

青春期女孩
必读书



送给 青春期女孩 的成长礼物

8~16岁叛逆期
最需要的101个引导

章程 主编

一份特殊的礼物，一份心灵的关爱，一份温暖的呵护
一本青春期女孩最需要的指导书
一本让女孩快乐成长的百科全书



化学工业出版社



送给 青春期女孩 的成长礼物

16岁叛逆期
最需要的101个引导

章程 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

章 程 常 明 唐敏佳 赵 静 殷 皎
朱晓婷 赵 霞 刘 敏 鲍田军 章剑锋
边萍椒 常建忠 章亚玲 徐玉娟 边惠椒
常 虹 缪 艺 黄义林 袁玉丹 曹 涛
袁鹏飞 王 萌 王红艳 马淑霞 黄见军

图书在版编目(CIP)数据

送给青春期女孩的成长礼物——8~16岁叛逆期最需要的
101个引导/章程主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.6
ISBN 978-7-122-17100-9

I. ①送… II. ①章… III. ①女性 - 青春期 - 健康教育
IV. ① G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080620号

责任编辑: 邹朝阳

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 陶燕华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 13 $\frac{1}{2}$ 字数200千字 2013年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究



目录

第一篇 破茧成蝶 微笑着迎接悄悄变化的自己

小时候，你会偷偷摸摸穿妈妈的高跟鞋吗？会把妈妈心爱的时装弄得乱七八糟吗？有没有笨手笨脚地用妈妈的口红给自己“开花脸”……在这些对长大的渴望中，慢慢的，你长大了，不知不觉就进入了青春期。这时候你会发现自己长高了，身材也变得丰满起来，显得凹凸有致！在满心欣喜的同时，一定也有些变化让你紧张不安，比如那恼人的小痘痘，还有以前只闻其名不见其面的“好朋友”……如何平静地面对自己的生理变化呢？下面将逐一细细道来……

第一章 “好朋友”的秘密

第一节 月经的小知识

- 001 什么是月经 …… 002
- 002 月经量多少是正常的 …… 004
- 003 月经是每个月同一天来临吗 …… 006
- 004 痛经是怎么回事 …… 008
- 005 月经来临前的预兆 …… 010

第二节 经期要注意的小细节

- 006 女孩一定要保持经期的清洁卫生 …… 012
- 007 经期“怎么吃” …… 014
- 008 经期怎么“喝” …… 016

- 009 经期可以做运动吗 …… 018
010 如何选购卫生巾 …… 020
011 经期的其他注意事项 …… 022



第二章 保护自己胸前的“花蕾”

第一节 了解渐渐隆起的胸部

- 012 胸部为什么鼓起来了 …… 024
013 胸部大小不一样怎么办 …… 026
014 乳房胀痛是怎么回事 …… 028
015 为什么个子高乳房却比同龄人小 …… 030
016 让人烦恼的“乳房小问题” …… 032
017 乳房保健四注意 …… 034

第二节 如何正确使用文胸

- 018 女孩何时需要开始佩戴文胸 …… 036
019 怎样选择适合女孩的文胸 …… 038
020 文胸正确的穿着方法 …… 040
021 清洗文胸的技巧 …… 042



第三章 这些青春的小烦恼……

第一节 让人难堪的“面子”问题

- 022 讨厌的青春痘 …… 044
023 当雀斑“缠上”你 …… 046
024 脸上的“死火山”——黑头 …… 048
025 女孩怎么也长“小胡子” …… 050

第二节 层出不穷的小烦恼

- 026 为什么会有白头发 …… 052
027 有狐臭该怎么办 …… 054
028 女孩在青春期为何会发胖 …… 056
029 到底能不能染发 …… 058
030 高跟鞋——美丽后面有大隐患 …… 060





第二篇 情窦初开

小心对待那颗发芽的“相思豆”

爱情是美好的，情窦初开更是妙不可言！当你青春的心灵开始萌动的时候，请相信身边的父母、老师、朋友会给你善意的理解，帮助你揭开爱情那层神秘的面纱。与此同时，你还需要进行青春期性知识的补充，必要的性知识能够让你正确地认识自己，保护自己，避免不必要的痛苦和伤害。青春期是你人生旅途中一个非常美妙、奇异、灿烂的时期，正确面对自己的青春悸动能够让你在这个黄金时期里不留下任何遗憾。



第一章 揭开“爱情”的面纱

第一节 初尝恋爱的滋味

- 031 暗恋，那么辛苦那么甜 …… 064
- 032 收到的第一封“情书” …… 066
- 033 区别“爱”与“喜欢” …… 068
- 034 对老师的崇拜不是爱 …… 070
- 035 喜欢那个帅哥明星吗 …… 072

