



青春期教育专家特别推荐

SHAONUQINGCHUNQIWUBAIWEN

少女青春期

于桂春 孙 瑛 编著

500问



SN

解读成长的密码，体验成熟的快乐；
揭开青春期的神秘面纱，一切尽在本书中……

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

青春期教育专家特别推荐
SHAONÜQINGCHUNQIWUBAIWEN

少女青春期

500问

于桂春 孙 瑛 编著

图书在版编目(CIP)数据

少女青春期 500 问/于桂春等编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社,2008.1

ISBN 978-7-80753-041-1

I. 少… II. 于… III. 女性—青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111301 号

责任编辑:马丽颖

装帧设计:大田

少女青春期 500 问

于桂春 孙 瑛 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 24 字数 334 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-041-1

定价:33.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

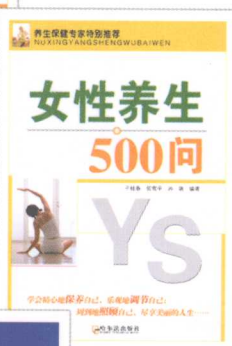
少女 青春期 500 问

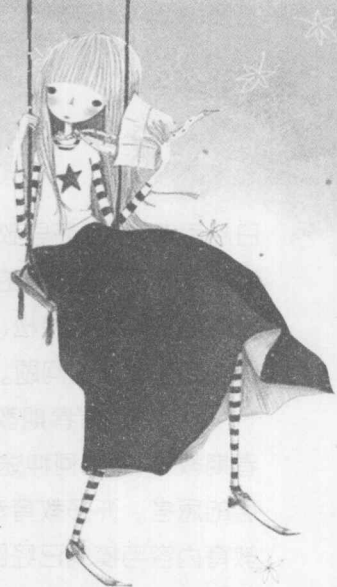
- 青春期少女的生理特点
- 处女膜的作用
- 生殖器官发育异常有哪些
- 月经期阴部瘙痒的原因
- 青春期少女乳房发育有何特点
- 乳房一大一小怎么办
- 少女失恋后如何进行心理调适
- 如何克服嫉妒心理
- 什么是性心理
- 少女神经衰弱如何防治
- 少女也会患血崩吗
- 能使乳房丰满健美的食物
- 少女服用保健品合适吗
- 洗澡时不宜用力搓擦皮肤
- 女孩文身好不好
- 少女不宜过度束腰
- 月经期淋雨了怎么办
- 少女使用卫生巾的注意事项
- 经常使用湿巾好不好



责任编辑：马丽颖

装帧设计：大田





前言 PREFACE

青春期,即青春发育期。女性的青春期是由清纯少女成长为成熟女性的过渡时期,或者说,是由性机能不成熟而转变为性机能成熟的过渡时期。在我国,青春期的年龄范围在11~18岁之间,处于人一生要经历的六个时期(婴儿期、幼儿期、青春期、成年期、更年期、老年期)中最重要的时期。它是人生价值观形成及将来立足社会所需各种技能学习的最佳年龄,也是生理和心理最富戏剧性变化的阶段。

青春期是每位少女都将经历的一段特殊时期,在这一特殊时期里,无论是少女的生理上还是心理上,都将发生一系列明显且微妙的变化——第二性特征的迅速发育、对性知识的渴望与好奇、对异性产生的莫名好感等。

面对来自生理与心理的种种困惑,少女们如果得不到科学的指导,就会陷入迷惑与焦虑之中,严重的甚至出现道德偏离行为。据有关部门调查发现,由于青春期少女缺乏必要的性知识,又无法正确把握与异性交往的尺度,她们的行为

日趋不理性,从而导致18岁以下的少女做引产、人工流产的比例呈逐年上升趋势,给她们的身心带来伤害,也给社会造成不良的影响。如何轻松、科学、健康地度过这一时期,已成为每位少女尤为关注的问题。

