

●中国妇联“妇女生育健康”课题组

●山东省妇联“妇女生育健康”课题组

少女怎样度过青春期

SHAONU ZENYANG DUGUO QINGCHUNQI

姜秀花 编译 / 肖文津 绘画

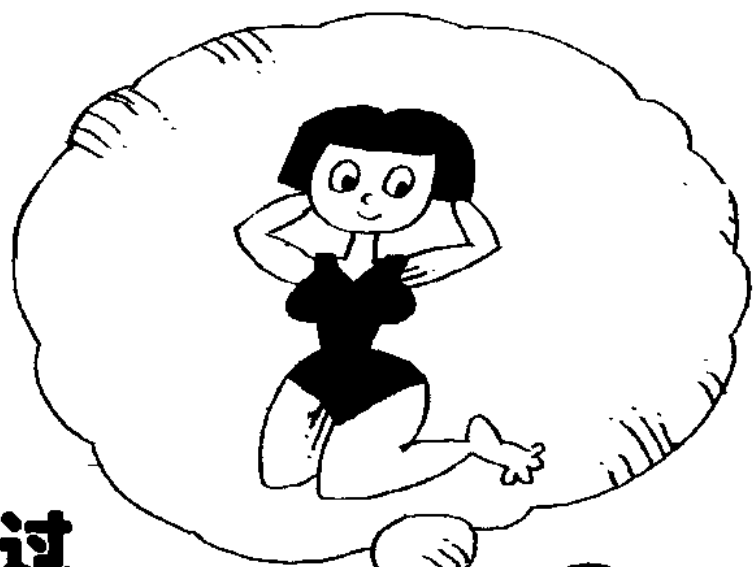


济南出版社

少女

怎样度过

青 春 期



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女怎样度过青春期/姜秀花编著;肖文津绘.
- 济南:济南出版社,1999.6
全国及山东省妇联“妇女生育健康”课题组
ISBN 7-80629-443-0

I. 少… II. ①姜… ②肖… III. 青春期-生理卫生-健康教育-通俗读物 IV. R179

责任编辑:孙凤文

封面设计:侯文英

济南出版社出版发行

(济南市经七路 251 号)

山东旅科印务公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/24

1999 年 6 月第 1 版

印张:2.75

1999 年 6 月第 1 次印刷

字数:8 千字

印数 1—5000 册

ISBN 7-80629-443-0/R·50

定价:4.80 元

(如有倒页、缺页、白页直接到印刷厂调换)

前 言

本书是由美国福特基金会资助、全国妇联研究所组织的“妇女生育健康”研究项目的子课题“少女青春期教育”的成果之一，该课题由山东省妇联“妇女生育健康”课题组承担，曾获美国福特基金会、全国妇联研究所颁发的“研究良好奖”。该课题研究发现，少女月经初潮年龄平均在十二三岁，小学五、六年级的少女 80% 以上已进入青春期。但是，由于目前小学不设青春期知识教育课程，青春期少女产生的身心困扰得不到解决，教育滞后与少女实际需求的矛盾日渐突出。小学五六年级的学生、家长、教师普遍希望增加青春期知识的教育，保护少女青春期生理和心理健康。为此，我们针对少女的特点，根据我国国情，为实现“妇女儿童发展纲要”目标，提高少女健康水平，本着适度、适当、适量的原则，改编了美国加利福尼亚州 Volcano 出版社出版的《少女怎样度过青春期》一书。该书改编完成后，由山东省妇联生育健康课题组在济南市纬二路小学五、六年级的学生、家长、教师中进行了调查评估，评估结果一致反映，该书格调清新，语言生动、活泼，画面充满童趣，知识丰富、通俗易懂，非常适合孩子们阅读。本书将由山东省妇联生育健康课题组与山东省教委联合推出，作为小学高年级与初中低年级女生课外读物。

希望少女们能从书中得到健康的观念与知识，愉快地度过青春期的每一天！

目 录

●变化是如此之多	1
●这么多的部位	11
●月经	18
●经期用品	22
●对此我有个问题	27
●为什么我有这样的感觉?	38
●什么是妇科检查?	49
●结论	54

