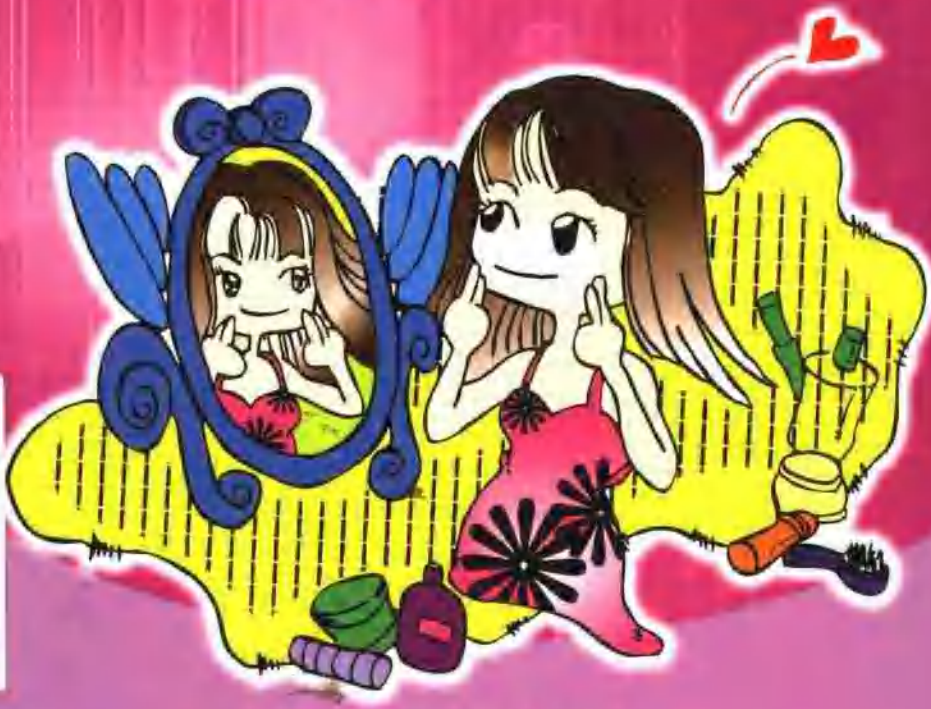
中学生
健康成长
丛书

你了解自己的身体吗

NI LIAOJIE ZIJI DE SHENTI MA

—— 写给女孩

卢 佳 编著



科学出版社
www.sciencep.com

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你了解自己的身体吗

——写给女孩

卢　佳　编著

科学出版社

北　京

内 容 简 介

本书向处于中学阶段的少女朋友详细介绍了青春期少女在身体上、心理上发生的变化及常见疾病，并从心理和生理两个角度为少女朋友提供了常见问题的解答，从而帮助她们对人生这个重要时期有一个全面的了解，使她们安全顺利地度过青春期。

本书内容丰富，语言流畅，通俗易懂。本书可供中学生及其家长阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

你了解自己的身体吗：写给女孩/卢佳编著. —北京：科学出版社，2004.4

(中学生健康成长丛书/张梅玲主编)

ISBN 7-03-012696-3

Ⅰ. 你… Ⅱ. 卢… Ⅲ. 女性-青春期-健康教育-青少年读物 Ⅳ. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123017 号

责任编辑：曲衍立 / 责任校对：包志虹

责任印制：白 羽 / 封面设计：东方上林

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年4月第 一 版 开本：A5 (890×1240)

2004年4月第一次印刷 印张：6 1/2

印数：1—5 000 字数：162 000

定价：11.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

目 录

一、叩问生命本源 1

❶ 我的身体我知道

——生命大厦的奥秘 2

❷ 我从哪里来?

