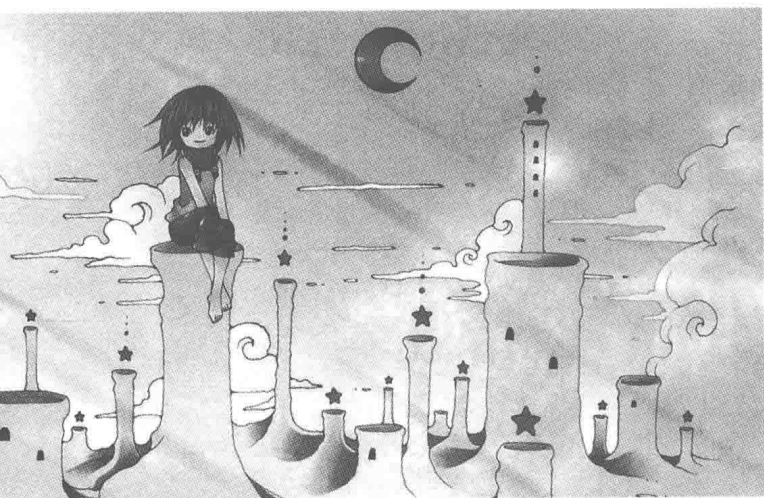
前言 Preface

人的一生要经历6个时期——婴儿期、幼儿期、青春期、成年期、更年期和老年期。我国女性青春期的年龄范围为10~20岁,而男性则要推迟两年。毋庸置疑,这不仅是人体生长发育的关键时期,人体的性功能将由不成熟向成熟过渡,还是每个人人生观、价值观形成,以及学习将来立足社会所需的各种技能的最佳年龄段。对女性而言,青春期还意味着清纯女孩将要转型为成熟女性。因此,青春期的少女将面临来自生理和心理上的巨大改变。

身处青春期的女孩,在这一特殊时期里,其生理上和心理上所产生的一系列明显且微妙的变化主要有:第二性特征的迅速发育、对性知识的渴望与好奇、对异性产生的莫名好感等。

面对来自生理与心理的种种困惑,少女们如果得不到科学的指导,就可能陷入迷惑与焦虑之中,严重的甚至出现道德偏离行为。据有关部门调查发现,由于青春期少女缺乏必要的性知识,加之社会不良信息的误导,她们无法正确把握与异性交往的尺度,行为也日趋不理性,从而导致18岁以下的少女做引产、人工流产的比例呈现出逐年上升的趋势。这不仅给少女们的身心带来伤害,也对社会造成了不良影响。如何能够轻松、科学、健康地度过这一时期,已成为每位青春期女孩、家长及整个社会尤为关注的问题。

正如心理学家霍尔所言,到了青春期,人的身体与心理跟以前相比,大为不同,而发展的趋势是跳跃式的。为此,现如今的青春期教育要怎样开展,通过何种途径才能达到最佳效果等诸多问题都引起了人们更深层次的思考。许多教育专家已经意识到,我国学校现有的青春期教育内容与模式



已经跟不上现代青少年的心理变化速度。因此,青春期性教育的模式也应与时俱进,以期适时对那些需要帮助的父母以及全社会关心青少年健康成长的人们给予正确的指导。

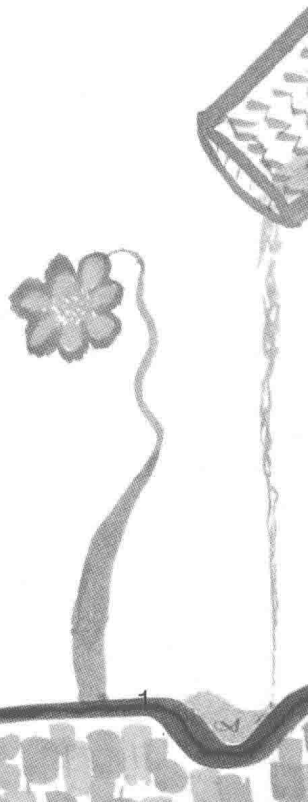
为此,我们组织专家编写了这本《青春期女孩生理心理全解读》。本书以一个专家兼知心朋友的身份,为处于青春期的女孩解答成长中所能遇到的各种问题,详细阐述了青春期女孩的生理、心理和第二性征变化,指出这一时期女孩要注意的生活方面的问题,适时给出健康提示和最佳饮食方案,并对女孩的美体、护肤,以及女孩与人交往的技巧、女孩自我防护措施等方面提供了科学的指导。我们力求以一个全新的视角、独树一帜的风格、生动幽默的语言为青春期少女献上解读成长秘密的最佳读本。

