

胡丽娜图解 青春发育

1

胡丽娜·著



胡丽娜教授

享受国务院政府特殊津贴专家
国家级妇科学术和技术带头人

全面解读成长困惑
身心灵

3000名医学专家
500名教育学家
联袂推荐

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

胡丽娜图解 青春发育

1

胡丽娜·著



长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胡丽娜图解青春发育 / 胡丽娜著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.5

(胡丽娜说女性健康管理)

ISBN 978-7-5352-8387-0

I. ①胡… II. ①胡… III. ①青春期-饮食营养学
IV. ①R153

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第307817号

策 划: 李大林 苏麒麟
责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 陈 元 王 迪
组版设计: 张 佳 王玉英

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679468
邮 编: 430070

印 刷: 重庆共创印务有限公司

邮 编: 400000

787 × 1092
2016年5月第1版

1/24

7印张 150千字
2016年5月第1次印刷
定价: 29.00元

本书如有印装质量问题, 可找本社市场部更换

CONTENTS / 目录

青春期——乳房发育正当时

● 乳房的正常发育.....3	● 少女们应学会自我检查乳房.....21
乳房是如何发育的?3	具体检查方法.....21
乳房是什么时间发育的?5	每月乳房自检.....21
● 如何正确看待乳房发育?7	● 少女束胸的危害和胸罩的选择23
胸部平平怎么办?7	什么时候开始戴胸罩?23
胸部一大一小是有乳腺疾病吗?7	寻找适合自己的胸罩.....25
乳头怎么凹陷了?9	正确穿戴胸罩.....27
● 为什么我会有一些乳汁溢出?11	注意事项.....27
● 乳房保健与护理.....13	● 不利于胸部健康的姿势.....29
● 跑步或者来月经前乳房胀痛, 正常吗? ..17	● 什么是乳房发育不良和巨乳症?31
生理性乳房胀痛.....17	乳房发育不良.....31
体内激素作用.....17	巨乳症33
乳腺增生导致的疼痛.....19	

我要健康地长大

- 为什么少女们会“长胖”?37
 - “长胖”的原因.....37
 - 怎样知道自己体重正不正常37
 - 特别提醒.....39
- 有利于长高的良好生活习惯.....41
 - 有利长高的好习惯.....41
 - 别人都长高了,我还没长,正常吗? ...43
- 营养均衡的膳食是长高的“助力器”45
 - 如何做到营养均衡?45
- 怎样科学安排一日三餐?51
 - 一日三餐如何安排?51
 - 三餐的基本原则53
- 体育锻炼的重要性.....55
 - 为什么青少年要积极参加体育锻炼? ...55
 - 参加体育锻炼应该注意些什么?55
- 少女束腰的危害.....59
 - 束腰的危害59

我要独立

- 独立意识觉醒.....63
 - 独立意识产生.....63
 - 独立意识特点.....63
 - 独立意识遇到阻力.....63
 - 独立意识的另一面.....65
- 怎么努力都不如别人.....67
 - 青春期自卑特点67
 - 青春期自卑原因67
 - 自卑心理调节.....69
- 你不懂我的情绪.....71
 - 青少年情绪特点.....71
 - 青少年情绪控制73

● 我的孤独	75
孤独产生	75
孤独感特点	75
孤独感产生的因素	75
● 强迫症和神经症	79
什么是强迫症?	79
强迫症特点	79
神经症	79
神经官能症特点	81
植物神经功能紊乱的临床症状	81

心脏、胃肠植物神经功能紊乱临床症状	81
● 青春期抑郁症	83
什么是青春期抑郁症?	83
青春期抑郁症的危害	87
青春期抑郁症如何诊断?	89
如何有效预防青春期抑郁症?	91
● 请尊重我的自我	93
自我意识的基本特点	93
自我意识的发展	93
青春期自我评价	94

我变声了

● 声音为什么会变细变尖?	97
变声期的开始和结束	97
变声期的三个阶段	97
为什么青春期嗓音会发生变化呢?	99
为什么男女生嗓音的变化不同?	99
● 在变声阶段有哪些需要注意的方面?	101
日常生活中我应该怎样保护嗓子?	101
变声期时该怎么吃?	103

