

胡丽娜

青春正美丽

胡丽娜·著

4



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

身心灵

全面解读成长困惑

300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

青春正美丽

4

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

胡丽娜青春正美丽 / 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 978-7-5352-8385-6

I. ①胡… II. ①胡… III. ①青春期-健康-卫生管理学 IV. ①R19

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第307743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

6.75 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

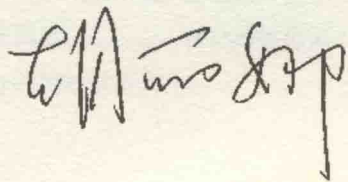
曾经有一天，在一个夕阳西下的傍晚，一个漂亮的小女孩背着书包走在路上，慢慢挪着步子，直到暮色四合也不想回家，也不敢跟别人说话，心里像揣着一块石头，压得胸口发疼，却不敢拿出来。我永远不会忘记，那个小丫头双眸清澈，却满含了泪水，忍了半天，终于嘤嘤哭了起来：“我是不是要死了……”我也曾接到过一些小丫头们的来信，她们苦恼上体育课跑步被班上坏男孩嘲笑胸前的起伏，她们也跟我诉说当见到帅气的异性时心跳加速的感觉。

懵懵懂懂的孩提时代乍然结束，青春期却来得让她们猝不及防。身体一点一滴在变化，她们的疑惑却无人来解答。可作为大人，我们有勇气为她们开辟一片荒原，却往往在这个问题上后知后觉，甚至自我安慰：“这还用教？总会明白的，总会长大的。”

那些焦灼而不得眠的夜里，谁能让她们入睡？那些慌乱且提心吊胆的眼泪，谁来为她们拭去？她们心中多么渴望能吹来一阵清风，驱散阴霾；希望阳光能冲破云层，带来温暖。每个女孩子都是一朵花，也许是清新淡雅的寒梅，也许是临水照影的水仙，也许是娇弱妩媚的海棠，也许是丽质天成的牡丹。即便是空谷僻静处中悄然挺立的幽兰，终究会默默散发出幽香。

我了解这些花儿们的苦恼，我和我的学生们查阅大量书籍、文献和资料，梳理她们有可能遇到的困惑，总结她们想知道的问题后，最终完成了这套书，作为送给女孩子们的礼物。只要是在青春期内遇到的困惑，都能在这里找到答案。我希望这套书能像春风，像雨露，像太阳，能在无声无息中滋养女孩子们，让她们懂得什么叫长大。

女孩子是一朵花，也许长在江边湖上，也许开在峭壁悬崖，但每朵花，都应该勇敢又温柔地盛放。



CONTENTS / 目录

体重管理

● 青春期肥胖症.....3	如何合理地减肥?.....11
什么是青春期肥胖症?.....3	● 青春期厌食症和贪食症.....15
青春期肥胖症的危险因素.....3	克服青春期厌食症.....15
青春期肥胖的影响.....5	克服青春期贪食症.....17
如何防治青春期肥胖?.....5	● 如何科学增加体重?.....23
● 将体重控制在合理范围.....9	保证足够的热量.....23
体重与健康.....9	少食多餐.....23
体重指数.....9	睡前科学加餐.....24
● 如何科学减肥?.....11	合理选择食物.....24
青春期肥胖控制禁止使用的手段.....11	保证充足睡眠, 适度运动.....24
体重控制目标.....11	

形体塑造

● 怎样才能长得更高?	27	如何及时发现脊柱侧弯?	35
女生的黄金生长期	27	● 改变“驼背”的坏习惯	39
均衡的营养补充	27	端正身体的姿势	39
加强体育运动	29	良好的睡姿	39
良好的生活习惯	29	加强体育锻炼	39
● 形体训练的方法	31	多做矫正体操	41
树立正确的“三姿”	31	● 优美的坐姿和站姿	43
塑造健美的身形	31	坐姿	43
培养姿态美与气质	33	站姿	43
● 注意脊柱侧弯	35		

皮肤保养

● 需要日常皮肤护理吗?	47	内在因素	51
清洗皮肤少不了	47	外在因素	51
选用合适的护肤品	47	● 预防和治疗青春痘	53
饮食营养要跟上	47	定期去角质	53
保证充足的睡眠	49	正确清洗肌肤	53
● 青春痘是怎么形成的?	51	使用适合的肌肤保养品	53

