

DaiShengHua

图解现代生活丛书

你想问而又难于启齿的问题



少男少女 青春问答

怎样注意经期卫生

少女也要上妇科吗

少男该怎样培养正常的性意识

青春期生殖系统发育有何特点

苏明 编



如何处理好青春期的各种问题

图解现代生活丛书

少男少女青春问答

苏 明 编
付秀奇 绘

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少男少女青春问答/苏明编;付秀奇绘. —北京:中国民族摄影艺术出版社,
1998.4

(图解现代生活丛书)

ISBN 7-80069-199-3

I. 少… II. ①苏…②付… III. 青少年—生活—问题—通俗读物 IV. D432.64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98) 第 07464 号

图解现代生活丛书——少男少女青春问答

苏明编 付秀奇绘

中国民族摄影艺术出版社出版发行
(北京市东城区和平里北街 14 号 100013)

各地新华书店经销

北京洛平印刷厂印刷

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 1/32 印张:10

字数:150 千字 印数:5000 册

ISBN 7-80069-199-3/C·4

全套十册总定价:158.00 元

内容简介

花季的少男少女有着美丽的青春和无穷的烦恼，由于他们处在特殊的年龄段，其生理、心理特征是十分明显和复杂的。本书针对这些特点进行各个方面的分析和质疑，全书分为“少女篇”、“少男篇”和“综合篇”三部分，最适合少男少女们阅读，并提供正确的解答，告诉他们如何处理好青春期的各种问题。

目 录

第一章 少女篇

少女青春启动的奥秘在哪里	(3)
少女青春期发育的步骤怎样	(4)
青春期少女身高体重有何变化	(6)
什么是月经	(7)
怎样注意经期卫生	(8)
女性第二性征出现顺序如何	(9)
如何预测月经初潮的年龄	(10)
月经与排卵有什么关系	(11)

女性乳房的结构是怎样的	(12)
少女的饮食习惯应注意什么	(16)
挑食偏食有何坏处	(18)
零食能代替主食吗	(19)
少女的日常膳食怎样调节	(21)
哪些食品有助少女健脑	(23)
哪些食品有助少女健美	(25)
哪些食品有助美肤	(27)
哪些食品有助美发	(29)
少女要到什么程度才算肥胖	(30)
少女如何才能胖瘦适中	(31)
少女长期素食有什么后果	(33)
节食有什么危害	(35)
少女也要上妇科吗	(37)
少女经期有哪些不适表现	(38)
为什么过度节食会引起闭经	(44)
少女白带异常有几种情况	(46)
少女脱眉是什么原因	(47)
少女多毛症怎么办	(48)

少女不长毛怎么办	(49)
少女脱发怎么办	(50)
少女下腹痛的原因有哪些	(52)
什么是青春期厌食症	(53)
少女得了甲状腺肿怎么办	(54)
少女贫血怎么办	(55)
少女怎样防狐臭	(58)
得了偏头痛怎么办	(59)
常见的化妆品和化妆工具有哪些	(60)
化妆前后要做哪些辅助工作	(62)
怎样选择唇膏的颜色	(64)
怎样使用唇膏	(65)
怎样使用腮红	(67)
怎样选用粉底霜	(69)
一味追求皮肤白好吗	(70)
嘴唇如何化妆	(72)
怎样配戴胸花和领花	(74)
怎样选择耳环	(75)
戴眼镜的少女怎样化妆	(76)

头发该留长还是剪短	(77)
哪些人不宜留长发	(79)
少女要怎样配戴饰物	(80)
娇小的女孩怎样选择服装	(82)
首饰过敏怎么办	(84)
高跟鞋有什么利弊	(85)
夏天穿袜子有什么讲究	(87)
怎样保持发型	(88)
流行的少女发式有几种	(89)
女性的修饰美有什么要求	(91)
少女对异性产生好感有哪些原因	(93)
少女该如何正确对待性意识	(94)
小伙子喜欢什么样的姑娘	(96)
长了蝴蝶斑怎么办	(98)
未婚先孕怎么办	(100)
长相不美怎么办	(102)
多人钟情于你怎么办	(104)
初次到恋人家做客应注意什么	(106)
少女的言谈举止应注意什么	(108)

女子健美的标准如何	(110)
怎样体现少女的风度美	(111)
少女怎样站立才优美	(114)
少女应保持怎样的走姿	(115)
少女怎样坐着才优美	(117)
少女与男性交往应注意什么	(119)
少女应克服哪些不良性格	(121)
交际中应避免哪些错误姿态	(123)
少女夜间行路要注意什么	(125)
女性集体宿舍怎样注意安全	(126)
少女独居时怎样防范	(127)

第二章 少男篇

男性第二性征是怎样发育的	(133)
男性生殖系统由哪些器官组成	(135)
男性第二性征发育顺序如何	(138)
包皮过长和包茎怎么办	(139)

