

SHAONÜ XILIE



少女系列

少女 青春的奥

子慰 北原 南珊 著
上海人民出版社 SHANGHAI RENMIN CHUBANSHE

秘

ZHUI BEIYUAN NANSHAN ZHU

(沪)新登字101号

责任编辑 顾兴业
封面装帧 王晓阳
封面摄影 吴志勇

少女系列

少女青春的奥秘

子慰 北原 南姗 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 通州市第二印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.5 插页 4 字数 109,000

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-208-01526-0/G·230

定价 4.45元

《少女系列》前言

少女，告别了稚嫩的童年，迈着欢快的脚步走向青春。

此时，少女充满爱心，憧憬未来，面对大千世界，多思多梦幻……

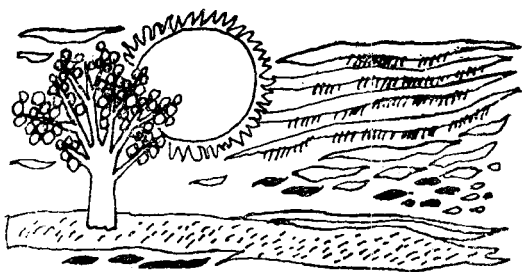
少女的天空绚丽多彩，少女的天空广阔无垠。在这迷人的天空下，于是产生了《少女系列》，《少女系列》就是少女的整个世界。

《少女系列》将展现少女风姿，反映少女自身和他人各种关系，告诉少女应该知晓的一切，指点少女走出迷津，解决少女遇到的种种难题，从而满足少女需求，帮助少女健康成长。

《少女系列》贴近少女，是少女最亲密、最真挚、最知心的朋友，也是馈赠少女最丰盛的精神食粮。一路歌声一路笑，在少女旅程上，《少女系列》将增添少女欢乐，充实少女生活，伴随少女度过美妙的年华。

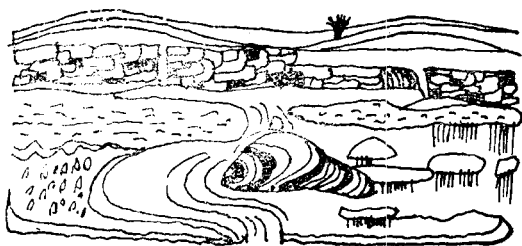
《少女系列》主编

吉传仁



生理篇

子慰



古往今来，无数诗人、画家的笔下描画过托着牛奶杯子的天真孩童，描画过孩子们胖胖的小手小腿、粉嘟嘟的脸庞、黑白分明的晶亮的眼眸，也有无数的诗人、画家描画过少女的俏丽纯真、少女勃发的青春。

那结着丁香一样愁绪的姑娘，那活泼奔放、唇像玫瑰的姑娘，那像山涧小鹿般蹦跳的姑娘，把世界点缀得绚烂而充满生机。这些含苞待放的“鲜花”，日夜采集着天地之灵气，于是身体里的每一个细胞都受到了滋润，受到了冲击，她们睁开了安眠的眼睛，伸展开肢体，在不知不觉之中一天天地长大了，成熟了，变得更灵巧、更健康、更活泼了。她们积攒着健康，储蓄着智慧，要去描画这个多彩的世界。

一个步履蹒跚、托不住牛奶杯子的天真孩童，仿佛是个被魔棒驱使着的精灵，有一天终于令她的父母也吃惊了：真是一天一个样啊！鞋子很快又穿不进去了，漂亮的宽松裤忽然紧绷绷了，衣袖也短了伸不进

了；单薄的身体变得丰满了，纯纯的眼眸里时不时地透出一丝丝困惑，她们会忧愁了，她们会叹息了。

与此同时，少女们带着一丝困惑、一丝惊喜、一丝恐惧，在暗暗地关注着自己日益变化着的身体，体内仿佛在孕育着一股暗流常在左奔右突，骚动着身体，也骚动着情绪。昔日男女同学共学习同娱乐，不分性别，欢乐无比，忽然有一天发现“他们是男孩，我们是女孩”，男女有别了！于是再也不会像从前那样洒脱毫无顾虑了，见到男生，未张口，红晕已飞上脸颊；翻开日记，写下的却是倾慕和不安。