充足而规律的睡眠.....	53	● 正确认识雀斑.....	71
避免过度强烈日晒.....	55	什么是雀斑?	71
少摄取油炸、辛辣、坚果类食品.....	55	预防雀斑需要注意哪些?	71
青春痘治疗.....	55	● 对付黑眼圈.....	73
● 警惕多囊卵巢综合征.....	57	黑眼圈是怎么形成的呢?	73
什么是多囊卵巢综合征?	57	怎样预防黑眼圈?	73
月经不正常就是多囊卵巢综合征吗?	57	出现黑眼圈, 该怎么办?	75
多囊卵巢综合征注意事项.....	57	● 夏天需要用防晒霜吗?	77
● 对付黑头的方法.....	61	防晒霜可以防晒吗?	77
做好肌肤清洁.....	61	如何选择防晒霜?	77
避免错误的去黑头方法	61	如何正确使用防晒霜?	77
小秘诀大诀窍: 小苏打粉法去黑头.....	63	防晒霜是不是涂得越厚越好?	79
● 可以用脱毛剂或激光脱毛吗?	65	是不是防晒指数越高, 防晒品越贵越好?	79
脱毛剂是什么?	65	只要涂过防晒霜就不会晒黑晒伤吗?	79
如何选择购买脱毛剂?	65	● 发生皮肤过敏时怎么办?	81
如何使用脱毛剂?	65	皮肤过敏的常见表现.....	81
脱毛剂用多了有问题吗?	67	皮肤过敏的常见原因.....	81
什么是激光脱毛?	67	皮肤过敏的预防.....	81
激光脱毛有何副作用?	67	发生过敏怎么办?	83
激光脱毛后会影响排汗吗?	69	治疗过程中的注意事项	83
新长出的毛发会更粗更多吗?	69		

化妆

- 青少年适不适合化妆?87
- 青少年可以化妆吗?87
- 青春痘加重跟化妆有关吗?87
- 如果必须化妆, 应注意什么?89
- 一定要记得卸妆89
- 适合青少年的妆容93
- 如何应对化妆品过敏?95
- 为什么会过敏?95
- 过敏了该怎么办?95
- 过敏体质的女生应特别注意97
- 青少年能拔眉毛和打耳洞吗?99
- 为什么不提倡青少年拔眉?99
- 为什么不提倡青少年打耳洞?101
- 可以文身吗?102

穿衣打扮

- 哪些色彩更适合青少年?105
- 如何选择适合自己的着装?109
- 服装颜色必须与环境、气氛相协调109
- 服装的色彩应与季节相协调109
- 服装色彩与体形相协调109
- 服装色彩与性格相协调110