得了隐睾症怎么办	(140)
少男身高是怎样变化的	(142)
怎样防治遗精病	(143)
少男该怎样培养正常的性意识	(145)
怎样掌握运动量	(149)
怎样消除脚臭	(151)
男性怎样培养成熟的个性	(154)
男性美的特点是什么	(156)
男子怎样化妆美容	(158)
男性的修饰美有什么要求	(160)
男性怎样选择服饰	(162)
男子的最佳穿着是怎样的	(165)
怎样选择领带与西服相配	(167)
怎样选择领带夹	(169)
吸烟有什么危害	(169)
怎样才能戒烟	(172)
喝酒有什么危害	(174)
集邮要注意什么	(177)
下棋要注意什么	(179)

业余生活中怎样读书	(181)
领舞有什么技巧	(183)
少男在舞场上要注意什么	(186)
和女性交往要注意什么	(188)
社交场合要克服哪些不良习惯	(189)
哪些男子在社交中容易碰钉子	(191)
溜旱冰要注意什么	(193)
怎样为女友拍照	(194)
男性有什么心理特点	(197)
男性自我表现的方式有哪些	(198)
男性表达情感有哪些特色	(200)
社交中缺乏魅力怎么办	(202)
遇事爱脸红怎么办	(203)
不善言辞怎么办	(205)
男子健美的标准如何	(207)
健美锻炼应注意什么	(207)
个子矮怎么办	(209)
什么样的男子受女性青睐	(210)
怎样判断姑娘是否喜欢你	(212)

第三章 综合篇

发育成熟的信号是什么	(217)
怎样对待迟发育	(218)
青春期生殖系统发育有何特点	(219)
怎样保持消化系统的正常功能	(221)
青春期呼吸系统发育有什么特点	(223)
怎样注意青春期运动系统的发育	(225)
青春期为啥嗓子变声	(228)
肥胖有什么危害	(230)
脂肪是怎样积累的	(233)
肌肉是怎样发育的	(235)
身材矮小都是侏儒症吗	(237)
身材高大都是巨人症吗	(239)
青春期男女体型的特征如何	(241)
为什么不能挤粉刺	(243)
年青人低血压是病吗	(245)

少白头怎么办	(246)
心慌就是心脏病吗	(248)
青少年怎样防胃病	(250)
神经衰弱怎么办	(252)
怎样防治“青春美丽痘”	(254)
怎样使服装符合气质	(255)
胖人的打扮应注意什么	(257)
瘦子的打扮应注意什么	(259)
青少年应具有怎样的心理品质	(261)
有教养的人有哪些特征	(262)
交往中怎样称呼他人	(263)
介绍自我的方式有哪些	(266)
成功应酬的基本因素有哪些	(268)
与人见面的礼节有哪些	(269)
怎样培养成熟的个性	(271)
怎样才能有良好的教养	(273)
交谈的风度表现在哪些方面	(276)
交谈的艺术表现在哪些方面	(278)
多大年龄谈恋爱好	(280)

怎样区分友谊与爱情	(282)
初次约会怎样交谈	(283)
初次约会应注意什么	(284)
如何应付恋爱中的“第一次”	(287)
陪恋人跳舞应注意什么	(289)
要有正确的恋爱观	(290)
怎样和不爱的人分手	(293)
失恋了怎么办	(295)
自己不爱的人来求爱怎么办	(297)
恋爱时能否“考验”对方	(300)

第1章



少女篇

少女青春启动的奥秘在哪里

青春期少女的身体之所以会发生蓬蓬勃勃的变化，是由于体内各种内分泌器官共同作用的结果。其中，下丘脑是青春发育的启动枢纽。

下丘脑是脑的重要组成部分，女孩子到了11~12岁时，下丘脑开始活动，分泌出一系列多肽释放激素，作用于丘脑下部的脑垂体，脑垂体是倒挂于人们脑子底面，仅蚕豆般大小的内分泌腺，重约0.5克。当脑垂体接到下丘脑的有关指令后，便立即行动起来，分泌出多种激素（如生长激素、促性腺激素、促甲状腺激素等）。于是，青春发育便开始启动了。

脑垂体分泌的生长激素直接作用于全身组织细胞，使细胞体积增大、数量增多；生长激素对骨及软骨有特殊的促进增长作用，使全身骨骼，尤其是四肢长骨生长变粗，身体长高。促甲状腺激素可促使甲状腺长大并分泌甲状腺素，甲状腺素可促进人体新陈代谢、骨骼生长和神经系统的发育。促性腺激素可促使少女卵巢发育，卵泡生长，使之排出成熟的卵子和雌性激素，从而促使少女第二性征的形成和生殖器官的发育成熟，维持月经的周而复始。