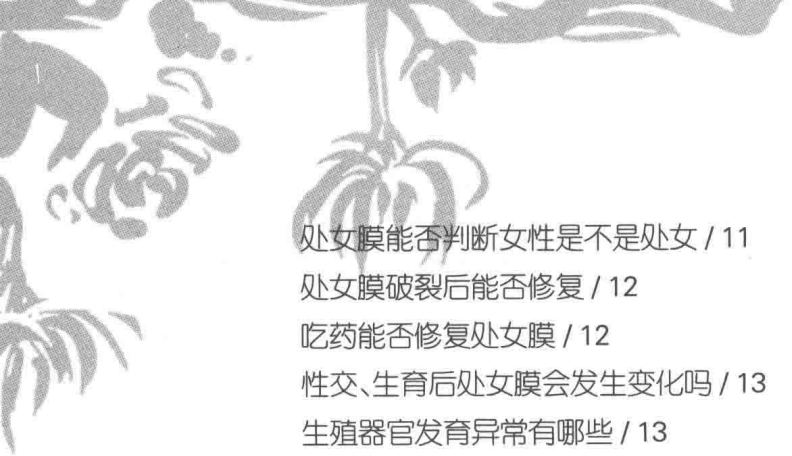
虽然青春期是一个躁动多事的时期,既要兼顾学习,又要适应身体的变化,但这却是每位女孩一生中最富有朝气与活力的时期,这个时期充满了理想与梦幻。我们希望这本充满浓浓爱意的少女枕边书能帮你愉快地体验这个美丽的过程,让青春不再迷惘,让成熟更加快乐。有了它,你可以尽情追逐那彩虹似的梦……

/第/一/编/

青春期女孩的生理特征

- 宝贵的青春期 / 2
- 女孩青春期的起始时间 / 2
- 何谓第一性征 / 2
- 何谓第二性征 / 2
- 青春期女孩的性早熟 / 3
- 青春期女孩的性晚熟 / 4
- 青春期女孩的生理特点 / 4
- 女孩在青春期为何会发胖 / 5
- 青春期女孩为何腹部凸出 / 5
- 青春期女孩是否有变声期 / 6
- 女性的外生殖器包括哪些 / 6
- 女性内生殖器包括哪些 / 7
- 子宫的结构 / 8
- 子宫的生理功能是什么 / 8
- 子宫异常对生育的影响 / 9
- 卵巢的功能 / 10
- 输卵管的功能 / 10
- 处女膜是什么 / 11
- 处女膜的作用 / 11





处女膜能否判断女性是不是处女 / 11
处女膜破裂后能否修复 / 12
吃药能否修复处女膜 / 12
性交、生育后处女膜会发生变化吗 / 13
生殖器官发育异常有哪些 / 13
女性第二性征的发育 / 14
青春期女孩体型发育的特点 / 14
青春期女孩神经系统发育特点 / 15
青春期女孩心肺功能发育特点 / 15
女孩喉结突出是怎么回事 / 16
女孩喉结突出怎么办 / 17
什么是白带 / 18
正常的白带有哪些变化 / 18
为什么白带会出现异常 / 18
引起白带异常的病因 / 19
如何观察白带是否正常 / 20
青春期女孩日常生活对白带的影响 / 20
白带量的多少是否有规律 / 21
青春期女孩易患哪些生殖器炎症 / 21
何谓排卵 / 22
为什么会出现排卵期腹痛 / 23
青春期女孩阴毛发育的特点 / 23
青春期女孩腋毛发育的特点 / 23
青春期女孩是否都会长腋毛、阴毛 / 24
体毛的作用 / 24
青春期女孩唇边长汗毛的原因 / 25
什么是月经 / 25
如何自我预测初潮的年龄 / 26
月经的生理特点有哪些 / 26

