



第一章 荷尔蒙开启你身体的各种小秘密

章节导语：不知从何时起，我们的身体似乎变得有点儿不一样了。个子长高了，体重增加了，身上长起了浓浓的汗毛，声音也变得尖锐了，满脸的痘痘更是让人非常恼火。这些“奇怪”变化的始作俑者到底是谁呢？原来都是青春期荷尔蒙惹的祸。



什么是青春期

阳阳是我的女儿，一个可爱、善良又充满纯真的小女孩。她的到来，让我觉得自己很幸福，家庭生活亦变得更加充实，人生境界也得到了进一步升华。像其他的妈妈一样，我总觉得自己的孩子永远都长不大，永远需要被保护在自己的羽翼之下。

突然有一天，阳阳问我：“妈妈，我什么时候才能长大？”

“阳阳为什么想要长大呢？人长大了会有很多烦恼的。”我笑着回答。

“因为做大人很酷啊，可以不受你们的束缚，我可以做自己喜欢做的事。”



不像现在这样，什么事情都是你们替我安排，替我做决定。”阳阳解释道。

阳阳和我吐露的心声，我之前是没有想到的。在我的印象中，阳阳一直是一个听话的女孩子，学习成绩好，一直都是我作为母亲以来的骄傲。但是我没有想到，阳阳也开始希望自由，希望我们做家长的能够给她更多的个人空间。

“阳阳，进入青春期后，你就会慢慢成长。”其实我并不希望阳阳长大。因为长大了就会开始怀念童年，而可悲的是我们再也回不到过去。

阳阳对长大还处在好奇阶段，她并不懂长大的意义是什么。我想你们也是如此，所以我决定写此书，希望你们在未来的人生道路上少走一些弯路，能够健康积极地成长，成为一个负责任、有担当、对社会有益的有为青年。

妈妈的悄悄话

青春期是童年向成年过渡的一个时间区间，在青春期，青少年的生理和心理都开始发生剧烈的变化。同时，青春期也是人生观和世界观逐步形成的一个重要时期。因此，青春期的生理知识普及和思想的引导是非常重要的，因为这很有可能影响一个人的一生。

在我国，青春期主要是指12~18岁这一年龄段。青春期是人体生长发育的第二个高峰，生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。一般情况下，女孩的青春期要早男孩一年左右，从乳房开始发育到月经初潮，需要2~3年的时间，继而腋毛、阴毛长出，骨盆变大，全身皮下脂肪增多（尤其是胸部、肩部等），形成女性丰满的体态。男孩胡须长出，喉结突出，声音低沉，肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁伟体格。伴随着青春期的性发育，青少年朋友的性心理发展也发生了质的飞跃。

青春期的主要变化有：

(1) 性腺、性器官、第二性征发育。

(2) 快速长高，进入第二个生长高峰，在此期间骨骼系统和一些内脏器官增长明显。有的孩子骨骼生长过快，关节处会出现酸痛现象。

(3) 循环系统以及呼吸系统开始发育，并且促进肌肉系统和神经系统的发育。

(4) 中枢神经系统与内分泌系统开始发生变化，这是启动并完成青春期发育的关键环节。

(5) 由儿童期的依附生活逐渐过渡到需要对家庭、社会承担各种应负的责任。青春期是一个人品格、个性、思想形成的关键时期。

小贴士：

进入青春期后，身体开始发育，在此期间内，一定要注意劳逸结合，培养自己良好的生活作息习惯。多食蔬菜瓜果，荤素搭配，积极参加体育运动。



写给妈妈的悄悄话







我长高啦

我深知女孩子是心思细腻、敏感且脆弱的，所以在她成长的过程中我格外小心地观察她、引导她。可是在前段时间阳阳似乎变得有点闷闷不乐，以前开朗的她总是很乐意和我分享她的心事和喜悦，现在却拒绝和我沟通与交流。这种状况持续了快一个星期左右，我意识到事态的严重性，决定在那个周六的晚上和阳阳聊聊。

“阳阳，妈妈觉得你好像有心事，愿意和妈妈说说吗？”我坐在她的床头问她。

一开始阳阳还故意回避我，不愿意和我说话，在我温情和严肃的双重攻势之下，她终于向我吐露心声。这个结果还真出乎我的意料，甚至让我有点哭笑不得。

“同学们嘲笑我是个矮子，周围大部分人都长高了好多，就只有我的身高还在原地踏步。”原来她是因为暂时没有长高而变得十分自卑，她不理解为什么小伙伴的身高都一个个超过了她，明明以前是她比较高的。