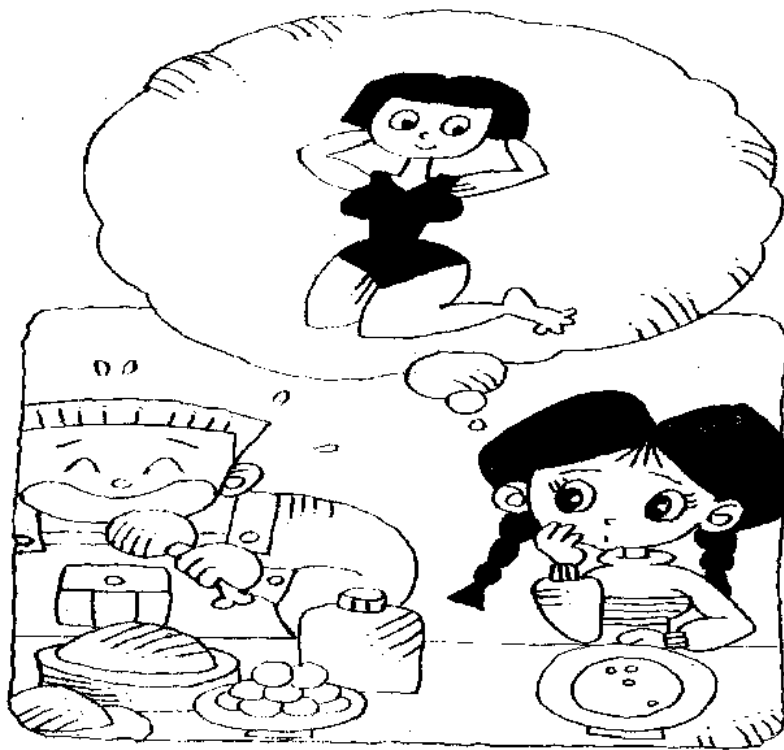
女性是如此之多

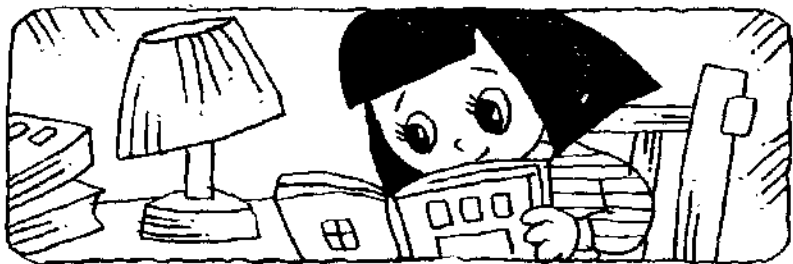


杂志、广告、电视和电影所展示的女性形象往往是苗条修长、面部光润，从不戴眼镜，好像没有任何烦恼。实际上，并非那么多的妇女都是如此。可是，每当看到这种类型的妇女，就会使我们感到自己的身材、脸或者头发都长得那么不对劲。

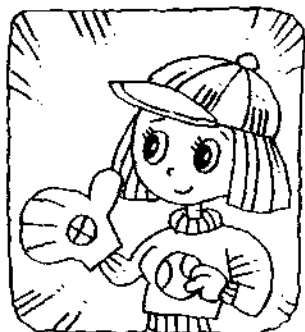
在我成长的过程中,我曾经因为没有好腰身而变得发狂。我看到的每一个人,无论是在学校还是在马路上,都有苗条的腰身,唯独我没有。因此,我限定自己的饮食,不让自己吃别人可以吃的东西。你猜情况怎样?我的体重减轻了,可是仍然没有腰!后来我终于明白了,我有一副固定的身材,而不在于吃什么。我让它从胸到臀成一条直线好了!在我明白人的体型各不相同,我对自己也感到更加满意了。

