



健康全家福

成长路上

男孩女孩必读

张娟 主编



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康全家福 生活礼品书

成长路上

——男孩女孩必读

CHE NGZ HANG L US HANG

——NANHAI NUHAI BIDIU

主 编 张 娟

编 者 (以姓氏笔画为序)

马玉江 王晓旭 任修瑾 孙越峰

杨继明 张 娟 林可行 姜 昆

董小娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

成长路上 - 男孩女孩必读 / 张 娟主编. - 北京 : 人民军医出版社 ,
2006. 6

(健康全家福 生活礼品书)

ISBN 7- 5091- 0206- 5

I. 成... II. 张... III. 青春期 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2006) 第 005208 号

策划编辑 : 丁金玉 文字编辑 : 赵建平 责任审读 : 黄栩兵

出 版 人 : 齐学进

出版发行 : 人民军医出版社 经 销 : 新华书店

通信地址 : 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编 : 100036

电话 : (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)

传真 : (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)

网址 : [www. pmp. com cn](http://www.pmp.com.cn)

印刷 : 京南印刷厂 装订 : 桃园装订有限公司

开本 : 850mm× 1168mm 1/32

印张 : 12 字数 : 289 千字

版、印次 : 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数 : 0001 ~ 5 000

定价 : 32. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话 : (010) 66882585、51927252

内容提要



本书为“健康全家福，生活礼品书”之成长路上分册。全书共分七章，主要介绍了青春期男孩女孩生理、心理方面的变化；成长过程中可能出现的身体不适；饮食营养与身心保健；涉世之初的人际交往、气质修养；青春期正确认识两性关系，谨防性病，远离毒品，珍惜生命等知识。本书内容丰富，通俗易懂，是青春期男孩女孩健康、快乐成长的好帮手。

责任编辑 丁金玉 赵建平



序

家庭是社会的细胞，无数个平凡的家庭组成了我们的社会。而我们每一个人则是家庭的成员，就像细胞中的细胞器一样，都一样都不可或缺。家，是温馨的港湾，是宁静的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生幸福的源泉。家庭中任何一个成员出了问题，都会给家人带来痛苦，给家庭带来灾难，给社会带来负担。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”——幸福家庭的首要条件就是每个家庭成员都拥有健康的身体和舒畅的心境，让天真活泼的小孩快乐成长，操劳一生的老人安享晚年，担负重大“使命”的孕妇、产妇身心愉悦，肩负事业、家庭双重重担的成员充实、满足。

编写此套针对整个家庭的健康系列丛书，目的是希望我们的身边能够多一个、再多一个健康、幸福的家庭……与以往家庭保健类图书不同的是，本丛书具有以下特点：

- (1) 内容全。丛书共分为6个分册，几乎涵盖了各个年龄阶段，从衣食住行等多方面进行阐述，既有西医观点，也有中医精华。
- (2) 着重于解决实际问题，避免对医学基础知识长篇大论的叙述，使不同需求的读者都能“用得着”。
- (3) 将深奥的医学知识寓于活泼生动、深入浅出的语言之中，使各种文化层次的读者都能“看得懂”。
- (4) 运用大量贴切的比喻，使不同阅读爱好的读者都能够“喜欢看”。

将本套丛书献给热爱家庭、热爱生活的读者们。

编者


前 言



成长的路上有鲜花，有掌声，也有眼泪。正在校园读书的少男少女，会碰到各种问题——学业问题，社会问题，家庭问题。青春期的男孩女孩，对于自身的了解也有许多的朦胧——生理上的，心理方面的。本书对少男少女在成长过程中遇到的各种问题予以全面的剖析和解答，指导您正确处理成长中遇到的各种问题，让您的生活多一点喝彩，少一点迷茫。

张 娟

2005年12月



目 录



第一章 青春来临 /1

第一节 生理变化 /2

- 一、青春期的身体变化 /2
- 二、男女有别的青春体貌 /2
- 三、第二性征与性成熟 /4
- 四、两性相似之处和不同之处 /6
- 五、阴茎和阴囊 /7
- 六、少女的乳房什么时候开始发育 /8
- 七、青春期的五个阶段 /9
- 八、女孩子的特征有哪些 /11
- 九、青春期生长突增 /12
- 十、少女的皮肤有哪些特点 /12
- 十一、青春期体型的变化 /13
- 十二、青春期体毛、排汗、痤疮和其他变化 /13
- 十三、勃起 /14
- 十四、女孩子为什么会“怀春” /16

- 十五、精液、体内性器官和射精 / 19
- 十六、为什么说处女膜是神秘的 / 21
- 十七、青春期对男孩来说意味着什么 / 23
- 十八、子宫是怎样一个器官 / 24
- 十九、男孩与女孩在青春期的发育有什么不同 / 25
- 二十、女孩怎样判断自己成熟了 / 26
- 二十一、男孩青春期的发育有哪些类型 / 28
- 二十二、早晨醒来阴茎为什么会勃起 / 30
- 二十三、睾丸有什么奥秘 / 31