——生命的诞生 5

青春期小测试 7

❸ 青春突变

——人生的金色年华 10

二、追踪青春身影 13

❶ 外表特征变化神速 14

青春期小测试 17

❸ 悄悄变化的身体 19

小广播 21

❷ 性发育的“根据地” 22

❹ 神通广大的雌激素 24

❷ 每个月的大事 27

青春期小测试 29

❻ 女性的标志

——乳房 31

青春期小测试 33

❼ “长腿姐姐”与“短腿妹妹” 34

三、释疑青春疑惑 37

❶ 青春敏感时期 38

❷ 处女膜 41

讲给少女听的故事 43

❸ 白带是怎么回事？ 45

❹ 怎样应对性骚扰？ 48

❺ 性幻想 51

❻ 什么是性病？ 54

❼ 你是性早熟吗？ 57

❽ 你是性晚熟吗？ 59

❾ 性意识发展的三部曲 62

❿ 性心理异常的几种表现 66

⓫ 性梦是一种罪恶吗？ 69

⓬ 女性也有手淫吗？ 72

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

四、让青春更美丽 76

❶ 什么是真正的美？ 77

❷ 难以抗拒你的容颜

——皮肤 80

❶ 铁齿铜牙

——牙齿的保健 83

❹ 我爱长发飘飘

——头发的护理 85

❺ 你需要减肥吗？ 88

❻ 节食有什么坏处？ 90

❺ 为什么穿紧身裤和高跟鞋不好？

92

❽ 你为“痘痘”发愁吗？ 95

❾ 少女束胸有什么坏处？ 98

❿ 体味是怎么回事？ 100

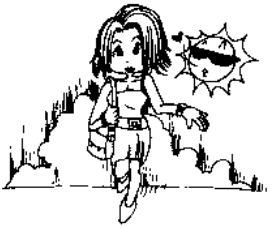
⓫ 怎样对付讨厌的汗毛？ 103

⓬ 使用化妆品应该注意些什么？

106

⓭ 健康歌

——健美操锻炼 109



五、让青春更健康 112

❶ 什么是“经前期紧张症”? 113

青春期小测试 115

❷ 什么是神经性厌食症? 116

❷ 什么是神经衰弱? 118

❹ 痛经怎么办? 121

❷ 闭经怎么办? 124

❻ 怎样避免脊柱变形? 127

❼ 怎样做好经期保健? 129

❽ 如何预防肝炎? 132

❾ 且行且珍惜

——艾滋病 135

❿ 征服

——谈谈吸毒 138

小广播 140

⓫ 天黑黑

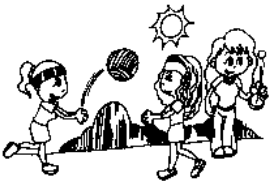
——少女怀孕 142

六、透视青春心理 145

❶ 我是谁?