第二节 保持一颗平常心与异性交往

- 036 与男孩交往应恪守的准则 …… 074
- 037 把握与男孩交往的最佳距离 …… 076
- 038 摒除与男孩交往的心理屏障 …… 078
- 039 成为受欢迎的交往对象 …… 080
- 040 用开放性交往击溃流言蜚语 …… 082



第二章 解开对性的困惑

第一节 生命的孕育与诞生

- 041 处女膜是什么 084
- 042 精子的秘密 086
- 043 卵子的秘密 088
- 044 孕育新生命的过程 090
- 045 青春期性生活对女孩的伤害 092

第二节 性心理小知识

- 046 你拥有怎样的性态度 094
- 047 什么是性幻想 096
- 048 性梦是怎么回事 098
- 049 性爱不是真正的爱 100
- 050 对异性的关注不是错 102

第三节 偷尝了“禁果”怎么办

- 051 采取有效的避孕措施 104
- 052 检验是否怀孕 106
- 053 关于人工流产的知识 108
- 054 不要害怕，和妈妈谈谈心 110

第四节 那些男孩的小秘密

- 055 男孩身体发育的过程 112
- 056 男孩“私处”的秘密 114
- 057 什么是遗精 116
- 058 怎么有的男孩比女孩个子还矮 118
- 059 为什么男孩有喉结女孩没有 120
- 060 有的男生怎么是“娘娘腔” 122





第三篇 梳理心绪

做一个快乐的青春期女孩

青春期是女孩生命曲线的又一个高峰期，在这个时期里，你在心理上会发生很大变化，从而会带来一系列的困惑和烦恼。如何在这个特殊的时期调节好自己的学习、社交、家庭关系方面的种种不良心理呢？掌握正确的方式尤为重要。

第一章 别让青春期成为学习困难期

第一节 自信心是提高成绩的关键

- 061 自信是成功的钙质 126
- 062 找到自己学习的天赋 128
- 063 搭建展示自己才能的舞台 130
- 064 对自己提出适当的期望 132
- 065 克服自卑心理 134
- 066 给自己积极的心理暗示 136

第二节 寻找适合自己的学习方法

- 067 三分钟了解自己的学习方法是否正确 138
- 068 学会制订学习计划 140
- 069 精心利用有限的学习时间 142
- 070 掌握科学的复习方法 144
- 071 正确使用复习资料 146
- 072 自主学习五字诀：找、查、归、整、体 148

第三节 学习能力是好成绩的基础

- 073 培养自己调控注意力的能力 150
- 074 提高自己的记忆力 152
- 075 突破思维定式 154
- 076 高效率听课的秘诀 156
- 077 课堂笔记这样记 158

078 阅读能力是学习的基础 160



第二章 青春期女孩需要学会的社交技巧

第一节 别让不良情绪影响自己的人际关系

- 079 和忧郁说再见 162
- 080 甩掉“害羞”情绪 164
- 081 多疑是友谊的大敌 166
- 082 克服人际交往中的紧张心理 168
- 083 别被虚荣的樊篱困住 170
- 084 警惕“红眼病”来袭 172
- 085 正确处理好自己的社交恐惧 174

第二节 优良品性是交友广阔的基础

- 086 自私的女孩不受欢迎 176
- 087 远离自负心理 178
- 088 走出“自闭”的阴影 180
- 089 女孩更应该宽容、豁达 182
- 090 诚信是友谊的根基 184
- 091 做一个乐群的人 186



第三章 积极营造和谐快乐的家庭氛围

第一节 多站在父母的角度考虑问题

- 092 唠叨也是爱的表现 188
- 093 为什么父母总看你不顺眼 190
- 094 给足父母“面子” 192
- 095 如何对待固执的父母 194
- 096 疑神疑鬼的父母，我该拿您们怎么办 196

第二节 与父母发生矛盾后.....