“阳阳，妈妈要告诉你，首先，因为身高去嘲笑小伙伴是不正确的。其次，你不是矮，只是你还没进入青春期，等进入青春期你就会和小伙伴们一样长高了。”

阳阳虽然听得懵懵懂懂，但是心结算是解开了，又变得和以前一样乐观快乐了。

几个月后的某一天，阳阳回到家兴奋地朝我大喊：“妈妈！妈妈！今天测身高，我终于长高了！我终于进入青春期了！”

我在欣慰的同时又有一点忧虑：我的孩子终于要长大了，只是她是否做好准备迎接那些由荷尔蒙制造的小麻烦呢？

妈妈的悄悄话

青春期是由少年向成年过渡的一个重要的人生阶段，是任何人都必须经历的蜕变期。在这一期间，人的身体将经历人生中的第二个生长高峰（第一个生长高峰期是从婴儿到一周岁这个阶段）。所以青春期也被叫作青春发育期，就像蝴蝶破茧成蝶一般。只有经历了这个阶段，人才能从生理和心理上一步一步慢慢成熟起来。

正在阅读本书的可爱的你是否也曾遭遇过类似的烦恼或者正在为身高的问题而担心不已呢？就像阳阳小朋友一样因为小伙伴的嘲笑而变得自卑和孤僻呢？其实人类的生长轨迹就像那葱郁的小树苗一般，时时刻刻都在发生着变化。如果爷爷奶奶有一段时间没有见到你，再见到你时，他们肯定会对你说：瞧，我家宝贝又长高了，都快认不出来了。所以不要因为这个小问题而闹情绪。

身高的变化是进入青春期的一个重要的标志。在青春期内，女孩每年能够长高5~7厘米，多的能够达到9~10厘米，此后生长速度会放缓直至定型。女孩的身高一般在18~21岁之间定型。

“我父母都很矮，我会不会也很矮？”或者“我们两口子都不高，孩子会不会也不高？”

这是很多父母和孩子都特别关注的问题。首先，人的身高由基因和后天的一些因素共同决定，其中遗传因素占主导地位，但后天的辅助因素也同样非常重要。饮食、运动和环境对身高都有不同程度的影响。所以担心自己长不高的

话，就要注意饮食，不能挑食，荤素搭配均衡，多喝牛奶，多参加体育锻炼，早睡早起。

每个人进入青春期的时间都不尽相同，所以身高会参差不齐，这都是正常现象。身高是客观存在且人力很难改变的一个外在条件，所以我们不能用身体的高矮去衡量一个人，更不能因为太高或太矮而去嘲笑讥讽对方。

青春期小百科：

荷尔蒙即激素，由内分泌腺或内分泌细胞分泌的高效生物活性物质。荷尔蒙在体内作为信使传递信息，对机体的生理过程起调节作用。它是我们生命中的重要物质。



写给妈妈的悄悄话





青春期可以减肥吗

最近，阳阳放学回家总是找各种借口推脱不吃晚饭，不然就是盛了饭到房间里去吃，美其名曰：“最近作业多，为了节省时间就一边吃一边做作业了。”然而作为一名细心的妈妈，我还是发现了问题，垃圾桶里都是剩饭剩菜，阳阳最近都没有吃晚饭。而且，我还在她的抽屉里面发现了减肥药。

青春期女孩大多在意自己的身高和体重，作为家长我们也可以理解，“爱美之心，人皆有之”，何况是青春期的花季少女。但是，如果减肥是通过不吃饭和吃减肥药来实现，那是绝对不可取的，因为这对正处在生长发育阶段的青少年的生理和心理都有很大的损害。这个问题我必须要找阳阳聊聊。

“阳阳，你要减肥，妈妈不会制止，但你选择方式太过激进，而且极度不健康，甚至会影响到身体健康。”

看到阳阳并没有意识到不吃晚饭和吃减肥药的严重性，我给她看了网上的



一个报道。

一位花季少女因减肥而患上了厌食症，一夜暴食之后身亡。这个女孩因为暴饮暴食而全身浮肿，从她的胃里取出了10多斤的食物残渣，她最后因多个器官坏死而抢救无效死亡。该患者因长期减肥并患有神经性厌食症，消化功能很弱，胃部完全无法承受暴饮暴食带来的压力。每年吃减肥药致病致死的案例更是不在少数。

阳阳意识到了问题的严重性，“妈妈，对不起。”