声带跟心情有关系吗?	103
● 为什么我的声音突然变粗了?	105
嗓子变粗是青春期的正常变声吗?	105
声音变粗是什么原因?	105
● 喉结很突出, 我会不会是男人?	107
女生也会有喉结	107
女生喉结突出是什么原因?	107
喉结突出需要治疗吗?	108

身上好多地方开始“长毛”了

- 为什么我的毛发增多了?111
 - 女生什么时候开始长阴毛和腋毛?111
 - 青春期时所有的毛发都会增多吗?111
 - 汗毛变得好多,都不敢穿裙子了111
- 不长腋毛正常吗?115
 - 为什么我不长腋毛?115
 - 关于少毛症115
- 腋毛可以拔掉吗?117
 - 腋毛的存在对人体有什么作用?117
 - 去除腋毛方法不当或会造成感染117
- 为什么有些女孩会长胡子?121
 - 生理性多毛121
 - 病理性多毛121
 - 应该怎么处理?121
 - 饮食方面的注意事项122
 - 时刻保持好心态122

青春期常见疾病

- 青春期白带异常125
 - 什么是正常的白带?125
 - 白带的作用125
 - 什么是白带异常?127
- 青春期甲状腺肿129
 - 甲状腺到底是什么?129
 - 为什么会与甲状腺肿邂逅?130
 - 如何与这个不速之客和谐相处?130

青少年健康成长

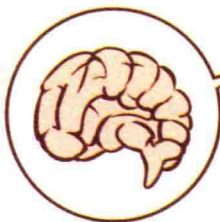
- 学会减压133
 - 怎么自我检查是否压力过大?133
 - 如何理性面对压力、缓解压力?133
- 为什么会对老师、家长有叛逆心态? 139
 - 叛逆对孩子未来发展很重要吗?139
 - 如何协助青少年度过青春叛逆期?141
- 如何改善师生关系?145
 - 创造良好的心理氛围.....145
 - 积极配合老师的教育.....145
 - 培养孩子的“同理心”147
 - 培养孩子勤学好问、虚心求教的习惯 147
- 如何处理与好朋友的关系?149
 - 青春期同伴关系有什么特点?149
 - 如何与同伴建立稳固的友谊?151
- 父母如何处理与青少女的关系?155
 - 变说教为身教.....155
 - 变命令为商量.....155
 - 变否定为肯定.....157
 - 变唠叨为关爱.....159
 - 变管制为放手.....159
 - 变主角为配角.....160



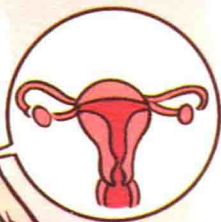
青春期
——乳房发育正当时



乳房的发育

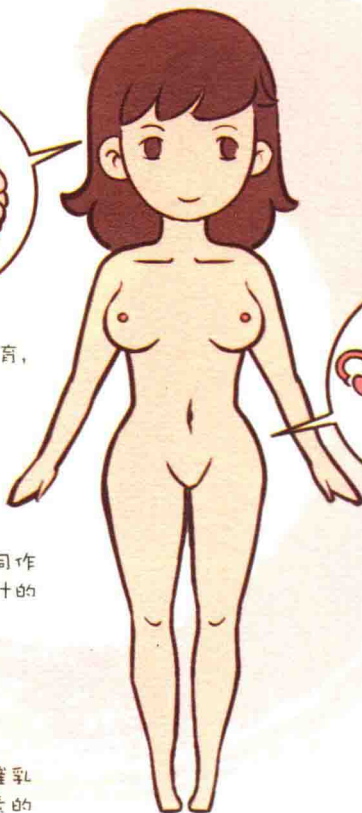


1 女孩子进入青春期后,卵巢开始发育,同时分泌雌激素。



2 孕激素由卵巢分泌,与雌激素等共同作用,使乳房得到发育,同时还对乳汁的生成具有一定的辅助作用

3 催乳素由垂体分泌,在青春期,催乳素在雌激素、孕激素以及其他激素的共同作用下,促进乳腺发育



● 乳房的正常发育

乳房对于女性来说是十分重要的器官。在孕育后代的过程中，它起着哺乳的重要作用，从审美角度讲，它可塑造美丽、丰满的曲线，而在两性方面，它则占据了重要的位置。青春期是影响女性胸部大小和形态最重要的黄金时期，青春期的女生必须要了解一些乳房发育的基本知识。

