



只给女孩看的 青春秘密书

帮助女孩顺利度过青春期的一部宝典



马利琴 编著

男孩止步，

一本专给女孩看的青春期完全知识手册

送给青春期女孩的成长礼物，帮助女孩度过一个安心、快乐的青春期
这是每个女孩都要看的青春秘密书，是爸爸妈妈送给女儿最好的青春期礼物

一份特殊的礼物，一份心灵的关爱，一份温暖的呵护

中国妇女出版社

只给女孩看的 青春秘密书

马利琴 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只给女孩看的青春秘密书 / 马利琴编著. --2版
--北京: 中国妇女出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5127-1612-4

I. ①只… II. ①马… III. ①女性—青春期—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第121962号

只给女孩看的青春秘密书

作 者: 马利琴 编著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

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

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14.5

字 数: 250千字

版 次: 2018年7月第2版

印 次: 2018年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1612-4

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

女孩，不要让自己成为断翅的小鸟

春节过后，我到一位老同学家里做客。由于她结婚比较早，所以女儿已经13岁了，而我的女儿才4岁。

在同学家里，我看到书架上摆放着几本关于青春期的书，我问她：“这是给谁看的？孩子都这么大了，你还看青春期的书？”同学看了看我，说：“我女儿小惠！”真是一语点醒梦中人，我才记起，同学的女儿已经上初中了。

同学接着说：“现在的孩子啊，都早熟。与其让他们偷偷摸摸地去网上找资料，倒不如买些相关的书和她一起看。你还别说，上面的很多知识，对于我来说也很新鲜。咱们小时候，谁读过这样的书呀！”

是啊！作为一个从事家庭教育图书的编写者，我也深有体会。我同意同学的做法，说：“你的这种做法真不错，与其被女儿问得一问三不知，倒不如和她一起学习。”

这时候，小惠听到我们的谈话，走了进来。她对我说：“阿姨！我妈的思想很开通，不像有些同学的妈妈。”我知道，小惠想说什么，便说：“是啊！关于青春期的问题，在我们那时候是很少有人提及的。当时，几乎没有听说过‘青春期’这个词儿，哪像你们现在这样开放，什么都懂。”

小惠被我的话逗乐了，说：“阿姨，你不是经常编写一些家庭教育的书吗？为什么就不能编写一本关于青春期的图书，介绍一些相关的知识呢？”我说：“你手里这样的书不是有很多吗？”

小惠说：“这些书，我都看过，里面的知识大同小异，可是很少有介绍方法的。比如，怎么保护嗓子，怎么处理月经……”

听到小惠能够这样跟我直言不讳地谈论“月经”，我突然意识到，现在的女孩已经和我们那个时代的女孩有了很多的不同。对青春期的知识，她们不觉得多么神秘，正在像接受科普知识一样接受这些知识。

一直以来，我都觉得，青春期是神秘的，是让女孩脸红心跳的，直到遇到小惠，我终于明白了：今天的女孩能够接受更多的知识，需要更多的关于青春期的知识。

回到家之后，我对青春期的问题做了个网络调查，果不其然，和小惠一样有着青春困惑的女孩有很多；和小惠一样，能够接受青春期知识的女孩有很多。同时，还有很多女孩苦于找不到一本系统介绍方法的书，只能到网络上去寻找答案。

青春期是人体生长发育的第二个高峰，女孩在生理上会出现一些变化，比如，身高、体重迅速增长，各脏器功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。在这期间，女孩会有很多的困惑：满脸的粉刺如何解决掉？皮肤为什么会变得红润？腋下的小黑毛可以剔除吗？身上怎么会有一种体味？内裤上为什么会出现白色的东西？……

面对这些形形色色的问题，有些女孩会觉得苦恼不已，不知道应该问谁，应该去跟谁讲。为了回答青春期女孩的问题，我决定编写这本书。

这本书，主要围绕身体、私处、性、保健、心理、情绪等与青春期相关的十大问题展开。不仅对相关问题作了简要的分析，还给女孩介绍了很多切实可行的方法。比如：第一次来月经，该如何应对；如何选用卫生巾；收到情书，怎么办；有了性冲动，如何做；经常失眠，如何克服……凡此种种，在这本书里，都做了详细的介绍。

