

健康
Health
健康成长青春系列丛书

青春期 · 生理篇

成长

憨氏
商金龙◎编著

倾听专家及过来人的声音，解开青春期的迷惘、
困惑与不安，让我们为自己的青春做主！

healthy adolescence



 军事医学科学出版社

★ 健康成长青春期丛书

成长青春期·生理篇

憨 氏 商金龙 编著

军事医学科学出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

成长青春期·生理篇/憨氏,商金龙编著.

-北京:军事医学科学出版社,2006

(健康成长青春期丛书)

ISBN 7-80121-806-X

I.成… II.①憨… ②商… III.青春期-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第028214号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402转6210、6213、6216

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:7.75

字数:188千字

版次:2006年7月第1版

印次:2006年7月第1次

定价:20.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 简 介

青春期是人一生中非常重要的发展时期,这个时期青少年的生长发育迅速,生殖器官从稚嫩走向成熟,也是从儿童向成年过渡的重要阶段。在这个时期,人的形态功能、智力、情感、认知能力都发生了巨大变化。青春期的身体发育有其自身的规律和特殊的需要,认识这一点,对于青少年健康成长是十分必要的。

本书从十个方面讲述了青春期少男少女的生长发育特点与生理变化特点,详细介绍了男、女的生理特征、卫生保健、性与健康等内容,结合青少年发育的特点,使青少年对自己生长发育有充分的认识,把自己的行为导向正常轨道。



目 录

第一章

美少女私密花园絮语

- 一、青春期启动的信号 3
- 二、美少女的乳房发育 5
- 三、美少女的“私密小花园” 7
- 四、美少女的月经初潮 12

第二章

女孩隐私悄悄话

- 一、美少女性意识的觉醒 19
- 二、为什么异性会相吸 21
- 三、美少女应避免性生活 23
- 四、美少女怎样拒绝婚前性行为 26
- 五、美少女应树立正确的性观念 28
- 六、美少女应避免过度手淫 29
- 七、美少女不可沉醉于性幻想 32
- 八、怎样判断白带是否正常 33
- 九、如何判断乳房发育是否正常 35
- 十、青春期女性乳房保健 37
- 十一、美少女为什么会分泌乳汁 38
- 十二、美少女对性器官变化的困惑 39
- 十三、如何判断阴蒂发育是否正常 42

第三章

爱护好你的私密花园

- 一、美少女经期如何自我保健 47
- 二、经期参加体育运动注意事项 49
- 三、如何排解经前期紧张症 51
- 四、美少女关于月经的困惑 52
- 五、美少女要正确使用卫生棉条 54
- 六、美少女乳房自我保健 55
- 七、乳房偏小怎么办 57
- 八、乳头凹陷怎么办 58
- 九、乳房不对称怎么办 59
- 十、乳房疼痛怎么办 60
- 十一、美少女不可轻易丰乳 62
- 十二、美少女乳房发育的困惑 63
- 十三、美少女生殖器卫生保健 64
- 十四、美少女应注意阴部卫生 66
- 十五、美少女保健三不宜 67
- 十六、公共场所要注意防性病 68
- 十七、乱服避孕药危害少女健康 69

第四章

阳光女孩也有难言之隐

- 一、美少女妇科病 73
- 二、美少女痛经 77
- 三、美少女闭经 79
- 四、美少女倒经、错经 80
- 五、美少女外阴瘙痒 81
- 六、美少女阴道炎 83
- 七、美少女青春痘 85
- 八、美少女荨麻疹 87



- 九、美少女巨乳症 88
- 十、美少女多毛 89
- 十一、美少女脱发 90
- 十二、美少女无阴毛 92
- 十三、美少女神经衰弱 92
- 十四、美少女头痛 93
- 十五、美少女贫血 94

