

● 青春教育丛书

王山米 主编

花季少女

你准备好了吗

- 为什么“女大十八变”呢
- “青春痘”是怎样发生的
- 心理健康、情感健全的标准是什么
- 怎样科学地安排少女的饮食
- 怎样消除“代沟”

 科学技术文献出版社



青春期教育丛书

花季少女 你准备好了吗

主 编 王山米

副主编 郑其国

编 者 李银娥 谢庆芝 冯春霞

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

花季少女 你准备好了吗/王山米主编. -北京:科学技术文献出版社,
2003.6

(青春期教育丛书)

ISBN 7-5023-4264-8

I. 花… II. 王… III. 女性-青春期-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012443 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:科 文

责 任 编 辑:孙巍巍

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:199 千

印 张:8.25

印 数:1~8000 册

定 价:12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书讲述了少女青春期生理、心理、保健要点、青春期常见疾病以及家庭学校的责任五个方面的内容。青春期是女性从幼年向成年过渡的一段重要时期，正是“女大十八变”的年纪。女性比男性的变化来得早，变化大。本书的作者以一位长者和专业人士的角度向处在青春期的少女们解答了：如何正确认识、对待这一生理变化；用什么样的心态迎接这一变化；如何增强健康意识，培养良好的生活和卫生习惯；如何提高自我保健能力，促进这一时期的健康水平；一些常见的疾病及其特点等。也面向家庭和学校，使家长和老师能帮助少女们平安地度过这一阶段。全文通俗易懂、文字简练，易于阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一——
家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。



前言

少女青春是女性一生中最靓丽的时期。这一时期，身体在迅速的成长、发育，女性的特点逐渐成熟。随着文化知识的增长，对社会、自然事物理解的加深，她们勇于探索人生、敢于追求理想，渴求知识、寻求友谊；她们单纯、处事热情奔放，处处显示出旺盛的活力和秀雅的妩媚。但是，由于从少女迈向青春——女性人生重要的第一步，从生理到心理面临着一个巨大的转折：心理的成长、智力的发展、道德观、世界观、价值观的形成，信念的确立，将决定一生。在这关键时期，就像一棵幼小的树苗，特别需要阳光、雨露、营养的滋润，需要人们特殊的呵护。她们身体的健康状况，不仅为生育期和老年期的健康打下基础，而且影响下一代的健康成长。她们独立的意向、情绪多变、求知欲强、交友需要的心理变化和特征，需要人们的理解和正确的引导。为此，我们出版了此书，旨在让少女了解这一生理变化时期的特点，呼吁社会、学校、家庭关注少女青春期的身体健康发育和良好的心理素质的培养，引导少女正确对待，并顺利地完 成这一生理时期的转变。让我们的少女心灵美、身体美，蒸蒸日上，去更好地面对新时代的挑战。

在本书的写作过程中，始终得到出版社编辑的热忱指导和帮助，在此谨表谢忱！书中引用了许多资料，恕不一一向原作者致谢！

由于我们的水平有限，在体系、内容、行文上存在不少缺点，希望读者提出宝贵意见。

——王山米

I

科学技术文献出版社

SCIENCE AND TECHNICAL DOCUMENTS PUBLISHING HOUSE



科学技术文献出版社方位示意图



目 录

第一篇 少女青春生理

1. 什么是少女青春期? (3)
2. 怎么知道自己已进入青春期? (4)
3. 如何自我判断青春期是否正常? (5)
4. 青春期发育有哪些特点? (6)
5. 影响青春期启动的因素有哪些? (8)
6. 为什么“女大十八变”呢? (9)
7. 女性的生殖器官包括哪些部分? 它们的结构是怎样的?
其功能如何? (11)
8. 为什么说松果体是青春启动的重要内分泌腺? (14)
9. 垂体分泌哪些激素? 与生长发育有何关系? (17)
10. 少女的生长发育与遗传因素的关系如何? (18)
11. 影响少女生长发育的环境因素有哪些? (19)
12. 青春期的心脏功能是如何发育的? (21)
13. 青少年的肺组织有何特点? (22)
14. 什么是月经? 女孩为什么会有月经? (24)
15. 什么是月经初潮? 出现哪些现象将预示月经初潮
要来? (25)
16. 女性的正常月经是怎样的? (27)
17. 哪些因素可以影响月经? (28)
18. 怎样评价青春期的月经是否正常? (30)
19. 什么叫排卵? 不排卵也会来月经吗? (33)
20. 月经和排卵有什么关系? (34)