乳房是如何发育的？

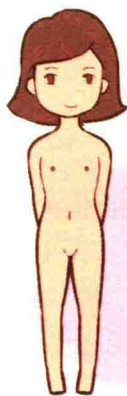
乳房是否健康、圆润、挺拔，性激素起着直接作用。另外，生长激素、甲状腺激素等多种激素也参与调节。如果出现其中一种或几种激素分泌紊乱，或者各种激素之间的平衡失调，就会直接或者间接影响乳房的生长状态及其生理功能。

对乳房发育产生直接作用的激素有三大类，即雌激素、孕激素和催乳素。

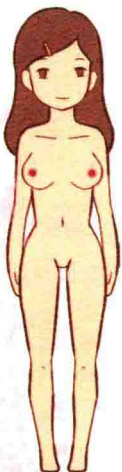
1. 女孩子进入青春期后，卵巢开始发育，同时分泌雌激素。这时雌激素主要作用是促进和调节女性生殖器官的发育和机能活动，并且激发第二性征的出现，这其中，乳房最为明显，可以认为乳房开始发育是青春来临的前奏曲和冲锋号。一般在月经初潮前3~4年，相当于小学五六年级或初中一年级的時候，在雌激素的作用下乳房开始发育，此时乳头颜色开始加深，乳晕增大，稍稍隆起。

