



少年青春 期信箱

周新英



河北教育出版社

小 博 士 文 库

少年青春期信箱

周新英

河 北 教 育 出 版 社

(冀)新登字 006 号

《小博士文库》顾问、编委、责编

顾 问 严济慈

康克清

冰 心

柳 斌

王祖武

编 委 (以姓氏笔划为序)

安伟邦 李家诚 宋东生

罗 英 郑延慧 姬君式

姜达雅 殷志杰 常 瑞

詹以勤 蔡宇征

责 编 张貽珍 孙新龙 颜 达

张福堂 路殿维

小博士文库
少年青春期信箱
周新英

河北教育出版社出版发行 (石家庄市城乡街 44 号)
河北新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 3.5 印张 67,000 字 1994 年 11 月第 2 版
1997 年 4 月第 3 次印刷 印数:20,001—40,000 定价:2.90 元

ISBN 7-5434-1535-6/G · 1277

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

造就新一代人才
承擔跨世紀重任

嚴濟慈



題

一九八九年十二月

愿“小博士文库”和孩子
们一起进入2000年！

冰心 

博覽群書

添智慧

柳斌

一九八十七

《小博士文库》序

亲爱的少年朋友们，我欣喜地向你们推荐一套课外优秀儿童读物——《小博士文库》。这套由河北教育出版社出版的文库，集百科知识与各项智能训练于一身，熔自然科学与社会科学于一炉，向你们展示了一个多彩的画面：有基础科学、科学史、新科技，也有未来科学、自然之谜和科学探险故事，还有动脑动手学科学；有文学欣赏、艺术研究、历史、地理、经济与法律知识，也有思想品德教育、心理素质培养，还有读写知识，体育常识，等等。

这套文库不仅内容广博，而且知识新颖，富有时代气息。更可贵的是它在智力、能力的培养提高方面所作的努力，使它与一般知识性丛书相比，具有独到之处。它将为你们的知识储备、智能开发，提供极好的条件。

我们应该感谢河北教育出版社为小读者准备了如此精美的精神食粮，我更希望各位少年朋友成为“小博士”，早日走上成功之路！

高占祥

1989年1月12日凌晨

前 言

亲爱的少年朋友：

你们好！

你们有些人正在小学高年级上学，有些人已经进了初中。你们告别了童年期，进入了青春期。青春，这是人的一生中最美好的年华。苏联大文豪高尔基曾这样赞美过：“要爱惜自己的青春！世界上没有再比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！”我国英雄人物吴运铎说：“青春应该怎样度过？有的如同烈火，永远照耀别人；有的却像萤火，甚至也照不亮自己！不同的生活理想，不同的生活态度，决定一个人在战斗中占的位置。”每一个有志少年，无疑都是要做一个如同烈火照耀别人的人。经过青春期的勤奋学习、努力锻炼，提高道德品质、知识能力，你们将要成为祖国未来的主人，四化建设的生力军。因此，青春期是一个人成长过程中的关键时刻。

青春期，并不是每个少年都能一帆风顺地度过的。因为青春期是一个人生理和心理急剧变化的时期，每个人都会遇到许多令人烦恼和苦闷的问题。例如，这几年，你们像春笋般地长高，女孩子乳房渐渐隆起，来了月经；男孩子嗓音开

始变得粗而低沉，嘴边长出细细的胡须，有的还出现了遗精。看到异性同学，虽然表面上不想多理睬，可是心里却希望多了解和接近，甚至对某个同学暗暗倾慕。是自己变坏了？还是已经长大该谈恋爱了？进入青春期以后，你们更爱美了。女孩子能穿高跟鞋吗？该不该戴胸罩？男孩子脸上长出青春蕾真恼人，穿上紧身裤多美，可是为什么有人反对？吸烟、喝酒能显示“男子汉”风度，为什么学校都要禁止？女孩子还有更多烦心的事：路上碰到流氓该怎么对付？漂亮的姑娘遇到男性追求该怎么办？农村女孩子家里给订了亲又该怎么办？同学中间也出现了不少新鲜事：有的才十几岁就谈起了恋爱，天真无邪的少年为什么犯错误进了工读校，有的甚至犯罪进了少管所，这是怎么回事？……