目 录

21. 怎样知道自己有没有排卵?	(35)
22. 乳房发育与月经来潮有什么关系?	(36)
23. 妇女乳房有哪些生理功能?	(36)
24. 女性乳房的组织结构有何特点?	(38)
25. 为什么有的女孩月经正常但乳房发育不良呢?	(39)
26. 为什么有的女孩乳房发育很好但不来月经呢?	(40)
27. 月经前乳房胀痛是否为病态?	(41)
28. 两个乳房是完全对称的吗?	(42)
29. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗?	(43)
30. 为什么青春期的女运动员常发生月经紊乱?	(44)
31. 本来正常的月经周期可以任意调整吗?	(45)
32. 肥胖为什么会影响月经?	(47)
33. 体重低会影响月经吗?	(48)
34. 从少女到成熟女性的过程如何?	(48)
35. 为什么男性和女性的声调不同?	(50)
36. 男学生和女学生的智力有差别吗?	(52)
37. 处女膜和贞操能划等号吗?	(54)
38. 青春期的生理卫生保健要注意哪些?	(55)

第二篇 少女青春期心理

39. 青春期有什么心理特点?	(61)
40. 女性青少年心理卫生有哪些主要内容?	(63)
41. 女性青少年心理卫生的要则是什么?	(64)
42. 青少年心理健康的标准是什么?	(65)
43. 青少年情感健全的标准是什么?	(68)
44. 青春期性意识的发展过程是怎样的?	(69)
45. 少女与异性同伴的交往有哪些心理特点? 家长应 如何引导?	(71)
46. 应如何同异性同龄人交往?	(74)
47. 少女应如何摆脱早恋的困扰呢?	(76)
48. 何谓单恋? 应如何克服?	(77)

49. 失恋会导致哪些心理问题? 应如何摆脱?	(78)
50. 青少年的情感发展有哪些特点?	(80)
51. 为什么不要阻挠青春萌动期少男少女的正常接 触呢?	(81)
52. 怎样做好青春期少女的情绪疏导工作?	(83)
53. 青春期女孩易患歇斯底里吗? 应如何应急处理? ...	(85)
54. 青少年神经衰弱是怎样形成的? 有何症状?	(87)
55. 如何清除孩子的不当情感?	(87)
56. 面对孩子的强烈情感怎么办?	(88)
57. 怎样使孩子克服心理障碍?	(90)
58. 孩子焦虑怎么办?	(90)
59. 孩子心理过度紧张怎么办?	(92)
60. 害羞心理对青少年有何危害?	(93)
61. 如何消除孩子的忧愁感?	(94)
62. 怎样提高孩子的自信心?	(95)
63. 孩子的嫉妒心该如何纠正?	(96)
64. 抑郁质的人有何特点? 怎样避免把孩子培养成 “林黛玉”?	(97)
65. 青少年为何不肯接受自己?	(98)
66. 为什么要引导孩子接受自己?	(100)
67. 教子亦需善于观察其外露情感吗?	(101)
68. 孩子的怯生心理怎样克服?	(102)
69. 如何消除孩子在陌生人前的害羞感?	(103)

第三篇 少女青春保健

70. 少女的饮食营养有什么要求?	(107)
71. 怎样科学地安排少女的饮食?	(109)
72. 青春期节食有哪些害处?	(110)
73. 青春期少女为什么容易发胖? 怎样判断自己是否 肥胖?	(111)
74. 肥胖少女应怎样安排合理饮食来达到减肥的目	

的呢？	(113)
75. 少女盲目减肥有哪些害处？	(114)
76. 少女节食脂肪对身体是否有影响？	(116)
77. 月经期在饮食上应注意哪些问题？	(117)
78. 月经期能不能上体育课？	(119)
79. 青春期女孩如有性生活的害处是什么？	(120)
80. 青春期女孩做人工流产手术有害处吗？	(121)
81. 少女丰乳有哪些害处？	(122)
82. 为什么说束胸对身体有害处？	(124)
83. 为什么说束腰有害健康？	(125)
84. 在皮肤保养问题上男女有什么不同？	(126)
85. 青春期化妆应注意什么问题？	(128)
86. 青少年为何不能没有娱乐时间？	(129)
87. 孩子为什么不能长期单独与电脑为伴？	(130)
88. 为什么不要让女孩过早女性化？	(131)

