

健康幸福丛书



少女

让我教你更靓丽

主编 任铁生
副主编 张之伦

农村读物出版社



本书编者名单

主 编

任铁生

副主编

张之伦

参加编写者

冷冰清 董会芬 苏 旭

李 伟 王 素 王志静

张之伦 任铁生



序

爱美之心人皆有之，拥有健康的体姿和靓丽娇美的容颜是每个少女的梦想。少女正处在长身体、学知识和含苞欲放的花季时期，需要阳光和雨露的滋养，更需要得到家庭、学校和社会各方面的关怀和培育。只有如此才能使她们在德、智、体、美等方面得以全面发展成长。为了让少女们了解有关少女生长发育、青春期生理卫生、心理卫生、恋爱与婚姻以及基本的性知识等，我们编写了《少女：让我教你更靓丽》一书奉献给她们。

愿我们的花季少女们个个健康美丽，因为她们还是未来的母亲，维系着我们民族的

未来。如果这本小书能够起到一点点作用，
我们也就心满意足了！

祝福你们——祖国的花季少女们！

作 者

2000 年 5 月



目 录

序

第一章	青春期——少女的花季·····	1
第二章	为什么人的生长发育有好有坏·····	58
第三章	青春期卫生要十分小心·····	66
第四章	关爱少女的心理卫生·····	80
第五章	浪漫的爱情与实在的婚姻·····	116
第六章	美学——少女必修的课程·····	131
第七章	青春期的化妆知识·····	298
第八章	靓女的大敌——肥胖症·····	335

第一章

青春——少女的花季

青春期是每个人生命中最美好的一段，它像是生命的春天。学会驾驭自己的青春，人生将会放射出绚丽的光彩。

从生理角度看，青春期是从童年到成年的过渡阶段，也是生殖器官从发育到成熟的阶段。就每个人而言，青春期的起始年龄、发育速度和成熟年龄等等，存在着差异。一个健康人，青春发育出现在人生的第二个10年期间。启动在10岁左右，结束于20岁前后。事实上，20岁以后的三四年里，很大一部分人仍处在青春发育阶段。因此，医学上又补充了青春后期之说。这样就将11、12岁到17、18岁定为青春发育期，而17、18岁到23、24岁为青春后期，两个阶段统称为青春期。

进入青春期的少年，身体形态、生理状况、生化特点，以及神经系统、内分泌系统、心理和行为等方面都有明显的变化，而且随着年龄的增长，男、女之间的差异也越来越明显。15、16岁以前的女孩，在身高、体重、肩膀宽度和骨盆大小等，普遍比同年龄的男孩略多些。其后，男孩子各方面的指标会迅猛赶上来，并且超过了女孩子，尤其是身高和肩宽更为明显。另一巨大的变化是第二性征的出现，男女的生殖系统迅速发育，逐渐达到性成熟，最明显的标志是女孩的月经初潮和男孩的遗精。

一、青春期发育特点

进入了青春期，在身体神经系统和内分泌系统产生的大量激素作用下，身体的外形会发生明显的改变，身体内脏的机能逐渐健全起来，同时性的能力发育成熟。其中性功能的发育成熟是人体内部发育较晚的部分，所以它的成熟，标志着人体全部器官接近成熟，为心理的急速发展奠定了必要的基础。

（一）身体迅速长高，是青春期外形变化最明显的特征 在青春发育前，儿童平均每年长高3~5厘米，进入青春期，每年长高少则6~8厘米，多则10

厘米以上。女孩到 19 岁，至多到 23 岁，男孩一般到 24 岁，身高的增长就停止了。身高的变化也有个体差异，有的早长，有的晚长，但发育晚的孩子往往比发育早的孩子长得高。

