

Shenghuo
Aomi Da Faxian

生活奥秘大发现



纸上魔方 / 编绘

少男少女的秘密

Shaonian Shaonv De Mimi

嘘，你知道青春期的秘密吗？

天津出版传媒集团

天津古籍出版社



Shenghuo
Aomi Da-faxian

生活奥秘大发现



纸上魔方 / 编绘

少男少女的秘密

天津出版传媒集团



天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

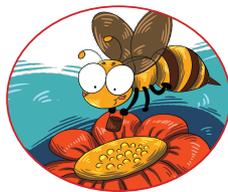
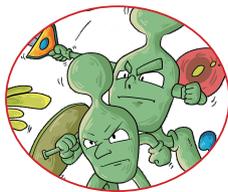
少男少女的秘密 / 纸上魔方编绘. — 天津 : 天津古籍出版社, 2013.7

(生活奥秘大发现)

ISBN 978-7-5528-0151-4

I. ①少… II. ①纸… III. ①青春期-健康教育-少儿读物
IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120487号



生活奥秘大发现

少男少女的秘密

纸上魔方/编绘

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路35号 邮编300051)

<http://www.tjabc.net>

北京富达印务有限公司

全国新华书店发行

开本710×1020毫米 1/16 印张 8.25

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5528-0151-4

定价：19.80元

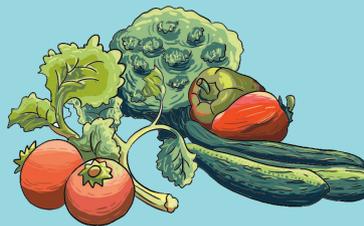
前言

小藻球是怎样净化污水的呢？含羞草可以预报地震吗？卷柏为什么又叫九死还魂草呢？你见过能预测气温的草吗？什么是臭氧层？为什么水开后会冒蒸汽？混凝土车为什么会边走边转呢？仿真汽车是汽车吗？青春期的女孩很容易长胖的吗？我为什么长大了？多吃甜食有好处吗？为什么不能空腹吃柿子？没有炒熟的四季豆为什么不能吃？发芽的土豆为什么不能吃？……生活中有太多令孩子们好奇而又解释不了的问题。别急，本套丛书内容涵盖了人体、生活、生物、宇宙、气候等各个知识领域，用最浅显通俗的语言、最幽默风趣的插图，让小朋友们在轻松愉悦的氛围中提高阅读兴趣，不断扩充知识面，激发孩子们的想象力。相信本套丛书一定会让孩子及家长爱不释手。

让我们现在就出发，一起到科学的王国探秘吧！

目录

- 什么是青春期 / 1
- 为什么要重视青春期? / 5
- 什么是第二性征? / 9
- 荷尔蒙可不是小问题 / 11
- 青春痘是青春的象征吗? / 13
- 你也开始长胡子了吗? / 17
- 为什么男生会有喉结? / 19
- 青春期的女孩很容易长胖吗? / 23
- 青春期该减肥吗? / 25
- 女生也有变声期吗? / 29
- 有了狐臭怎么办? / 32
- 为什么要保持身体的清洁卫生? / 37
- 我怎么摆脱不了游戏的诱惑呢? / 40
- 友情和爱情一样吗? / 44
- 你有叛逆父母的小心思吗? / 48



不喜欢这个老师的课该怎么办？ / 52

我难道有强迫症？ / 56

漂亮也能带来烦恼吗？ / 61

中学生应该恋爱吗？ / 66

为什么不能勇敢地说“不”！ / 71

你学会保护自己了吗？ / 76

赶快迎接中考前的冲刺吧！ / 82

我为什么长大了？ / 86

男孩子们稚嫩的童声哪去了？ / 91

青春期雀斑会永久不褪吗？ / 94

与青春期综合征抵抗到底 / 97

紧身牛仔裤不能穿吗？ / 102

我真的会“女大十八变”吗？ / 107

我是得了“自恋症”吗？ / 110

“少白头”是怎么回事？ / 113

爸爸妈妈偷看你的日记怎么办？ / 116

为什么要远离香烟？ / 120





什么是青春期？



随着年龄的增长，小朋友们都将缓缓步入人生中第一个角色转换阶段——青春期。

很多小朋友也许会问：到底什么是青春期？每个人都会有青春期吗？

科学上的定义，青春期就是女孩从11—12周岁到17—18周岁，男孩从13—14周岁到18—20周岁的性功能逐渐发育成熟的时期。一般来说，女孩会比男孩先步入青春期。



