

Qingchunqi Bide

青春期必读

王稚晖 王冠华 张紫薇 游川/编著



男孩女孩必读之工具书
父母必备之参考书

中国妇女出版社

Qingchunqi Bidu

青春期必读

王稚晖 王冠华 张紫薇 游川/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期必读/王稚晖,王冠华,张紫薇,游川编著. —北京:中国妇女出版社,2005. 1

ISBN 7-80203-076-5

I. 青… II. ①王…②王…③张…④游… III. 青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128877 号

青春期必读

作 者: 王稚晖 王冠华 张紫薇 游 川

责任编辑: 晓 春

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 8.75

字 数: 180 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

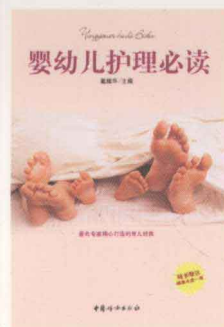
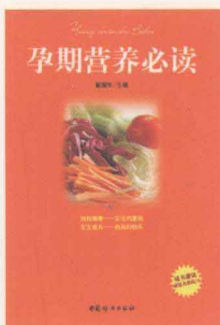
印 次: 2005 年 4 月第 2 次

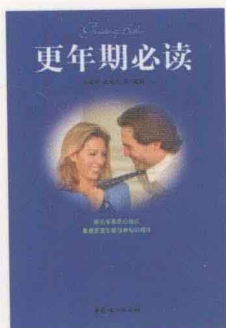
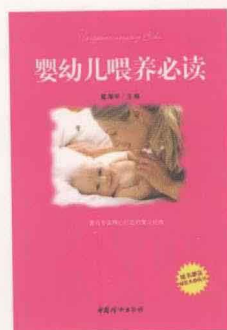
印 数: 6001—12000 册

书 号: ISBN 7-80203-076-5

定 价: 15.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





目录

一、青春期的生理发育

青春期的年龄划分	3
青春期的发育特点	4
最早出现的女性性特征	7
最早出现的男性性特征	10
调控身体发育的脑垂体	11
女性的身体	16
男性的身体	19
青春期身高和体重的变化	21
月经是如何形成的	24
女孩的月经初潮	27
月经的早与迟	29
月经的稀发与频发	33
正常的白带现象	38

- 青春期女孩的脂肪变化 40
- 青春期男孩生殖器官的发育 42
- 男孩的乳房也会变大 43
- 喉结与变声 44
- 体毛的发育 45
- 男孩的遗精 46
- 阴茎勃起是正常现象 47
- 手淫有害健康吗 49
- 性早熟和性晚熟 52
- 青春期少男少女的差异 54

二、青春期的心理发育

- 青春期性意识的发展 61
- 青春期的心理特征与调适 63
- 正常的异性相吸现象 66
- 两情相悦当自爱 68
- 走出早恋的情感误区 70
- 怎样摆脱单相思 75
- 性梦是怎么回事 77
- 性幻想是怎么回事 80
- 少女妊娠对身心的危害 82
- 男孩女孩要防备性侵犯 85

女孩要加强自我性保护 87

青少年要拒绝网络鸦片 88

青少年要远离色情 92

三、青春期的卫生保健

女孩经期保健 99

少女乳房的保养 102

少男少女怎样保护要害部位 104

男孩女孩在变声期怎样保护嗓子 106

男孩女孩都要清洗下身 107

少女不宜穿高跟鞋 109

男孩女孩穿紧身裤的害处 110

男孩不要拔胡须和鼻毛 112

怎样保护视力 113

改变不良睡眠习惯 116

赖床的坏处 118

“做鬼脸”不是好习惯 120

脚臭的尴尬 122

女孩减肥不利健康 124

吸烟和酗酒的危害 125

在公共场所要注意预防性病 128

青少年要预防艾滋病 130

青少年要远离毒品 132

四、青春期的营养保健

青春期需要的营养 137

青春期也需要补钙 147

少女应注意补充铁剂 149

养成良好的饮食习惯 150

饮水的学问 157

少吃快餐保健康 159

五、青春期的健与美

女孩要不要化妆 163

男孩女孩都要护肤 168

面部不同皮肤的护理 168

怎样护理头发 172

女孩丰胸操练习 173

女孩腿部及臀部的运动操 176

青春期锻炼身体好处多 179

女孩在运动中应注意的问题 183

男孩在运动中应注意的问题 189

有益健康的“三浴” 191

体育锻炼与学习矛盾吗 195

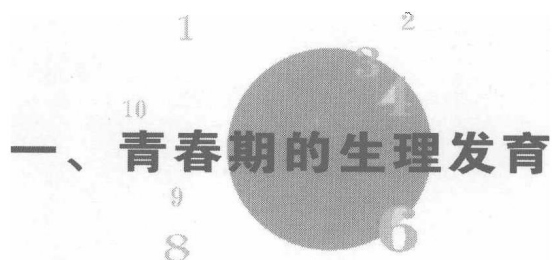
六、青春期的情感变化与社交

- 青少年要参加社交活动 201
- 怎样应对社交场合的尴尬 203
- 少男少女不要惧怕与异性交往 205
- 怎样克服青春期挫折综合征 208
- 怎样克服青春期的逆反心理 209
- 青少年交往的益处 211
- 怎样与同学相处 214
- 怎样与老师相处 216
- 怎样与父母相处 219
- 青少年的交友准则 223
- 社交中的举止礼仪 227
- 交谈中的艺术 231

七、青春期的常见疾病

- 恼人的青春痘 235
- 经前期紧张综合征的调理 238
- 女孩的痛经及调理 239
- 青春期少女闭经 242
- 月经流出受阻的病因 245
- 外阴为何瘙痒 247

