

悄悄话系列丛书

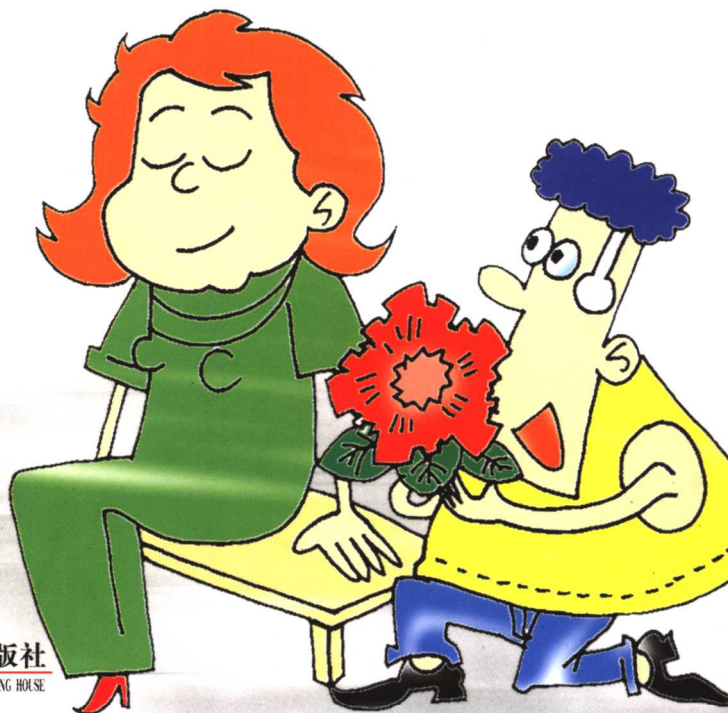
青春期

悄悄话

——女孩关心的问题

QINGCHUNQI
QIAOQIAOHUA

杨恩来 乔玉成 主编



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

青春期悄悄话:女孩关心的问题/杨恩来,乔玉成主编. —太原:山西科学技术出版社,2006.1

(悄悄话系列丛书)

ISBN 7-5377-2511-X

I.青... II.①杨...②乔... III.女性—青春期—性教育
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 110923 号

悄悄话系列丛书

青春期悄悄话——女孩关心的问题

作 者: 杨恩来 乔玉成主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路15号

编辑部电话: 0351-4922135

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: zyhty@sohu.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西科林印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 大1/32

字 数: 246千字

印 张: 10.25

版 次: 2006年1月第一版

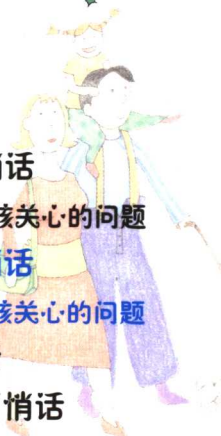
印 次: 2006年1月第一次印刷

印 数: 1-3000册

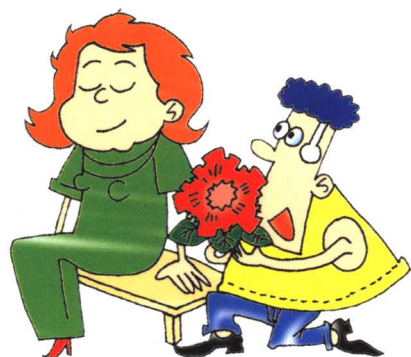
书 号: ISBN 7-5377-2511-X/R · 930

定 价: 20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



青春期悄悄话	
——男孩关心的问题	16.00 元
青春期悄悄话	
——女孩关心的问题	20.00 元
新婚悄悄话	18.00 元
青年夫妻悄悄话	28.00 元
中年夫妻悄悄话	16.00 元
老年夫妻悄悄话	13.00 元
孕前悄悄话	12.00 元
孕期悄悄话	9.00 元
产后悄悄话	12.00 元
生殖健康悄悄话	15.00 元



丛书主编 杨恩来 乔玉成
丛书编委 (以姓氏笔画为序)

王力文	王 静
卢向阳	安玉兰
乔玉成	关东锋
李变花	许登云
陈乐琴	杨恩来
张文红	程 燕
燕 飞	

本册编著 乔玉成

前言 PREFACE

青春期是青少年生长发育十分旺盛的时期。这一时期青少年对自己身体出现的变化十分关心，另外对异性产生好感和好奇，他们渴望与异性交往，希望了解性知识，但又惟恐被别人发现或讥嘲。这个时候如果得不到科学的指导，青少年就会陷于迷惑、焦虑或冲动之中，甚至出现偏离行为。目前，我国每年有2 000万青少年进入性成熟期，处于性活跃期的青少年已达3亿之多。然而，由于国内青春期内健康教育步伐远远跟不上时代发展的要求，近年来青少年性越轨、性犯罪、性疾病传播发生率明显上升。