这本书案例典型，语言平实，方法具体可行。相信读了这本书，青春期的女孩一定会对自己多一些了解。青春期，是女孩展翅翱翔的阶段，需要正确知识的引导。

目 录

C O N T E N T S

第一章

身体——我的身体怎么变化这么大

粉刺，挤、挤、挤——满脸的粉刺如何解决掉 /002

女孩的声音为什么会变得又尖又细——怎样保护自己的嗓子 /005

我用爸爸的剃须刀剃汗毛——腿部汗毛真的能够剃掉吗 /007

腋窝下出现小黑毛——腋毛出现有原因 /009

我的个子比男生高——青春期女孩个子长得高有原因 /012

喝凉水都长胖——青春期女孩为什么容易长胖 /014

身上怎么会有一股怪味道——每个人都有一种特异的体味 /016

第二章

私处——让人不好意思说出口的地方

我的胸部为什么会长起小花苞——胸部发育是青春期的显著特征 /020

别碰，疼——胸部胀痛有原因 /022

乳房怎么一个大一个小——大小无所谓，健康最重要 /024

下面为什么会长出黑黑的小毛毛——每个人都有阴毛，不羞耻 /027



下面真痒——阴部瘙痒，怎么办 /030

第一次来月经，好紧张——第一次来月经，如何保健 /032

都过了5天了，“大姨妈”怎么还不来——月经推迟有原因 /035

内裤上为什么会有白白的东西——白带的作用很重要 /038

第三章

性——究竟是怎么一回事

我喜欢和男生在一起玩——青春期，女孩为何喜欢和男生玩 /042

我偷偷喜欢上男老师——这是崇拜，不是爱 /044

扰人的性幻想——如何面对性幻想 /047

在梦里，我居然和喜欢的男生“那个”了——性梦，不罪恶 /050

我亲吻了喜欢的男生，会怀孕吗——怀孕知识知多少 /052

有性冲动，真丢人——性欲，不是难以启齿的过错 /054

我和男友偷吃了禁果——过早开始性生活危害大 /056

第四章

保健——要早一天做起

没事的话，就按摩下乳房——呵护乳房从按摩做起 /062

妈妈给我买了个文胸——怎么选择合适的文胸 /064

青春期女生会得阴道炎吗——如何预防阴道炎 /067

自己检查，多不好意思——自查身体有方法 /070

偷偷吃颗避孕药——避孕药，不能随便吃 /072

天气真热，想洗凉水澡——来月经时，哪些事情不能做 /075

第五章

异性——怎么会喜欢上他

喜欢让男生将自己的名字挂在嘴边——女孩，为什么喜欢被男孩重视 /080

和男孩说话时总是感到紧张——如何同男生正常交往 /083

和男生说话就害羞——青春期女孩为什么会变得胆小、害羞 /086

上课，老想往班长的方向看——为什么会对异性产生好奇心 /088

总想见到心中的他——为什么会暗恋喜欢的异性 /091

我喜欢喊喜欢的男生为“老公”——正确认识男女生之间的称呼 /094

下课后，他送给我一封信——收到了情书，该如何处理 /097

同学说“我和英语课代表是一对儿”——如何应对同学的流言 /100

第六章

心理——我的心事好多啊

不用你管——有了叛逆心理，怎么办 /104

真烦啊——如何消除烦躁情绪 /107

管他呢，跟我又没关系——我变成了一个冷漠的人 /109

看看，这可是姑姑给我买的项链——怎样才能摆脱虚荣 /112

我就爱穿裙子——女孩为什么喜欢臭美 /115

我就是个外地人——青春期女孩如何克服自卑情绪 /118

没有同学跟我玩——如何才能获得他人的关注 /121

同学是不是在说我——我为什么变得这样敏感 /124

我只喜欢和家里的小猫玩——如何才能让自己变得开朗起来 /126

同学的爸爸开宝马，我爸只骑一辆二手电动车——为什么总想攀比 /129

不就是数学考了满分吗，有什么了不起——如何克服嫉妒心理 /131

第七章

情绪——不可理喻的我

压力好大啊——如何正确面对压力 /136

回答问题老脸红——女孩害羞，怎么办 /139