- 097 先从自身找问题 198
- 098 主动和父母多谈谈心 200
- 099 冷静对待父母的气话 202
- 100 生闷气不如积极去沟通 204
- 101 学会原谅父母 206





第一篇 破茧成蝶

微笑着迎接悄悄变化的自己

小时候，你会偷偷摸摸穿妈妈的高跟鞋吗？会把妈妈心爱的时装弄得乱七八糟吗？有没有笨手笨脚地用妈妈的口红给自己“开花脸”……在这些对长大的渴望中，慢慢的，你长大了，不知不觉就进入了青春期。这时候你会发现自己长高了，身材也变得丰满起来，显得凸凹有致！在满心欣喜的同时，一定也有些变化让你紧张不安，比如那恼人的小痘痘，还有以前只闻其名不见其面的“好朋友”……如何平静地面对自己的生理变化呢？下面将逐一细细道来……



第一章 “好朋友”的秘密



第一节 月经的小知识

001

什么是月经

在某一天，你会突然发现自己来月经了！面对月经的初次造访，你难免会忐忑惊慌，毕竟从这一天开始，你变得与过去不同了。那么，如何与这位“好朋友”和谐相处呢？了解是第一步。

★ 月经的由来

为什么会有月经？要想明白这一点，首先必须了解女性生殖器官的结构及其生理功能。

女性的内生殖器由卵巢、子宫、阴道、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和激素，子宫和输卵管则是生殖器官。在青春期以前，女性的内生殖器发育缓慢，处于幼稚状态，进入青春期后即迅速发育。卵巢在女孩8岁以前很小，8~10岁时发育很快，以后直线上升；子宫在10岁期间也迅速发育，宫体明显增大，长度增加一倍。月经来潮与卵巢和子宫内膜的周期性变化有关。

卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子，青春期之前卵泡基本上没有功能，到了青春期，由于雌激素和孕激素的影响，不成熟的卵泡逐渐发育并排卵。随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化——子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大。排卵后，如果卵子受精了，则受

精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠；如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，子宫内膜中的血管会收缩，内膜会坏死而脱落，引起出血，形成月经。

★ 什么是月经初潮

女孩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。出现初潮之前，女孩的乳房已经开始发育，身高突然增长，也有的已经长出了阴毛或腋毛。一般来说，初潮常常是不排卵月经，初潮后数月至一年才有排卵。

女孩初潮的平均年龄为12岁，而8~16岁初潮也属正常现象。遗传、饮食与身体健康等多方面因素可以使初潮提前或者延后到来。不过，如果女孩满了18岁还未经历月经初潮，那么就要及时就医。

★ 经血的成分

经血的成分主要是血液（3/4动脉血，1/4静脉血）、子宫内膜组织碎片、宫颈黏液及阴道上皮细胞。经血通常为暗红色，不像其他血液会发生凝固，其中没有血块或仅有很小的血块。有的女孩经血偏黑或者有渣样物质，这可能是由于受凉、炎症等病理原因所致，严重的话需要去医院就医。



妈妈对你说的悄悄话

月经的到来是你成长过程中的一件自然而然的事情，它预示着你成熟了，长大了，不要紧张，不要害怕，平静且欣喜地迎来这一天吧！

月经量多少是正常的

你也许已经体会到了，“月经”这位好朋友很神秘，它似乎总是不按常理出牌！每个女孩的月经量都不尽相同，那么，到底月经量多少是正常的呢？

★ 月经量的多少因人而异

女孩月经量的多少因人而异，一般是30~80毫升。月经量少于30毫升算过少，多于80毫升算过多。不过，对于女孩来说，很难用毫升计算自己的月经量，这时候你就可以按照卫生巾的使用来计算，一般每天换3~5次卫生巾算是正常。



★ 月经量过多的原因

青春期的少女以月经量过多较为常见，其主要原因是在青春发育期，卵巢功能尚未完全成熟，这时候的月经一部分属于无排卵性的。没有排卵就没有黄体，没有黄体就缺少孕酮。因此，子宫内膜只能处于增殖期而不能达到完善的分泌期，以致子宫内膜脱落不完全而影响子宫的收缩，造成经血过多。另外，月经量过多也可能是由于女孩精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。

不过，也有少数女孩自初潮后月经量一直较多，但并无其他异常，这可能是由于其子宫内膜螺旋小动脉血管较丰富，或血管脆性增加，易破裂或不易修复，以致出血量多，一般不用就医。

需要女孩注意的是，如果月经量多，并且伴随有头晕、心慌、面色苍白等贫血现象时，应去医院检查，排除器质性病变。

★ 月经量过少的原因

女孩月经量少，一般是由于内分泌功能失调引起的。有的女孩偶然出现月经量少，是由于在近阶段垂体功能低下，卵巢分泌雌激素不足，因而子宫内膜增生不足，内膜较薄，脱落时就出血量少。另外，少数女孩初潮后一直月经量少，但排卵、生育功能均正常，这是由个体差异所致，不用担心。