这是我和阳阳之间的一次谈话，希望正在遇到这样问题的你可以有所警示和启发。

妈妈的悄悄话

除了长高，体重的增加也是进入青春期的一个重要标志，青春期女孩子的体重每年可增加5~6千克，生长较快的女孩子可增加8~10千克。体重的增加和骨骼、肌肉、脂肪及内部器官的生长都有着密切的关系。在青春期，女孩子的脂肪逐渐增长，尤其是在身高突增的高峰之后，在雌激素的作用之下，女孩子的脂肪快速增加，使得体形更加丰满，少数女孩子甚至会形成肥胖。

一些青春期的女孩子为了保持身材，采取了一些比较激进的方式来减肥，例如，过度节食、吃减肥药、催吐等。如果家长和老师没有及时发现和干预，很有可能对其产生一系列生理和心理伤害，甚至对其学习生活造成不可挽回的地步。过度节食会引起蛋白质的缺乏，大脑智力发育受到阻碍，引发身体水肿、记忆力衰退、抵抗力下降等问题。减肥药对身体的危害更为严重，市面上充斥各种减肥产品，尤其是微信、微博上的三无品牌的减肥药，人一旦服用，轻则引起失眠和食欲不振等问题，严重的还会使肾脏受到损害，从而引发心脏衰竭，最终导致死亡。同时，过度减肥还会造成各种心理问题，比如抑郁症、焦躁症、幻想症和厌食症等严重的心理疾病。

那么如何才能健康地减肥呢？

由于受网络和电视剧等观念的影响，对于青春期的女孩子来说，瘦即是美，越瘦越美。首先，这种审美观是错误的。女孩子尤其是对于处在青春期的女孩子来说，追求一种健康、有活力的体态以及一种积极乐观的心态才是正确的。

培养自己好的生活饮食习惯，不吃垃圾食品，多参加体育锻炼，这样才是一种健康的生活方式。

测一测：

BMI 指数（即身体质量指数，简称体质指数又称体重，英文为 Body Mass Index, BMI），是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

$BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高的}^2 \text{次方}$

体重指数的评价：

18.5 以下 体重偏低。

18.5 ~ 25 健康体重 (20 ~ 22 为最健康)。

25 ~ 30 超重。

30 ~ 39 严重超重。

40 及 40 以上 极度超重。



写给妈妈的悄悄话





恼人的青春痘，我该如何消灭你

青春痘是如何产生的呢？

青春痘，又名粉刺、痤疮，是毛囊皮脂腺单位的一种慢性皮肤病。青春期少女由于性激素分泌旺盛，腺体的分泌功能进一步加强，脸会呈现出一种“油光满面”的状况。尤其是在运动过后或者长时间户外运动之后，若不及时或不彻底清洗脸部皮肤，空气中附着在皮肤上的粉尘混合腺体分泌的油脂会将毛孔堵塞，青春痘就由此而产生了。

出现了青春痘后，很多孩子喜欢去抓挠或者挤压，然后形成脓包或者凹陷型瘢痕，就像月球表面一般坑坑洼洼，大大地降低了颜值。很多孩子喜欢吃辛辣等刺激性食物，学习压力大，经常熬夜，导致内分泌系统混乱，这也是痤疮产生的一个重要原因。

妈妈的悄悄话

从中医的角度看，脸部不同区域的痘痘对应了相应的内部人体器官问题。

(1) 额头上长了痘痘。一些女孩子为了漂亮，留起了齐刘海，将自己的额头遮得严严实实，或者用各种各样的化妆品去遮盖原本存在的痘痘，使得痘痘越来越严重。另外，生理障碍、压力过大、心火和血液循环也有可能引发额头长痘问题。