怎样判断月经量是否正常 / 27

月经为什么会色淡如水 / 27

月经为什么会出现紫黑色 / 28

月经出现腥臭味是否正常 / 28

月经里为何会出现肉块状的物体 / 29

月经期小腹发胀是否正常 / 29

为什么月经期会出现腹痛 / 30

月经期出现腰酸感是否正常 / 30

月经期可能出现的身体反应 / 31

功能性月经失调(月经不准)是病吗 / 31

月经过多的原因 / 31

月经期倒经是什么原因 / 32

月经期阴部瘙痒的原因 / 32

如何处理月经期阴部瘙痒 / 33

青春期女孩不要刻意调整月经期 / 34

女孩来月经后就不长个子了吗 / 34

月经与失眠的关系 / 35

月经与口腔溃疡的关系 / 35

月经与关节痛的关系 / 36

月经与牙痛的关系 / 37

月经与哮喘的关系 / 37

月经与皮疹的关系 / 38

月经期间受到惊吓的后果 / 38

乳房内部结构 / 39

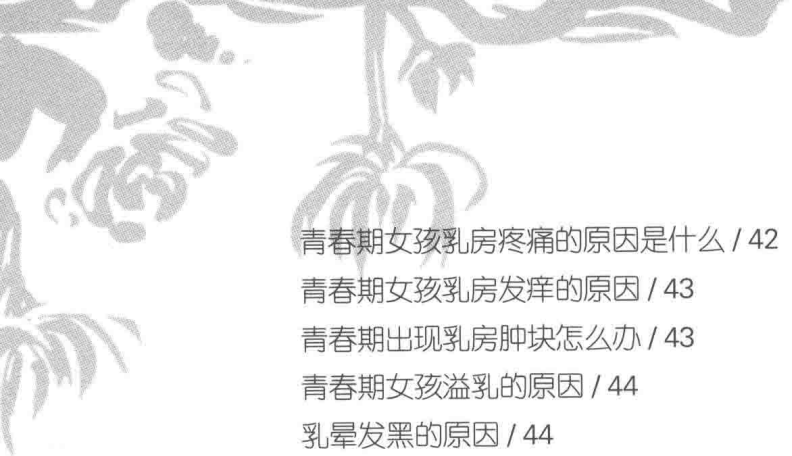
女性乳房的特征是什么 / 39

青春期女孩乳房发育有何特点 / 40

影响乳房发育的因素 / 40

乳房偏小是否影响婚育 / 41

乳房一大一小怎么办 / 41



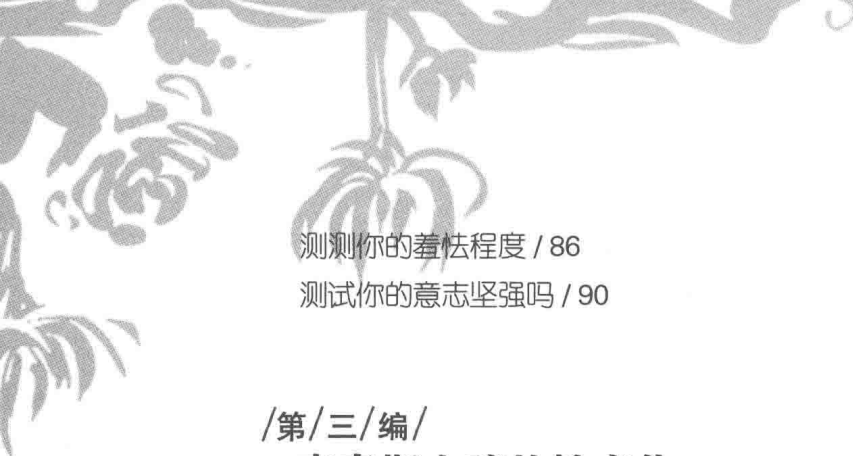
青春期女孩乳房疼痛的原因是什么 / 42
青春期女孩乳房发痒的原因 / 43
青春期出现乳房肿块怎么办 / 43
青春期女孩溢乳的原因 / 44
乳晕发黑的原因 / 44
乳房上长毛正常吗 / 45
乳头经常隆起的原因 / 45
青春期女孩乳头内陷的原因 / 46
乳头凹陷的危害 / 46
乳头内陷的解决办法 / 47
怎样自我检查乳房 / 47
青春期女孩戴胸罩的作用 / 48
青春期女孩何时开始戴胸罩 / 48
胸罩的选择 / 49
青春期女孩每天戴胸罩以多长时间为宜 / 49
青春期女孩不宜用药丰乳 / 50

/第/二/编/

●●●●● 青春期女孩的健康心理

青春期女孩的心理特点 / 52
青少年心理健康的标准 / 52
如何培养积极心态 / 54
影响青少年心理健康的生物遗传因素 / 55
影响青少年心理健康的诱发因素 / 56
保持健康情绪的办法 / 56
如何正确面对挫折 / 57
如何建立自信心 / 58

