



9-16岁男孩女孩专属读本

100% Me

The how, why, and when of growing up



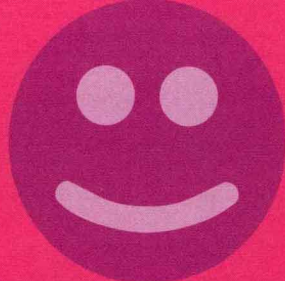
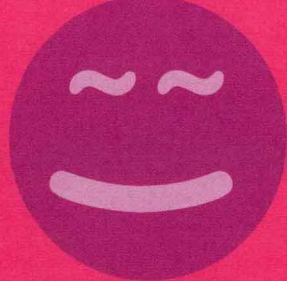
青春期

[英] 埃莉诺·格林伍德 (Elinor Greenwood) 编著
亚历山大·考克斯 (Alexander Cox)

炫图版



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



HEI! QINGCHUNQI

嗨！青春期

100% Me



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图字: 01-2010-3255 号

Original Title: 100% Me

Copyright©2008 Dorling Kindersley Limited

该版本仅限于在中华人民共和国境内(但不允许在香港、澳门和台湾地区)销售,不得出口。

图书在版编目(CIP)数据

嗨! 青春期 / (英) 格林伍德 (Greenwood, E.),
(英) 考克斯 (Cos, A.) 编著; 田科武译, —北京: 高等教育出版社, 2010.7
书名原文: 100% Me
ISBN 978-7-04-030028-4

I. ①嗨… II. ①格… ②考… ③田… III. ①青春期
—健康教育—青少年读物 IV. ① G479—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 106004 号

总 策 划 龙 杰
策划编辑 杨晓娟

项目统筹 吴 勇
责任编辑 杨晓娟

装帧设计 曹 春
责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 www.landaco.com
www.landaco.com.cn
<http://www.widedu.com>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京华联印刷有限公司

畅想教育

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 6
字 数 100 000

版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书经销部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物 料 号 30028—00

女孩百分百
6—37



青春百分百
38—59



男孩百分百
60—91



前言

《嗨！青春期》是写给每一个即将进入青春期或刚刚进入青春期的孩子的。在你人生的这一时期，充满了各种各样的问题：心绪不佳，与朋友失和，对自己身体将要发生的变化感到担忧，等等。不管你怎么想，有一点是非常肯定的，那就是：你的同龄人也有与你同样的问题和感受。在这本书里，你会获得你需要的所有慰藉和信息，帮你从容面对自己的青春期。

书中有你必须了解的一些知识（你的爱情生活，你的生命过程，等等），还有许多有趣的小测验和精美的图表。本书包括三个部分，即写给女孩子的部分（女孩百分百），写给男孩子的部分（男孩百分百），写给男孩子和女孩子的部分（青春百分百）。通过阅读此书，女孩子可以了解男孩子，男孩子也可以了解女孩子。你可以快速浏览全书，找到自己想要了解的内容。并且记住：

这本书完全是为你而准备的！





如何使用本书

男孩子和女孩子不一样，这是客观事实。他们经历青春期的方式也是有差别的。鉴于此，本书分成三个部分：写给女孩子的部分（女孩百分百），写给男孩子和女孩子的部分（青春百分百），写给男孩子的部分（男孩百分百）。

女孩百分百



在写给女孩子的部分里，你可以了解有关乳房、月经、雌性激素以及生物学方面的知识，还可以探究如何面对那些普遍困扰着青春期女孩子的情感和问题。



青春百分百



在写给男孩子和女孩子的部分里，你可以了解生育常识以及厌食症、痤疮等方面的知识。这部分内容同时适用于男孩子和女孩子。



男孩百分百



在写给男孩子的部分里，你可以了解有关变声、阴茎勃起、刮脸修面、雄性激素以及生物学方面的知识，还可以探究如何面对那些普遍困扰着青春期男孩子的情感和问题。





女孩百分百

8 女孩子何以成为女孩子?

10 女孩子的身体

12 激素工厂

14 从女孩到女人

16 身体发育过程

18 乳房须知

20 选购胸罩

22 女性性器官

24 月经周期

26 浴室那些事儿

28 爱情生活

30 真爱，抑或只是迷恋?

32 身体锻炼

34 “青春期真是糟透了!” “青春期真是太棒了!”