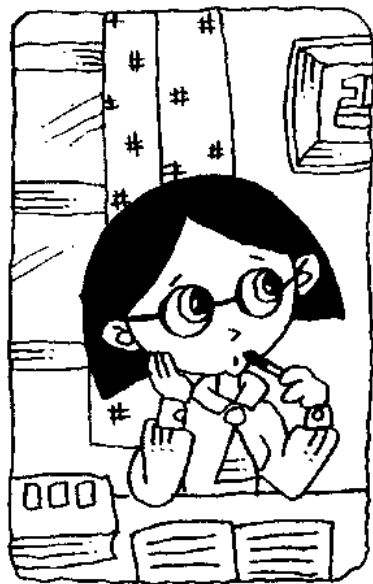
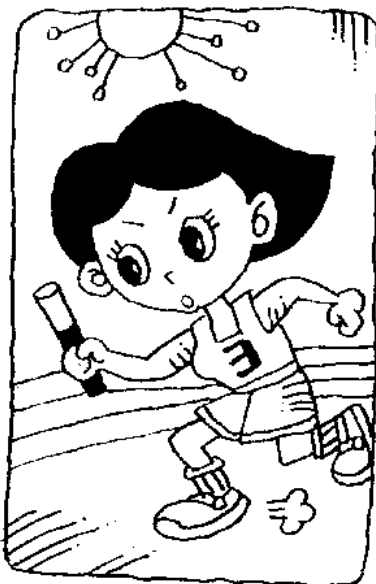
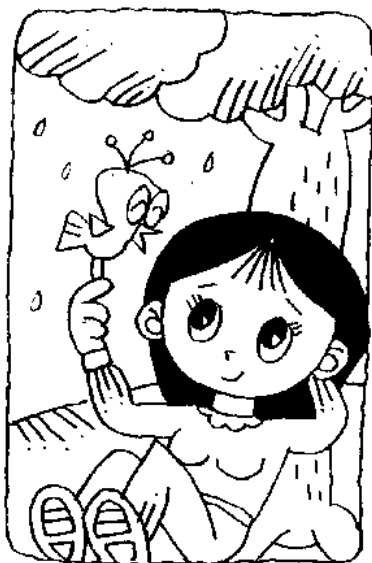
我曾经讨厌自己上唇的汗毛,因为这些汗毛是黑色的,所以很引人注目。后来,我在学校遇见了一个女孩,她也和我一样,而且在孩子们捉弄她时,我还仔细观察了她。令我吃惊的是,她一点儿也不害羞,从此我也不再折磨自己了。



