

◎ 青春期女孩就像含苞待放的花蕾，而成长的烦恼却使女孩的美丽花园杂草丛生，让女孩们迷茫惆怅、不知所措。让我们一起来寻找“杂草”生长的原因，找到“除草”的方法，来轻松应对青春的懵懂和困惑，做百花中最芬芳的那一朵。

女孩青春 私密书

黄鸿涯 / 编著

中国三峡出版社

NVHAI
QINGCHUN
SIMISHU



女孩青春 私密书

黄鸿涯 / 编著

中国三峡出版社

NVHAI
QINGCHUN
SIMISHU



图书在版编目(CIP)数据

女孩青春私密书 / 黄鸿涯编著. —北京:
中国三峡出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-80223-698-1
I. ①女… II. ①黄… III. ①女性—青春期—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254130 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京佳明伟业印务有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

开本: 710×1000 毫米 1/16 印张: 17

字数: 180 千

ISBN 978-7-80223-698-1 定价: 26.80 元



前言

女孩进入青春期后，无论在生理还是在心理上都出现了很多让自己匪夷所思的变化，例如个子突然高了许多，在和异性的交往中突然多了一些说不清道不明的情愫，而且对很多难以启齿的事情产生了强烈的好奇，时常发觉自己和以前不一样了，在镜子面前的自己突然开始“变形”了……为此真是又好奇，又担心，又不知所措。

面对这些“奇奇怪怪”的变化，很多女孩常常会觉得痛苦和烦恼，去问父母，因为害羞不知道怎样开口；去问朋友，她们和自己一样迷茫；去找资料，却发现资料内容纷繁复杂。自己在感到害怕和困惑的同时，只能闷声问：“我这是怎么了？”

其实对于这些变化，女孩们不用害怕，更不要担心，因为它们是你长大的标志，是你从幼稚的儿童期向成熟的女人期过渡必然要经历的。那么，青春期的女孩怎样认识和处理生活中遇到的种种困惑和问题呢？从哪里可以获得系统的青春期知识呢？

本书除了介绍了青春期女孩生理、心理方面的知识，还介绍了女孩在青春期可能遇到的恋爱问题、性的问题、交际问题、穿衣保养问题、人生观、价值观等等，并对这些问题进行了分析和总结，全面、系统地帮助女孩顺利度过青春期，向成熟、成功的女人迈进，带领着青春期的



女孩青春私密书

你进行一次轻松愉快的青春之旅。

女孩们，让我们一起带着好奇心对青春期的奥秘一探究竟吧！
解开心中疑惑，享受花样年华，了解青春知识，洞悉青春世界，你会发现，青春期的故事和五颜六色的花朵一样美丽，和色彩缤纷的世界一样精彩！



目录

第一章 “丑小鸭”大变身 / 1

“大姨妈”，你来了 / 1

“大姨妈”，你这是怎么啦 / 5

“大姨妈”，祝你健康 / 9

胸部绽开两朵美丽的花朵 / 12

再美的花朵也有瑕疵 / 16

“妹妹”比你还娇气 / 19

“妹妹”穿衣比你还讲究 / 23

都是内衣惹的祸 / 27

第二章 “心理”那些事儿 / 33

昔日的丑小鸭越来越臭美了 / 33

不要疯狂地依赖我 / 37

我的事情我做主 / 40

不！不！就不！ / 43



女孩青春私秘书

- 孩子脸，六月天 / 47
- 妈妈，我是从哪儿来的？ / 50
- 不喜欢做原创的自己，就喜欢盗版别人 / 54
- 我觉得被整个世界抛弃了 / 57
- 她那么聪明，我怎么可能超过她 / 60
- 隔壁班的那个男孩怎么还没经过 / 64
- 心理疾病，有多远你给我走多远 / 67
- 宁舍三顿饭，不舍网里转 / 71