在这个过渡阶段，小朋友们不仅身体会逐渐发育成熟，而且在情绪和心理上也会有所改变。可以说，青春期是一个反抗叛逆的时期，因为小朋友们的心智逐渐成熟，对待事物开始有了自己的看法，就像一下子从听话的孩子变成了有着逆反心理的小大人一样。这其实是处于青春期的正常反应。当然，青春期也会衍生出一些心理问题，例如厌学、网瘾、自闭症和学习障碍等。

在这一阶段，由于我们会经历身体和心理上的重大改变，从无忧无虑的小孩子慢慢成长为要肩负一部分责任、替父母分担重担的青少年，心理压力也会随之增大。所以青春期也是性



格习惯养成的一个重要阶段。

除了这些，青春期可能还会带来一样大家都不太喜欢的东西，那就是青春痘。其实，这同样是青春期的正常反应。若真的长了青春痘，可千万不要惊慌。一定要注意卫生，勤洗脸，少玩电脑，多外出散步，缓解心理压力，青春痘自然会慢慢消失。

听到这些，小朋友们是不是会担心成长所带来的烦恼呢？

其实，青春期可是人生中最美好的一段时光。在十几岁的年华里，我们将刷新人生的历





程，开启崭新的冒险之旅。

青春期可以说是人生的又一次“重生”，伴随着身体和思想的成熟，小朋友们会对自身有全新的认识，面对这样一个慢慢长大的自己，我们该怎样把握呢？每一个人都会有青春期，不同的人有不一样的步调。我们要在这样的时期，培养自身乐观积极的人生态度，适应自身的改变，加强与长辈和朋友的沟通交流，让自己有稳定的情绪，快乐幸福地成长！