现如今,青春期教育越来越受到人们的关注,如何开展青春期教育、通过何种途径能达到最佳的效果也引起了人们更深层的思考。许多教育专家已经意识到,我国学校现有的青春期教育内容与模式已经跟不上现代青少年的心理变化速度,并开始致力于这种模式的更新。但现阶段则需要父母以及全社会关心青少年健康成长的人们给予正确的指导与帮助。其教育的内容主要包括:树立健康的思想、增强辨别是非的能力、积累社会和人生的经验、掌握青春期保健知识等。

为此,我们特组织专家编写了这本《少女青春期500问》。本书以一个专家兼知心朋友的身份,为处于青春期的少女解答成长中所遇到的各种问题,科学而详细地阐述了包括解读少女生理现象、发现少女的心理特征、认知少女的性发育、青春期易患的疾病、少女健康饮食圣经、少女健康生活习惯、少女塑身美容妙法、少女交际礼仪技巧、少女安全防护知识等九个方面的内容。力求以一个全新的视角、独树一帜的风格、生动幽默的语言为少女倾情献上这本集知识性、实用性与趣味性于一体的最佳读本。

虽然青春期是一个躁动多事的时期,既要兼顾学习,又要适应身体的变化,但却是每位少女一生中最富有朝气与活力的时期,每个少女都期盼能愉快地体验这个过程,希望这本充满浓浓爱意的少女枕边书能伴你度过。