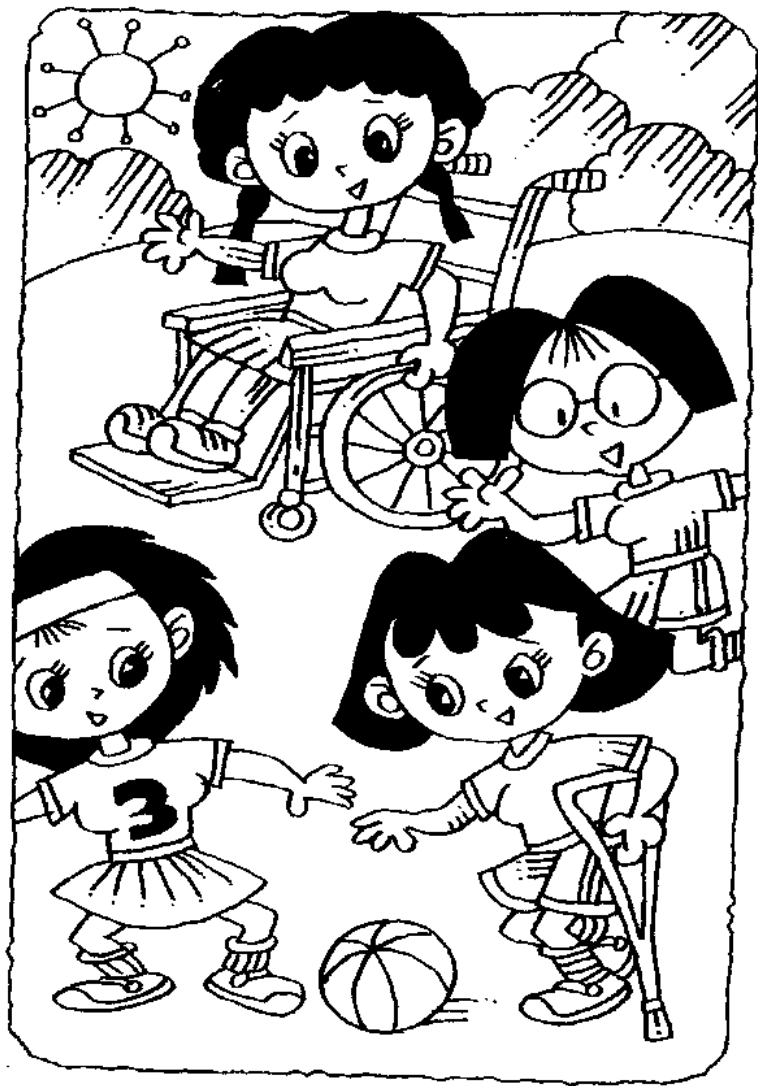


我们有时生活在一个不可思议的世界里，因为许多女性认为别的人都是长发披肩，笑容盈盈，眼睛秀美。但是，更多的人共同具有的是：我们的身体可以做许多不同的事情，不管是什么肤色、体态或身材。



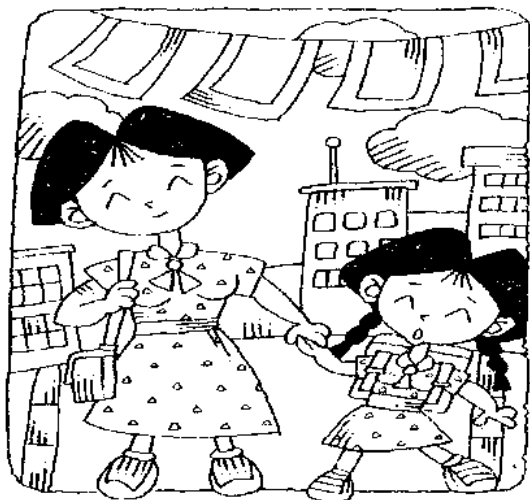


我们可以散步、阅读、唱歌或洗泡沫浴；可以品尝精美的食物、掷球、听鸟鸣、跳舞、跑步、思考或者大笑。有时，我们会感到自己的身体是如此如此之好！你能想象缺少哪一部分你不能做些什么吗？