第五章

窈窕淑女君子好逑

- 一、塑造健美的形体 99
- 二、如何保护头发 100
- 三、让发型适合脸型 100
- 四、漂亮美眉化妆术 103
- 五、眼部美容化妆术 106
- 六、让眼睛更加明亮 107
- 七、美少女鼻部美容 109
- 八、天然神韵胜美容 110
- 九、体内天然美白法 111
- 十、少女简易美容操 112
- 十一、美少女化妆技巧 114
- 十二、美少女健胸操 115
- 十三、少女怎样保养乳房 116
- 十四、纤纤细手的保养 117
- 十五、杨柳细腰的锻炼 118
- 十六、巧吃能减肥 120
- 十七、“减肥”造成的新型流行病 121
- 十八、减肥不当导致性发育不良 122

成长 青春期·生理篇

第六章

小帅哥初现阳刚之美

- 一、青春期启动的信号 127
- 二、男孩生殖器官的发育 128
- 三、男孩的变声期 130
- 四、男孩的乳房也会增大 131
- 五、男孩青春初期体毛突增 132
- 六、男孩的初次泄精 133

第七章

男孩隐私悄悄话

- 一、男孩性意识的觉醒 137
- 二、培养男孩的男子气 138
- 三、男孩的性梦 139
- 四、明明白白看遗精 141
- 五、正确看待手淫 144
- 六、射精与分泌液 146
- 七、认识自己的小宝贝 147
- 八、阴茎大小影响性功能吗 150
- 九、人是从何而来—受精 151
- 十、精液会遗光吗 153
- 十一、“晨竖”正常吗 154
- 十二、“多毛”正常吗 155
- 十三、男孩怎样转移性兴趣 156
- 十四、男孩的性适应 158
- 十五、善待男孩的性发育 159
- 十六、易于勃起正常吗 161



第八章

男孩多事之期的生活保健

- 一、养成良好的生活习惯 167
- 二、及时处理卫生死角 167
- 三、文武之道，一张一弛 168
- 四、吸烟有害健康 169
- 五、酒精是健康的大敌 175
- 六、体育锻炼要科学 176
- 七、游泳也要防疾病 177
- 八、刷牙护牙有讲究 179
- 九、保护你的“小宝贝” 183
- 十、频繁遗精怎么办 184
- 十一、勤换内衣利健康 185
- 十二、养成良好的坐立姿势 186
- 十三、如何保护好视力 188
- 十四、炎炎盛夏护汗腺 190
- 十五、少男长高有诀窍 191

第九章

阳光男孩也有难言之隐

- 一、包皮过长与包茎 195
- 二、包皮嵌顿与包皮炎 196
- 三、隐睾症与睾丸疼痛 198
- 四、阴茎“骨折”与龟头红肿 199
- 五、尿道滴白与频繁遗精 201
- 六、乳房胀痛 203
- 七、肛周瘙痒 204
- 八、前列腺炎 206
- 九、青春痘 207
- 十、声嘶 209