2. 孕激素也由卵巢分泌，可以促进乳腺小叶以及腺泡的发育，可以与雌激素等共同作用，使乳房得到发育，同时还对乳汁的生成具有一定的辅助作用。

3. 催乳素是由垂体分泌，主要作用是促进乳腺的生长发育，并发动和维持泌乳。在青春期，催乳素在雌激素、孕激素以及其他激素的共同作用下，促进乳腺发育。



第一期：青春前期，乳房尚未发育



第二期：乳房发育初期，也叫乳芽期，乳房隆起似小丘，在乳晕范围内可及乳核，但表面不隆起，乳晕的直径增加



乳房的发育

第五期：突出的乳晕长平，第二小丘消失，乳房进一步长大，乳头长大成熟，侧位观察乳头位于乳房中线以下

第四期：乳房及乳晕隆起，乳晕高出乳房形成第二小丘。此期很短暂，也有可能不出现



第三期：乳房变圆，乳房及乳晕进一步长大，乳晕着色，侧位观察乳头位于乳房中线以上

乳房是什么时间发育的？

受地区、种族等因素的影响，女孩子乳房开始发育的时间各不相同。乳房开始发育一般在月经初潮的前 3~4 年，相当于小学五六年级或初中一年级的時候。

具体发育过程如下：

第一期：青春前期，乳房尚未发育。

第二期：乳房发育初期，也叫乳芽期，乳房隆起似小丘，在乳晕范围内可及乳核，但表面不隆起，乳晕的直径增加。

第三期：乳房变圆，乳房及乳晕进一步长大，乳晕着色，侧位观察乳头位于乳房中线以上。

第四期：乳房及乳晕隆起，乳晕高出乳房形成第二小丘。此期很短暂，也有可能不出现。

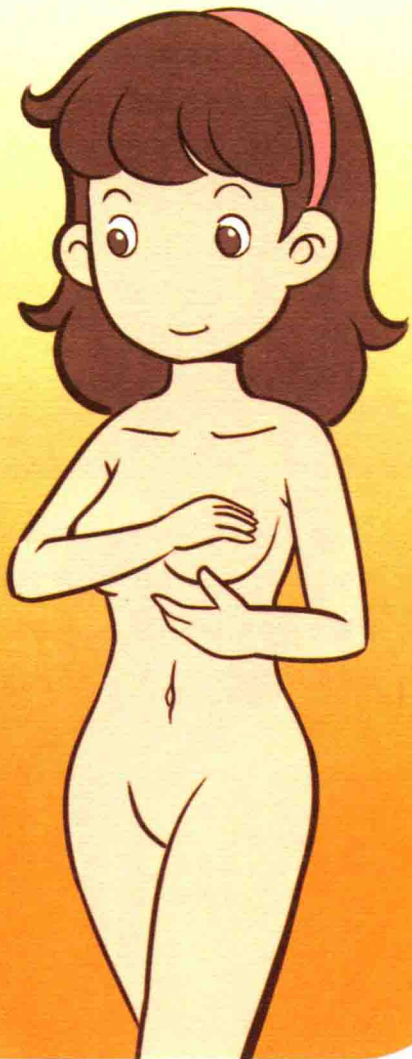
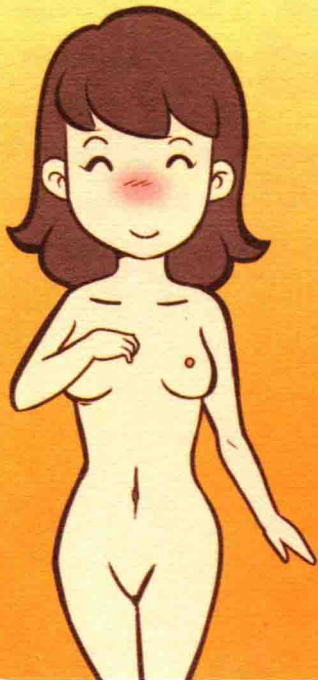
第五期：突出的乳晕长平，第二小丘消失，乳房进一步长大，乳头长大成熟，侧位观察乳头位于乳房中线以下。

乳房从开始发育到完全成熟，需要 3~5 年的时间。但由于遗传、生活条件以及营养膳食等因素的影响，乳房发育的个体差异很明显，但是只要生殖器官发育和月经都正常，生育能力和哺乳功能就不会受到影响。如果在月经初潮后很长时间乳房都没有发育，就有必要到医院检查一下，看是属于生理性还是病理性，并采取相应的对策。



造成胸部一大一小的原因

1. 对体内雌激素、孕激素敏感性较强的一侧乳芽先发育，且生长较快而显得较大；敏感性较差的一侧乳芽则因发育迟缓，生长较慢而显得较小；
2. 肢体的不对称性活动易于影响局部的血液循环，如长期运动一侧上肢或胸肌，就会造成单侧乳房发育较快和健壮；
3. 习惯性睡眠姿势，长期偏于一侧俯睡的少女也会出现乳房发育不对称现象；
4. 不正确的内衣购买及穿戴；
5. 错误的按摩导致胸部一大一小。



● 如何正确看待乳房发育？

青春期乳房的发育标志着少女开始成熟。隆起的乳房也体现了女性成熟体形所特有的曲线美和健康美。不过，在乳房发育过程中出现的一些现象可能会引起少女的困惑和不安。

胸部平平怎么办？

受遗传、营养、运动等因素综合影响，青春期女生乳房发育有早有晚、有大有小，没有绝对标准，其大小和形态随人体的胖瘦、乳腺内含脂肪的多少而有很大的差异。但是只要生殖器官正常发育及月经正常，都属正常现象。对于乳房偏小的女生，可以通过加强营养；加强锻炼，做好胸部健美；选择适宜的胸罩；适量的局部乳房按摩来促进乳房发育。

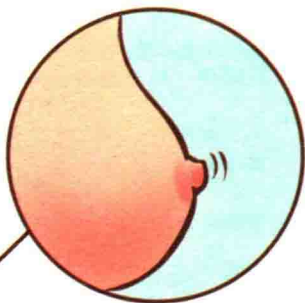
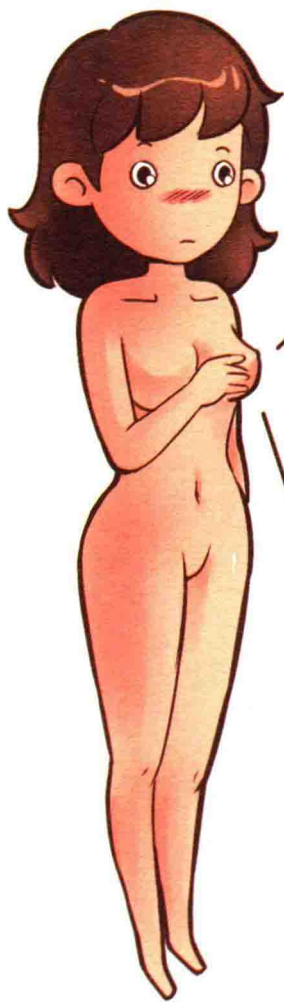
胸部一大一小是有乳腺疾病吗？