第三章 上了锁的日记本 / 75

- 涩涩的青苹果 / 75
- 其实你不懂我的心 / 79
- 何必单恋一枝花 / 82
- 要不是打不过你，我早跟你翻脸了 / 86
- 你今天让我流泪，我明天让你流血 / 89
- 失恋就像剥洋葱，总有一层会让你流泪 / 93
- 我爱上了老师，我是坏女孩吗 / 97
- 她说她喜欢我 / 100
- 网恋，镜中花，水中月 / 104
- 爱情是一袭美丽的晚礼服，你不能一天到晚都穿着它 / 107

第四章 青苹果乐园 / 113

- 蠢蠢欲动的秘密探索 / 113
- 梦郎，今夜和我一起入梦 / 117
- 手指的“无上魔力” / 120



别让自慰堕落成自毁	/	123
别让“黄毒”毁了你	/	127
都是“不小心”惹的祸	/	131
偷食禁果前要把禁果洗干净	/	134
请不要把我的容忍当成你的资本	/	137
性侵害，害你没商量	/	140

第五章 最近比较烦 / 145

“大波妹”挺好	/	145
“太平公主”无所谓	/	148
我怎么喝凉水都长肉	/	152
做一个“战痘”圣佛	/	156
丑毛毛，不要你！	/	159
我怎么长“胡子”呢	/	163
我不想做女“姚明”	/	166
我不想做女“土行孙”	/	169
胳肢窝里的秘密让我害怕夏日	/	172
嘴巴里的秘密让我不敢张嘴	/	176

第六章 不带刺儿的玫瑰花 / 181

没有 100 分的一个人，只有 50 分的两个人	/	181
有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行	/	184
我的事情，你永远不懂	/	187
妈妈，这是心中的故事	/	191
妈妈偷看了我的日记	/	194



女孩青春秘密书

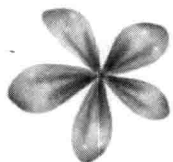
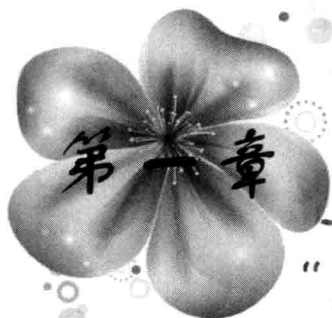
- 我怎么见了老师就像耗子见了猫 / 198
这个真没有! / 201
放一把尺子在心中 / 204
听他一席话,省你十本书 / 208
就算是 believe,中间也藏着一个 lie / 211

第七章 这样做女孩最美 / 215

- 美丽是穿出来的 / 215
扬起青春水汪汪的脸 / 219
美丽是“妆”出来的 / 223
要适当吃一点,才有力气减肥 / 226
知识就像内裤,看不见但很重要 / 230
外在美能让人大饱眼福,内在美却能让人心服口服 / 233
做原创的自己,不盲目盗版别人 / 236

第八章 你的明天会很美 / 241

- 生活不是林黛玉,不会因为忧伤而风情万种 / 241
地球是运动的,一个人不会永远站在倒霉的位置 / 244
让未来到来,让过去过去 / 248
别一便秘就怪地球没引力 / 251
人生重要的不是所站的位置,而是所朝的方向 / 254
理想很丰满,现实很骨感 / 258
幸福是个比较级,有东西垫着才能感觉得到 / 261



“丑小鸭”大变身

“大姨妈”，你来了

导读

女孩儿第一次来月经，有一个很富有诗意的名字叫初潮，那抹殷红象征着一个女孩从此走进了女人这道门槛。每个女孩，在她一生当中都要遭遇这样一次尴尬。还记得当初那种慌乱和尴尬的感觉吗？初潮让大部分女孩惊慌失措，同时也对这每月一次的“麻烦事儿”产生疑问：为什么我会有月经？

故事

某市一个安静的院落，草长花开。15岁的花季少女曹卉卉在这个院子里已经住了一年多了，曹卉卉的眼神是那么的无神，陪伴她的是整天以泪洗面的妈妈。这个院落的名字是“精神病院”。