青少女的内在美

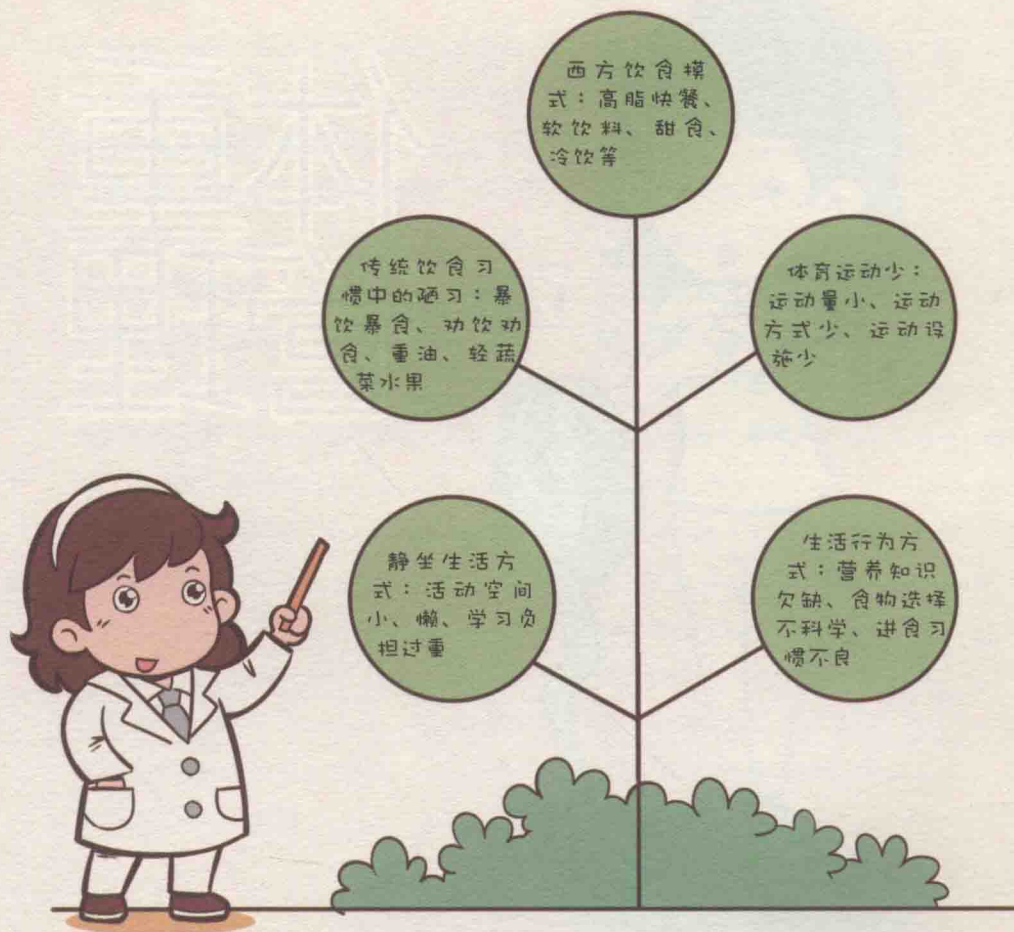
● 正确的人生观	113	● 社交焦虑与个人尊严、地位受挫	139
人生观是什么?	113	青春期的心理矛盾	139
如何树立正确的人生观?	115	自尊心	139
“干得好不如嫁的好”，果真如此吗?	117	什么是社交恐惧症?	141
● 文化修养	119	社交恐惧症的产生	141
什么是文化修养?	119	如何消除社交恐惧症?	143
如何加强文化修养?	119	● 换位思考，理解他人	145
● 成为一个有教养的人	123	什么是换位思考?	145
什么是有教养?	123	怎样做到换位思考?	145
有教养体现在哪些方面?	123	● 面对人生挫折	147
● 爱生活的人更美丽	127	人生的意义	147
热爱生活的人	127	面对挫折	147
怎样才算热爱生活?	127	● 嫉妒心理	151
● 青春期生理、心理、行为	133	嫉妒心理	151
青春期性生理发育	133	嫉妒心理的特征	151
青春期心理和性心理的发育	133	嫉妒心理危害身心健康	152
男女个性和行为差异	135	走出嫉妒的方法	152



体重管理



造成青春期肥胖的原因



● 青春期肥胖症

女生进入青春发育期后，身体新陈代谢旺盛，生长所需要的营养增多，以满足身体发育的需要。但如果进食过多，尤其是高热量的饮食摄入过多，活动又少，就可能造成入大于出，过剩的能量会转化为脂肪，造成肥胖。而且进入青春期后的少女，从儿童时期的活泼好动一下子变得文静、害羞，各种较剧烈的运动很少参加，再加上不少女孩子偏好热量很高的零食，势必造成营养过剩，导致身体发胖。肥胖不仅影响女生的形体美，而且对健康有一定危害。

什么是青春期肥胖症？

青春期肥胖症是指青少女身体里脂肪过多蓄积，造成体重超标的现象。一般体重超过10%为超重，超过20%为轻度肥胖，超过30%为中度肥胖，超过50%为重度肥胖。个别青少女因骨骼坚硬、肌肉发达而超重不算肥胖。肥胖青少女常常一活动就感到心慌气短，甚至由于氧消耗量和心输出量的增加，而出现头晕、头痛和血压增高等现象。