这些在青春期出现的身体发育变化以及在成长道路上遇到的形形色色问题，使你们在思想上产生了各种疑问和困惑。应该怎样来认识它？处理它？你们迫切希望了解和掌握青春生理卫生知识，更想提高自己的认识，区别是和、非、美和丑，去正确处理好各种面临的问题。这种要求是完全正常的，也是合理的。有些问题如果不能及时解决，正确处理，一旦身体得了疾病，心理发生障碍，或沾染了不良习气，很可能影响到今后一生的健康甚至一辈子的前途。

同学们提出的问题非常之多。本书选择了大家普遍关心的问题给以答复，使同学们懂得有关青春期生长发育和生理、心理变化的科学知识，并懂得应该具有什么样的行为习惯、道德情操，以提高健康知识水平，增强自我保健和自我保护能力。希望每一个有志向、有理想的少年珍惜青春年华，努力

学习，正确处理各种问题，使自己在身体、智力、品德各方面日趋完善，早日成才。

本书共答复了 63 个问题。为了精简文字，将来信和复信作了简化，一概略去书信开头和结尾的习惯格式：前面开头一段是同学来信提出的问题，后面的短文是作者的答复。复信中有不妥之处，希望少年朋友们提出宝贵意见。

祝你们
健康成长！

作 者

目 录

少女生理卫生	(1)
1. 小女孩怎么变成大姑娘	(1)
2. 什么是月经	(4)
3. 第一次来月经后为什么第二个月不来	(5)
4. 月经期的卫生	(6)
5. 痛经是怎么回事	(8)
6. “倒经”是怎么回事	(9)
7. 流白带是有病吗	(10)
8. 经期流血过多是什么病	(11)
9. 少女为什么容易贫血	(12)
10. 小便多、尿痛是什么病	(13)
11. 女孩子为什么不宜穿高跟鞋	(14)
12. 女孩子应不应该戴胸罩	(15)
13. 束胸紧腰为什么不好	(16)
 少男生理卫生	 (18)
14. 小男孩怎么变成男子汉	(18)

15. 遗精是正常的生理现象	(20)
16. 手淫和手淫习惯	(22)
17. 包皮过长和包茎	(23)
18. “变声期”和保护嗓子	(24)
19. 男孩子乳房长硬块	(26)
20. 阴茎短小会影响将来生育吗	(27)
21. 只有一个睾丸是否有病	(28)
健美与疾病	(30)
22. 青春期的营养	(30)
23. 体育锻炼促进发育	(31)
24. 为什么长不高	(33)
25. 穿紧身裤为什么不好	(35)
26. 脸上长“青春疙瘩”怎么办	(36)
27. 雀斑有办法治吗	(38)
28. 为什么牙齿发灰、发黄	(39)
29. “狐臭”能治好吗	(40)
30. 青少年高血压	(41)
友谊与恋爱	(43)
31. 怎样选择朋友和交朋友	(43)
32. 和朋友闹别扭后如何和好	(44)
33. 考试作弊不是友谊的帮助	(46)
34. 结拜兄弟姐妹是友谊的最高表现吗	(47)
35. 怎样区别友谊和爱情	(50)

36. 对异性产生了爱慕怎么办	(52)
37. 初中生为什么不宜谈恋爱	(53)
38. 怎样处理“求爱信”	(56)
39. 女孩子和异性相处时要注意什么	(59)
40. 美貌少女的注意事项	(61)
41. 假如你长得不美	(63)
42. 男生和女生在一起时要注意什么	(65)

行为与习惯 (68)