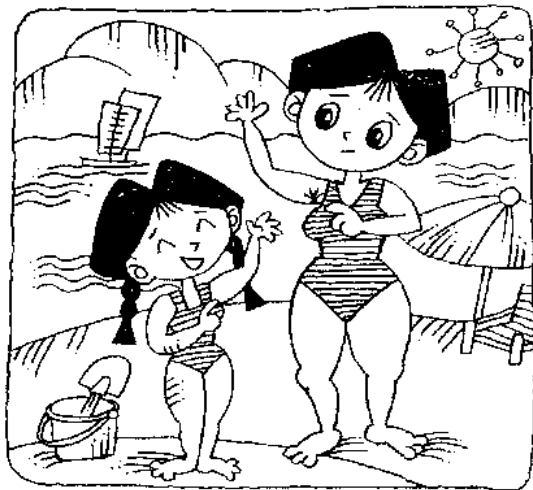


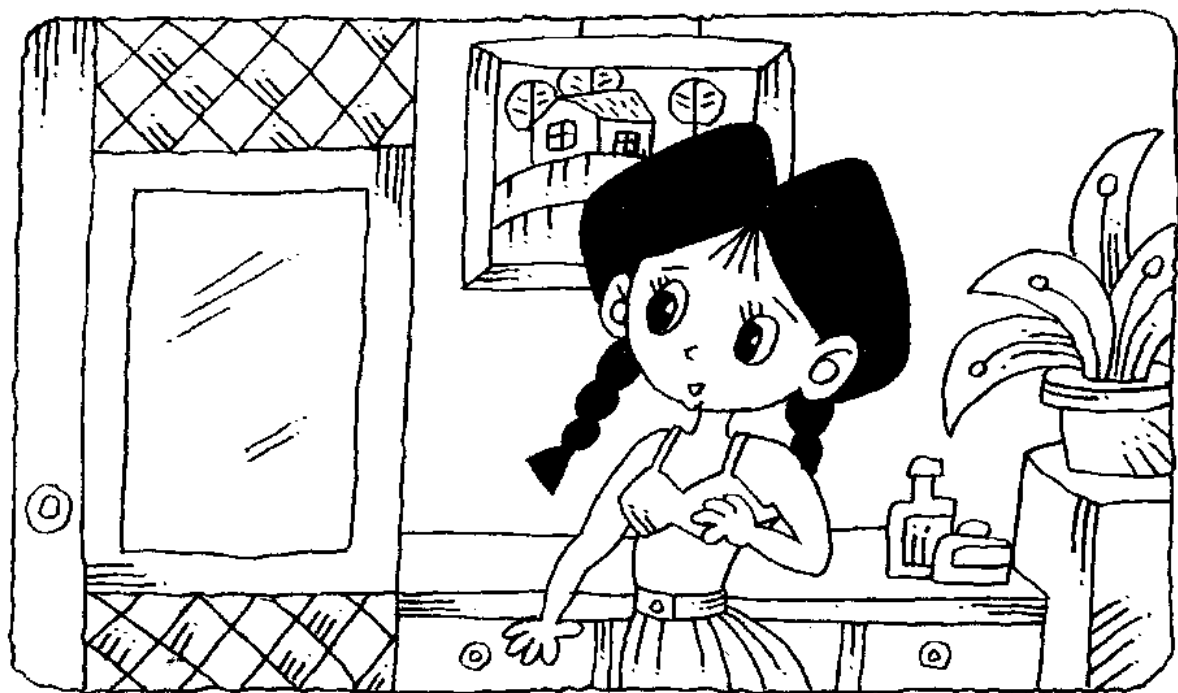
我们中的某些人身体残废，这就意味着其身体的某个部分不能移动(瘫痪)或者无法控制自己的行动(大脑麻痹)。也许她们失明或者聋哑，她们的腿也许有些跛，许多人的身体都会有上述几种情况。健全的人可以做残疾人所不能做的事情，而残疾人也可以做健全人所不能做的事情，这并不表明健全人比残疾人好，而仅仅表明不同而已。

我们身体不同的原因之一是由父母的遗传造成的，像眼睛、皮肤、头发的颜色或者身高等等。你也许有着和妈妈一样颜色的头发，和爸爸一样的眼睛。但有时我们认为自己真的不会高兴起来，除非长得像著名影星或者漂亮的女友和阿姨。对你自己的身体感到心满意足是很重要的。学着爱惜自己的特殊之处是你成长过程中的一个重要部分。



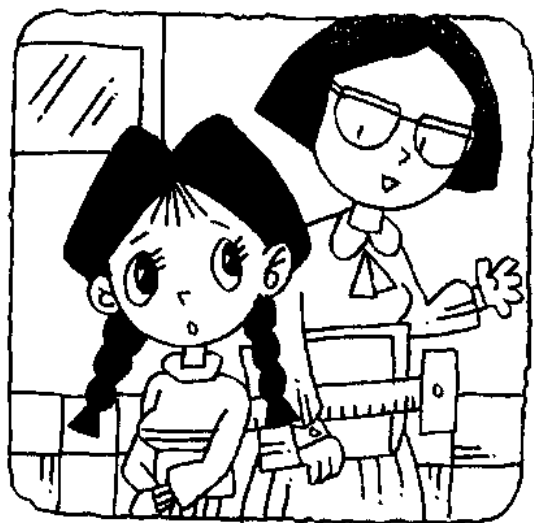
从出生起，你的身体就在不断的发育和变化之中。当你长到 10 岁、12 岁或者 14 岁时，变化就更为明显。你可能开始长粉刺，腋毛和腿毛也更容易看到了。当你长得更大些的时候，汗水闻起来也有些异常。你的髋部变得越来越大，胸部开始发育，体型实际在发生变化。在你乳头的周围（称为乳晕）有些微微隆起，而且颜色也可能发生变化。在这个年纪，你可能长得更高些，也很有可能开始在肚脐和大腿之间长出一些毛发，这被叫做阴毛。这些都很正常，没什么可怕的。