(二) 进入青春期的孩子，身高在迅速增长的同时，体重也迅速增加 在青春发育前，体重每年增加一般不超过 5 千克，到了青春期，每年可增加 5~6 千克，甚至可增加 8~10 千克。这主要是人体脂肪代谢的变化所致。人的脂肪细胞在出生后有两次明显增加，一次在出生后一年内；另一次就在青春发育期。一个青少年，如果营养充足、热量过剩，加之很少活动的话，体内剩余的热量便会以脂肪的形式储存起来。而脂肪储存过多，就会刺激脂肪细胞数量无限增加，这样原本匀称的身体便会朝横的方向发展，成为“胖墩”。因此女孩应重视青春发育的饮食与运动，使之均衡起来，这样方能健康发育，使身体匀称而健美。

(三) 青春期身体形态变化的另一个重要标志是第二性征的出现 第二性征是指性器官以外的男女性各自所特有的征象。第一性征是生来就有的，第二性征则是性发育的外部表现，是到了青春期才开始出现

的。在女性，雌性激素促使女子第二性征的发育，主要表现为乳房突起，骨盆变宽，臀部变大，皮下脂肪增多，皮肤细腻，体态丰满而且富于曲线美，声音变细，阴毛、腋毛相继出现。这些生理上的变化为性意识的萌动吹响了前奏，并成为导致一系列心理变化的重要因素。

（四）到了青春期，体内各种机能迅速发展，并逐步趋向成熟 首先是心肺的发育。心脏发育有一个过程，到了青春萌动阶段就已接近成人水平。人在青春期中，心脏壁的心肌很快增厚而使重量增加；血压也随之明显升高，一般超过 10 岁的儿童血压已达到 120/80 毫米汞柱，差不多接近成人水平。肺的发育经历两次高峰，一次是在初生后的第三个月，一次就是青春萌动期。自青春期中开始，肺活量显著增大。10 岁时肺活量平均为 1 400 毫升，至 14、15 岁时可增至 2 000~2 500 毫升，从而保证了发育所需要的大量氧气。

（五）青春期中大脑和整个神经系统发育特别快 在青春萌动期，也就是十二、三岁时，大脑的重量可增加到 1 400 克，其平均重量已达到或接近成人水平，脑的容积也基本上达到成人水平。人到了青春

期，脑的重量虽然增长有限，但是，大脑皮层的内部结构和功能却发育得更加复杂和完善，神经的发育也基本完成。例如，大脑皮层的沟、回增多，加深，增加了大脑皮层表面积；神经的联络纤维在数量上大大增加，兴奋的传递能力明显提高。因此，神经系统的调节功能增强，身体在接受外界刺激后，可将信息很快地传到大脑，并及时、准确地作出反应；分析、判断和理解问题的能力也大大提高了。应该说，青春期是一个人发展智力的“黄金时代”，人的一生能够有所发明，有所创造，往往是在青春期打下基础。

（六）性发育和性成熟，是青春期发育的突出特征 生殖器官只有到了青春期才迅速发育起来，这时人才具有了生育功能。性器官在垂体分泌的促性腺激素的作用下得到迅速发育。从十一、二岁开始先是外生殖器的改变，继而阴道深度随之增加，卵巢发育加快，重量增加，能够产生卵细胞，分泌雌性激素，随着生殖器官的发育，女孩开始月经来潮。

月经初潮是指女孩第一次来月经，它标志着性发育即将成熟，也是女性青春来临的信号。在月经初潮的前后，还伴随着相当大的全身变化。月经初潮时，女孩子身高增长速度开始下降，但体重增长速度

加快，一两年内有的女孩就会长胖许多。月经初潮时由于卵巢发育尚未成熟，因此，初潮后一年内月经还不能按每月来一次的规律出现。每个女孩子应该把初潮的年、月、日记住，以后更应该把自己每次来月经的时间及持续天数记录下来，这样便于掌握自己的月经规律，及时了解月经周期和行经情况的正常与否。

二、影响青春期启动的因素

青春期启动的早晚，持续时间的长短可以受众多因素影响，但是有三大因素至关重要：

一是遗传因素。遗传学告诉我们，子女仍保持着父母同样的体形和生理功能特征，遗传基因会一代一代地复制下去，尽管这种遗传性会一代代地受环境影响而有所变异，但在上下两代之间还是有着密切联系的。也就是说，父母青春发育早，其子女也相应会早些。相反，父母发育迟缓者，子女青春发育也出现的较晚。