一项调查表明，中学生从学校和家庭获得性知识的比例不到30%；50%的中学生不知道自己从何时开始具有生育功能；60%以上的中学生不能准确地回答性病、艾滋病的传播途径。中国人民大学潘绥铭、曾静两位教授对全国大学生上大学前异性交往的调查结果表明，有35.8%的中学生约会过，有20.1%的中学生接吻过，有12.2%的中学生有过性爱抚，有3.8%的中学生有过性行为。在对大学生同居现象的调查中，专家发现，随着大众传媒传播性信息的大量增加，社会舆论变得比以往更宽松，人们的观念也随之变得开放起来，缺乏健康的性知识使得青年人的行为不是日趋理性，而是变得不在乎了，对性更缺乏责任感了。据调查，在北京某医院接受大月份引产的女性中，50%为18岁以下的少女；至于一般人工流产案例中，少女的比例更是日益增多。

针对这一社会现象，专家呼吁，普及青春期内健康教育，加强青少年的性自我保护意识，预防性病、艾滋病的传播，迫在眉睫。

1963年，周恩来总理就曾经提出：“要在女孩子首次来月经，男



前言

QIAN YAN

孩子首次发生遗精之前,把科学的性知识教给他们。"1988年8月24日,国家教育委员会、国家计划生育委员会发布了《关于在中学开展青春期教育的通知》。1992年1月1日起正式施行的《中华人民共和国未成年人保护法》为青春期教育提供了法律依据。然而,由于种种原因,青春期性健康教育的进展并不顺利。专家认为,目前学校进行的青春期性健康教育只是讲生理功能、机理、结构,这种性健康教育是不完全的。青少年还应该知道怎样去保护自己,使自己在性的活动中避免受到性病、艾滋病以及不情愿的、意外怀孕的侵害。

为了配合社会、学校、家庭对青少年进行性健康教育,我们组织有关专家编写了《青春期悄悄话》一书。本书针对青少年咨询最多、关心最多的问题,以案例的方式进行了回答,编写时力求案例贴近生活实际、文字简洁明了。根据青春期仍在校学习的特点,用科学、朴实的语言摆事实、讲道理,避免生涩、淫秽的内容,并增加了漫画,使本书更添趣味性。本书是青春期性健康教育不可多得的好教材。