——自我意识 146

❷ 你喜欢自己吗? 148



讲给少女听的故事 150

❸ 面对来自同伴的压力（一）

152

❹ 面对来自同伴的压力（二）

160

❺ 少女的心，秋天的云

——多变的情绪 167

❻ 同桌的他

——少女朦胧的感情 170

❼ 有一点动心

——忘年恋 174

❽ 女孩笨吗？ 177

❾ 羞答答的玫瑰抬起你的头

——克服自卑心理 180

青春期小测试 182

❿ 自尊还是虚荣 185

青春期小测试 187

⓫ 青春风暴期

——反抗心理 190

讲给少女听的故事 192

⓬ 有话好好说

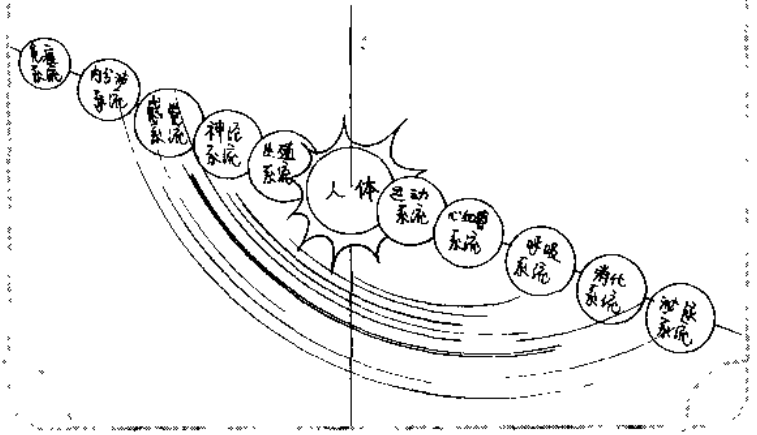
——代沟 194

参考文献 197

一、叩问生命本源

❶ 我的身体我知道

——生命大厦的奥秘



人体就像一个小宇宙，有各种系统在其中运行。所谓的系统是由许多器官组成的，这些器官联合起来共同完成某一项功能，如消化、内分泌等。人体是由十大系统构成的：运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、感觉系统、内分泌系统和免疫系统，下面就分别介绍一下。

顾名思义，运动系统是让我们运动的，它由 206 块骨头、600 多块肌肉和一些关节组成。骨头构成人体的支架，而关节把骨头联系起来。肌肉是附着在骨头上面长的，随着肌肉的收缩和放松人就运动起来了。除此之外，运动系统还可以支持体重（如果没有骨头，我们的全身都会被地球引力吸引贴

在地面上了），保护内脏器官。

心血管系统是由心脏和血管组成的。它的职责就是让血液在体内不停地流动，把营养物和氧送到全身各处，同时把新陈代谢产生的废物和二氧化碳带走。心脏是这个系统的核心，它每跳一次就要往外喷射一次血液。一个成年人的心脏一天要跳约 10 万次，喷射约 7500 公斤的血液，而遍布全身的大小血管如果连起来最长可以达到 4 万公里。这是一个多么强大的运输线呀！

呼吸系统是由肺和呼吸道构成，是人体的气体交换站。我们都知道人不能离开氧气生存，我们把空气吸进体内以后就到达了肺，在那里把体内的废气和外界新鲜的氧气进行交换，然后被血液送往全身各处。

消化系统是一个食品加工厂，由消化道和消化腺组成，具体地说，消化道包括口腔、咽喉、食管、胃和大小肠，消化腺包括肝、胰、唾液腺、大小肠腺。食物在嘴里的时候就被唾液腺分泌出的唾液初步消化了一下，然后在胃里被搅拌分解，接下来主要在小肠里被吸收，最后经过大肠继续吸收后被排出。

泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成，它就像人体的环卫部门一样，血液每次经过肾脏的时候都会被它过滤一遍，那些没用的、有害的东西就被留下来形成尿液排出体外。

神经系统是人体的指挥官，一切活动都要由它调配。脑和脊髓是首脑，其他遍布全身的神经就是负责传递消息的小兵了，不仅要把首脑的命令传达给各种器官，还要把各个器官的状况随时报告给大脑。同时，神经系统也是我们产生各种复杂的心理活动的基础。

感觉系统是人体的情报系统，不管是磕着碰着了，还是身体内部有什么异常的感觉，都会报告给大脑。所以它的分布也及其广泛，首先是覆盖全身的皮肤，还有内脏、血管、关节等好多地方都有它的部署。如果没有它，我们就没法感受这个世界了。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

内分泌系统是由好多内分泌腺构成的，如甲状腺、性腺、垂体、松果体等，这些内分泌腺分泌出的东西（就是激素）可以调节人体的发育，对青春期的发育起到很大的作用（后面我们还会讲到这个问题）。所有的内分泌腺都直接或间接受神经系统的调节，所以说它是神经系统的好帮手。