青春期女孩如何制怒 / 59
如何缓解紧张情绪 / 59
心理异常有无标准 / 60
什么是早恋 / 61
早恋的弊端 / 61
如何避免早恋 / 62
青春期女孩失恋后如何进行心理调适 / 63
青春期女孩单恋心理 / 64
青少年逆反心理的调适 / 64
青春期女孩情绪为何常不稳定 / 65
青春期女孩如何预防神经衰弱 / 65
青春期半成熟、半幼稚的心理矛盾表现 / 66
青少年应克服自卑心理 / 68
青少年应学会摆脱孤独 / 68
为什么会产生厌倦心理 / 69
为何会出现嫉妒心理 / 70
如何克服嫉妒心理 / 70
怎样远离虚荣心 / 71
青春期焦虑症 / 72
如何治疗青春期焦虑症 / 72
青春期抑郁症 / 73
青少年考试时的心理状态 / 74
培养良好的考试心理素质 / 74
青少年成才的十大心理障碍 / 75
青春期的心理适应能力测试 / 76
你适合选报哪些学科 / 78
如何正确看待心理测试 / 81
你的情绪稳定吗 / 82
你有双重人格吗 / 84



测测你的羞怯程度 / 86

测试你的意志坚强吗 / 90

/第/三/编/

青春期女孩的性变化

什么是性 / 94

什么是性心理 / 94

青春期性心理的表现 / 94

什么是健康的性意识 / 95

青春期性意识的发展阶段 / 96

青春期性心理发展的特点 / 97

青春期女孩性成熟的心理特点 / 97

错误的性观念 / 98

什么是性冲动 / 99

性冲动发生的原因 / 99

正确对待性冲动 / 100

青春期女孩为什么会“怀春” / 100

何谓自慰行为 / 101

青春期女孩如何克服手淫 / 102

青春期女孩过早发生性行为的危害 / 102

未婚先孕会影响女性健康 / 103

青少年不能迷恋裸体画 / 104

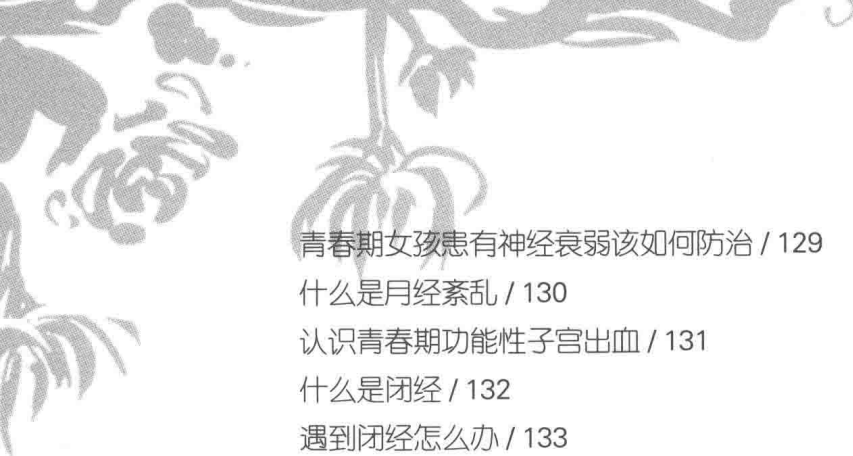
为什么青少年会做性梦 / 104

出现性幻想怎么办 / 105

/第/四/编/

青春期女孩健康提示

- 为什么会长青春痘 / 108
- 青春痘可以防治吗 / 108
- 为什么会有“少白头” / 110
- 青春期女孩脱发的原因 / 111
- 如何防治青春期脱发 / 111
- 青春期女孩脱眉的原因 / 112
- 为什么会得沙眼 / 113
- 认识急性结膜炎 / 113
- 眼睛为什么会近视 / 114
- 鼻出血时怎么办 / 115
- 如何预防腮腺炎 / 115
- 为什么会得急性肠胃炎 / 116
- 预防乙型肝炎很重要 / 117
- 青春期女孩怎样防治驼背 / 118
- 脊柱侧弯是怎么回事 / 118
- 了解O形腿的危害 / 119
- 得了腋臭怎么办 / 120
- 如何预防痔疮 / 121
- 青春期女孩为何容易贫血 / 123
- 什么是青春期高血压 / 124
- 为何会得青春期甲状腺肿 / 125
- 维生素缺乏症是怎么回事 / 126
- 青春期肥胖症 / 127
- 青春期女孩过度节食的危害 / 128
- 青春期厌食症的危害 / 128