然而，就在一年多以前，卉卉还是一个无忧无虑的青春少女。那么，究竟是什么悲剧导致了少女的疯癫？估计很少有人想象得到，是少女的



初潮。

2004年3月6日，曹卉卉就读的学校组织学生到50公里以外的素质教育基地参加为期一周的素质训练。这是未满14岁的曹卉卉初次离家。当晚，曹卉卉月经初次来潮（而这正是当地很多人避讳谈论的）。因为父母和老师平时从来没有跟她讲过相关的知识，曹卉卉又慌又乱，同住一个大寝室的同学因为好奇，所以开始起哄和嘲笑。曹卉卉觉得无脸见人，整整哭了一个晚上。

第二天，学校继续进行素质训练，因为下雨，同学们都离开场地躲雨，只有曹卉卉在雨里一动不动，精神恍惚。学校得知情况，立即将她送回了家。

回家后，曹卉卉的情况并没有丝毫好转，对家人的问话不理不答，而且情绪激动，把家里的脸盆、锅、碗都摔得稀巴烂，而且连父母都不认得了。2004年3月15日，父母将她送到市区的精神病院，被确诊为精神分裂。

曹卉卉的父亲看到唯一的女儿变成这样，多次找校方交涉，在一直得不到说法的情况下精神逐渐崩溃，今年春节时也患上了精神分裂症，一个原本幸福的家庭就这样被毁了……

感悟

关于曹卉卉是否由于初潮遭嘲笑而导致精神分裂，故事并没有给予答案，我们也无权定论。面对这样一个真实而残酷的事实，我们不禁要问：现在我们孩子的生理知识究竟贫乏到什么程度？我们的教育是不是存在严重的缺失？



什么是月经

月经，也叫做月事、月水、月信、例假等，近年来，对月经的俗称



也越来越多了，如坏事儿了、大姨妈、姑妈、倒霉了等等。月经是指生理上的循环周期，发生在一些具有生育能力的女性人类与其他人科动物中，因多数人是每月出现1次，所以称为月经。其他哺乳类动物则是经历动情周期。育龄妇女和灵长类雌性动物，每隔一个月左右，子宫内膜发生一次自主增厚、血管增生、腺体生长分泌以及子宫内膜崩溃脱落并伴随出血的周期性变化。这种周期性阴道排血或子宫出血现象，就是月经。

什么是初潮

少女第一次来月经称为月经初潮，它是青春期到来的重要标志之一。初潮年龄大约在10~16岁，现代女性月经初潮平均在12.5岁。与之相对应，女人的绝经年龄通常在45~55岁之间。

对于初潮少女自身而言，面临月经初次来临，心理上往往会出现紧张、害怕、羞涩、好奇等复杂的情绪体验，身体方面会出现腹胀、腹痛、腰酸、乏力、嗜睡、疲劳、颜面浮肿等不适，再加上学习的压力，她们的抵抗力和适应力都会有不同程度的减退。所以，对初潮少女加强身心保健和健康辅导是非常重要和必要的。

女孩子为什么会来月经

月经周期是由下丘脑、垂体和卵巢三种生殖激素之间的相互作用来调节的，在月经周期中产生下列的变化过程：

(1) 女孩进入青春期后，在下丘脑促性腺激素释放激素的控制下，垂体前叶分泌雌激素(FSH)和少量黄体生成素(LH)，促使卵巢内卵泡发育成熟，并开始分泌雌激素。在雌激素的作用下，子宫内膜发生增生性变化。

(2) 卵泡渐趋成熟，雌激素的分泌也逐渐增加，当达到一定浓度时，又通过对下丘脑垂体的正反馈作用，促进垂体前叶增加促性腺激素的分泌，并且以增加LH分泌更为明显，形成黄体生成素释放高峰，引起成