- 外阴出血的病因 250
- 青春期女孩生殖系统炎症 252
- 男孩生殖器官疾病及预防 257
- 肝炎的预防 259
- 青春期高血压 262
- 青少年肥胖及预防 263
- 青春期神经衰弱的调理 266
- 青少年的驼背及预防 271
- 青少年脊柱侧弯及治疗 272



一、青春期的生理发育

青春期的年龄划分

从呱呱坠地的婴儿到垂暮之年的老人，我们的一生可以分为六个阶段。女性是：新生儿期、幼童期、青春期、生育期、更年期和老年期；而男性是：新生儿期、幼童期、青春期、成年期、中年期和老年期。在这些阶段中，最富有特征性与戏剧性的莫过于青春期了。

青春期，简言之，就是青春发育期。它是由童年到成年的过渡时期，或者说，是由性机能不成熟而转变为性机能成熟的过渡时期。

由于人体的发育受多种因素的影响，因此，开始发育和发育结束的时间便参差不齐。也正因为如此，目前，世界各国对青春期还没有一个统一的年龄划分。世界卫生组织将 10 ~ 24 岁这个年龄范围定为青春期，而我国则一般认为 13 ~ 18 岁为青春期。

如今，在世界上的许多国家中，医学家们都发现孩子们的发育年龄，特别是女孩子的发育年龄，有逐步提前的趋势。因此，我们认为将 10 ~ 24 岁的年龄范围定为青春期更符合目前的现状。

青春期从第二性特征出现到身体发育停止会逐步出现种种明显的变化。因此，有人又将青春期细分为三个时期。

青春前期：年龄大约为 10 ~ 12 岁。

青春中期（通常所说的青春期中期）：年龄大约为 13 ~ 18 岁。

青春后期：年龄大约为 18 ~ 24 岁。

青春期中期是人体变化“翻天覆地”的时期，也是心理变化的“暴风骤雨”期。

社会、学校、父母、老师以及周围的人们，应该给青少年以足够的关心和爱护，向他们传授正确的性知识、性道德和青春期中保健知识，帮助他们顺利地度过此期。

青春期中又被誉为人生的“春天”，因为它充满着朝气、活力与希望。

少年朋友们，当你拿起这本书的时候，请先接受我们衷心的祝福，祝你们正拥有着人生最美好的时光，祝你们健康地成长。

青春期的发育特点

从一个稚嫩的男童和女童，发育成长为英俊伟岸的男子汉和丰满美丽的女性，这之间要经历一个特殊的时期，这便是青春期中。

人类在生长发育过程中，为什么要有青春期中？其意义何在？据《环球时报》载，英美几所大学的研究人员在对这类问题进行研究后发现，青春期的出现在人类历史长河中是相当“近代”的事，首次出现于生活在 30 万年前的尼

安佳特人身上。也就是说，我们的原始人类祖先是沒有青春期的，他们从儿童直接便到了成年，大概在 14 岁左右就完全成熟了。青春期的出现，是人类在不断进化中，大脑不断向更高一级发展的要求。

青春期是人体生长发育的“巨变期”。从青春期发育一开始，我们全身的器官便迅猛生长，身高、体重突增，经过十几年的时间，发育成熟，身体也就定型了。

让我们来看一看，成熟后的器官与出生时相比，发生了多么惊人的变化：我们全身的肌肉增长了 30 ~ 40 倍，骨、呼吸器官增长了 20 ~ 25 倍，心、肝、淋巴组织、卵巢增长了 15 ~ 20 倍，甲状腺和肾脏增长了 10 ~ 15 倍，脑下垂体增长了 5 ~ 10 倍，肾上腺增长了近 5 倍。

随着这些器官的发育，身体的机能也逐渐完善。就拿我们人体的“总指挥”大脑来说吧，尽管童年时，大脑细胞的数目就已经接近成年人，但是其结构和机能还不健全，因而抗病能力低，遇有细菌、病毒入侵，常易发生疾病。进入青春期以后，大脑的神经结构逐渐完善，不仅对自然环境变化的反应能力以及抗病等能力有了明显的提高，而且思维能力、推理分析能力和记忆力也都大大地加强了。此外，操作各种精细动作时，也变得准确而协调了。

性机能逐渐发育成熟要算是青春期最突出的变化了。在这一时期，第二性特征开始发育，女孩与男孩有了明显的区别。女孩月经来潮，提示卵巢功能的建立。随着它的

逐渐完善，女孩才成了真正的女人，因为她有了受孕的能力。而男性性成熟的三大特征便是：具备生育功能、性欲产生、具有遗精现象。

青春期正是少男、少女们求学的时期。知识是我们了解人类、了解社会的窗口。知识的不断积累，为我们走向社会打下了良好的基础。

青春后期，男性、女性开始择偶、恋爱，生活翻开了新的一页，变得更加绚丽多彩。

青春期也是自我意识与独立意识增强，社交范围扩大的时期。因此，此期又是培养性格、增强社会活动能力、丰富社会阅历的关键时期。

青春是美好的，但也是有烦恼和“风险”的。在青春期中，肺结核、肝炎、心肌炎、肾炎、贫血以及神经官能症等病的发病率相对地增高。由于青少年好奇心强，好表现自己的勇敢和独立性，而又缺乏正确估价自己与警惕危险因素的能力，因此，意外伤害事故的发生率也相对较高。性机能的逐渐成熟，给少男、少女们带来了从未有过的心理体验和行为反应，从而产生性意识和性欲望。此期，如果没有得到正确的性知识和性道德教育，心理上尚不成熟的少男、少女，有可能发生越轨行为，从而使身心受到伤害。因此，许多学者又称此期为“危险年龄期”或“暴风骤雨期”。诸如此类的情况，不仅影响我们青春期的发育，也会对我们的一生产生不可估量的影响。