

沧浪
书业

真奇怪，为什么老想洗头？
真难为情，胸部慢慢变大了。
不要烦恼，不要顾虑，打开这本书，
成长的秘密全都在书里……



妈妈送给女儿的贴心礼物

10~16岁女孩必读

沧浪 著

成长的秘密

——青春期女孩生理知识手册

中国妇女出版社



沧浪 ●

成长的秘密

——青春期女孩生理知识手册

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长的秘密. 青春期女孩生理知识手册 / 沧浪著
. 一 北京 : 中国妇女出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5127-1211-9

I. ①成… II. ①沧… III. ①女性-青春期-生理卫生-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第273613号

成长的秘密——青春期女孩生理知识手册

作者: 沧浪 著

责任编辑: 门莹

封面设计: 韩庆熙

插画绘制: 樊帆

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 170×240 1/16

印张: 12.75

字数: 233千字

版次: 2016年1月第1版

印次: 2016年1月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1211-9

定价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

CONTENTS



第一章 呀，我进入青春期了

青春期是人生浩瀚海洋中的一场“疾风骤雨”，而处在青春期的女孩子则是风雨中一朵趋向成熟的花朵。既然这是一场必须亲身经历的疾风骤雨，那就请你放下心理负担，让它来得更猛烈些吧！

青春期真奇妙	2
雌性激素是什么	4
烦，我的日记又被偷看了	6
要做个好女孩	8
读者来信：我到底是大人还是小孩	10
读者来信：女孩也会变声吗	12
读者来信：因为乳房发育被嘲笑，怎么办	13



第二章 女孩，你会养护自己的身体吗

青春期的女孩，身体在不断地成长和发育，一定要学会温柔地呵护自己的身体，才能让自己更具女性的魅力。因此，从现在开始，女孩要从“头”开始，由上而下，简单明了地养护自己的身体，这样你才能够打造出最棒的自己！

小懒猪，头发要好好护理	16
正确使用吹风机，挑选好梳子	19
头发不只是脏了之后才洗	21
头发最好不要染、烫	23
对耳朵的关注不能少	25
要让嘴唇保持红润	27
想要胃口好，牙齿一定要保护好	28
鼻炎需要及时预防	30
视力检查定期做	32
哎呀，我好像近视了	33
戴眼镜并不可怕	35
多多注意脸部的护理	38
护肤品的选择要谨慎	41
青春期一定会长青春痘吗	44
出现雀斑怎么办	47
纤纤玉指怎么保护	49
你有啃指甲的坏习惯吗	51
双脚保养要得当	53
了解自己的皮肤类型吗	54



切记：防晒最重要	57
睡出来的水嫩美人	59
减少辐射对皮肤的伤害	61
读者来信：我难道不是个正常的女孩吗	63
读者来信：烦人的头皮屑	64
读者来信：头发打结了，快救救我	65
读者来信：刘海儿让我长痘痘了，该怎么办	66
读者来信：腿好疼怎么办	67
读者来信：脚臭怎么办	68
读者来信：运动之后出现水泡，怎么办	69

第三章 我真的是要长大了吗

不知道从什么时候起，女孩们感觉到自己的身体发生了变化。胸部鼓起来了，腋下长出了腋毛，阴部也长出了阴毛，是因为要长大了吗？也许你对这些变化感到不知所措，又不好意思问父母，那么，就让我们一起去看看这到底是怎么回事吧。

难闻的腋窝味道巧处理	72
胸部鼓起来了	75
漂亮胸部靠锻炼	77
用食物巧丰胸	79
乳房该如何保护	80
该戴文胸了吗	82
有关文胸的小知识	85



小腹下悄然出现的变化	88
内裤上的白色分泌物	90
关于阴道的知识	91
内裤选择很重要	93
内裤的洗涤和收纳	95
读者来信：我的胸部怎么了	97
读者来信：我的胸部为什么这么疼	98
读者来信：两侧乳房不对称，怎么办	99
读者来信：我的乳房为什么不发育	100

第四章 月经，成熟的象征

月经来潮，是女孩走向成熟的标志之一。很多女孩称它为“大姨妈”，也有的女孩称它为“好朋友”。在这一章中，我们一起去看看月经是如何变为青春期女孩真正的“好朋友”的吧！