终于有一天，体内不可捉摸的暗流化作生命潮奔出体外，带给少女的又将是什么样的惊喜和烦恼呢？

* * *

少女朋友们，如果身体的变化令你感到不安，我愿悄悄地对你说——

青春序曲

漫越 12 岁的生日终于到了，妈妈特意为她做了一件象牙色的公主裙。做妈妈的当然知道这颜色是女儿最喜欢的。妈妈确信，漫越一定喜欢这份礼物。

生日的烛火被点燃了，映衬着漫越娇嫩的脸庞。烛火在她晶亮的眼眸里跳跃。望着女儿快乐的笑靥，妈妈心中充满了甜蜜：女儿长大了！

漫越真的长大了。这半年来，她个子突突地往上长，秋天做的衣服到了来春就嫌短了；鞋也是，才几个月，松松的鞋子又紧了。奶奶几日没见漫越，一见就说，“这丫头又长高了！”

生日庆典结束了。明天是星期天，漫越跟爸爸妈妈说好要去游乐场玩，她跟爸爸妈妈道了晚安，回到自己的小房间，一下蹦到床上，心里好开心。她小心翼翼地脱下妈妈送的象牙色连衣裙，折叠好放在枕边。换上睡衣，她睡不着，抱着膝盖坐在床上，想着刚才的生日蛋糕，想着爸爸、奶奶、表姐赠送的礼

物，有爸爸妈妈的疼爱该有多快乐、多幸福！漫越屈起膝盖，无意中撞上了胸脯，哟，好疼。她害怕地用手摸了一下，怎么？左面、右面乳房上什么时候长出一个硬块，摸上去有点疼，怎么回事呢？会是肿瘤吗？好像听人说肿瘤是这样的呢！

想到这些，刚才生日庆典的欢乐荡然无存。漫越不敢叫妈妈，拉上毛毯躺下，胡思乱想中睡着了。

第二天，漫越早早醒来，慢慢地穿上那条象牙色的连衣裙，套上白袜、白凉鞋，呆呆地坐在镜前，手止不住又向胸口伸去，昨天的感觉并没有错。

“我该怎么办呢？”漫越真要哭了。

“漫越，该起床了，去游乐场来不及啦！”听见妈妈敲门，漫越没精打采地拉开房门。

妈妈一见漫越失魂落魄的样子吓了一跳：“你怎么啦？不舒服吗？”

“妈妈，我害怕。”漫越止不住地扑到妈妈怀里。

“告诉妈妈什么事，别怕。”

“妈妈，我这里不知道什么时候长出两个硬块，碰碰它，痛的，是不是我活不长了？”

妈妈知道了怎么回事，笑了：“别怕，你很健康，你已经长大了！来，把头梳好，我们去游乐场，爸爸在等我们呢，妈妈会告诉你的。”

*

*

*

也许每个女孩子都会经历一次和漫越一样的惊吓。当青春的足音由远而近走来时，谁都止不住会大吃一惊。因为还没等你准备迎接她的到来，体内一场生机盎然的运动已经开始，青春的列车已经启动了！

“孩子，你长大了，你已经到了青春期了。你的身体在长高，体重在增加，现在你的乳房也开始发育了！”妈妈的话使漫越心中的疑团冰释了。

“魔棒”下的少女

从活泼可爱的女童长到娴静的少女，上天跟我们变什么魔术呢？原来“变魔术”的不是上天，而是我们本身。

在我们每一个人的脑袋里都有一个神奇的像豌豆大小的腺体，它的名字叫脑垂体，控制着我们的生长发育、新陈代谢以及性的功能。当这颗神奇的“豌豆”开始分泌各种激素时，身体的某些器官便如同接到了出征命令的战士，开始了各自的发育成熟过程。不仅如此，它还可以控制其他内分泌腺的活动。

那么，这颗“神奇的豌豆”什么时候开始分泌各种激素呢？

我们的人体犹如一架功能完善而精密的机器，这架“机器”随着年岁的增长不断地完善健全起来，

它必须以其精确、灵敏、健康来随时随地应付外界微妙抑或是轰轰烈烈的巨变。在我们的“司令部”——大脑里，还有一个小东西，名字叫下丘脑，当人们进入人生的第 11、12 个年头时，下丘脑开始不安分起来了，它会发布指令。它的指令便是分泌一系列叫多肽释放激素的东西。这种多肽释放激素对“小豌豆”——脑垂体来说，无疑是一把尚方宝剑，脑垂体接到命令后，就开始分泌各种激素并作用于身体的其他部门。青春发育期正式开始了。