解读成长的密码,体验成熟的快乐。揭开青春期的神秘面纱,一切尽在你的掌控。



目录 CONTENTS

第一篇 解读少女生理现象 1

宝贵的青春期 / 2

少女青春期的起始时间 / 2

何谓第一性征 / 2

何谓第二性征 / 2

少女的性早熟 / 3

少女的性晚熟 / 3

青春期少女的生理特点 / 4

少女在青春期为何会发胖 / 4

少女为何腹部凸出 / 5

少女是否有变声期 / 5

女性的外生殖器发育包括哪些 / 6

女性内生殖器包括哪些 / 7

子宫的结构 / 8

子宫的生理功能是什么 / 8

子宫异常对生育的影响 / 8

卵巢的功能 / 10

输卵管的功能 / 10

处女膜是什么 / 11

处女膜的作用 / 11

处女膜能否判断女性是不是处女 / 11

处女膜破裂能否修复 / 12

吃药能否修复处女膜 / 12

性交、生育后处女膜会发生变化吗 / 13

生殖器官发育异常有哪些 / 13

女性第二性征的发育 / 14

青春期少女体型发育的特点 / 14

青春期少女神经系统发育特点 / 15

青春期少女心肺功能发育特点 / 16

有的少女喉结突出是怎么回事 / 17

少女喉结突出怎么办 / 17

什么是白带 / 18

正常的白带有哪些变化 / 18

为什么白带会出现异常 / 19

引起白带异常的病因 / 19

如何观察白带是否正常 / 20

少女日常生活对白带的影晌 / 20

白带量的多少是否有规律 / 21

少女易患哪些生殖器炎症 / 22

何谓排卵 / 23

为什么会出现排卵期腹痛 / 23

青春期少女阴毛发育的特点 / 23

青春期少女腋毛发育的特点 / 24

青春期少女是否都会长腋毛、阴毛 / 24

体毛的作用 / 25

少女唇边长汗毛的原因 / 25

什么是月经 / 26

如何自我预测初潮的年龄 / 26

月经的生理特点有哪些 / 26

怎样判断月经量是否正常 / 27

月经为什么会色淡如水 / 28

月经为什么会出现紫黑色 / 28

月经出现腥臭味是否正常 / 29

月经里为何会出现肉块状的物体 / 29

月经期小腹发胀是否正常 / 30

为什么月经期会出现腹痛 / 30

月经期出现腰酸感是否正常 / 31

月经期可能出现的身體反应 / 31

功能性月经失调(月经不准)是病吗 / 31

月经过多的原因 / 32

月经期倒经是什么原因 / 32

月经期阴部瘙痒的原因 / 33

如何处理月经期阴部瘙痒 / 33

少女不要刻意调整月经期 / 34

女孩来月经后就长不高了吗 / 34

月经与失眠的关系 / 35

月经与口腔溃疡的关系 / 36

月经与关节痛的关系 / 37

月经与牙痛的关系 / 37

月经与哮喘的关系 / 38

月经与皮疹的关系 / 38

月经期间受到惊吓的后果 / 39

乳房内部结构 / 39

女性乳房的特征是什么 / 39

青春期少女乳房发育有何特点 / 40

影响乳房发育的因素 / 41



乳房偏小是否影响婚育 / 41

乳房一大一小怎么办 / 42

少女乳房疼痛的原因是什么 / 42

青春期乳房发痒的原因 / 43

青春期出现乳房肿块怎么办 / 44

青春期少女溢乳的原因 / 44

乳晕发黑的原因 / 45

乳房长毛正常吗 / 45

乳头经常隆起的原因 / 45

少女乳头内陷的原因 / 46

乳头凹陷的危害 / 46

乳头内陷的解决办法 / 47

怎样自我检测乳房 / 47

少女戴胸罩的作用 / 48

少女何时开始戴胸罩 / 48

胸罩的选择 / 49

少女每天戴胸罩以多长时间为宜 / 49

少女不宜用药丰胸 / 50

第二篇 发现少女的心理特征 51

青春期少女的心理特点 / 52

青少年心理健康的标准 / 52

如何培养积极心态 / 54

影响青少年心理健康的生物遗传因素 / 55

影响青少年心理健康的诱发因素 / 56

保持健康情绪的办法 / 56

如何正确面对挫折 / 57

如何建立自信心 / 58

少女如何制怒 / 59

如何缓解紧张情绪 / 60

心理异常有无标准 / 60

什么是早恋 / 61

早恋的弊端 / 61

如何避免早恋 / 63

少女失恋后如何进行心理调适 / 64

少女单恋心理 / 65

青少年逆反心理的调适 / 65

少女情绪为何常不稳定 / 66

少女如何预防神经衰弱 / 66

青春期半成熟、半幼稚的心理矛盾表现 / 67

青少年应克服自卑心理 / 68

青少年应学会摆脱孤独 / 69

为什么会产生厌倦心理 / 69

为何会出现嫉妒心理 / 70

如何克服嫉妒心理 / 71

怎样远离虚荣心 / 72

青春期焦虑症 / 72

如何治疗青春期焦虑症 / 73

青春期抑郁症 / 73

青少年考试时的心理状态 / 74

培养良好的考试心理素质 / 75

青少年成才的十大心理障碍 / 75

青春期的心理适应能力测试 / 76