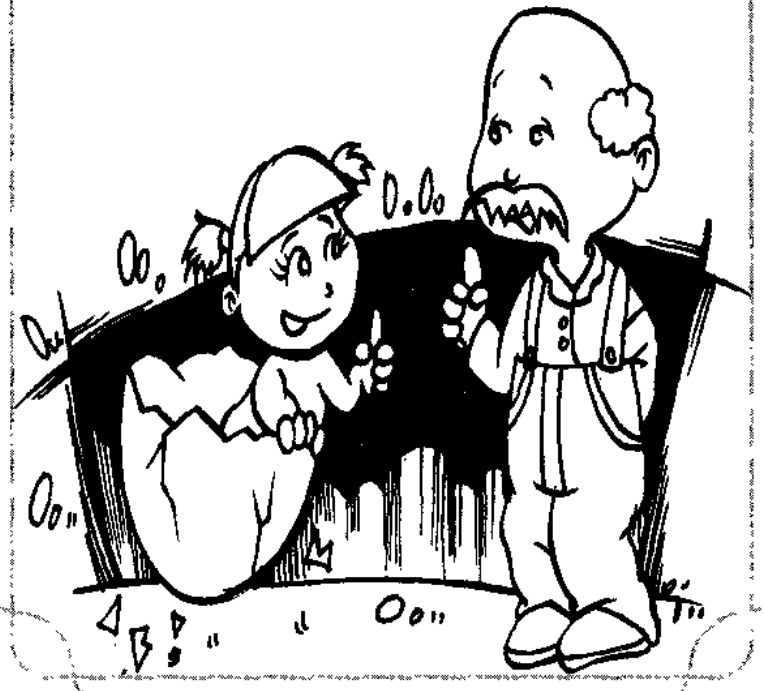
生殖系统的任务就是为生小孩服务，最重要的当然是产生生殖细胞：精子和卵子，分泌性激素。它包括外生殖器和内生殖器，当精子和卵子在母体内结合成为受精卵时，会继续发育成胎儿，最后从阴道出来。

免疫系统是人体的保安系统，时刻监视着有没有异常的东西进入体内，有没有细胞发生病变，一旦发现异常情况就会去杀死这些坏分子，保证身体的安全。骨髓、胸腺、扁桃体、脾和淋巴结都是免疫器官，要保护好它们，它们自己一旦生病，就不能执行保安的职责甚至还会叛变，那时候就麻烦了。

这十大系统在神经系统和它的助手内分泌系统的调节下和平共处，各司其职，使得人体这个小宇宙可以正常运行，让我们充分体会生命的美好和丰富多彩。

❷ 我从哪里来？

——生命的诞生



小的时候我们似乎都问过爸爸妈妈这样一个让他们觉得不好回答的问题：我是从哪来的？那个时候爸爸妈妈都很少做出正面的回答，要么说我们是从垃圾堆里捡来的或是从石头里蹦出来的，要么就敷衍说你将来长大就知

道了。但我们究竟是从哪里来的，也许到现在你还不是很清楚，那就从头说起吧。

首先必须让母亲怀孕，也就是男女生殖细胞（精子和卵子）相结合。这一过程要通过性交，使精子可以随精液从女性的阴道进入体内。精子是人体内最小的细胞，肉眼是看不见的。它有一个长长的尾巴，摆动的尾巴就像一个推进器。它的头部则是创造生命的重要部分。如果精子来的时候不对，恰好不在女性的排卵期内，那么阴道内偏酸性的环境会很快使精子都失去生殖能力甚至死亡，而且子宫颈口周围会有浓稠的宫颈黏液，使精子几乎不能通过。只有当女性在排卵期的时候，精子可以顺利进入输卵管，卵子就在这里（一般卵子都是每个月排一颗，但偶尔也会有两个一起排出，这就是形成双胞胎的原因了）。但是，卵子的外面有一层透明的物质把卵子和周围的东西隔离开，当众多精子把卵子团团围住的时候，只有最健壮的那个精子可以最先释放出一种溶解酶把这一层透明物质溶解掉，同时自己也就进入了卵细胞。就在这一瞬间，这层透明物质发生了变化，使其他精子再也不能穿过了。这时候新生命的性别也已经决定了，因为精子和卵子都各有一条性染色体，这两条染色体的组合决定了性别。卵子的染色体是 x 型的，精子的则有两种：x 型和 y 型。如果是 xx 结合，那么就是女孩；如果是 xy 结合，就是男孩。由此可以看出生男生女并不是可以人为控制的，完全是一种随机现象。精子的头进入卵细胞后就形成了一个新细胞，我们称它为“受精卵”。