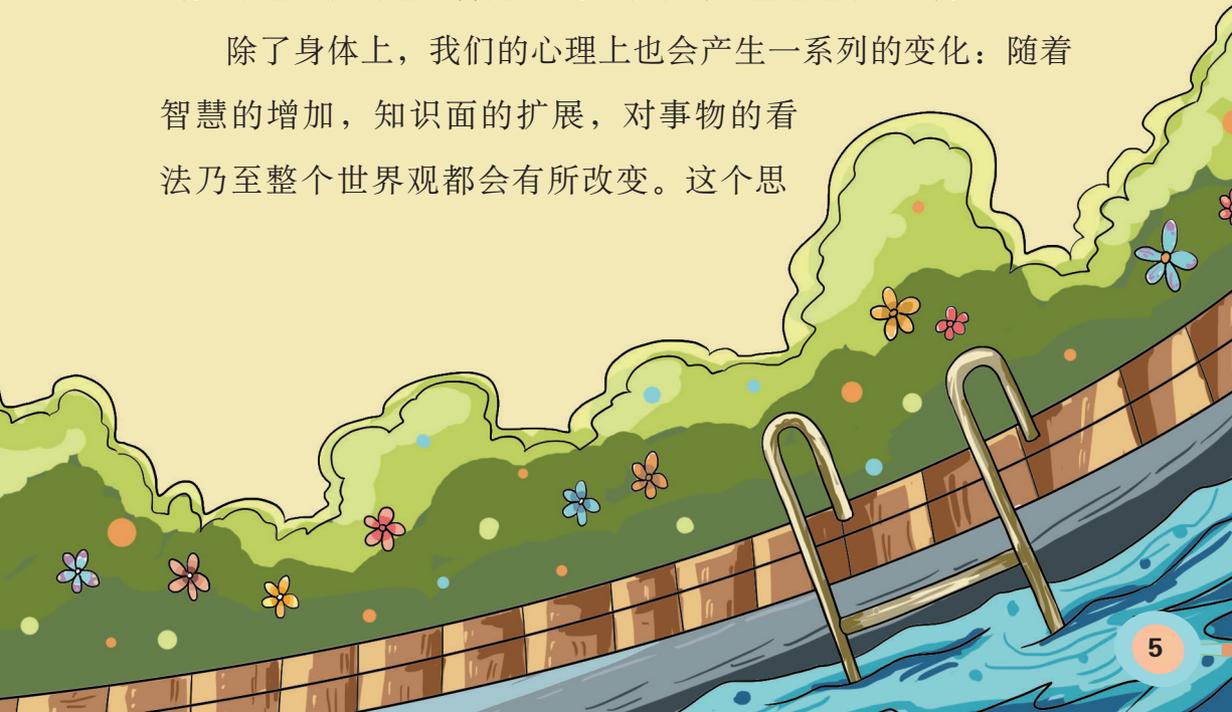




青春期不就是成长的一个阶段吗？为什么要如此重视它呢？很多人可能会觉得，如此重视青春期有些小题大做。其实不然，青春期不仅仅是一个简单的成长阶段，更是人生关键的转折点。

上一篇我们已经了解到，不论是男孩还是女孩，青春期第二性征的发育都会带来身体上的巨变，如何适应这些变化，如何更好地保护自己，都是和我们未来的人生息息相关的。

除了身体上，我们的心理上也会产生一系列的变化：随着智慧的增加，知识面的扩展，对事物的看法乃至整个世界观都会有所改变。这个思





想成熟的过程是形成人生观和价值观的重要阶段。培养良好的人生观和价值观，对今后的人生将发挥重要的作用。

进入青春期的我们会肩负起一定的责任，因为有了独立的意识，就不会再百分百地遵从父母和老师的意见，甚至会与他们产生分歧而出现一些叛逆心理。其实，青春期的叛逆是很正常的现象，可是如果我们不及时改正，任其发展，就会从小叛逆、不乖衍生为厌学、上网成瘾、抽烟喝酒等不