成长青春期·生理篇

十一、鼻炎 210

十二、腮腺炎 211

十三、痔疮 212

第十章

男孩健身运动场

一、体育锻炼讲科学 217

二、挑战胆量的蹦极 220

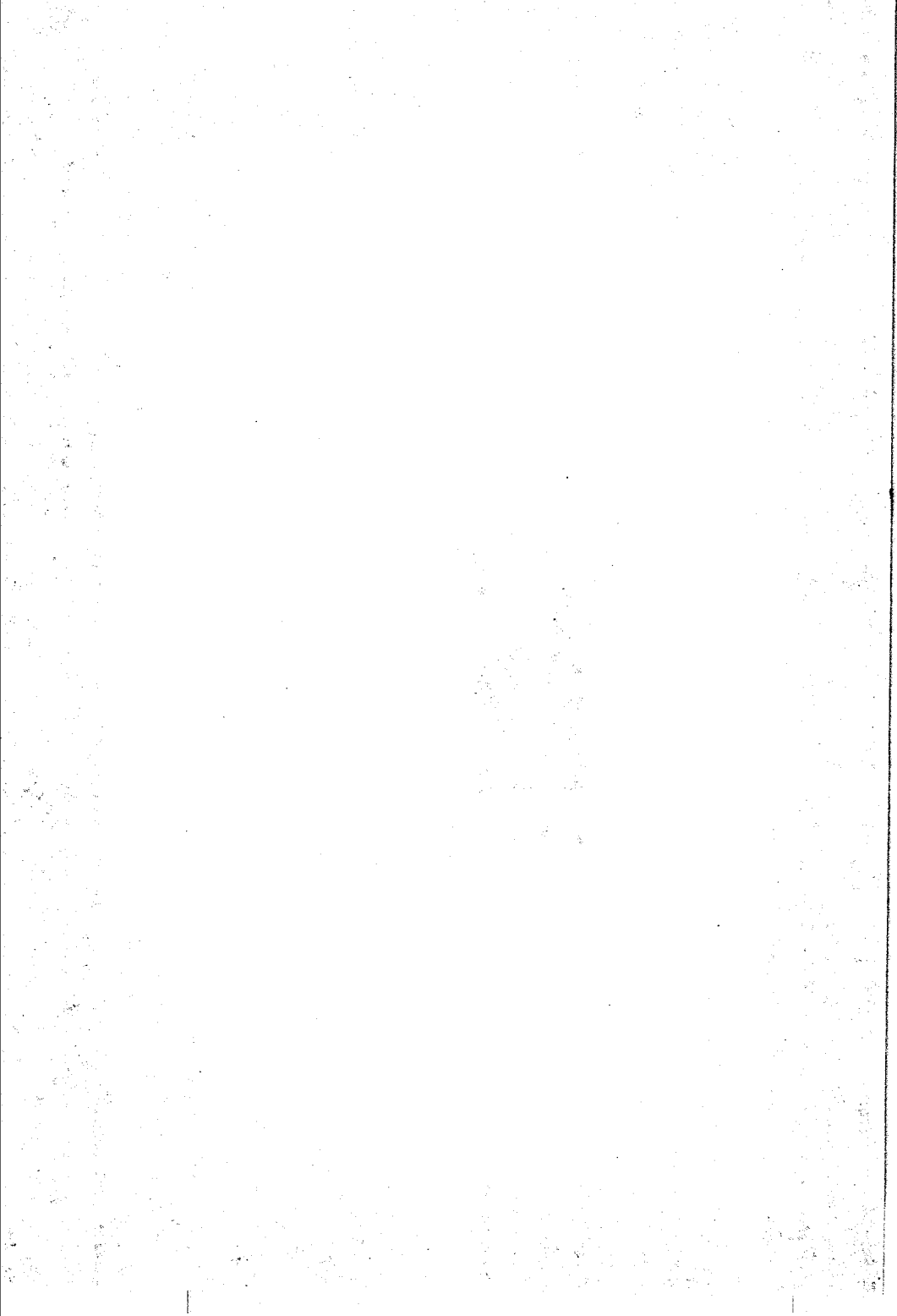
三、寒冬“雪趣”可健身 221

四、打“地滚球” 223

五、青春健身好处多 224

第一章 美少女私密花园絮语







一、青春期启动的信号

青春发育期是指儿童向成人过渡的发育阶段,是以性发育、性成熟为特征表现的身心全面发育的一个重要时期。一般是指 10~19 岁这一年龄段。

在青春发育期,身体的、形态功能、生理变化、分泌等,均会发生突如其来的变化。特别是生殖系统,在这以前几乎没有什么发育,在青春期中,性器官迅速发育,第二性征形成,女孩开始出现月经。

女孩子步入青春期后,外形和内脏器官都将发生一系列微妙而又明显的变化,如身体迅速增长,一些成年人的标记也都一一显现出来,活动能力急剧上升,体力大增,性器官发育逐渐完成,心理状态也和童年迥然有别。青春的活力,使天真活泼的小女孩变成了婀娜多姿的少女。

少女的青春期从何时开始又何时结束呢?从年龄上说,女孩子 10~12 岁便是青春期的开端,以后的 5~6 年间,则是身体发育最显著的时期,早到十七八岁,晚至二十三、四岁,青春发育才告终结。

