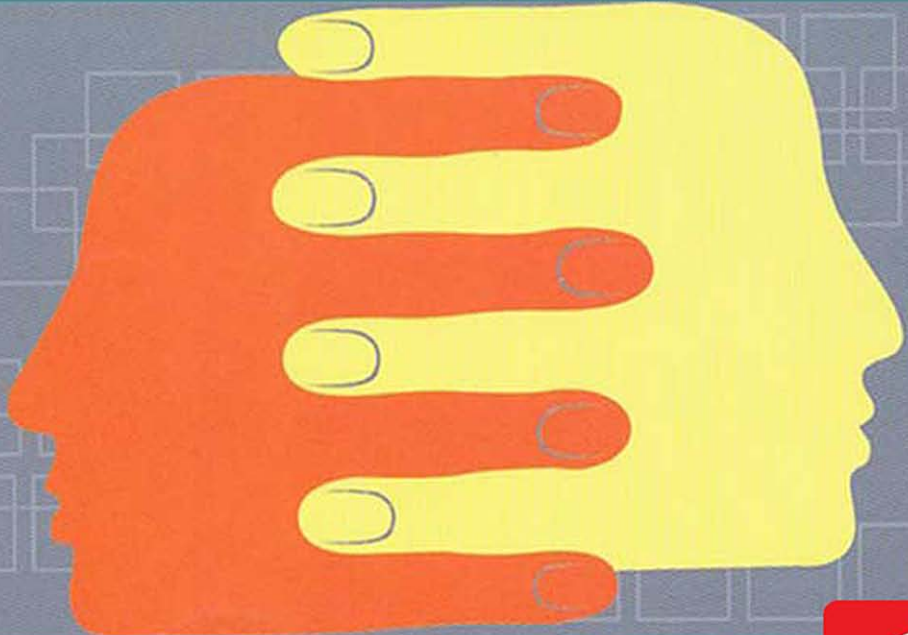


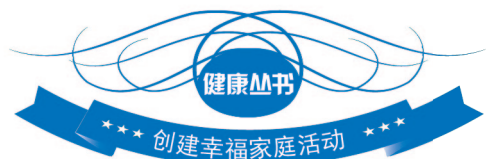
青春期密语

中国人口福利基金会编



中国人口出版社





青春期密语

QINGCHUNQIMIYU

中国人口福利基金会 编

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

青春期密语 / 中国人口福利基金会编. -- 北京 : 中国人口出版社, 2013.8

(创建幸福家庭活动健康丛书)

ISBN 978-7-5101-1953-8

I. ①青… II. ①中… III. ①青春期—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202839号

青春期密语

中国人口福利基金会 编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	3.125
字数	80千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1953-8
定价	15.00元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编 赵炳礼

副 主 编 冬 华 杨文庄 张 晖

蓝 野 葛振江

执行主编 赵本志 张宏文

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 淼 王俊生 牛艳平

邢 军 朱 红 刘 琳

刘丽容 李晓琳 宋宏云

陈潇睿 林 琳 祝美琳

莫 莎 唐晓梅

目 录

CONTENTS

第一篇



走入青春期

青春期	003
怎样判断青春期延迟	003
怎样判断性早熟	005

第二篇



青春期少女

变声	009
青春期女孩的个子比男孩高	009
乳房发育	010

乳房中硬硬的包块是什么·····	011
乳房的保健·····	011
青春期女孩子泌乳应警惕·····	014
两个乳房为什么会不一样大·····	014
乳房会越勒越小吗·····	015
何时戴胸罩及胸罩的选择·····	016
戴胸罩睡觉好吗·····	018
如何保护好你的卵巢和子宫·····	018
青春期可以吃一些雌激素类的药物吗·····	019
你会正确清洗阴部吗·····	020
青春期也会得妇科疾病吗·····	020
大便后擦拭也要从前向后吗·····	020
青春痘为什么会长在外阴表面·····	021
为什么每天都要洗外阴、换内裤·····	021
白带到底是什么呢·····	022
白带异常是怎么回事·····	022
如何保护处女膜·····	023
月经是怎样形成的·····	023
经血为什么有气味·····	025
卫生巾的选择和使用·····	025
月经期间应注意什么·····	025
月经期是否适合洗澡·····	027
来月经能上体育课吗·····	027