良行为，这时后果不堪设想。

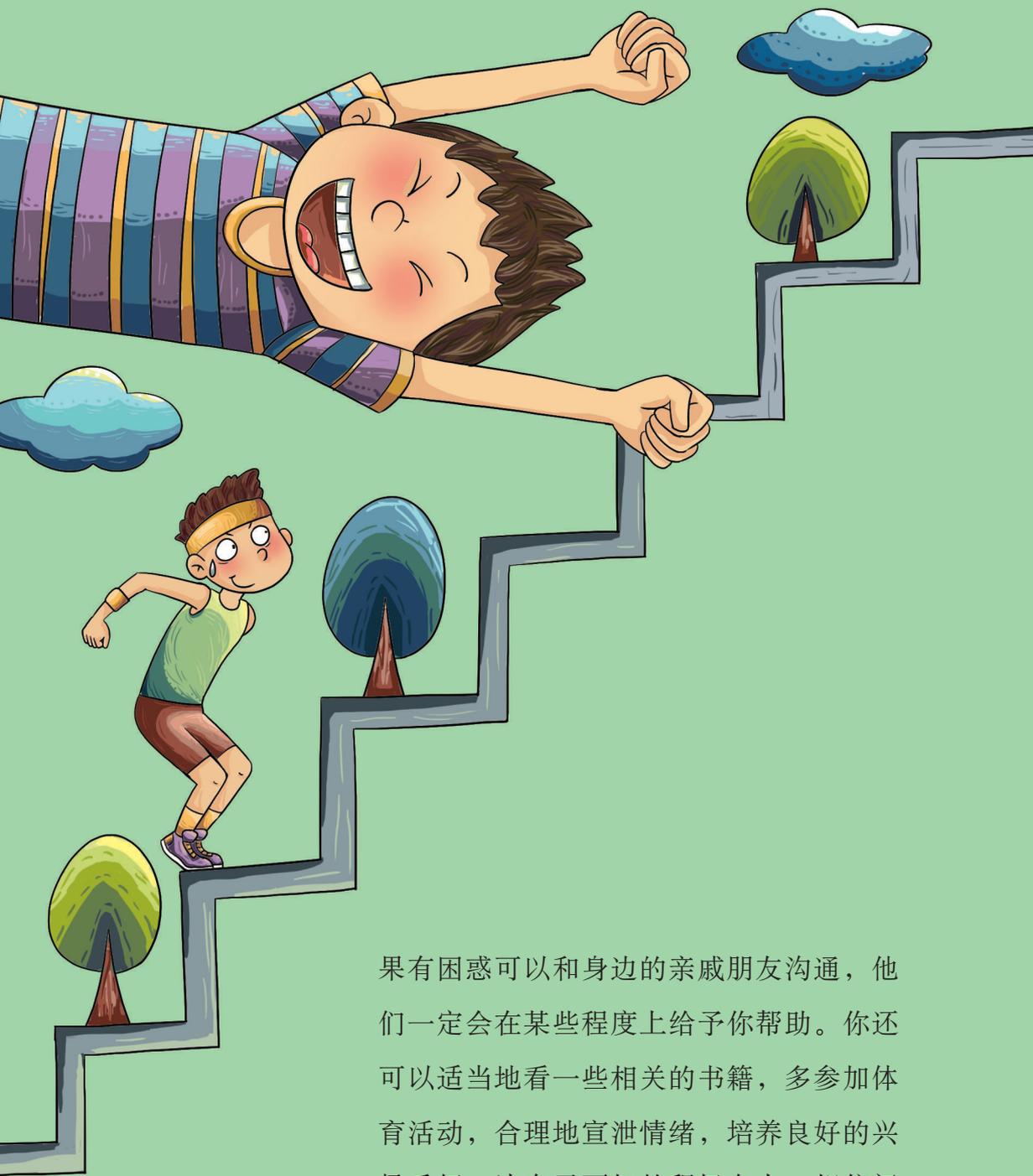
所以，只有我们重视青春期，并对其有更深刻的认识，才能够避免心理问题的产生，从而健康成长。不论是身体上的改变，还是心理上的改变，我们都要全面地了解，勇敢地面对，这样才能更早地发现问题，解决问题。

那我们该如何去面对青春期呢？相信许多小朋友会产生很多困惑和担忧，不知自己能否顺利度过这一转型期。

其实，当你们充分了解了青春期的真相，你们就可以自己发现问题并及时解决。

若是心理上的问题，你首先要认识到，这些问题都是正常的。如





果有困惑可以和身边的亲戚朋友沟通，他们一定会在某些程度上给予你帮助。你还可以适当地看一些相关的书籍，多参加体育活动，合理地宣泄情绪，培养良好的兴趣爱好，让自己更加的积极向上，相信问题就会迎刃而解。



什么是第二性征？

前面的章节中，我们反复提到了第二性征，它到底是什么呢？它是青春期所特有的吗？

第二性征又叫做副性征。是指男孩和女孩到了青春期的时候，受分泌的激素影响，产生的一系列与性别有关的特征。

男孩儿会慢慢长出胡须，喉结变得突出，经历变声期后嗓音会变得低沉，骨骼



也会粗壮起来，并且会长出腋毛。

女孩子的表现是乳腺开始发育，骨盆变得宽大，皮下脂肪变厚，而且女生的皮肤较男生而言会变得更加光洁细腻。

其实，第二性征的出现是受到了体内性激素分泌的影响。性激素主要由性腺分泌，还有少量的雌激素和雄激素是由肾上腺皮质分泌的。

当你们看到女孩子长胡子或者男生的胸部很大时会不会非常惊诧？其实，这些都是性激素分泌失调引发的问题。女生长出胡须，很有可能是雄激素分泌过多而造成的。男生的胸部发育过于突出则是因雌性激素过多而导致的变化。

你们知道吗？动物也有第二性征。在动物界里，第二性征的表现也更明显。就像雄鸡会有鲜红的鸡冠和光亮的羽毛，可以高声鸣叫，雌鸡就不会如此。