二是身体素质。青春发育的萌动，依靠体内一系列内分泌活动，尤其是脑垂体、甲状腺、睾丸、卵巢等发挥作用，而这些器官的功能又与整个身体紧密相连。一般身体比较强壮，身体素质良好，身体新陈代

谢旺盛，内分泌腺功能也旺盛，青春发育就来得早。反之，体质较差，先天不足，体弱多病，内分泌功能会在一定程度上受到抑制，青春发育也就迟缓。所以，从儿童时代就重视体育锻炼者，青春发育不会过分迟缓。

三是营养状况。青春发育需要“能源”，这就是营养。无论蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素等物质，都是青春发育不可少的。由于这一时期生长发育迅速，代谢旺盛，对营养的需要量比平时要多些。因此，营养的好坏也直接影响到青春发育的迟早。

基于这些因素，每位读者都不必为自己青春发育的早晚而忧虑或苦恼，不要见到同龄的女孩有月经来潮而自己却没有而惊慌，要具体分析晚到的原因或请教父母或医生。

三、青春期前后应有的思想准备

进入青春期后，开始了从幼稚到成熟，从儿童到成年过渡的关键时期。豆蔻年华的少男少女们，告别了无忧无虑的童年时代，可能日记本里爬满着五光十色的秘密、怀疑和思考。这时还总想甩开父母紧紧牵着自己的温暖的大手，用自己的思想和行动向世界宣

告：我们长大了。这实际上是一种少年成人感状态。

少年成人感的产生首先来自身体的突然变化，来自身体发育高峰和性的成熟。虽然在体态、体能上迅速发育，但是心理发展相对滞后，一时还不能满足生理发育的需要。所以尽管他们已经意识到自己长大了，可是对一些伴随着长大出现众多“神秘”问题仍然感到新颖、好奇，想探究而又不得其详，产生出一系列的困惑。这就要在青春期到来前后做些思想“装备”。

（一）随着性机能的逐渐成熟，对两性的差别和两性关系会产生一些疑惑和情感的变化。在青春发育初较短的一段时期，由于心理上明显的两性差别和对两性关系的一知半解，男、女孩在互相接触中都会出现不安的害羞，甚至会暂时疏远。这可以表现在学习和活动中界限分明，即使是因学习和工作的需要，在接触和交往中也会感到腼腆，有时还故意保持一定的距离和界限，作为靓丽的少女表现得尤为明显。真是“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。身高的增长，体重的增加，第二性征的出现，生殖器官发育的成熟，男孩的遗精，女孩的初潮……，所有这些身体的重大变化，不但令少男少女吃惊、好奇，渴望了解和

获取经验，而且更重要的是，自己能够明显感觉出的变化似乎在周围人的眼里也觉得自已已经“长大了”。结果很多少男少女本能地产生对异性的疏远和“反感”，这是很正常的。这一期间大约要持续一年。

(二) 随着性心理的逐步发展、成熟，对异性的了解会逐步加深，男孩和女孩也会萌发彼此接近的意愿。对自己年龄相当的异性产生兴趣，并且希望在接触过程中吸引异性对自己的注意。

女孩对男孩的好感，往往是以倾慕的心情注意男孩的活动和表情，主动去接触自己感兴趣的男孩子，也开始花时间修饰、打扮自己。

有些人，随着对异性同伴兴趣的逐步提高，还会产生一些模仿性的初恋。女孩子往往会觉得和男孩子在一起愉快、有劲，但又感到同龄男孩不够体贴，而愿意与年长些的男孩子接近，这样更能满足自己情感上的需求。实际上这是模仿性的初恋。由于少年身心还处于发展过程中，情绪、心理反应尚不稳定。自我意识甚强，因此在与异性接触过程中，初恋的对象往往也是不稳定的，容易引起冲突，常因一些小事而争吵乃至绝交。交往对象很容易转移，多数没有专一性和排他性，今天跟这个要好，明天跟那个要好，甚至