为什么我的下面在流血	102
学会记录自己的月经周期	104
月经期间，管好自己的情绪	105
月经来前，未雨绸缪	107
卫生护垫能天天用吗	110
经期要做好日常护理	111
缓解经期疼痛小妙招	115
读者来信：白带里怎么会有血丝，这也是月经吗	117
读者来信：当“好朋友”和体育课相撞，该怎么办	118



第五章 让自己成为青春期最完美的女孩

进入青春期以后，你是不是对自己的外貌、身材、衣着等越来越在意了呢？那么到底该如何做才能让自己成为最完美的女孩呢？让我们拭目以待吧。

青春期发胖的缘由	122
减肥日记帮助减肥	124
运动，身材才更健美	126
“长个儿”体操，预备，开始	130
运动也要注意安全	134
拉伤急救小常识	138
完美体形吃出来	140
零食，舍不去的最爱	144
厌食症和暴食症的由来	146
用发型为自己的脸形加分	147
女孩，挑选衣服要谨慎	149
化妆，青春期女孩的大忌	153
优雅的女孩做起来	155
读者来信：我怎么没有腰呢	157
读者来信：我真的不可以穿高跟鞋吗	158

第六章 青春期少女的感觉

青春期到了，很多女孩会发现自己的情绪开始变得怪怪的，可能会遇到朦胧的情感、真挚的友情，也可能会遇到痛彻





心扉的伤害。面对这些成长中的难题，全都不要怕。因为我们正值青春，正值生命中最美好的年华，所有这些都是成长必经的阶段。

像坐过山车似的情绪	162
“健忘症”怎么治	164
如何排解青春期的郁闷感	166
人气女孩养成术	169
如何对待自己的嫉妒	172
朋友要和平相处	174
第一封情书的奥秘	176
网络“情缘”要警惕	177
不可思议的男性身体	179
女孩，你要自尊自爱	181
女孩，一定要保护好自己	183
万一遭受了性侵犯，怎么办	185
读者来信：我失眠了，怎么办	186
读者来信：我总是想照镜子，怎么办	187
读者来信：我似乎喜欢他，怎么办	188





第一章

呀，我进入青春期了

青春期是人生浩瀚海洋中的一场“疾风骤雨”，而处在青春期的女孩子则是风雨中一朵趋向成熟的花朵。既然这是一场必须亲身经历的疾风骤雨，那就请你放下心理负担，让它来得更猛烈些吧！



青春期真奇妙

随着年龄的增长和身体的不断发育，女孩们会发现自己迎来了一个奇妙的时期。好像是一夜之间，突然开始想买几件漂亮的衣服；想把头发扎得更漂亮；想在家里没人的时候，偷偷地穿妈妈的高跟鞋，涂妈妈的漂亮口红。

对于女孩子来说，青春期大约是从9岁半开始，晚一些的会到13岁才开始。不过，由于个体的差异，通常大家都把10~19岁这段时间统称为青春期。

青春期是一个特别的时期，它预示着成长，预示着改变。当青春期结束，每个女孩都会从一个不谙世事的小孩子成长为一个你曾经羡慕过的青春靓丽的女人。

青春期是身体快速发育的时期，但并不是每个部位都会按比例成长，这时你不用惊慌，乳房、皮肤、身高、体型等都在悄悄地发生变化，总有一天，你会成长为最完美的女人。

青春期是一个心理蜕变的时期，你会收到男生的情书，会对异性产生好奇，会产生朦胧的情愫，会对世界进行天马行空的探索，



会对成人的羁绊拼尽全力地反抗……这时候的你，可能自卑，也可能慢慢变得自信、独立。这时候的你，像一朵雏菊，可能并不自知，却在渐渐向外界释放着淡淡的美丽。

成长是一个缓慢的过程，我们不可能在一瞬间变成大人；我们的身体和心理都会发生变化；这是个可能有些混乱又有些苦恼的时期；这是个最美丽也最有激情的时期。

青春期来了，你不用慌张，更不用因为害怕变化而不想长大，尽可能地去了解青春期，感受你身体的成长，感受你心理的变化。你会发现，关于你的一切，都是那么美妙，又是那么神奇。





雌性激素是什么

到了青春期，女孩就会发现自己身上悄然出现了变化，而这种变化在医学上被称为第二性征。为什么男孩更像男人，女孩更像女人了呢？原来雄性激素和雌性激素在青春期男孩、女孩的成长过程中起到了非常关键的作用。