43. 吸烟真的对健康有害吗	(68)
44. 喝酒的危害	(70)
45. 为什么有些男生爱打架	(72)
46. 以恶作剧取乐不好	(74)
47. 赌博的害处	(76)
48. 算命、看相是迷信	(77)
49. 电子游戏带来的问题	(79)
50. 城镇为什么不让养狗	(80)
51. 逃学——犯罪的幼儿园	(81)
52. 离家出走是轻率的行为	(83)
53. 不让“请客风”蔓延	(85)
54. 压岁钱该怎么花	(86)
55. 杀人不见血的黄色书刊	(87)
56. 为什么14岁是危险的年龄	(90)
57. 提高自我保护的能力	(91)
58. 遇到流氓如何自卫	(93)

其它	(96)
59. 怎样适应中学生活	(96)
60. 家长让我退学怎么办	(98)
61. 早结婚、早生孩子为什么不好	(100)
62. 表兄妹为什么不能结婚	(102)
63. 为什么要实行计划生育	(103)



少女生理卫生

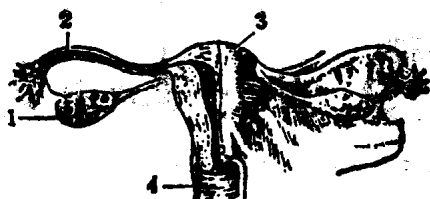
1. 小女孩怎么变成大姑娘

我今年12岁,前两年起,乳房逐渐发育,今年又来了月经。妈妈说我“女大十八变”,再过几年就要变成大姑娘了。我不知道这“十八变”怎么个变法,你能告诉我吗?

我们知道,女孩和男孩性别不同。那么,用什么特征来区别男女的性别呢?有两种特征。对女性来说,第一种是女性的生殖器官,第二种是青春期才出现的女性特征。

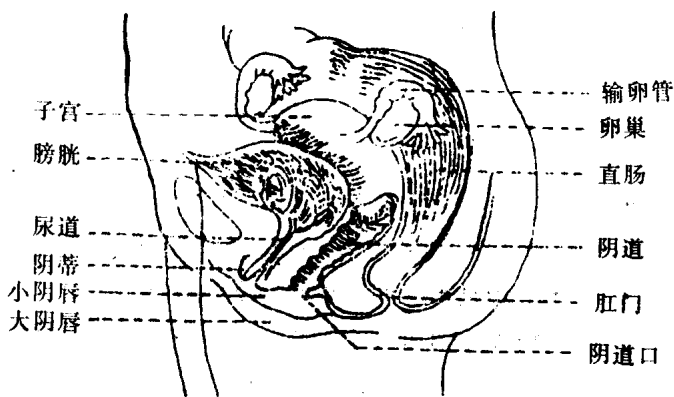
女性生殖器官是生下来就有的。它分为外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器包括:阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和处女膜等;内生殖器包括:阴道、子宫、输卵管和卵巢等。(见2页插图)

第二种女性的特征(也称第二性征),则要到青春发育期才逐渐出现。大约从10岁左右开始,在神经系统和内分泌的影响下,女孩子逐步出现第二性征。例如乳房隆起、骨盆变宽、皮肤细腻、皮下脂肪增多、体态丰满等。这个变化就是你讲的



女性内生殖器

1. 卵巢 2. 输卵管 3. 子宫 4. 阴道



女性内生殖器侧面观

“十八变”过程,大约要经历七八年。

那么,女性发育的顺序是怎样的呢?

大约在 9~10 岁 骨盆开始渐渐增宽。乳头像芽胞一

样突起。身体迅速长高,9~12岁四年中可突增23厘米左右。

- 10~11岁 乳头底下出现一个圆圆的硬块,乳房渐渐发育。
- 11~12岁 外阴部开始长出细而短的阴毛。
- 12~13岁 乳房迅速发育、隆起。
- 13~14岁 开始第一次来月经。腋窝下开始长出腋毛。
- 14~15岁 骨盆明显加宽。月经周期渐渐有了规律。
- 16~17岁 月经有了正常规律。身高增长减慢,有的