1. 全身发育

8~9 岁:脱离幼儿体态,骨盆开始发育,其横径明显增宽,臀部变圆。逐渐显现出女性特有的优美弧形线条。

9~10 岁:乳头长出,常常从左侧乳房开始。乳头稍稍突起,触之微痛,这是青春萌动的突出标志。身高增长开始加速。

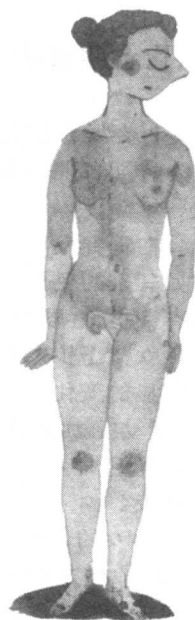
11 岁:纤细的最早期阴毛出现了。也有人认为这是青春期真正的开端。

12~13 岁:生殖器进一步发育,乳房进一步隆起,乳晕扩大;阴毛增多并渐趋密集卷曲,呈现出倒三角形的女性特征;腋毛也开始长出,身高增长速度达到高峰;此时,月经初潮,但不规律,无排卵。

14~15 岁:出现排卵性月经。

16~18 岁:骨骺愈合后,身高突飞猛进的长势停顿下来。有些少女由于先天或后天的原因,整个发展进程以提前或后移 1~2 年,甚至 2~3 年。

少女青春期的明显特征之一是身高和体重的变化,身高每年平均增长 6~8 厘米,多的可达 10~13 厘米,体重增加与身高成正比,平均每年增加 5~6 千克,多则达 10 千克。



2. 生殖器官的发育

青春期女性随卵巢发育和性激素分泌的逐步增加，生殖器官各部分也明显的变化，称为第一性征，这时期外生殖器从幼稚型变成成熟型，阴阜隆起。大阴唇小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚；子宫增大，尤其子宫体明显增大，卵巢增大，出现不同发育阶段的卵泡，并有成熟的卵子排出。

3. 第二性征出现

是指除生殖官以外，女性所特有的征象。这时女孩音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆变得更宽大，胸、肩、臀部的皮下脂肪更多。显现出女性特有的体态。

4. 月经来潮

月经初潮是青春期开始的一个重要标志，由于此时卵巢功能尚不健全，初潮后月经周期也无一定规律，须经逐步调整才接近正常。

青春期女性生理发育变化很大，性格、情感等常不稳定，家庭和学校应关心其身心健康。

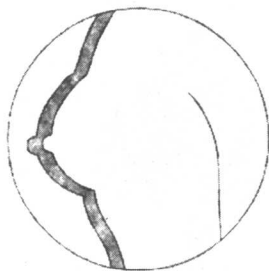


二、美少女的乳房发育

乳房是哺乳动物共同的特征，一般成对生长，两侧对称。人类乳腺仅有胸前的一对，来源于外胚层。自出生后，乳房的发育经历幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个不同时期的变化中，机体内分泌激素水平差异很大，受其影响，乳房的发育和生理功能也各具特色。

女孩都十分关心乳房的发育，有的为发育太早而烦恼，有的为发育太晚而焦虑。女孩的乳房从什么时候开始发育，有很大的个体差异。有的女孩才 8、9 岁乳房就开始发育了，而有的女孩要到 16 岁或更晚才开始发育。多数女孩大约在 9~14 岁乳房开始发育。

乳房的发育是受下丘脑——垂体——卵巢的调节。最初局部微微隆起，以乳头为中心的皮下出现一个小硬块，称为乳核。随着体内性激素水平的不断升高和对乳腺的刺激作用，乳头逐渐发育完善，乳晕形成，乳头渐渐增大突出。在发育期间，女孩会感到局部胀痛不适，这是由于乳腺组织内血管扩张充血，以及快速增长的乳腺细胞对局部神经末梢的刺激所引起的，属于正常的生理现象，不必进行特殊的处理。

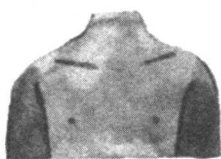


经过 2~3 年后，雌性激素和孕激素分泌进一步增加，月经来潮，乳房进一步发育雌性激素促进乳腺小叶的发育，而孕激素则使乳腺导管生长。一般青春期女性 18 岁时乳房发育基本成熟，22 岁时停止发育。