你适合选报哪些学科 / 78

如何正确看待心理测试 / 81

你的情绪稳定吗 / 82

你有双重人格吗 / 84

测测你的羞怯程度 / 87

测试你的意志坚强吗 / 90

第三篇 认知少女的性发育 93

什么是性 / 94

什么是性心理 / 94

青春期性心理的表现 / 94

什么是健康的性意识 / 95

青春期性意识的发展阶段 / 96

青春期性心理发展的特点 / 96

少女性成熟的心理特点 / 97

错误的性观念 / 98

什么是性冲动 / 98

性冲动发生的原因 / 99

正确对待性冲动 / 99

少女为什么会“怀春” / 100

何谓自慰行为 / 101

少女如何克服手淫 / 102

少女过早发生性行为的危害 / 102

未婚先孕会影响女性健康 / 103

青少年不能迷恋裸体画 / 104

为什么青少年会做性梦 / 104

出现性幻想怎么办 / 105

- 为什么会长青春痘 / 108
- 青春痘可以防治吗 / 108
- 为什么会有“少白头” / 110
- 青春期少女脱发的原因 / 111
- 如何防治青春期脱发 / 111
- 少女脱眉的原因 / 112
- 为什么会得沙眼 / 113
- 认识急性结膜炎 / 113
- 眼睛为什么会近视 / 114
- 鼻出血时怎么办 / 114
- 如何预防腮腺炎 / 115
- 为什么会得急性肠胃炎 / 116
- 预防乙型肝炎很重要 / 116
- 少女怎样防治驼背 / 118
- 脊柱侧弯是怎么回事 / 118
- 了解O形腿的危害 / 119
- 得了腋臭怎么办 / 120
- 如何预防痔疮 / 121
- 青春期少女为何容易贫血 / 123
- 什么是青春期高血压 / 123
- 为何会得青春期甲状腺肿 / 125
- 维生素缺乏症是怎么回事 / 126
- 青春期肥胖症 / 127
- 少女过度节食的危害 / 128

青春期厌食症的危害 / 128
少女神经衰弱如何防治 / 129
什么是月经紊乱 / 130
认识青春期功能性子宫出血 / 131
什么是闭经 / 132
遇到闭经怎么办 / 133
少女也会患血崩吗 / 134
你知道青春期综合征吗 / 135
为什么会患上青春期综合征 / 136
如何防治青春期综合征 / 137

第五篇 少女健康饮食圣经 139

饮食原则 / 140

了解青春期少女发育的营养需要 / 140

什么是平衡膳食 / 141

安排好一日三餐对健康很重要 / 143

创造良好的就餐环境 / 144

吃饭时细嚼慢咽优雅又健康 / 145

用餐时最好用两侧牙齿咀嚼 / 145

偏食不是好习惯 / 145

饭前不宜饮用冰镇饮品 / 146

剧烈运动后是否可以马上吃饭 / 146

冰激凌什么时候吃最合适 / 147

吃饭后最好稍事休息 / 147

饭后不宜立即吃水果 / 148

必不可少的经期饮食调养 / 148

少女饮食与肥胖 / 149

哪些食物具有健美作用 / 150

具有美容作用的食物 / 151

能使乳房丰满健美的食物 / 154

具有健脑作用的食物 / 155

健牙固齿的食物 / 156

养发护发的首选食物 / 158

提高免疫力的食物 / 159

青春期少女宜多吃含铁食物 / 161

少女月经初潮更需补钙 / 162

少女变声期饮食的注意事项 / 163

养成科学饮水的好习惯 / 164

少女服用保健品合适吗 / 165

少女如何巧吃零食 / 166

别为了减肥不吃早餐 / 167

青春期节食的危害 / 168

少女不应该拒绝脂肪 / 169

常用油漆筷子有损健康 / 170

调配方案 / 171

考试期间饮食调配 / 171

青春期的饮食调配 / 173

养肝明目的营养食谱 / 175

坚固牙齿的营养食谱 / 177

美发护发的营养食谱 / 178

护肤美容的营养食谱 / 179

益智健脑的营养食谱 / 180

提高免疫力的营养食谱 / 181

丰胸健美的营养食谱 / 182

肥胖症的调养食谱 / 182

厌食症的调养食谱 / 185

神经衰弱症的调养食谱 / 186

少女经期的调养食谱 / 187

月经不调的调养食谱 / 189

缓解少女痛经的调养食谱 / 191

闭经的调养食谱 / 192

白带异常的调养食谱 / 193

第六篇 少女健康生活习惯 195

生活习惯 / 196

青少年需要保持充足的睡眠 / 196

青少年睡懒觉的危害 / 196

怎样培养良好的睡眠习惯 / 197

蒙头睡觉不利于健康 / 198

看书入睡影响睡眠质量 / 198

开灯睡觉对健康不利 / 199

长期近距离看电视对眼睛的影响 / 199

长时间看电视对眼睛有何影响 / 199

青少年如何科学地看电视 / 200

走路、乘车时看书对眼睛不利 / 200

躺着看书对眼睛不利 / 200

学习时对灯光的要求 / 201

如何拥有明亮的眼睛 / 201

青少年配戴眼镜的注意事项 / 202