哎，又一次没考好——怎样摆脱消沉情绪 /142

翻来覆去睡不着——失眠了该怎么办 /144

我怎么变得这样喜怒无常——如何调整自己的情绪 /147

真是无聊透了——有了空虚情绪怎么排解 /150

我想哭——心里不好受时，能哭出来吗 /152

我怎么老想对妈妈发脾气——怎样控制自己的暴躁脾气 /155

活着真是没意思——如何远离厌世的情绪 /158

第八章

叛逆——对着干，真有趣

我要把裤子剪成条条——将裤子剪了才能凸显个性吗 /162

只要是与鹿晗有关的我都喜欢——如何看待青春期追星的问题 /164

我就是不想上物理课——偏科，怎么办 /167

退学，离开学校多好啊——有了退学的想法，怎么办 /170

就是和你顶！——和妈妈顶嘴，不是胆子大 /173

我就是要按照自己的想法做——我为什么这样不听话 /176

哼，再说我，我就不回来了——想离家出走怎么办 /179

第九章

禁区——我只是很好奇

女孩抽烟真个性——抽烟，危害有很多 /184

有人向我要钱——遭遇校园暴力，怎么办 /187

网友约我见面了——如何正确面对网友 /189

这些图画真好看——迷上“黄色”信息，怎么办 /192

不小心接触到了毒品——怎样抵制毒品的诱惑 /194

第十章

父母——他们管得可真宽

我们只是同学关系——父母怀疑我早恋，怎么办 /200

又偷听我的电话——父母偷听我电话，怎么处理 /202

我的抽屉被拉开了——妈妈偷看我日记，怎么办 /205

就是不想和你们说——和父母之间有“代沟”，怎么办 /208

又开始了，整天唠叨个没完——正确面对妈妈的唠叨 /210

我今天和妈妈吵架了——和父母“摩擦”起“火”了，怎么办 /213

我就是喜欢和×××来往——如何与学习差的同学来往 /215

我想穿哪件就穿哪件——面对妈妈的干涉，如何处理 /218

第一章

身体.

我的身体怎么变化这么大



到了青春期，女孩的身体会发生很多变化，比如，出现粉刺、皮肤变得细嫩、声音变得又尖又细、长出腋毛、个子长高、身体变胖等。为什么会出现这些变化呢？如何来应对呢？

- 洗脸要用正确的方法，不要挤压粉刺。
- 尽量不用含有化学成分的化妆品，多吃一些水果。
- 合理地使用你的嗓子，保护嗓子不受伤害。
- 积极纠正不良姿态，进行腹肌强化训练。
- 合理搭配饮食，不要过分节食。
- 保持身体健康，注意个人卫生。

粉刺，挤、挤、挤

满脸的粉刺如何解决掉

青春来了，满脸的粉刺挤不掉，真烦人！本来长得挺漂亮的脸蛋，有了这些讨厌的粉刺，真想一下把它们挤掉，可是又不能挤！怎么办？粉刺就像清理不完一样，清除了这里，那里又起来了。如何才能摆脱掉粉刺的纠缠呢？

女孩的💖心思

① 气人的小痘痘也来烦我

可林：这段时间，本来学习挺紧张的，可是，气人的小痘痘也来烦我！每天早上一起照镜子，就能看到它们笑呵呵地趴在我的脸上。我多想一下挤掉它们啊，可是，听说挤痘容易留疤，真是气死我了。我该怎么办啊？

② 这些痘痘，让我很没面子

韩亚：这几天，我脸上的痘痘越来越多了。本来长得挺漂亮的脸蛋，俨然没有了往日的风采。同学们看到我这样，都称呼我“痘痘小姐”，真是丢人啊！我都不想上学去了，可是又不能不上，怎么办？只能硬着头皮去学校，然后尽量躲避同学的目光。

③ 小痘痘，除除除

昭熙：最近几天，脸上的小痘痘越来越多。暑假里，我买了很多的除痘霜，早上抹，中午涂……可是，依然不管用。最后，我索性将手都用上了，挤、挤、挤！呵！终于挤掉几个！看着这些小痘痘一个个地被挤掉，心中真是痛快啊！

💡 科学解析

青春期女孩的脸上经常会长出一些小痘痘，俗称粉刺，又叫青春痘。粉刺除了经常

会出现在女孩的面部，还常出现在颈部、胸背部、肩膀和上臂。其实，长粉刺是青春期的一种普遍生理现象，并不会对健康造成影响。可是，由于影响面容的美观，往往使处于青春期的女生感到十分苦恼。