青春期女孩患有神经衰弱该如何防治 / 129

什么是月经紊乱 / 130

认识青春期功能性子宫出血 / 131

什么是闭经 / 132

遇到闭经怎么办 / 133

青春期女孩也会患血崩吗 / 134

你知道青春期综合征吗 / 135

为什么会患上青春期综合征 / 136

如何防治青春期综合征 / 137

/第/五/编/

青春期女孩最佳饮食方案

饮食原则 / 140

了解青春期女孩发育的营养需要 / 140

什么是平衡膳食 / 141

安排好一日三餐对健康很重要 / 143

创造良好的就餐环境 / 144

吃饭时细嚼慢咽,优雅又健康 / 145

用餐时最好用两侧牙齿咀嚼 / 145

偏食不是好习惯 / 145

饭前不宜饮用冰镇饮品 / 146

剧烈运动后是否可以马上吃饭 / 146

冰激凌什么时候吃最合适 / 147

吃饭后最好稍事休息 / 147

饭后不宜立即吃水果 / 147

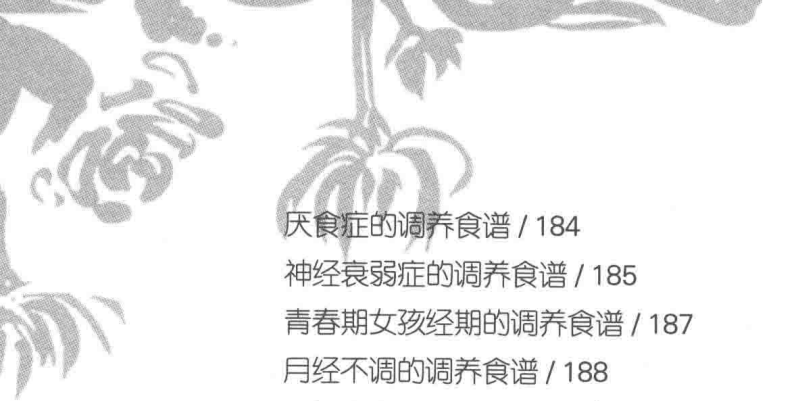
必不可少的经期饮食调养 / 148

青春期女孩饮食与肥胖 / 149

具有健美作用的食物 / 150
具有美容作用的食物 / 151
能使乳房丰满健美的食物 / 154
具有健脑作用的食物 / 155
健牙固齿的食物 / 156
养发护发的首选食物 / 157
提高免疫力的食物 / 159
青春期女孩宜多吃含铁食物 / 161
青春期女孩月经初潮更需补钙 / 162
女孩变声期饮食的注意事项 / 163
养成科学饮水的好习惯 / 164
青春期女孩服用保健品合适吗 / 165
青春期女孩如何巧吃零食 / 166
别为了减肥不吃早餐 / 167
青春期节食的危害 / 168
青春期女孩不应该拒绝脂肪 / 169
常用油漆筷子有损健康 / 170

调配方案 / 170

考试期间饮食调配 / 170
青春期的饮食调配 / 173
养肝明目的营养食谱 / 174
坚固牙齿的营养食谱 / 176
美发护发的营养食谱 / 178
护肤美容的营养食谱 / 178
益智健脑的营养食谱 / 179
提高免疫力的营养食谱 / 180
丰胸健美的营养食谱 / 181
肥胖症的调养食谱 / 182



厌食症的调养食谱 / 184
神经衰弱症的调养食谱 / 185
青春期女孩经期的调养食谱 / 187
月经不调的调养食谱 / 188
缓解青春期女孩痛经的调养食谱 / 191
闭经的调养食谱 / 192
白带异常的调养食谱 / 193