熟的卵泡排卵。

(3) 在黄体生成素的作用下，排卵后的卵泡形成黄体，并分泌雌激素和孕激素。此期子宫内膜，主要在孕激素的作用下，加速生长并且机能分化，转变为分泌期内膜。

(4) 由于黄体分泌大量雌激素和孕激素，血液中这两种激素浓度增加，通过负反馈作用抑制下丘脑和垂体，使垂体分泌的卵泡刺激和黄体生成素减少，黄体随之萎缩，因而孕激素和雌激素也迅速减少。子宫内膜骤然失去这两种性激素的支持，就会崩溃出血，内膜脱落而月经来潮。

经期会持续多久

月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为 28 ~ 30 天，但因人而异，也有 23 ~ 45 天，甚至 3 个月或半年为 1 个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。出血的时间一般为 2 ~ 7 天。经期也有轻微、中等和重度三种，通常每次会有 2 ~ 4 大汤匙的血液，也就是大约半杯左右。而且同一位女性在不同的时期流量也会有所不同。每一次月经出血总量一般不超过 100 毫升。

女孩初潮应该注意哪些问题

(1) 家长和老师应该对初潮少女讲授必要的青春期生理、心理知识，使她们懂得月经初潮是身体发育的必然，是进入青春期的标志，没有必要忧心焦虑。同时，要让她们对月经初潮时并发的腰酸、嗜睡、疲劳、乏力等不适做好充分的心理准备，避免惊慌失措，加重心理负担。

(2) 初潮时应该避免参加剧烈体育运动，如长距离骑车和跑步等，以免过度疲劳导致抵抗力下降，诱发感冒等疾病。

(3) 经期应该经常清洗外阴，避免手淫行为，因为在此阶段机体抵抗力下降，如果不注意清洁卫生，极易引起细菌感染和发烧。据统计，



初潮少女外阴瘙痒症的发病率为 6.9% 左右，其主要诱发因素就与经期外阴不清洁和手淫有关。

(4) 加强自我防护意识，使用优质卫生巾，千万不要因为贪图小便宜，而使用劣质产品，更不能用消毒不严格的普通卫生纸和草纸来代替。

(5) 注意休息，保证充足睡眠时间，食用营养丰富、易于消化吸收的饭菜，这对增强体质，恢复精力大有好处。

(6) 避免接触冷水，注意保温保暖，最好不参加游泳等体育运动。

“大姨妈”，你这是怎么啦

导读

青春期心理和生理上的变化，通常会让缺乏青春期知识的女孩儿感到手足无措，即使在青春期到来之前做足准备的女孩儿，也会被接二连三出现的问题弄得应接不暇。少女在经历了初潮之后，就要迎接每月必来的“大姨妈”了，这个“大姨妈”也不是一言九鼎的，她总会出现这样或那样的问题。青春期的女孩，怎样应对这个反复无常的“朋友”呢？

故事

外边阳光灿烂，可十七岁的李锦只能痛苦地待在屋子里，为了减少痛苦，她只能趴到床上，用厚厚的棉被把自己捂得严严实实。此时的她脸色苍白，而且不时有细密的汗珠从额头冒出，每个月的这几天都是李锦最难熬的日子。

李锦清楚地记着，自从十三岁那年第一次来了月经之后，自己就像被恶魔缠上了，再也无法摆脱。每次一痛起来绝对是山河变色、日月无



光，疼的那叫一个翻江倒海。

每次月经到来之前，先是肚子开始隐隐作痛，然后是莫名其妙的发冷，接下来两腿酸痛，几乎到了不能控制的地步。努力坚持两个小时左右后，就会出现头昏，缺氧，心律不齐，冒冷汗等明显加重的症状。这样的状态持续两个小时左右，一轮攻势就算结束了。但疼痛决不会就此罢休，李锦在做短暂的休息之后，那种让人心寒的疼痛感就会卷土重来，李锦不得不再次投入到战斗中。当然，以上症状只是痛经手下留情的时候，可是，你们听说过痛经痛到休克的奇闻吗？有许多次，李锦痛的身体实在无法承受的时候，会突然感觉眼前一片漆黑，然后就失去意识了。