第四篇 少女青春期疾病防治

89. “青春痘”是怎样发生的？应如何加以调护？	(135)
90. 如何防治青春痘？	(136)
91. 少女患有腋臭怎么办？	(137)
92. 何谓性早熟？怎样分类？	(139)
93. 为什么要及时发现性早熟？	(141)
94. 性早熟发病率上升可能与哪些因素有关？	(142)
95. 真性性早熟有哪些临床表现？	(144)
96. 假性性早熟有哪些临床表现？	(145)
97. 什么叫部分性性早熟？	(147)
98. 中医是如何认识儿童性早熟的？	(148)
99. 对儿童性早熟为什么要及早治疗？	(149)
100. 治疗儿童性早熟有哪些常用药物？	(149)
101. 治疗真性性早熟的特效药物是什么？	(151)
102. 怎样用生长激素治疗性早熟？	(153)



103. 性早熟应怎样配合治疗?	(155)
104. 何谓青春延迟? 如何分类?	(155)
105. 青春期延迟的病因是什么?	(156)
106. 如何诊断青春期延迟?	(158)
107. 青春期延迟的几种不同病因及鉴别?	(161)
108. 怎样治疗体质性青春延迟?	(164)
109. 什么叫乳房发育不良? 有什么方法促使乳房发育?	(165)
110. 少女乳头凹陷有什么害处? 如何矫正?	(166)
111. 怎样预防女孩乳头凹陷?	(167)
112. 为什么有些少女会泌乳?	(169)
113. 乳头为什么有时会痒?	(170)
114. 乳房为什么会痛?	(171)
115. 青春期少女为何发生乳房肿瘤? 怎样治疗?	(173)
116. 青春期少女会发生乳腺癌吗?	(173)
117. 什么叫巨乳症? 青春期女孩会得巨乳症吗? 应如何治疗?	(174)
118. 情绪波动或环境改变后为什么常出现月经紊乱?	(176)
119. 哪些药物会影响月经? 受影响后怎么办?	(176)
120. 什么叫闭经? 闭经的原因是什么?	(177)
121. 月经过多的原因是什么? 怎样治疗?	(179)
122. 怎样治疗青春期功能性子宫出血?	(180)
123. 什么是痛经? 为什么会发生痛经?	(182)
124. 怎样预防和治疗痛经?	(183)
125. 经前期紧张综合征是怎么回事? 如何调治?	(186)
126. 怎样识别正常白带与异常白带?	(187)
127. 青春期少女会发生妇科肿瘤吗?	(189)
128. 少女出现哪些症状时应当警惕有肿瘤存在?	(190)
129. 女孩腹部增大都是因为肥胖吗?	(191)
130. 青春期女孩发生急性腹痛有哪些原因?	(192)



目 录

131. 什么是青春期厌食症? 怎样治疗?	(194)
132. 青春期女孩能用性激素吗?	(195)
133. 什么叫多毛症? 形成多毛的原因是什么?	(195)
134. 发生多毛症时怎么办?	(197)
135. 多毛的女孩能生育吗?	(198)
136. 少女也要做妇科检查吗?	(198)
137. 不应忽视青少年妊娠问题	(200)
138. 警惕性传播疾病	(202)
139. 青少年吸烟很“酷”吗?	(203)
140. 青少年应远离毒品!	(204)
141. 青少年饮酒又是一“酷”吗?	(205)

第五篇 家庭与学校的责任

142. 青少年健康教育的基本原则是什么? 有哪些主要内容?	(211)
143. 为何应重视孩子的青春期教育引导?	(213)
144. 为什么要重视中学生道德感、理智感和美感的教育?	(214)
145. 怎样当一位少女的妈妈?	(215)
146. 怎样引导刚进入青春期的女孩?	(216)
147. 怎样帮助女儿接受月经的初潮?	(217)
148. 为何要培养孩子的独立性?	(218)
149. 一切事情都替孩子包办好吗?	(220)
150. 为什么要重视对孩子爱心的培养?	(221)
151. 女孩为何不能过早性别化和兴趣过早定向?	(222)
152. 为什么不能让孩子按父母的愿望制定发展目标?	(222)
153. 怎样与青少年子女相互沟通?	(224)
154. 不良家庭关系影响孩子以后怎么办?	(225)
155. 何谓“代沟”? 怎样消除“代沟”?	(226)
156. 怎样避免三代人间的角色冲突?	(227)