第二节 心理变化 / 33

- 一、心理发育特点 / 33
- 二、为什么说心理健康与生理健康一样重要 / 40
- 三、男孩的心理在青春期有怎样的变化 / 42
- 四、女孩怎样对待自己的性心理变化 / 43
- 五、性格的影响到底有多大 / 46
- 六、女孩有哪些性权利 / 48
- 七、怎样才能克服恐惧心理 / 50
- 八、女孩儿，脱衣前多给自己几分钟 / 52
- 九、总觉得别人比自己强怎么办 / 53
- 十、性生活过早为什么对女孩的危害极大 / 55
- 十一、少女未婚先孕怎么办 / 58
- 十二、为什么不能离家出走 / 59
- 十三、少女怎样摆脱尴尬处境 / 61
- 十四、青春期性意识的发展过程 / 63

第二章 花季风雨 /65

第一节 成长之忧 /66

- 一、如何对待性吸引 /66
- 二、如何对待性冲动 /67
- 三、少女怎样抵御外来的诱惑 /68
- 四、什么是性早熟 /70
- 五、早恋的危害 /71
- 六、遗精与自慰的现象 /75
- 七、如何对待遗精 /79
- 八、如何对待手淫 /80
- 九、自慰会影响月经周期吗 /82
- 十、什么样的精液令人担忧 /82
- 十一、阴茎短小是不是病 /84
- 十二、包皮过长有害吗 /85
- 十三、包皮环切 /86
- 十四、如何对待痛经 /87
- 十五、怎样尽快掌握自己的发育状况 /88
- 十六、青春期延迟 /90
- 十七、经常做梦对身体有害吗 /91
- 十八、痘痘的烦恼 /93
- 十九、如何解决肥胖的问题 /94
- 二十、学会接纳和欣赏自己 /96

第二节 青春之恙 /98

- 一、乳腺疼痛综合征 /98

- 二、预防贫血 / 99
- 三、少女的青春期高血压 / 100
- 四、治花斑癣 / 101
- 五、“变声期”要保护嗓音 / 103
- 六、正确防治青春期痛经 / 105
- 七、科学诊断病毒性心肌炎 / 105
- 八、未婚女子会患阴道炎 / 106
- 九、精神压力与失眠 / 108
- 十、咳嗽与感冒 / 109
- 十一、腹部疝结种种 / 111
- 十二、“心灵的窗户”别蒙尘 / 116
- 十三、头痛 / 117
- 十四、敏感的鼻子 / 118

第三章 永葆青春 / 121

第一节 饮食健身 / 122

- 一、青春期对营养的特殊要求 / 122
- 二、维生素对人体的作用 / 124
- 三、微量元素是人体必需的 / 127
- 四、课间加餐的好处 / 128
- 五、食物纤维的好处 / 129
- 六、不能过量吃水果 / 130
- 七、饭后八不急 / 132
- 八、安排好一日三餐 / 132
- 九、培养良好的饮食习惯 / 133

- 十、具有健脑作用的食物 / 135
- 十一、美容食品 / 137
- 十二、蛋白质与皮肤健美 / 137
- 十三、糖类、脂肪与皮肤健美 / 138
- 十四、水果、蔬菜与皮肤健美 / 139
- 十五、影响皮肤的食物 / 140
- 十六、青少年偏嚼的危害 / 140
- 十七、牛奶不耐受的原因 / 141

第二节 身心保健 / 142

- 一、女性青春期保健 / 142
- 二、男性青春期保健 / 150
- 三、其他保健知识 / 152
- 四、青春期心理保健 / 155

第四章 涉世之初 / 161

第一节 情窦初开 / 162

- 一、少女为什么不宜早恋 / 162
- 二、男孩早恋有什么恶果 / 164
- 三、为什么情窦初开不能匆匆下爱河 / 166
- 四、为什么爱情不能生米做成熟饭 / 168
- 五、少女如何应对男友的激情要求 / 170
- 六、为什么“师生恋”的结果未必好 / 173
- 七、偷偷喜欢女同学该怎么办 / 175
- 八、为什么青春期的少女易被勾引 / 176

- 九、为什么说婉拒对方的性要求是自尊的表现 / 178
- 十、性道德 / 180
- 十一、培养正确的性观念 / 187
- 十二、中学生性道德修养 / 189

第二节 人际交往 / 190

- 一、与父母沟通并不难 / 190
- 二、不应回避与异性同学的交往 / 192
- 三、少女应如何与老师交往 / 194
- 四、怎样和女同学交往 / 196
- 五、少女该怎样结交真正的朋友 / 198
- 六、怎样与身边的同学交谈 / 201
- 七、女孩怎样对待人生路上的友谊 / 203
- 八、选择什么样的人作朋友对自己有益 / 203
- 九、少女与人交往中要讲究哪些艺术 / 205
- 十、少女的礼物是一片慧心 / 207
- 十一、怎样使自己受到更多同学的欢迎 / 208
- 十二、女孩应该怎样保护自己 / 210
- 十三、该不该搞恶作剧 / 212
- 十四、好朋友有必要把账算得那么细吗 / 214
- 十五、为什么不能讲“哥儿们义气” / 215
- 十六、性格内向的男孩就注定要孤独吗 / 217
- 十七、为什么不能打架骂人 / 219
- 十八、处在难堪的境地中该如何解脱 / 220
- 十九、为什么要保持纯真的品性 / 222
- 二十、怎样巧妙地批评别人 / 224
- 二十一、如何化解与别人的矛盾 / 226