女孩在青春期之所以会出现粉刺，主要在于这一时期，女孩体内的激素发生了变化，皮脂分泌增多，过多皮脂进入毛囊皮脂腺导管，并角化变硬，于是就有了青春痘，也就是这里说的粉刺。在青春期，几乎每个人都会在脸上或其他部位出现粉刺，只是有些人数量少、时间短，有些人数量大、时间长一些罢了。一般来说，粉刺不会长得又红又肿，即使发炎也仅是些小炎症。可是，在炎热的夏季，随着气温的升高，油脂分泌的增多，及室内外温差的刺激，都有可能让粉刺在夏天里疯长，所以在夏季要特别注意皮肤护理工作。

专家支招

女孩在青春期，脸上长了小痘痘，一般是不需要治疗的，大约在25岁之前这种症状就会慢慢地减轻或自然痊愈，不必放在心上。但是，要注意皮肤护理，以免留下疤痕。那么，青春期女孩该如何来对抗粉刺呢？

① 运用正确的洗脸方法

为了有效减少粉刺的出现，女孩在洗脸时要简单地洗，即用温水冲过皮肤湿润后，将洗面乳或肥皂放在手掌上揉搓形成泡沫，然后再往容易形成粉刺的地方轻轻抹一抹，最后赶快用温水冲洗掉。不要过度按摩脸皮，不能用热水洗脸。如果已经出现轻微脱皮，可以减少洗脸的次数，但水温不能太高。

② 不要挤压粉刺

有些女生为了消灭粉刺，会用手将粉刺里的脓汁或白色油脂颗粒挤出来，感觉这样粉刺就被消灭干净了。殊不知，这样做非常容易造成一连串的伤害，比如，出现凹洞、黑斑、红肿等问题。其实，发现粉刺之后，只要耐心等待两三周，等到颗粒球干燥、密实之后，粉刺会自然掉出。

③ 适当地使用一些护肤品

一般来说，眼眶的周边是干燥的，所以洗脸时这个地方可以不用洗面奶，只要用冷水冲洗一下就可以了。洗过脸之后，可以在眼皮附近抹些保养性乳液。但是，那些容易长粉刺的地方，最好不要使用化妆水，要尽量保持干爽。青春期女孩脸部的保养，并非每一处都相同，而是要看各部位的需要。

④ 不要到太阳下暴晒

粉刺长得严重时，即使好了也会留下色素斑。晒到太阳后，紫外线会加深色素斑的痕迹，使得整张脸看起来各处色泽不一致。而且随着年龄的增加，女孩长黑斑的概率也会大大提高，所以必须注意防晒，最好使用伞、帽子和各种遮掩物，为了减少粉刺的产生，还要减少防晒乳液、隔离霜的使用。

⑤ 保证睡眠的充足

研究发现，睡眠不足会导致油脂分泌更旺盛，粉刺也会长得更多，脸色更会显得灰沉沉的。所以，青春期女孩不管学习多么紧张都不要熬夜，要绝对保证自己的睡眠。

⑥ 饮食要均衡

如果想让自己的脸部皮肤光亮、洁净、健康，就要保持营养的均衡。另外，应避免食用油腻、辛辣、刺激的食物。

小贴士

青春期之所以会起粉刺，只是因为没洗干净脸吗

造成青春期出现粉刺的原因有很多，比如，随着雌性激素分泌水平的增高，皮脂分泌会变得异常活跃、增多。由于荷尔蒙的影响，女孩在月经前期或月经期间，脸上会冒出一些小痘痘，月经过后就消失了。再如，皮肤没有被彻底清洗干净，在毛囊闭塞的情况下，痤疮丙酸杆菌大量繁殖，从而出现炎症，形成小痘痘……总之，引起小痘痘的原因有很多，上面这个观点是错误的！

女孩的声音为什么会变得又尖又细

怎样保护自己的嗓子

怎么回事？最近一段时间，我的嗓音怎么变得这样细？很多女同学都是这样，俨然已经没有了儿时的童音。老师说，这是因为我们长大了的缘故。难道，女孩长大了，声音都会变得如此尖细吗？这时候，该如何保护嗓子呢？