157.	如何为孩子选择家庭教师？	(228)
158.	父母能干涉孩子交友吗？	(229)
159.	女孩在交往中好哭怎么办？	(230)
160.	在客人面前怎样谈论孩子？	(231)
161.	夫妇为何要在育子过程中有明确分工？	(232)
162.	怎样帮助孩子选择健康的课余爱好？	(234)
163.	如何面对受挫折的孩子？	(235)
164.	精神凌辱对孩子有哪些危害？	(236)
165.	教育中学生为何应采取平等的方式？	(237)
166.	新世纪为何仍要坚持对孩子的艰苦朴素教育？ ...	(239)
167.	为何要做好对孩子爱美天性的引导？	(240)
168.	怎样防止学生自杀悲剧的发生？	(242)
169.	对青少年进行性教育有哪些好处呢？	(243)
170.	国外是怎样开展青少年性教育的？	(244)
171.	能低估青少年妊娠问题吗？	(246)

第一篇 少女青春期生理





1. 什么是少女青春期?

青春期即从月经初潮至生殖器官发育成熟这段时间，一般在12~18岁之间完成。女性在总体上略早于男性。青春期是人生的黄金时期，自古至今，有多少作家，诗人曾为此写下了美丽的诗篇。青春期的少女单纯、善良，像待放的花蕾，艳丽、娇嫩，她们活泼可爱，富于理想，热爱生活，对未来有着美好的憧憬。但是，少女在青春期往往对其生理上的变化感到惊奇，甚至对一些正常的生理现象感到惶恐不安，从这层意义上讲，可以说青春期的少女是路漫漫而多歧，仿佛明沟暗渠遍布周围，加上此期特有的敏感、脆弱、不谙世事，很容易发生这样那样的问题。因此，我们有责任为孩子做好生理和心理方面的宣教工作，使其消除神秘感和恐惧感，保证女孩以良好的心态度过青春期。

少女由儿童期进入青春期，这种发育过程是按以下规律进行的：从年龄上讲，女孩一般从10岁左右（早从9岁晚至13岁）开始发育，最常见的发育顺序是，乳房增大，阴毛生长，腋毛生长，月经来潮；再以后的5~6年间，将是身体各器官的构造和功能日益发生深刻变化的时期。例如，性的发育、性征的发育、身高和体重的迅速增长，以及生殖器官发育的日益成熟。

具体地讲，女孩9岁左右，骨盆开始发育，骨盆变宽，臀部变圆，呈现出女性特有的优美的弧形线条。10岁左右，乳房开始发育，先是乳头下的乳房胚芽长出，呈明显的圆丘状隆起，一般从左侧乳房开始，乳头稍微突起，触之微痛，这是青春萌动的突出标志，继之乳房变圆。11~12岁时，乳头乳晕向前凸出，形如小球。12~14岁乳晕色素沉着，乳

花季少女 你准备好了吗





房明显增大。在乳房开始发育后不久，随之阴毛也开始生长，经历由短到稍长、由稀疏到稠密的过程后，呈倒三角形态分布于阴阜及外阴处。腋毛多随阴毛的长全而出现。与此同时，生殖器逐渐发育，阴阜隆起，大阴唇肥厚，小阴唇变大且有色素沉着。阴道分泌物增多，外阴湿润，随着性腺及性器官的不断发育，开始出现月经。正常女孩子第一次月经来潮是在阴毛长出之后，腋毛生长的同时或腋毛长出之前。但此时由于卵巢功能尚不健全，最初多为无排卵型月经，显得不规律、周期不定，这并不是病态。女子青春期发育的另一个特点是骨骼生长再次加速。人生第一个生长高峰是出生后的第一年之内，第二个生长高峰便是青春期。青春期的女孩子身高每年平均增长6~8厘米，多的可达10~13厘米；体重也与身高成正比增长，平均每年增加5~6公斤，多则达10公斤。几年的时间里，一个幼稚的女孩子就变成了一个体态丰满的大姑娘了。至16~18岁，骨骼生长逐渐停止，身高增长缓慢或停顿下来，发育接近成熟。

2. 怎么知道自己已进入青春期？

女孩子到了一定年龄（10岁左右），往往发现自己的身体发生了一些变化，如身材突然长高了，1年之内身高可增长9厘米，渐渐接近或超过了自己的妈妈。体重也不断增加，平均每年可增加8~9公斤。再过1~2年，平坦的胸部开始出现隆起的乳房，然后耻骨上出现稀疏的阴毛，接下来腹部、臀部开始脂肪沉积，说话的音调变高，声音也越来越悦耳。再过1~2年，也就是到了12~13岁，就会出现阴道流血即月经初潮及长了腋毛。这时候就可以判断自己已进入青春期。

由于青春期来得太快，变化太多，往往不易一下子被接