那么，在青春发育期，少女朋友们会发生哪些奇妙的生理变化呢？让我们再回过头去看看女孩漫越。

这个可爱的女孩子几乎天天在长大，只不过每天的成长过于细微，不积累到一定的程度就难以看出来。瞧，她的脚长得好快，差不多半年就得换上一双大一号的鞋，个子也长得好快，看看漫越的身高记录，一年就长高了 10 厘米，一年体重增加了 5000 克。不难看出，跨入青春期的第一个显著标志便是身高体重的迅速增长，这是因为脑垂体里分泌了生长激素，尤其对骨以及软骨有特殊的促进增生的作用，它使全身的组织细胞体积增大，数量增加。

1975 年，我国科技工作者对全国 9 个地区的 40 万城乡儿童和青少年的身高和体重进行测量，结果发现：不论是城市还是乡村，女性从 10 岁开始，身高的增长速度开始加快，到 12~13 岁，增长的速度达

到高峰，以后逐渐减慢。体重剧增的时间比身高剧增晚1~2岁，11~12岁开始剧增，14~15岁达到高峰，之后的体重还在不断增加。而且女孩的生长突增期要比男孩早。根据国外的统计数据表明，女孩平均生长突增期为12~14岁，而男孩则要到14~16岁，即晚2年。一般说来，11~14岁女孩要比同龄男孩的身材高一些。

漫越的生长加快最明显的是表现在脚的快速增长，然后再是小腿、大腿、上肢和躯干，身体逐渐变得修长、匀称。这是一个非常有趣的典型现象。

身高的增长，是体内激素、外界的营养和运动的共同作用。当一根根长骨的两端由于激素的作用不断地长出新的软骨之后，这些软骨又不断地钙化形成新骨。长骨的不断增长、增粗，还必须依赖适当丰富的营养，如果少了骨骼生长所需的钙、磷等物质，那么就无法形成新骨了。为了生长发育的需要，青春期需要比成年期更多的营养，少女所需的热量要比成年女性多25~50%；蛋白质的需要也要多20~30%；钙多1~1.5倍，对水分的需要也很大，当然对其他营养物质也有许多需要。还有，运动也是促使骨骼生长的催化剂。经常参加体育活动与不参加体育活动的同龄少女身高相比，平均要高3~5厘米。

脑垂体还会分泌其他一些激素，其中有一种叫促肾上腺皮质激素，这种激素又会促使肾上腺分泌

肾上腺皮质激素、肾上腺素和正肾上腺素，而它们又可以促进人体的新陈代谢，使全身各组织器官更协调地发展。还有一种激素叫促甲状腺激素，它可以使人体的甲状腺长大并开始分泌甲状腺素，甲状腺素也可促进人体的新陈代谢，促进骨骼生长和神经系统的发育。

有了这些激素的作用，在少女们身高、体重迅速增长的同时，身体里的其他组织系统也日渐成熟起来了。大脑、心脏、肺、骨骼和肌肉等都已充分发育，身体已能够充分应付较为繁重的体力和脑力活动了。

人类的脑垂体还分泌一种人体重要的激素，叫促性腺激素。正是由于它的作用，才使青春期变得神秘、绚烂而多姿多彩，对于少女来说，它可以促进卵巢的发育，促使其分泌雌性激素并有规律地排出成熟的卵子，而雌性激素又可促使女孩子的第二性征形成。所谓第二性征是指男女两性差异的一些外部特征。譬如男性身材魁梧、肩膀宽阔、喉结突出，长有浓密的胡须和体毛，音调低沉等；而女性则乳房隆起、骨盆宽大、皮肤细腻和体态丰满、音调尖细等。