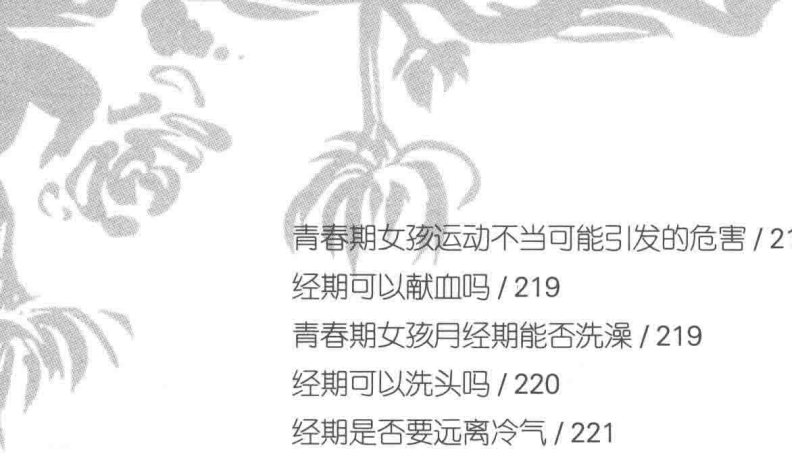
/第/六/编/

青春期女孩要注意的生活习惯

生活习惯 / 196

青少年需要保证充足的睡眠 / 196
青少年睡懒觉的危害 / 196
怎样培养良好的睡眠习惯 / 197
蒙头睡觉不利于健康 / 198
看书入睡影响睡眠质量 / 199
开灯睡觉对健康不利 / 199
长期近距离看电视对眼睛的影响 / 199
长时间看电视对眼睛有何影响 / 199
青少年如何科学地看电视 / 200
走路、乘车时看书对眼睛不利 / 200
躺着看书对眼睛不利 / 200
学习时对灯光的要求 / 201
如何拥有明亮的眼睛 / 201
青少年配戴眼镜的注意事项 / 202
什么是正确的刷牙方法 / 202
好牙刷的标准是什么 / 203

使用电动牙刷小心牙齿疾病 / 203
早晚刷牙的益处 / 203
使用美白牙贴的注意事项 / 204
养成饭后漱口的好习惯 / 204
如何消除牙斑 / 205
青少年刮舌苔好不好 / 205
洗澡时不宜用力搓擦皮肤 / 206
洗澡时不宜用碱性肥皂 / 206
怎样洗澡才科学 / 206
青春期女孩文身好不好 / 206
戴围巾时不宜把口鼻围起来 / 207
青春期女孩日常不宜戴太阳镜 / 208
青春期女孩不宜佩戴首饰 / 209
青春期女孩束胸的不良影响 / 210
青春期女孩不宜过度束腰 / 210
你会挑选运动内衣吗 / 211
青春期女孩夏日穿衣提示 / 211
青春期女孩夏天不宜久穿长筒丝袜 / 212
青春期女孩不宜穿紧身衣 / 212
青春期女孩不宜穿过紧、过小的牛仔裤 / 213
青春期女孩不宜穿高跟鞋 / 213
青春期女孩穿尖头皮鞋的危害 / 213
青春期女孩不宜骑男式自行车 / 214
青少年如何预防脚臭 / 214
青春期女孩如何做好乳房保健 / 215
青春期女孩如何清洁乳房 / 216
乳房受伤了怎么办 / 216
青春期女孩按摩乳房是否有作用 / 216
青春期女孩如何进行月经期保健 / 217



青春期女孩运动不当可能引发的危害 / 218

经期可以献血吗 / 219

青春期女孩月经期能否洗澡 / 219

经期可以洗头吗 / 220

经期是否要远离冷气 / 221

青春期女孩月经期不能捶腰 / 221

青春期女孩月经期睡觉要盖好腹部 / 221

吸烟对月经的影响 / 222

月经期可以拔牙吗 / 222

月经期唱歌好不好 / 222

青春期女孩月经期能游泳吗 / 223

青春期女孩月经期不宜提重物 / 223

月经期淋雨了怎么办 / 224

月经期不要坐在石头上 / 224

青春期女孩不宜久坐 / 224

青春期女孩不宜长时间憋尿 / 225

服激素增高有损健康 / 226

吃钙片能增高吗 / 226

减肥药对青春期女孩发育的危害 / 226

吸烟导致的疾病 / 227

吸烟对青春期女孩的危害 / 228

酗酒危害青少年健康 / 229

网络给青少年带来的负面影响 / 229

毒品对人体的危害 / 230

为什么吸食海洛因成瘾快 / 231

青少年染上毒瘾的原因 / 232

染上毒瘾会出现哪些异常 / 232

青少年模仿成人进行性游戏危害大 / 233

青春期女孩在公共场所如何预防性病 / 233