形成受精卵后，只是走出了诞生新生命的第一步，后面的路还很长，所谓的十月怀胎指的就是之后的这段时间。受精卵会在形成后的 36 个小时内开始分裂，变得越来越大，并逐渐向子宫内移动，最后在子宫内安家落户。这一过程称为“着床”，此时受精卵已经发育成胚种了，它把自己像种子一样埋在子宫壁上，然后逐渐发育成胚胎。胚胎时期是一个很关键的阶段，因为这个时候心脏、眼睛、耳朵在形成，手和脚也会变成他们最终的形式。所

以，如果这个时候有有害物质侵入胚胎的话就会造成永久的损伤。然后胚胎发育成胎儿，这时候就已经初具人形了。

从怀孕到胎儿生出来大概要经历 280 天左右。最后它会从母亲的阴道出来，这是一个很痛苦的过程。值得一提的是，胎儿在母亲体内是靠一根脐带联系的，通过脐带从母亲身体里取得养料，同时把自己的代谢废物送给母亲排出去。孩子出生的时候要把脐带剪断，我们的肚脐眼就是剪断脐带留下的伤口。所以，我们会用剪断脐带来比喻一些新事物的诞生。不过脐带里没有神经，所以剪断它也不会觉得疼。

青春期小测试

请在给定的答案中选出正确的答案。

1. 人类胎儿通常在母亲肚子里生活：

A. 6 个月　　B. 10 个月　　C. 9 个月

2. 为胎儿提供氧气与营养的器官是：

A. 脐带　　B. 胎盘　　C. 羊膜囊

3. 胎儿生活在一个充满液体的场所叫什么名字，这地方是对他起着保护作用的缓冲器

A. 羊膜囊　　B. 脐带　　C. 子宫

4. 胎儿与胎盘相连是通过：

A. 输卵管　　B. 脐带　　C. 细胞团

5. 胎儿的四肢、手和脚发育完全是在：

A. 两周　　B. 第二个月末　　C. 一个月

6. 胎儿体内的二氧化碳和食物残渣之类的废物进入母体的静脉，并排出体外，是通过：

A. 直肠　　B. 脐带　　C. 肠

7. 当胎儿不能正常地发育时，母体在妊娠期终结前，早早地就将他排出，这叫做：

A. 流产　　B. 分娩　　C. 晚期流产

8. 怀孕的最后三个月期间，胎儿：

A. 只发育他的四肢、脚和腿

B. 已变成头向下位

C. 能看见影子、听到母体内的声音

9. 妊娠期持续：

A. 280 天　　B. 450 天　　C. 200 天

10. 怀孕期间，母亲不能服用下列东西：

A. 软饮料

B. 酒和阿司匹林之类药物

C. 糖

答案：

1. C

2. B　胎儿的氧气是由胎盘通过脐带供给的。由于胎儿以这种方式获得氧气，他不用自己的肺进行呼吸，所以能生活在羊水里。

3. A　羊膜囊里充满的液体叫羊水，胎儿泡在其中，会喝进去羊水，然后又以尿的形式排入羊水，不过羊水是在不断清洁和补充的。

4. B

5. B

6. B

7. A　虽然妊娠期一般是 280 天，一些婴儿却过早地降生。如果是 7 个月以后流产，胎儿经过精心护理还有可能存活，如果是七个月以前流产，存活的希望就比较小了。

8. C

9. A　妊娠期是指胎儿在母亲体内生活的时间。

10. B　酒和很多药物对母亲来说都是安全的，但是会对胎儿造成很大的影响，比如酒会引起胎儿胰腺、肝和脑损伤等，还有流产的危险。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com