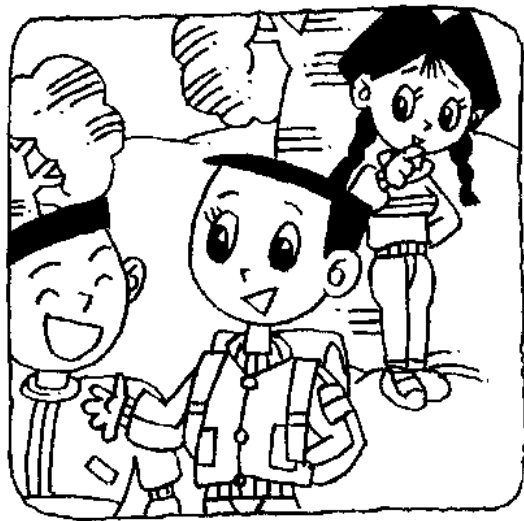
好像是突然间你面对着一个新的身体，有些人会逐渐习惯于此。你也许在学校里是发育最早、长得最快的人。也许你的父母和哥哥姐姐会逗弄和取笑你，而其他人会对你的新乳罩开玩笑。你也许不相信这些，但我们中极少有人能坦然面对这些变化。

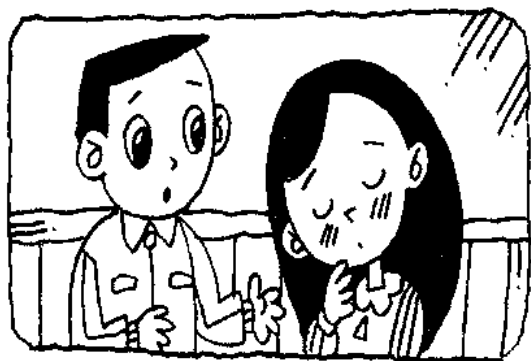
你能列举三种情况使你真的喜欢你的身体吗？你喜欢你皮肤的颜色和柔软吗？你的腿和胳膊呢？你的确是一个特定的人，你对这一点体会得越多，你就越会对自己感到满意。



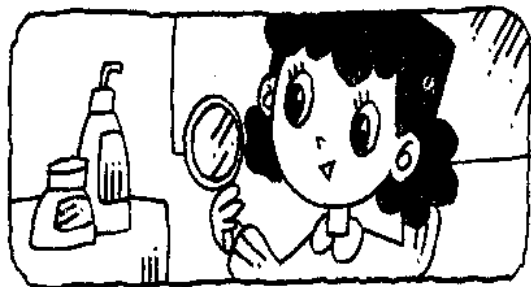
在你的身体发生变化的同时，你的心理也相应地发生了许多变化。你也许变得困惑、忧郁、沉默，不喜欢与老师和家长说心里话了；