(2) 脸部两颊长了痘痘。脸部两颊长了痘痘很可能是消化器官出了问题，要多留意自己是否存在饮食不规律、便秘以及消化不良等问题。

(3) 嘴周围长了痘痘。嘴周围长了痘痘主要是因为皮脂腺出现问题或者



内分泌系统混乱，角质层过厚阻塞毛孔导致的脸部问题。

(4) 下巴长了痘痘。熬夜，学习生活压力大，多食辛辣等刺激性食物会导致内分泌系统混乱，油脂过度分泌；不洁的衣领与皮肤接触，肌肤清洁不彻底都会导致细菌和粉尘

等东西阻塞下巴处的毛孔。

(5) 鼻子鼻翼长了痘痘。鼻子鼻翼长了痘痘可能和胃火过盛、消化系统异常以及一些妇科问题有关，鼻子区域如果长了痘痘应该多关注自己的这些方面是否出现问题。

跟着做，跟恼人的痘痘说再见。

(1) 正确洗脸：每天早晚各一次清洗自己长了痘痘的大油脸。正确的方式是：先用30℃左右的温水润湿脸部肌肤，并轻轻拍打，然后挤出适当分量的洗面奶在手上搓至产生泡沫再往脸上抹。切记不可将洗面奶直接敷于脸上，这样刺激性太大会对娇嫩的脸部皮肤造成伤害，可以先把洗面奶挤在起泡网或者洗面奶打泡器上。然后将产生的泡泡涂抹在脸上，用手轻轻在油脂分泌旺盛的几个区域，如T字区、鼻头鼻翼、两颊、嘴周和下巴，轻柔地打圈按摩。洗面奶和脸部接触的时间不宜过长，一般30秒钟至1分钟之后便可用清水冲掉。冲掉之后再用冷水敷一下脸，让毛孔收缩。

(2) 正确去角质：选择脸部清洁产品的时候，很多导购会推荐一些磨砂质地的去角质产品，用过之后会让你的皮肤更加具有光泽感，然后很多女孩子就拼命地用，其实这是错误的。首先如果你满脸都是青春痘，去角质产品可能是不适合你的。它不像洗面奶，磨砂质地的洁面产品大多是颗粒质感的，可能会将你脸部本身存在的痘痘磨破，使得痤疮更加恶化。去角质产品如果使用太过频繁，会让你的脸部皮肤基底变薄，出现红血丝、毛孔粗大等问题。所以青春期女孩慎用去角质产品。

(3) 补水的重要性：青春期女孩子的皮肤基底是非常好的，所以在护肤上我觉得日常只要做好清洁和补水保湿工作就足够了。保湿补水问题是很多女孩子日常忽略的一个问题，但其实是非常重要的，尤其是对长了痘痘的女孩子来说。皮肤干涩更容易分泌油脂，从而产生更多毛孔堵塞的问题。应选择刺激性小的、不带有酒精的舒爽型化妆水进行补水。

小贴士：

如何正确选择洗面奶？

市场上各种品牌、各种功能的洗面奶鱼龙混杂，买的时候总是眼花缭乱，不知道该如何选择。那么我在这里就向大家推荐一类比较适合痘痘肌和日常使用的洗面奶。当你在挑选洗面奶的时候，不妨看看它背面的成分信息，含有氨基酸成分的洗面奶是我非常推荐的。用完后肌肤不会有紧绷感和干涩感，并且对祛痘有一定的帮助。



写给妈妈的悄悄话





有狐臭怎么办

一天晚上，阳阳洗完澡偷偷把我拉进浴室里，然后举起手臂露出胳肢窝，难为情地问我：“妈妈，你帮我闻闻，我有腋臭吗？”

我闻了闻，回道：“宝贝，没有味道啊，怎么了？”

“妈妈，我最近上课的时候总是闻到自己腋窝那边有狐臭味，然后我特别担心被同学闻到。”

原来青春期“问题”少女又遇到了生理麻烦。

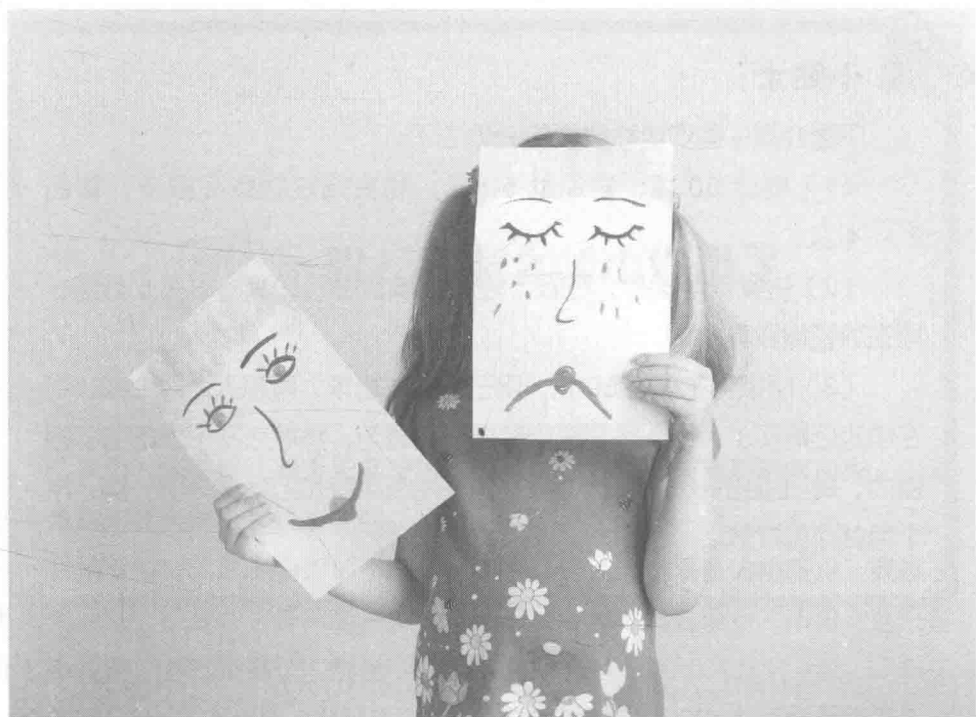
我解释道：“阳阳，青春期出现腋臭呢，不用太担心，女孩子在十一二岁青春期来临的时候，受内分泌的影响，会出现轻微的狐臭。只要保持日常清洁，不用太过担心。”