影响月经的药物·····	029
情绪波动或环境改变引发月经紊乱·····	029
太胖会影响月经·····	030
闭经·····	031
经前期紧张综合征·····	032
经期安全用药·····	033
经期食欲为什么会减弱·····	034
夏季来月经，冬季不来正常吗·····	035
怎样消除痛经·····	035
青春期的女孩不宜穿高弹裤·····	037
青春期少女不宜束腰和穿高跟鞋·····	037
青春期少女不宜拔眉、描眉·····	038
少女不宜扎耳戴坠·····	038
青春期不宜浓妆艳抹·····	039
不能长期用一侧牙齿咀嚼食物·····	039
长期涂指甲油危害大·····	040
脸上长粉刺怎么办·····	040
意外怀孕了该怎么办·····	041
人工流产对身体有危害吗·····	041
口服避孕药对少女身体发育的影响·····	043

第三篇



青春期少男

男孩子何时进入青春期·····	047
青春期男生的身体发育特征·····	047
青春期男孩子生殖器官发育的标准·····	048
什么是性晚熟·····	048
为什么青春期男性乳房也会发育·····	049
青春期男性病有哪些·····	049
阴茎有一点弯曲是病态吗·····	050
龟头上有白膜是病吗·····	050
青春期阴茎会长到多大·····	051
什么是“包茎”和“包皮过长”·····	052
为什么睾丸会一高一低·····	052
睾丸一大一小正常吗·····	053
睾丸外伤会不会影响生育·····	053
男性外生殖器卫生保健要点·····	054
什么是遗精·····	054
“一点精十滴血”对吗·····	056
“流白”是怎么回事·····	057
没有晨勃就是不正常的吗·····	058
公共场合出现阴茎勃起怎么办·····	058

男孩子为什么要少穿紧身裤·····	059
不要随便拔胡子·····	059
青春期要保护好声带·····	059
正确对待青春痘·····	060
正确使用安全套·····	060
性行为会传播疾病吗·····	061
什么是手淫·····	062
学会正确对待手淫·····	063
过度手淫的危害·····	065

第四篇



青春期心理

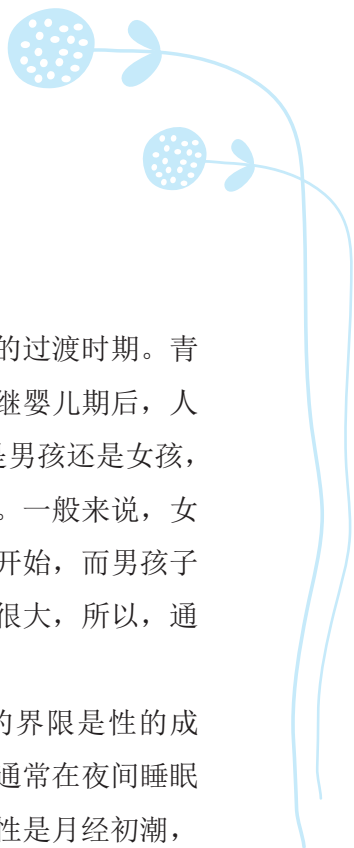
青春期性心理·····	069
男性青春期性心理的发展·····	069
青春期少女的性心理发展过程·····	071
青春期性心理成熟的标志·····	072
性幻想·····	073
性梦是怎么回事·····	073
青春期性冲动·····	074
过早发生性行为的不良影响·····	074
青春期性格特点·····	076