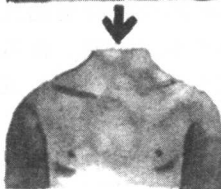
医学上把乳房发育分成五个阶段。

第一阶段：幼年时期。这一阶段是青春期开始之前的初期阶段。

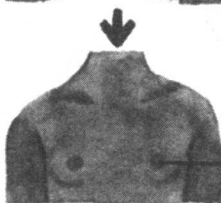
成长青春期·生理篇



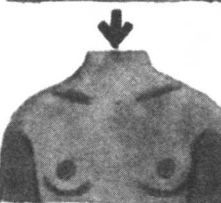
幼年时期



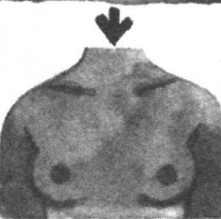
乳房蓓蕾阶段



乳房继续发育，隆起，
乳晕变大



乳头和乳晕形成鼓包



成熟阶段，乳头
凸出

乳房还没开始发育，乳头刚刚长出来，乳房的其他部分还是平的。

第二阶段：乳房蓓蕾阶段。这一阶段，乳房开始发育。在每个乳头下面，小小的、平平的、纽扣般的乳房蓓蕾开始形成，这里面长有脂肪、乳汁和组织。从乳房蓓蕾长出乳头，在胸部突起。乳晕也比第一阶段更大、更宽。

有的女孩只有7、8岁时，就到了第一阶段。有的女孩都快14岁了，还没开始第二阶段的发育，但大多数8岁半至11岁的女孩就已经到达这个阶段了，第二阶段可能会持续几个月至1年半或更长的时间。

第三阶段：乳房继续发育。这一阶段，乳房变大，乳晕也相应变大。它们在胸部隆起得更明显。在这个阶段，乳房表现为成熟形态，但要比成人的乳房小一些。

一般10~13岁的女孩子就能达到这个阶段，但有的女孩子不足10岁就达到了这一阶段，还有的女孩13岁之后才达到这个阶段。第三阶段可能持续2个月至2年之久。

第四阶段：乳头和乳晕形成鼓包。这一阶段，乳头和乳晕继续发育。它们要比乳房的其他部分突出些，因而在乳房上形成一个单独的小鼓包。第四阶段的乳房通常要“尖挺”，或是形成圆锥形。



有的女孩不经历第四阶段，直接进入第五阶段。有的人一直就没超出第四阶段。还有的女孩到第五阶段才形成凸起的小鼓包。

一般 12~14 岁的女孩就能达到这个阶段，但同其他阶段一样，有的女孩到达这个阶段的年龄不在此范围内。第四阶段持续的时间从 8 个月至 2 年不等。

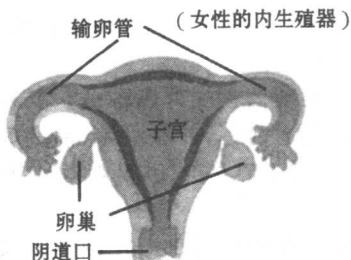
第五阶段：成熟时期。乳头和乳晕不会继续在乳房上形成独立的小鼓包。这一阶段是成熟期，乳房完全发育成熟，但有的女孩在达到这一阶段后，乳房还继续发育。

尽管乳房达到了它们的成熟形态，但长得还不够丰满。13~16 岁的女孩一般能达到第五阶段，但有的女孩不足 13 岁就达到了，还有的女孩 16 岁之后才达到。

三、美少女的“私密小花园”

1. 阴道

阴道是一条略为扁平的膜状管，下接外阴道入口，上接子宫颈，与子宫相通。其管壁分泌一种酸性黏液，对阴道有净化的作用，能杀死入侵的细菌。但在月经期间，经血使黏液变为碱性，减低了净化功能，因而易受细菌感染。所以，月经期间要用淋浴，不要池浴，以避免细菌侵入。



阴道是具有弹性的组织，平常内壁互相贴合几乎不留空隙，但在性行为时，为让男性生殖器进入，则会适度地扩大。女性在分娩时，它能扩大至婴儿头般大小，让婴儿顺利生产出来。

2. 卵巢

卵巢位于腹腔骨盆内，左右各一，大小如拇指，形状呈扁平的椭