妈妈的悄悄话

青春期少女运动量比较大，一些容易出汗且不易蒸发的部位，例如腋窝、足部、肛门、私处、乳房下以及腹股沟，容易散发轻微的臭味，严重的可能会散发比较刺鼻的味道，影响到日常生活和社交。腋臭常见于青春期，青壮年时期会发展得比较严重，并且女性多于男性。

研究表明，遗传也是产生狐臭的一个重要因素，如果父母双方都有腋臭问题，那么孩子有腋臭的概率非常高。一些女孩子为了凸显身材，喜欢穿一些紧身的衣服和裤子，导致身体皮肤与衣物紧贴摩擦，阻碍了汗腺分泌和挥发。长期的阻碍使得细菌滋生，由此产生异味。

青春期腋臭问题会给女孩子带来很多危害。严重的腋臭会让正常人窒息、



恶心、头晕目眩，令周围人敬而远之，影响孩子的正常社交活动。长期饱受腋臭困扰的人会产生自卑和自闭情绪，在其往后的工作和交往中造成极大的消极影响。

腋臭的预防和治疗：

- (1) 经常清洁腋下和私处，天天沐浴，勤换干净衣物。
- (2) 夏天可以用一些腋窝止汗产品，保持腋下干爽洁净。
- (3) 不抽烟喝酒，不吃辛辣等刺激性食物。
- (4) 如果腋臭严重到影响了日常的学习和交往，那么可以去医院进行手术清除。请在父母或长辈的带领下，去正规的医院进行手术，切不可在黑诊所等没有资格证书的机构里进行腋下手术。
- (5) 如果有腋臭，但不是特别严重的女孩子，可以选择用外用药物的方法进行除臭。但用此类产品的时候要注意，例如香水，除臭的时间很短，汗水和香水混合后的味道并不比原本腋臭味好闻多少，甚至还会破坏汗腺平衡。
- (6) 女孩子可以采取定期修理腋毛，保持腋下清洁。但要注意，不能够用力过猛，将腋下皮肤划破，影响汗腺功能。

小贴士：

下面介绍一些安全除腋臭的消防法

(1) 桃叶 50 克，南瓜叶 50 克，混合捣烂后敷在腋下，每日 2 ~ 4 次；

(2) 生姜洗净切片，在腋下轻轻擦拭，每日 2 次，每次 5 分钟，可去除轻微腋臭；

(3) 胡椒和花椒各 50 克，用石磨捣成粉末，再加入冰片 2 钱（可在中药店购买），倒入适量医用酒精将其调匀，然后放在干净的密封容器内，每日取出一小团涂抹在腋下，并用医用胶布贴好，一日一换，半个月就可见疗效。



写给妈妈的悄悄话





呀，我怎么长小雀斑了

“妈妈，奶奶说我脸上长麻子了，怎么办？”阳阳刚从奶奶家回来，就匆匆地跑到我房间里来拉着我问。

我抬眼一看，原本白皙的小脸蛋上面果真有了几个褐色的小斑点。我摸了摸阳阳的头，拉她在一旁的凳子上坐下，语重心长地跟她说：“阳阳，这只是几个小雀斑，并不是麻子。别担心。”

涉及“面子”问题，阳阳还是一如既往地担心她可爱美丽的小脸蛋儿，