而对于女性来说，激素有黄体激素和雌性激素两种。黄体激素使女孩将来能够怀孕做妈妈，而雌性激素则让女孩的身体更有女性的特点。

雌性激素又被称为女性激素，正是因为有了它的存在，才促进女性器官的成熟和第二性征的出现，同时还帮助女性维持正常性欲及生殖功能。

最新研究发现，女性体内有400多个部位含雌性激素的受体，主要分布在乳房、阴道、子宫、盆腔以及皮肤、尿道、膀胱、骨骼和大脑等地方。如果女性体内的雌性激素过少，很有可能会出现阴道萎缩、乳房萎缩、骨质疏松、皮肤没有光泽等症状。



可以说，多亏了雌性激素，女孩才能够拥有丰满的臀部、漂亮的锁骨、挺拔的胸部和光洁有弹性的皮肤。

原来这就是雌性激素啊！女孩们，让我们跟雌性激素做好朋友吧，它能让我们成长更加顺畅！





烦，我的日记又被偷看了

女孩们，你们现在是不是经常遇到这样的问题：“妈妈又偷看了我的日记！”“老师又要收日记本了！”面对这种情况，你非常气愤却又显得无可奈何。青春期的到来，让女孩逐渐有了敏感的自尊心，每个女孩都渴望有自己的空间，如果父母偷看了你的日记，不妨给他们写封信吧。就像下面这封信一样。

亲爱的妈妈：

展信快乐！妈妈，您知道吗？现在我们班上的同学大多有两个日记本，一本是给老师和爸爸、妈妈看的，那上面写的并不是我们的真实想法，只是因为你们要看而写的；另一本是记录我们的小秘密的，是不会给任何人看的。这样的结果是您希望看到的吗？妈妈，虽然我知道您是为了我好，希望能对我的情况更了解，可是，每个人都有自己的心事和秘密，有些是可以跟别人说的，有些只能留在自己的心底。妈妈，您是不是也有自己的秘密，不愿意告诉我呢？妈妈，我已经长大了，已经进入青春期了，成长的烦恼会永远



陪伴我，有的您能帮助我，有的您是帮不了的。当我失望、烦恼，却又不想告诉您时，我会在日记里倾诉，把苦恼卸下；当我对您有意见，暂时又不想惹火烧身时，我只能告诉我的朋友——日记，以舒缓自己的心情；当我犯错时，虽然我会捂住耳朵不听您的唠叨，但我会我在日记里检讨自己；当我有了心跳的秘密，我会把它留在日记里，也许不久之后，我也会笑话自己，但是现在我不能告诉您……



妈妈，不要再偷看我的日记了。有时，我真想和您大吵一架，说您侵犯了我的隐私。可是我知道，我这样做或许会令您更生气、更伤心，但请您想想我的感受吧！您常教育我要尊重别人，那么，也请您尊重我的隐私好吗？

没有秘密的孩子长不大呀！妈妈，不要再偷看我的日记了，如果您给我更多的空间，我的青春期会过得更快乐，我也会更爱您的！

爱您的女儿

青春期的女孩点子多！如果老师、家长偷看了你的日记，那么写这样一封信对他们“动之以情，晓之以理”吧。相信他们一定会认识到自己的错误，进而在理解你的基础上，通过当面沟通的方式来了解你。





要做个好女孩

女孩青春期，从字面上理解，就是女孩们的春天来了。

当然，这个春天既包括身体的春天，又包括心理的春天。这段时间，除了身体在慢慢地发育，使你更像女孩外，你的思维方式也不再像以前那么简单，你发现自己开始更多地思考别人的看法，更多地想要承担一些力所能及的事情。那么，怎么才能做有志气、能独立的女孩呢？下面给你提出几点建议：

1. 学会依靠自己

民间有这样一首歌谣：“流自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干；靠天，靠地，靠父母，都不是好汉。”作为青春期的女孩，我们要自己去做更多力所能及的事情。学会不依赖别人，才是真正的成长。

2. 给妈妈“打工”

适量的家务能够使你变得更快乐，诚心诚意的帮助也能让妈妈更欣慰你的成长。所以，不要太重视金钱的回报，多体谅和帮助父母吧。