由于编者水平有限,书中定有许多不妥之处,望读者多提宝贵意见,以使本书更加完善。

目录 *Contents*

生殖器官

女性的内生殖器官和外生殖器官有哪些？ / 3

阴毛、腋毛、体毛

月经早来了，阴毛为什么还没有长出？ / 9

女孩子体毛多怎么办？ / 11

阴毛稀少、阴毛掉落是不是疾病？ / 13

拔掉乳头周围的体毛对健康有影响吗？ / 15

阴毛剔除后还会再长出来吗？ / 15

女性什么时候出现阴毛和腋毛？ / 16

阴唇

小阴唇很大正常吗？ / 19

小阴唇外露于大阴唇，正常吗？ / 20

小阴唇一边大，一边小，正常吗？ / 21



阴唇外翻或扭曲就不是处女吗？ / 21

阴蒂

阴蒂会在晚间勃起吗？ / 25

我的阴蒂发育正常吗？ / 25

处女膜

处女膜真的很重要吗？ / 29

妇科检查会损伤处女膜吗？ / 30

处女膜破了怎么办？ / 30

怎样检查自己的处女膜是否破裂？ / 31

处女膜破裂能修复吗？ / 32

我还是处女吗？ / 33

吃药可以修复处女膜吗？ / 36

阴道、阴道分泌物

双阴道怎么办？ / 39

白带黏糊糊的，像蛋清样正常吗？ / 40

阴道分泌物多是怎么回事？ / 42

如何区分生理性白带和病理性白带？ / 42

正常的阴道分泌物平时有什么变化？ / 45

月经

害怕月经到来怎么办？ / 49

月经为什么迟迟不来？ / 49

身体瘦小月经初潮就晚吗？ / 53

月经没来是否为刺激阴蒂引起？ / 54

月经何时来？何时走？ / 54

月经25天算正常吗？ / 56

月经周期为60天正常吗？ / 57

月经不规则怎么办？ / 58

- 月经初潮后,下次月经何时来? / 59
- 月经初潮时乳房就已经完全发育了吗? / 59
- 月经初潮后,个子就不会再长了吗? / 60
- 什么是月经的期、量、色、质? / 61
- 月经为褐色正常吗? / 62
- 什么是同步月经? / 63
- 月经来时需要休息吗? / 65
- 经痛怎么办? / 65
- 经前烦躁怎么办? / 66
- 经期为什么会关节痛? / 67
- 月经为什么突然不来了? / 69
- 月经时口臭是怎么回事? / 70
- 经期声音嘶哑是怎么回事? / 71
- 眼睛与月经有关吗? / 72
- 经血是人体过剩的血吗? / 74
- 经血和一般的血液一样吗? / 75
- 经血是不是很脏? / 75
- 女性一生中生理性出血量有多少? / 77
- 糖尿病患者为什么不来月经、不长阴毛? / 78
- 什么是月经病? / 79
- 什么是月经不调? / 79
- 中医如何治疗月经不调? / 81
- 中医如何治疗闭经? / 85
- 为什么不可以轻视闭经? / 87
- 中医如何治疗痛经? / 89
- 什么是崩漏? 中医如何治疗? / 90
- 什么是经行吐衄? 中医如何治疗? / 93
- 什么是月经前后诸证? 中医如何治疗? / 94



什么是膜样性痛经？中医如何治疗？ / 96

月经初潮等于性成熟吗？ / 98

月经周期的奥秘是什么？ / 99

心情不好为何能导致月经病证？ / 102

月经与气候有关吗？ / 103

痛经可以服止痛药吗？ / 104

初潮少女如何进行身心保健？ / 105

为何经前内裤总是湿的？ / 106

“经期莫捶腰”有道理吗？ / 107

考前痛经怎么办？ / 108

考前调经可以吗？ / 109

来经前为什么总想发脾气？ / 110

来经时游泳易受感染吗？ / 111

月经前应少吃哪些食物？ / 112

月经期饮食上应当注意什么？ / 112

如何采用饮食疗法调理月经？ / 114

痛经可以食疗吗？ / 117

子宫、卵巢

青春子宫出血是怎么回事？ / 123

为什么始基子宫的人没有月经，也不能生育？ / 124

做过卵巢囊肿手术的女孩子还能结婚、生孩子吗？ / 126

什么是多囊卵巢综合征？ / 127

乳房、乳头、乳晕

乳房畸形有哪些？ / 131

乳房特别大怎么办？ / 134

乳房为何不发育？ / 136

乳房小正常吗？ / 137

- 乳房一边大一边小怎么办? / 138
- 乳房多大才算正常? / 139
- 乳房上的拉纹是怎么回事? / 140
- 为什么胸部总是隐隐作痛? / 141
- 女性乳房的大小与什么有关? / 141
- 乳房为什么会忽大忽小? / 143
- 向外倾的乳房是否正常? / 143
- 乳房(头)湿疹是怎么回事? / 144
- 女性乳晕周围有毛发是怎么回事? / 145
- 从女性的乳房能否判断她有没有过性生活? / 146
- 激素可以使乳房增大吗? / 146
- 少女乳房肿块是怎么回事? / 148
- 少女乳房肿块如何治疗? / 148
- 少女泌乳正常吗? / 150
- 怎样才能让乳房不再长? / 151
- 女孩子乳头凹陷会影响生育吗? / 152
- 乳头和乳晕大怎么办? / 153
- 乳头太大是因为我自慰吗? / 154
- 乳房平平可以做隆乳术吗? / 155
- 到底是穿文胸好,还是不穿文胸好? / 156
- 女性平时如何保护乳房? / 158
- 女孩子束胸有什么危害? / 159
- 跑步不戴文胸可以吗? / 161
- 怎样才能让乳房挺拔而又富有弹性? / 161
- 有没有丰乳药膳? / 163
- 胸小的人如何穿衣打扮? / 163
- 怎样的乳房才算漂亮? / 165