青春期肥胖症的危险因素

造成青春期肥胖的原因主要有以下几方面：

1. 西方饮食模式：高脂快餐、软饮料、甜食、冷饮等；
2. 传统饮食习惯中的陋习：暴饮暴食、劝饮劝食、重油、轻蔬菜水果；
3. 体育运动少：运动量小、运动方式少、运动设施少；
4. 静坐生活方式：活动空间小、懒、学习负担过重；
5. 生活行为方式：营养知识欠缺、食物选择不科学、进食习惯不良。



青春期肥胖的影响



1. 青春期肥胖有损体形，会引起青春期女生自卑心理



3. 青春期肥胖，引起月经异常



2. 青春期肥胖皮肤上有时会出现犹如妊娠线般的龟裂状线纹



4. 青春期肥胖导致多种疾病的危险因素，比如糖尿病、高血压、心血管疾病等

青春期肥胖的影响

1. 青春期肥胖有损体形，会引起青春期女生自卑心理

在以瘦为美的时代，身形苗条的“魔鬼身材”是每一位女生的梦想，相反，小腹部、脸颊部赘肉突出，令许多女生苦恼，想尽一切方法去除这些赘肉。此外，青春期肥胖还会引起女生自卑心理，导致女生不愿与人交流，性格内向。

2. 青春期肥胖对皮肤的影响

肥胖者的大腿、上臂内侧、腰部的皮肤上有时会出现犹如妊娠线般的龟裂状线纹，这被称为皮肤萎缩线，是青春期肾上腺素分泌过多引起的。

3. 青春期肥胖对月经的影响

对于患有肥胖症的青春期女生来说，即使进入青春期，不出现初潮或者来潮不规则等月经异常现象仍然时有发生。月经是卵巢接受大脑命令，通过分泌激素来进行控制的。若体形过于肥胖，大脑对卵巢的命令系统会发生错误，引起月经异常。

4. 青春期肥胖的远期影响

肥胖是导致多种疾病的危险因素，比如糖尿病、高血压、心血管疾病等。

如何防治青春期肥胖？

要避免青春期肥胖，青春期少女应该加强体育运动，配合内分泌激素的分泌，促进身体迅速发育、成长；在饮食上要注意营养的搭配，多吃含蛋白质、维生素、矿物质丰富的食物，少吃含脂肪多的食物，这样既有利于身体发育，又可以避免发胖。

1. 要对肥胖青少年进行健康教育，使之懂得肥胖产生的原因及其对身体的危害，掌握肥胖防治方法；

2. 要避免产生自卑感，积极和朋友来往，参加文体活动，特别要积极参加体育活动和体力劳动，消耗体能；

3. 合理安排休息，保证足够睡眠。



如何防治青春期肥胖

1. 健康教育

2. 积极参加社交和体育活动

3. 合理安排休息，保证足够睡眠

4. 平衡膳食



4. 进食适中，少吃含脂肪过高的食物，多吃含纤维素较高的谷类、蔬菜和含微量元素较多的果类。餐前可先吃水果和汤类，要少吃主食、甜食和动物脂肪，多吃蔬菜、水果、豆类和瘦肉等。此外，要做到一日三餐定时、定量、饥饱适中。三餐的分配量应该按2：5：3或3：4：3的比例，酌情而定。

体重指数 BMI

年龄	男			女		
	正常范围 (BMI范围)	过重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常范围 (BMI范围)	过重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2~17.7	17.7	19.0	14.9~17.3	17.3	18.3
3	14.8~17.7	17.7	19.1	14.5~17.2	17.2	18.5
4	14.4~17.7	17.7	19.3	14.2~17.1	17.1	18.6
5	14.0~17.7	17.7	19.4	13.9~17.1	17.1	18.9
6	13.9~17.9	17.9	19.7	13.6~17.2	17.2	19.1
7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4~18.0	18.0	20.3
8	15.0~19.3	19.3	22.0	14.6~18.8	18.8	21.0
9	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8~21.0	21.0	23.5	15.8~20.9	20.9	23.1
12	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17.0~22.2	22.2	24.8	17.0~22.2	22.2	24.6
14	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2~23.1	23.1	25.5	18.0~22.7	22.7	25.3
16	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19.0~23.6	23.6	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3

(李辉, 李成叶, 宗心南, 等. 中国 0~18 岁儿童、青少年身高、体重的标准化生长曲线 [J]. 文献, 2009, 1: 2.)