影响青少年性格变化的因素	077
脾气暴躁的人性格能改变吗	078
性格内向的人易出现心理问题	078
学会培养良好的情绪	079
青春期易产生的心理问题	081
青春期心理健康的标准	081
心理问题的排解	085
了解自己的气质特点	086
出现逆反心理怎么办	087
如何度过心理危机	088
常见的社交障碍	089
学会消除社交障碍	090

第一篇

走入青春期





♥ 青春期

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰。这一时期，不论是男孩还是女孩，在身体内外都会发生许多巨大而奇妙的变化。一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从 10~12 岁开始，而男孩子则从 12~14 岁才开始。不过，由于个体差异很大，所以，通常把 10~20 岁这段时间统称为青春期。

人们把青春期与儿童期加以明显区分的界限是性的成熟。对于男性来说，性成熟的标志是射精（通常在夜间睡眠时射精，即遗精，但也有手淫射精的）；女性是月经初潮，即第一次月经。青春期的到来，标志着发育至成年时期的开始，将是一个成熟的、具有繁殖后代延续生命特征的个体。青春期是人生中最重要时期！

♥ 怎样判断青春期延迟

青春期延迟是指身高较正常同年龄的孩子矮小，第二性征及性器官成熟程度缓慢。青春期延迟的特定年龄标准目前尚未取得一致意见，但从性和身体发育的观点来看，如果男

性在 14 岁时睾丸还不发育，或在 16 岁时还不出现骨骼生长突增；女性到了 14 岁乳房还不发育，或到 15 岁还未出现骨骼突增，则可认为是青春期延迟。

女性身体和性发育正常但没有月经来潮者，则不能认为是青春期延迟。

另外，有的人不出现阴毛和腋毛，或者阴毛及腋毛很少，但其他方面发育很好，成年以后生育能力也很正常。因此，判断青春期发育要从多方面分析，有人没有阴毛和腋毛也能生育小孩。所以，不能单凭有无阴毛和腋毛来判断是否进入青春期。

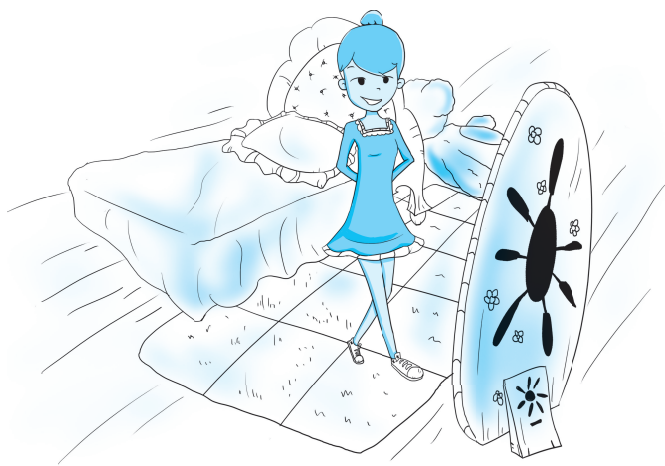




♥ 怎样判断性早熟

女孩性早熟的表现：年龄大多发生在8岁半以前，出现乳房增大，可有触痛，多为两侧乳房同时增大。这便是性早熟。性早熟分为真性性早熟和假性性早熟。真性性早熟是指孩子已具有生育能力，同时，伴有骨骼成熟过快和骨骺提前融合，但最终成人期的身高通常不足1.5米。而假性性早熟的患儿没有生育能力，只出现副性征，如外阴生殖器发育、阴道流血等。

男孩性早熟的表现：一般在10岁以前由于垂体肿瘤、疾病或睾丸肿瘤，血中激素大量增加，第二性征迅速出现。常见生殖器、前列腺提前发育，有遗精现象，精液中有大量不成熟的精子。骨骼生长加快，通常比同龄儿童身体高，但因较早停止生长，成年后身高反而相对较低。



第二篇

青春期少女