女孩子只有当她们发现了这些变化，才会感到吃惊甚至恐惧，才会感到这个世界真的变了！那漫越不就碰到了这样的事了吗？

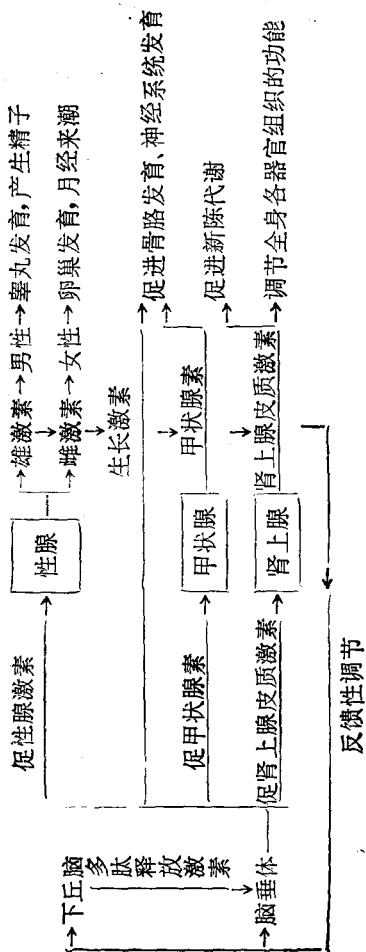


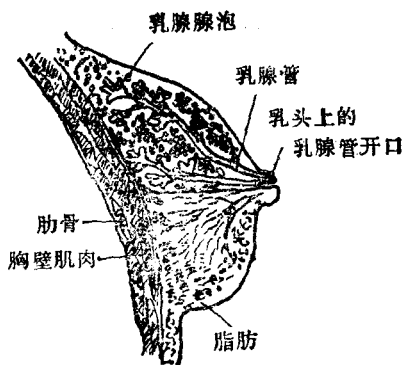
图 一

女孩之“丘”

小时候，大人不断地告诫女孩子：“你是女孩子，不能像男孩子一样顽皮、捣蛋！”“瞧瞧，谁家女孩子像你这样玩水枪，女孩要有女孩的样子！”“别跟猴儿似的！”也许，那些个调皮的女童会歪过脑袋问：“妈妈，女孩是什么样儿的？”

的确，小小女孩的确不清楚自己的性别角色，她们眼里的世界没有性别，只有大人和小孩；没有节制的概念，只追求快乐，男孩子能在沙堆里玩半天，女孩子也会津津有味地玩沙堆，他们会在一起玩官兵捉强盗的游戏。只有到了青春期，第二性征开始出现了，性别意识才会真正地建立起来。

女孩子的乳房发育是女性第二性征启动的第一个信号，有的女孩子发育早，在8~9岁的时候就开始有细微的变化，有少数女孩发育较晚，到13岁才开始发育。乳房发育时，先是乳头突起，摸上去有一个质地稍硬的块状物，就跟漫越一样，用手触摸的时候，有疼痛和胀痛的感觉，随着太阳一天天地升起又一天天地落下，每个女孩子都会发现自己的乳房逐渐地隆起，在乳头的四周有一圈淡褐色的乳晕，颜色逐渐加深，再后来，乳头大而突出，扩大的乳晕开始略略地向里陷进去，整个乳房像两座耸起的小丘一样，成了女性值得骄傲的曲线美的一部分。



图二 乳房结构

乳房里面是一束束的导管，乳房发育的时候，里面的导管也发育增生，加上积聚起来的脂肪，使乳房极富有弹性。一般说来，女孩子的乳房到了16~18岁便算发育成熟了，到了22岁时，乳房停止发育。

当然，这里所说的发育年龄并不是固定不变的，每个人的身体情况不一样，营养状况不一样，遗传因素不一样，环境不一样，因而发育的年龄也是不一样的，有的早一些，有的晚一些，即使在同一个少女身上左右乳房的发育也是不一样的，可以有先有后，甚至到后来左右乳房有大小，这些都属于正常现象。但是，如果女孩已过14岁生日了，胸脯还是平坦如女童，丝毫不见隆起，那最好去医院向医生请教了。

为什么说乳房发育是女性第二性征启动的第一

个信号呢?乳房的发育是受什么控制的呢?

前面我们已经说过,在青春期来临的时候,下丘脑释放出多肽释放激素作用于脑垂体,脑垂体又分泌了促性腺激素,使卵巢分泌激素,卵巢分泌出雌激素和孕激素的数量是随着垂体分泌的促性腺激素的多少改变的。乳房的发育就是受雌激素和孕激素调节的。

女孩子进入青春期后,卵巢分泌的雌激素和孕激素大大增加,雌激素使乳腺管发育起来,而雌激素和孕激素的共同作用使乳腺的腺泡逐渐地发育完善。这样,女孩子就有了丰满的乳房。当女孩子感觉到这些变化时,她才会真正意识到:噢,我是个女孩!

*

*

*

知道了乳房的发育过程,在这方面女孩子们还会碰上什么烦恼吗?会啊!还不少呢,瞧——

上体育课的时间又到了,漫越和同学们一起在操场上整队,繁忙的功课常让人喘不过气来,能借着体育课好好地活动一下,玩一玩,真开心!老师宣布这一节课的内容是练习跳山羊和练习弹跳摸高。

先轮到漫越这组练弹跳摸高。漫越快乐地跑着跳着,漫越的弹跳力一直不错,随着身高的增加,今天漫越已能摸到第3块高悬的木条了。她高兴极了。这时,她发现平时摸高成绩跟自己差不多的金玲儿今天特别不行,跳起来的时候竟然连手都伸不