有些少女的乳房在发育过程中，会出现左右乳房不平衡的现象，有些是一侧体积稍微大一点，一侧稍微小一点；有些是一边稍微高一点，一边稍微低一点。正常的情况下，两侧乳房要发育到完全一样是很难的，那么造成胸部一大一小的原因有哪些呢？

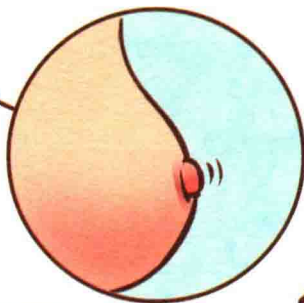
1. 对体内雌激素、孕激素敏感性较强的一侧乳芽先发育，且生长较快而显得较大；敏感性较差的一侧乳芽则因发育迟缓，生长较慢而显得较小；
2. 肢体的不对称性活动易于影响局部的血液循环，如长期运动一侧上肢或胸肌，就会造成单侧乳房发育较快和健壮；
3. 习惯性睡眠姿势，长期偏于一侧俯睡的少女也会出现乳房发育不对称现象；
4. 不正确的内衣购买及穿戴；
5. 错误的按摩导致胸部一大一小。



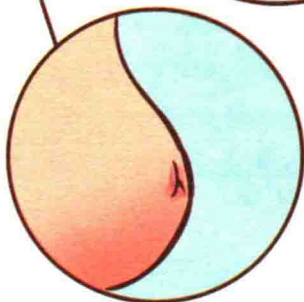
乳头凹陷分类



1 型：乳头部分内陷，能轻易用手挤出乳头，挤出后乳头外观如常人



2 型：乳头全部凹陷在乳晕之中，但可以用手挤出乳头，乳头较正常女性偏小



3 型：乳头完全埋没于乳晕下方，无法挤出乳头



其实，乳房大小不一致对生育、性生活均无影响，对身体健康更无不利之处，少女们完全不必为这种情况感到苦恼，可以通过改善日常生活习惯，改进运动方式以及购买适当的胸罩来弥补。但是如果两侧差异过大，则有必要到医院进行相关检查，确定是否有乳腺疾病，以便及时治疗。

乳头怎么凹陷了？

乳头凹陷是青春期女生乳房发育过程中的常见问题，青春期乳头凹陷主要由遗传或者胸罩佩戴不适造成，主要表现是乳头不突出于乳晕表面，甚至凹陷沉没于皮肤表面。根据乳头凹陷程度以及能否用手挤出乳头分为三型：

- 1 型：乳头部分内陷，能轻易用手挤出乳头，挤出后乳头外观如常人；
- 2 型：乳头全部凹陷在乳晕之中，但可以用手挤出乳头，乳头较正常女性偏小；
- 3 型：乳头完全埋没于乳晕下方，无法挤出乳头。

不少女孩都发现自己有乳头凹陷，但却羞于启齿。对此，女孩子们一定要重视，只有早发现、早治疗，才能早纠正，否则对身体、生活和哺乳都会造成更加严重的后果。因此需要对乳头凹陷进行积极地预防和治疗。

1. 应当根据乳房的大小选择尺寸适合的胸罩，保证乳头能够良好发育，避免穿着过于紧身的胸罩；

2. 对于已经有轻度乳头凹陷的女生，可以使用手法牵引来进行矫正。具体做法：每天早、晚用温水洗干净乳房，然后用手指轻轻捏住内陷的乳头慢慢地向外牵拉，在牵拉的同时，用另一只手的拇指和食指轻轻按摩乳头，每次做 5~10 分钟。如果用手拉不出来，可先将乳房近乳头处的皮肤向外推一推，过一段时间再尝试牵拉。

乳头凹陷是青春期女性常遇到的情况，不要过于惊慌和害羞，及时就医并选择适当的方法进行治疗即可。