女孩的 心思

① 不要像鸡一样地叫，好不好

雅静：今天早上一到教室，×××就跑过来借作业，说是要抄一抄。我不太乐意，这可是我一晚上的劳动成果，便大声对他说：“不借！你怎么不自己做？”哪知道，他却恶狠狠地对我说：“不借就不借，说话的声音像鸡一样，你以为谁想听！”同学们听到他的这句话，发出一阵哄笑，搞得我都不敢说话了，要不他们又要说我“说话像鸡叫了”。

② 奇怪，我们的嗓音为什么变了

梦洁：这几天，我感到好奇怪啊！因为我的嗓音发生了变化，变得又尖又细。我尝试着说了一些话，发现都是这样，是不是到了青春期的缘故？我甚至还用录音机将自己的声音录了下来，仔细听一听，就是比以前细多了。

③ 嗓音变了，该如何保护

梦璐：班里很多女生的嗓音都发生了变化，我也是这样。每天课余时间大家都会聚在一起谈论这个问题。当然，也会说一些保护嗓子的办法，可是，这些方法都是听说来的，管不管用呢？青春期，真的要保护嗓子吗？该如何保护呢？

科学解析

儿童时期，男孩和女孩的声音没有太大区别，可是随着年龄的渐渐增长，女孩的声音会变得又尖又细。为什么会发生这样的变化呢？这是因为，我们是靠嗓子里的两条声带发音的。

儿童时期，男女生的声带长得比较相似，所以发出的声音基本相似，这时的声音可以统称为童音或童声。到了青春期的变声期，声带就会发生变化，女生的声带会变得相对细小。声带发生了变化了，声音自然会随之发生变化。而且，随着这些变化的出现，还会出现一些其他生理上的变化，比如，嗓子易充血，出现一定程度的水肿等。这时候，如果不好好保护嗓子，等过了变声期，嗓音就会有所变化，有的人的嗓音会因此变得沙哑难听。

变声期的平均持续时间为1年，最短为3~6个月，最长可持续2~3年。此外，变声期的长短还与地域有关，比如，南方女孩变声期短一些，北方女孩变声期则长一点儿。

专家支招

变声期，到底该怎样保护嗓子呢？

① 合理地使用你的嗓子

一旦到了变声期，女孩的嗓子绝大多数都会处于充血状态，如果讲话过多或唱歌时间过久、过于用力都会引起嗓子的疲劳。因此，不管是唱歌还是说话，都不要过于用力，更不应大喊大叫。如果练习唱歌，每天也不要超过1小时，且不能连续使用嗓子，唱十几分钟以后就要让嗓子休息一下。

② 不要吃有刺激性的食物

一些刺激性的食物，比如，辣椒、蒜、葱、醋等，会刺激嗓子，使声带充血、红肿。另外，过冷或过热的食物也会对声带造成创伤。所以，如果你很爱吃冷饮或喝热汤，在变声期就要多加注意。

③ 有效预防呼吸系统疾病

变声期，要多加预防感冒。感冒后，直接受到影响的就是嗓子，尤其是剧烈的咳

嗽，会加重声带的负担，使其更加水肿、充血。

④ 保护嗓子温润

冬天，北方的家庭都有暖气供暖，如果屋子长期不开窗户，暖气又比较热，很容易使居室空气过于干燥。在干热的环境中生活，女孩的嗓子和鼻子就会干燥得受不了，从而增加病变的可能性。

⑤ 保护嗓子不受伤害

要想有一副好嗓子，就要时时注意保护，以免受到不必要的伤害。如果你觉得嗓子不舒服，要尽快去看医生，或者含一点儿润喉片。

小贴士

变声期声音嘶哑，怎么办

一般来说，女孩变声期可以分为以下三个阶段：初期，嗓音变化不大，说话、唱歌仍用童声，但有时会觉得对嗓音失去控制能力，发声不听使唤。中期，嗓音的变化比较明显，说话声调变低变粗，童声成分越来越少，成人声的成分逐渐增加。后期，嗓音已完全变成成人的声音了，但仍有一段时间声音不稳定，控制不自如。在变声期间，可能会出现声音嘶哑、咽干、咽痒、咽部有异物感等症状，这些都是正常的生理现象，不需要担心。

我用爸爸的剃须刀剃汗毛

腿部汗毛真的能够剃掉吗

女孩的腿部如果长了很重的汗毛，是一件令人尴尬的事情，尤其是到了夏天，连裙