也许你会对童年时期两小无猜的小伙伴产生了一种神秘的情感，开始用羡慕的眼神注视着他。



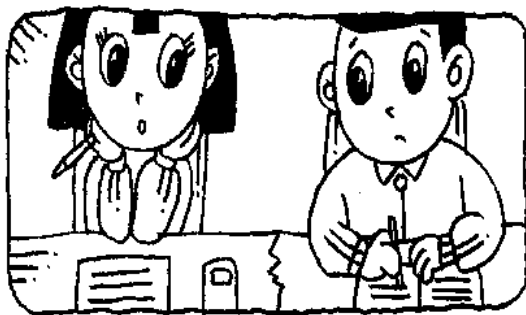


艳艳现在变得很害羞,动不动就脸红,连跟男同学说话都不好意思了。



阿静现在非常愿意在男同学面前表现自己,开始注意自己的衣着、打扮、举止、言行。

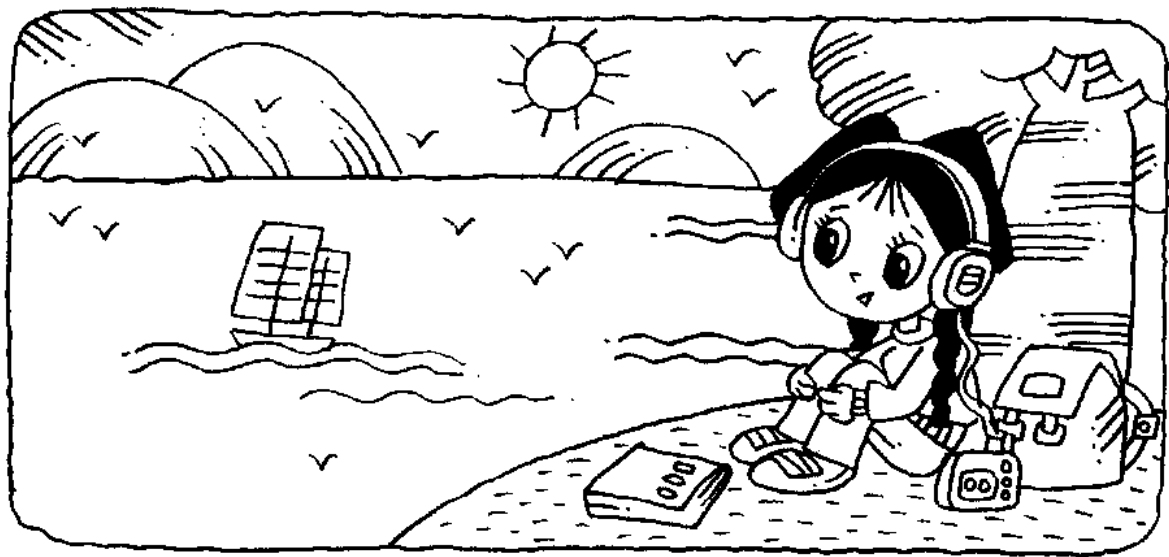
玲玲现在有了性别观念,经常与男同位闹别扭,并在课桌上划出了分界线。



其实，这些变化都是少女进入青春期后正常的心理反应，只不过需要你以一颗平常心正视这一切。

人的一生要分好几个阶段，就好像一年的四季。青春期就如同人生的春天，这是一个播种知识的季节，应该以学习为主要目的。

那么，怎样才能缓解这些心理变化呢？你可以采取与同学外出郊游、看看书、听听音乐、跑跑步等方法分散一下注意力，也许你会发现世界原来这么大、这么美丽！



这么



的

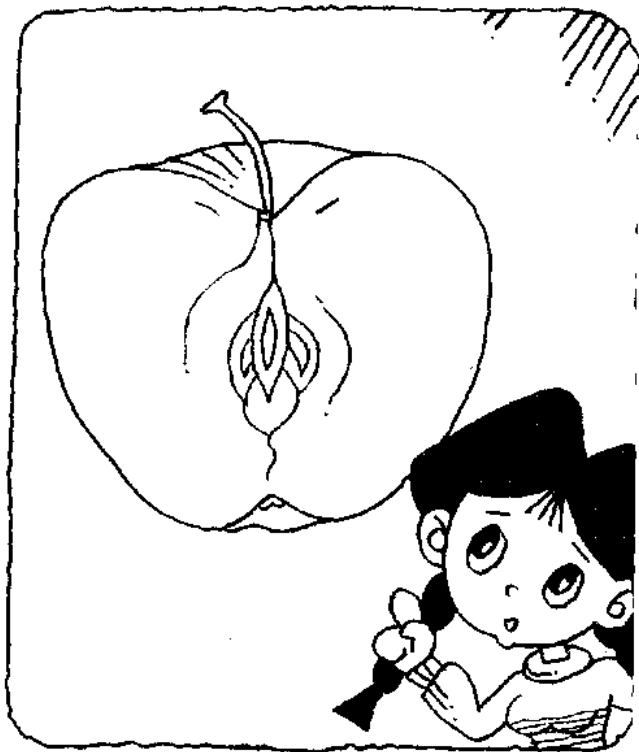
部

位

你身体的某些变化随着你的发育成长会更加清晰可见，而许多变化都是在体内进行的。虽然平时你看不到这些变化，但你却能感觉到他们对你生活的影响。

在本章及下一章中，有许多图能帮你解释一些东西。但切记，每个妇女都是有区别的，没有哪一个图能确切的像你或其他任何一个人。它们仅仅能给你一种形态的概念和所示的部位。

在我们体内有许多器官，观看的方式之一是通过剖面图。这是一个苹果的剖面图，你可以看到其轮廓、形状和里面的种子。



少女和成年妇女的身体是有区别的，但很难说是什么时候由一个少女变成妇女的。从我们出生之日起，身体开始发生的种种变化在本书中都包括了，年轻少女体内的器官看起来如下图所示：