第五章 气质修养 /229

第一节 仪表端庄 /230

- 一、爱美之心，人皆有之 /230
- 二、学做男子汉，显示阳刚美 /231
- 三、少女清新内秀，显示阴柔之美 /233
- 四、说流行，话新潮 /236
- 五、在服饰的搭配上有什么学问 /237
- 六、穿西装时男孩怎么样系领带 /239
- 七、使少女的腰、腿、脚变美 /241
- 八、女孩怎样穿衣才利于健康 /245
- 九、“豆芽菜”身材并不美 /248
- 十、怎样使少女的颈项变美 /249
- 十一、女孩乳房的保健 /250
- 十二、女孩不能束腰 /251
- 十三、体型过瘦如何练健美 /253
- 十四、青春期不宜长期戴墨镜 /254
- 十五、青春期女性不宜穿高跟鞋 /255
- 十六、青少年驼背的预防和治疗 /256
- 十七、健美的标志 /257
- 十八、塑造健美的体型 /257

第二节 举止文雅 /259

- 一、少女的气质 /259
- 二、女孩在公共场所的礼仪 /260
- 三、与人交往要把握怎样的分寸 /264

- 四、淑女外出礼仪 / 265
- 五、淑女接打电话的礼仪 / 267
- 六、男子汉魅力的体现 / 268
- 七、女孩怎样才有魅力 / 271
- 八、淑女的标准坐姿 / 272
- 九、淑女的标准站姿 / 273
- 十、淑女的标准走姿 / 275
- 十一、淑女的标准手姿 / 276
- 十二、在公共场所应该保持什么样的礼仪 / 278
- 十三、何谓淑女的个性美 / 280
- 十四、男孩的风度从哪里来 / 281
- 十五、淑女乘车的仪态美 / 283
- 十六、少女吃饭的仪态美 / 284
- 十七、幽默的谈吐从哪里来 / 285
- 十八、少女的乳峰美 / 287
- 十九、少女“野性”的魅力 / 288
- 二十、怎样委婉地回绝别人 / 290
- 二十一、少女怎样谈话最受人欢迎 / 291
- 二十二、为什么说微笑是生活中灿烂的阳光 / 293
- 二十三、淑女的羞涩之美 / 295

第六章 性的罪错 / 299

第一节 论同性恋 / 300

- 一、同性恋是怎样形成的 / 300
- 二、为什么有人会产生同性恋倾向 / 302

- 三、为什么会有那么多人出现同性恋问题 / 303
- 四、如果你喜欢的是同性 / 304
- 五、什么是双性恋 / 305
- 六、两个女中学生成了同性恋 / 306

第二节 谈性犯罪 / 308

- 一、什么叫性犯罪 / 308
- 二、黄色影视与黄色书籍 / 308
- 三、卖淫现象的危害 / 309
- 四、针对儿童的性犯罪 / 309
- 五、什么是性骚扰 / 311
- 六、什么是强奸 / 313
- 七、抗拒性骚扰 / 314

第七章 生命永恒 / 321

第一节 谨防性病 / 322

- 一、性传播疾病概述 / 322
- 二、常见的几种性传播疾病 / 323
- 三、预防性传播疾病的一般原则 / 325
- 四、20 世纪出现的新杀手——艾滋病 / 326
- 五、怎样正确对待艾滋病患者 / 330
- 六、怎样进行艾滋病检测，可靠性如何 / 331
- 七、什么情况下你应该进行检查 / 332
- 八、怎样保证性安全 / 332
- 九、青少年与艾滋病 / 333

十、为什么少女最易受艾滋病危害 / 334

第二节 拒绝毒品 / 335

- 一、毒品之害 / 335
- 二、诱惑的产生 / 337
- 三、抗“毒”良方 / 339
- 四、识别毒品 / 340

第三节 远离诱惑 / 342

- 一、虚拟世界的梦幻 / 342
- 二、梦想成“症” / 344
- 三、走出天罗地网 / 346
- 四、如何面对网上“红灯区” / 347
- 五、上网的利与弊 / 349
- 六、为什么与网友见面是十分危险的 / 351
- 七、令人向往的电子游戏 / 353
- 八、酗酒的危害 / 357
- 九、吞云吐雾并不潇洒 / 359

第四节 珍惜生命 / 361

- 一、为什么说自杀是令人痛心的错误选择 / 361
- 二、自杀的危机介入 / 363
- 三、自杀的预警信号 / 363
- 四、案例与案例分析 / 364



第一章

青春来临