有将近五年痛经经历的李锦，吃过的治疗痛经的药可谓不计其数，什么红花、益母草、枸杞等等，只要听说的都试了一遍，但是收获却是微乎其微，自己的痛经没有半点减轻的势头。

每次月经来了，李锦的心情就会骤变，看什么都不顺眼，而且由于痛经，自己每个月都要在家休息几天，落下了不少的功课，遇到考试等特殊日子，就用吃止痛片的方法来对付，最惨的是中考，为了调整生理期的时间，还不惜口服避孕药。

痛经，给李锦阳光般的生活带来数不尽的无奈，给处于花季的李锦带来极大的精神痛苦。

感悟

痛经是少女时期的常见现象，是月经异常的一种情况。痛经是有多种原因引起和造成的，而且有轻重之分。文章中李锦的情况属于痛经中较为严重的。痛经会给处于青春期的女孩带来身体和精神双重痛苦和压力，以至于影响到正常的学习、生活和工作。



什么是月经异常

月经异常也称月经不调，表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身不适等症状。引起月经异常的原因可能是器质性病变或是功能失常。许多全身性疾病如高血压病、肝病、内分泌病、流产、宫外孕、肿瘤（如卵巢肿瘤、子宫肌瘤）等均可引起月经失调。

月经正常来潮是成熟女性身体健康的重要标志。因各种原因导致的，月经异常是青春期女性最常见的症状之一。当然，月经异常也有轻重之分，有些少女开始一个阶段月经周期较有规律，以后突然3~4个月不来潮，再以后行经时经血明显增多。遇到这种情况，应及时去医院就诊，在医生的帮助下建立正常的月经周期。

引起月经异常的原因是什么

引起月经异常的原因有两大类：1、神经内分泌功能失调引起：主要是下后脑——生茶杯——卵巢轴的功能不稳定或是有缺陷引起。2、器质病变或药物等引起：包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良；颅内疾患；其他内分泌功能失调，如甲状腺、肾上腺皮功能异常、糖尿病、席汉氏病等。使用治疗精神病的药物、内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者均可能发生月经不调。针对各种原因引起的月经失常，要及时就诊，在医生的帮助下，最终治疗，避免自己盲目用药。

衡量月经正常与否的标准

周期：每个女性的月经周期都不尽相同，正常的周期为28天左右，但在21天到35天之间也属正常。

经期：指每次行经持续的时间，多数为4~5天，有的为3~7天。

经量：女性在月经期间失去的血量应该在85克之内，出血量多集



中在前3天（占总失血量的90%）。

经质：正常女性的经血应不稠不稀，无血块，不凝结，无异味，血色为暗红色。

建议：初入青春期的花季少女都应为自己准备一个“健康台历”，为自己的健康状况顺手做个简单记录，以备日后检查身体时为医生提供线索。

月经异常食疗

（1）煎服丝瓜，治疗月经不调：

①丝瓜子焙干，水煎，加少许红糖，冲黄酒温服，早晚各1次。主治月经不调。

②老丝瓜1个，烧存性，研末，每次服9克，用盐开水调服，可治月经过多。

（2）黑木耳若干，焙干研成细末，以红糖送服，每次3~5天，治妇女月经不调。

（3）当归10克，水煎，打入鸡蛋2个，加红糖50克。每次月经后服1次。主治月经不调，血虚。

日常生活中注意事项

（1）养成运动习惯。在日常生活中，要多参加各种体育锻炼，增加运动量，提高身体素质，增强机体的抵抗力，促进血液循环，达到调整身体新陈代谢的作用。在月经期间也可进行适当的活动，切忌运动强度大的活动。

（2）做好经期的防寒保暖工作。日常生活中，要根据天气的变化及时增减衣服，以防着凉受寒，使身体的抵抗力降低。日常饮食，不吃或少吃生冷、辛辣等刺激性食物。

（3）合理安排作息时间。给自己制定合理的作息时间，不熬夜，保证睡眠充足，以免影响生理节律及内分泌协调性。

（4）保持心情愉快，情绪平稳。心情烦躁，情绪紧张焦虑也会使卵