妈妈对你说的悄悄话

“月经”——这位将要陪伴你很长一段时间的好朋友，最初到访时总会让你有点不知所措，不要胡思乱想，必要的时候寻求妈妈的帮忙！



月经是每个月同一天来临吗

你的月经是每个月同一天来临吗？如果不是的话，那么多少天来一次呢？属于正常范畴吗？这些疑问在你读完下面的小常识之后就会解开了！

★ 月经周期的计算方法

你是怎么计算自己的月经周期的呢？正确的计算方法是：出血的第1天为月经周期的开始，两次月经第1天的间隔时间称为月经周期，因此月经周期的计算应包括月经来潮的时间。有的女孩常常暗自以为自己月经不正常，一个月月经来潮两次。其实仔细算来，月初及月末各来潮1次也是正常的。



正常的月经周期大多为20~36天，因人而异，并不是我们通常印象中的28~30天。据有关部门临床调查统计，真正每次都能在28~30天来一次月经者大概只占10%。只要每次月经的间隔周期都是一样的，就是正常。偶尔提前或延后不超过7天仍可视为正常，即月经周期不应少于20天，也不能超过36天。

★ 月经周期的几种异常

月经周期短于20天时应视为月经周期短的异常情况；月经周期超过36天时应视为月经周期长的异常情况。引起月经周期异常的原因是多方面的，错综复杂，有遗传问题、内分泌问题、免疫问题，也有创伤与药物等的原因。特别要提醒女孩的是，过度减肥和精神因素也会导致月经周期异常。

我们生活中，很多女孩为了控制体重，服用一些减肥药物或者过度节食都会使本来规律的月经周期发生紊乱，如果时间短暂可以自然恢复正常的月经周期，但对于时间比较长者，往往需要进行药物调理方可恢复正常的月经周期。

如果女孩突然出现精神过度紧张、悲愤、忧伤、气恼、失恋等异常情绪，往往也会导致月经周期异常。这样的情况下，女孩往往会感到乳房胀痛、心烦意乱、郁闷不舒。这样的情况一般不需要治疗，但有时月经不正常的话，可以去医院咨询。

此外，有少数女孩，身体无特殊不适，而定期两个月或三个月，甚至一年，月经来潮一次，古人分别将定期两个月月经来潮一次者称为“并月”；三个月月经来潮一次者称为“居经”；一年一行者称为“避年”。也有极个别的女孩，终生没有月经来潮，但又不影响正常生育，古人称之为“暗经”，这都属于个别现象。

妈妈对你说的悄悄话

你是不是总是粗心地忘记上次月经是什么时候来的呢？妈妈建议你准备一个普通日历本或一张纸，动一动笔记录下“好朋友”来的日子，这会带给你很多方便！



痛经是怎么回事

不知道你是否为痛经所困扰？有许多女孩到了经期都会有痛经的表现，有的甚至在开始的第一二天，痛得死去活来，躺在床上动弹不得，不能正常的学习和生活。那么，什么是痛经，如果你遇上了“可怕的痛经”，该怎么办呢？

★ 什么是痛经

痛经，或称为经期疼痛，是女孩在月经期间最常见的症状之一。许多女孩在经期有轻度不适，不过痛经是指经期的疼痛影响了正常的活动，并且需要药物治疗。痛经时，女孩常会感觉到腹部绞痛并伴有下背部痛、恶心、呕吐、头痛或腹泻。

目前临床常将痛经分为原发性痛经和继发性痛经两种。所谓原发性痛经多指生殖器官无明显病变，为功能性痛经，多见于青春期女孩、未婚及已婚未育者。所谓继发性痛经则多因生殖器官有器质性病变所致。两种痛经病因不同，治疗方式也不同。前者在结婚、分娩前，只能用一些方式缓解疼痛，等到正常分娩后痛经多可消失；后者则需要去医院做详细的检查，配合医生进行治疗。

★ 如何缓解痛经

有一些缓解痛经的方法适合青春期的你！

第一，饮食均衡。月经前夕及期间避免进食过甜或过咸的垃圾食物，它们会使你腹部胀气及行动迟缓，造成更大的痛苦，建议你多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉，不要吃生食、凉性食品，并尽量少量多餐。

第二，补充矿物质。你可以去购买一些富含矿物质（如钙、钾及镁）的保健品，它们也能帮助你缓解痛经。专家发现，服用钙质的女孩，较未服用者少经痛。镁也很重要，因为它帮助身体有效率地吸收钙。所以你不妨在月经前夕及期间，增加钙及镁的摄入量。

第三，保持温暖。保持身体暖和将加速你的血液循环，并松弛你的肌肉，尤其是痉挛及充血的骨盆部位。所以，痛经时可以多喝热的药草茶或热柠檬