有没有什么乳霜可以促进乳房发育? / 166

丰乳饮食有哪些? / 167

生殖健康

青春期的女孩如何维护外生殖器卫生? / 171

女性手淫会导致不孕吗? / 171

少女会得阴道炎吗? / 173

女孩子如何选择卫生巾? / 174

卫生巾有哪些类型? / 175

使用卫生巾会引起阴道炎吗? / 177

未婚女霉菌性阴道炎为何难愈? / 177

浴缸水会不会流入阴道? / 179

有些少女为何外阴瘙痒? / 180

处女也患“湿疣”? / 182

眼圈发黑是手淫引起的吗? / 184

手淫会导致记忆力下降吗? / 184

少女夜间抽筋是怎么回事? / 185

月经期洗澡有害吗? / 187

少女在什么情况下要去妇科检查? / 187

女性为什么不宜在三期减肥? / 188

医生会查出我自慰吗? / 189

有些少女的皮肤为什么像鸡皮一样粗糙? / 190

如何看激素测定值是否在正常范围? / 191

少女吸烟、酗酒对身体有危害吗? / 192

阴部的臭味是从哪里来的? / 194

自我保护

怎样对付偷看者? / 197

怎样对付露阴者? / 198

- 怎样对付性骚扰? / 198
怎样对付性侵犯? / 200
遇到侵犯危机怎么办? / 204
被强奸了怎么办? / 204
处女会怀孕吗? / 206
偷食“禁果”后害怕怀孕怎么办? / 207
未婚人工流产对健康有什么危害? / 209
药物流产应注意什么? / 209

青春期困惑

- 什么是青春期? / 215
第二性征是怎么回事? / 217
第二性征出现的先后顺序是否都一样? / 217
有第三、第四性征的说法吗? / 218
青春期有什么生理特征和发育特点? / 219
青春期的女孩子会发生哪些生理变化? / 220
青春期有哪些心理特点? / 221
青春期女性性心理特点是什么? / 223
如何辨认某人是男性还是女性? / 225
男性和女性各有哪些优势? / 226
什么是青春期的异性效应? / 229
为什么会有奇怪的感觉? / 231
什么是青春期内分泌? / 231
女孩子有性冲动正常吗? / 232
什么是青春期厌食症? / 233
女子每7年为一生理阶段,男子每8年为一生理阶段? / 235
怎样判断女孩子的发育是否正常? / 237
女性为什么要比男性矮? / 238
人有没有体味? / 240



目录

MU LU

- 少女如何预测自己的身高？ / 241
- 青春期男女体重发育有什么不同？ / 243
- 青少年为什么易长青春痘？ / 244
- 吃避孕药真的能治青春痘吗？ / 246
- 青春痘留下的色素斑怎么治疗？ / 247
- 阴部会不会长青春痘？ / 247
- 从来没有月经能生育吗？ / 248
- 少女穿高跟鞋真的会影响生育吗？ / 250
- 乳头变黑就是怀孕了吗？ / 251
- 有妊娠纹就一定怀过孕吗？ / 253
- 青少年为什么会出现脱发？ / 255
- 少白头是怎么回事？ / 256
- 怎样才算有教养？ / 257

性与健康

- 性的本质是什么？ / 261
- 什么是性交？ / 263
- 《婚姻法》为什么要规定结婚年龄？ / 264
- 什么是性行为？ / 266
- 青春期的异性朋友为什么不可以发生性行为？ / 267
- 什么是性科学？ / 268
- 什么是性健康？ / 269
- 什么是鸡奸？ / 270
- 什么是性变态？ / 271
- 怎样消除校园厕所内的性文字和性漫画？ / 272
- 鬼交是怎么回事？ / 273
- 如何判断处男？ / 275
- 青少年为什么一定要远离网上红灯区？ / 275

生命的奥秘

人的生命是如何孕育的？ / 279

性交就可以怀孕吗？ / 280

有了月经就有排卵了吗？ / 282

青少年从什么时候开始才会有生育能力？ / 284

男友用手抚摸我外阴会让我怀孕吗？ / 285

情感世界

性激素是情爱之源吗？ / 289

爱是什么？ / 290

收到异性写来的求爱信该怎么办？ / 291

暗恋上别人怎么办？ / 293

什么是守宫砂？ / 294

如何预防“爱的陷阱”？ / 295

男友要与我发生性关系怎么办？ / 296

少女可以与男友发生性关系吗？ / 298

发生性关系后，男女之情会更加巩固吗？ / 300

乳房被异性抚摸后会涨大吗？ / 302

“比朋友多一点，比情人少一点”的男女关系好不好？ / 303

我为什么会爱上老师？ / 304

情侣亲吻怎么会使耳膜破裂？ / 306

什么是少年相思病？ / 306

上网聊天能够解闷吗？ / 308

为什么大人都不喜欢自己的孩子早恋？ / 309

如何与曾经恋爱过的对象说“拜拜”？ / 310

单身同学如何面对歧视？ / 311



生殖器官