一个男孩和几个女孩好，或者一个女孩和几个男孩好。尽管他们之间的“离与合”没有多少“悲与欢”的体验，但是在人的一生中会留下灰蒙蒙的色彩。所以少男少女的交往最好建立在纯朴友谊的基础上，健康的异性交往有助于性别相悦，个性互补，是人格完善的需要。当然随着性心理的产生和发展，渴望了解性知识和两性关系也是非常自然，也是非常合理的需要。

(三) 很多进入青春期的女孩经常用“倒霉了”来表示月经初潮，这实在是用错了词。因为进入青春期的女孩来月经是种正常的生理现象，而绝不是倒霉的事。女孩进入青春期以后，在性激素的作用下，生殖器官慢慢成熟了，主要生殖器官——卵巢开始产生成熟的生殖细胞——卵细胞。卵细胞的产生不同于雄性生殖细胞——精子的产生，睾丸产生精子是连续的，而卵细胞的成熟则是间断的，即每月只有一个卵细胞产生。伴随着这个卵细胞的形成，卵巢还会分泌相应的性激素——雌激素，这些激素直接操纵子宫内膜的变化，使子宫内膜增厚。如果这个卵细胞没有与精子相遇，即没有发生受精作用，雌激素和孕激素的分泌量便逐渐减少，子宫内膜就会逐渐萎缩和脱落下

来，脱落的子宫内膜伴随着大量血液经阴道排出体外，这就是经血。这样的循环周而复始，大约每月一个周期，所以又有“月经”之称。

女孩第一次来“月经”称为“初潮”，一般发生在11~14岁左右。明白了月经的来历，女孩就应该“转忧为喜”，因为月经的来临证明你已经成为一个性机能趋向成熟的“大姑娘”了。

(四) 步入青春期的少女，除了内外生殖器官迅速发育外，乳房也发生明显的变化。发育丰满、挺隆的乳房，别具女性风韵，也是女性健美的标志，在一生中有着重要的作用。

在青春发育开始时，女孩最早出现的第二性征，就是乳房发育。

随着乳房发育胸部逐渐隆起，这是很正常的。可是，有些女孩对这些正常现象不理解，或是受一些旧风俗的影响，认为胸脯丰满难看。因此走路不敢抬头挺胸，甚至用紧身内衣把胸部紧紧包裹。这样做实际上对身体是有很大危害的。

女性乳房是授乳器官。乳房发育阶段，如果束胸会使乳房的纤维束和乳腺导管（开口在乳头）长期受压，就会把乳头挤得埋进乳房组织内形成乳头凹陷，

直接影响乳房的发育。长期束胸还会使胸廓变形，影响到肺活量和胸围的发育及呼吸功能。乳房发育受阻，直接影响日后乳汁分泌功能。

那么少女在乳房发育时，应该如何正确对待呢？首先要穿比较宽松的衣服，走路时挺起胸，这样可以使乳腺和胸廓得到充分的发育。另外还要学会合理地使用胸罩。用胸罩不仅是为了美观，更重要的是能保护乳房。乳房发育到一定程度时，如果没有胸罩的支持，乳腺会受到不均匀的负担，乳房在运动或劳动时过多的活动也会妨害乳腺内正常的血液循环，诱发乳房疾病。参加体育活动，多做扩胸运动也有益。

（五）到了青春期，有的孩子脸上会长出一个一个的小疙瘩，也就是常说的“粉刺”，“青春痘”，医学上这就是痤疮。那么痤疮是怎样发生的呢？

在我们的皮肤里都有着皮脂腺，尤其在脸、胸、背处密集。一般情况下，皮脂腺向皮肤外不断分泌皮脂，使皮肤不致于过分干燥，保持了皮肤的润泽和弹性。但是青春发育开始后，人体内分泌功能起了变化，性腺逐渐成熟，内分泌的分泌量明显增加。由于过多的油脂堆积在皮脂腺内不易溢出，引起皮脂潴留而成为乳酪样物质，使毛囊口堵塞不通，皮肤上就鼓