36 澄清一些流行说法



我新买的胸罩太
不舒服了！

p20

今天我能不练
体操吗？

p32

我总是情不自禁
地想他。

p28

p24

哎呀，我想我
已经开始来月
经了。

p12

我为何如此喜怒
无常？



女孩子何以成为女孩子？

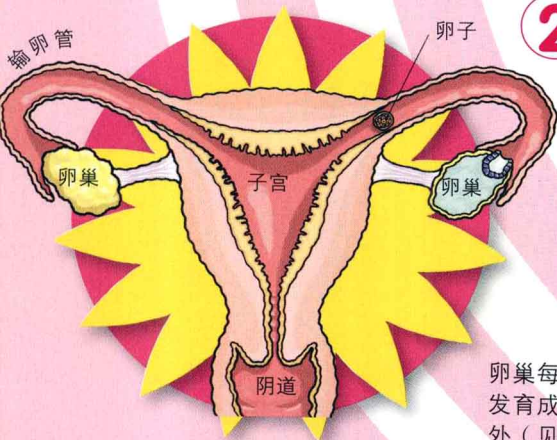
显而易见，女孩子和男孩子是不一样的。那么，女孩子何以成为女孩子呢？女孩子和男孩子的身体构造大体相同，不过，他们在如下四个方面存在着显著的差异。

1 激素

雌激素引发女孩子青春期时的大部分身体变化。黄体酮、雌激素以及其他激素协同作用，调控着女孩子的月经周期。

2 性器官

和男孩子不同，女孩子的性器官隐藏在身体里面。大脑分泌促性腺激素释放激素，卵巢产生卵子和雌激素。输卵管连接着卵巢和子宫。阴道是通往子宫的通道。成年女性的乳房可以分泌乳汁，用以哺育婴儿。



卵巢每月排出一个卵子。卵子受精以后，就会在子宫内逐渐发育成胎儿。如果卵子没能受精，就会在月经期间被排出体外（见第24—25页）。



3 大脑

很长时间以来，科学家们一直对探明女孩子和男孩子大脑的差异有着浓厚的兴趣。

女孩子和男孩子在大脑构造上存在差异。女孩子的大脑要小一些（不过，已经证实，大脑的大小对智力没有什么影响——很遗憾，男孩子们!）。青春时期女孩子的大脑开始发育成熟比男孩子要早一些（不过，男孩子很快就会追上来）。



4 染色体

你的每一个体细胞中都包含 23 对染色体，性染色体是其中的一对。性染色体的形状像大写的字母 X 或 Y，它们决定人的性别。人们从自己的父母那里各继承一个性染色体。如果你的两个性染色体都是 X，那么你就是女孩。如果你的两个性染色体一个是 X，一个是 Y，那么你就是男孩。

作为女孩子，你的每一个体细胞中都包含一对 XX 染色体，这意味着，你的每一个单一体细胞——你的体内总共有超过 10 万亿个体细胞——都知道你是一个女孩。



X 染色体

女孩子的身体

我们的身体一生都在发生变化。

女性的生命过程分为四个阶段。

2

青春期

青春期始于你的身体开始发育及月经初潮。青春期是一个过渡时期，此时的你已经具备生育能力。

1

儿童期

儿童期是你人生的第一个阶段，始于出生时，终于青春期开始。

体细胞的基因
连接在一起，形成
DNA 链，决定我们何时
进入青春期，绝经期从
什么时候开始。

女性的四种体型

人们的体形和个头各不相同。你拥有什么样的体型，是先天决定的——你的基因决定了你的体型。对比一下，看看自己最像如下哪一种体型呢？



沙漏型

腰肢纤细，臀部和胸部富有曲线感。



梨型

肩部较窄，臀部较宽，大腿较粗。





3

成人期

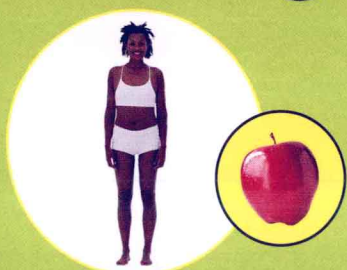
此时你已完全发育成熟，
是一个成年人了。



4

绝经期

绝经期始于女性不再行经。绝经期的女性不再具有生育能力。



苹果型

上身强壮，下身苗条。乳房和腹部较大，但双腿细瘦。



试管型

身材苗条，身体曲线不够，典型的模特体型。

做自信的女孩

学会欣赏自己

不管你拥有什么样的体型，请尽量不要对自己的身体存有消极看法。你是一个什么样的人，远比你有什么样的外表更加重要。请考虑如下几点：

>> 重视平均身高和体重之比——如果你的身高让你觉得舒心，能让你过上幸福、健康和积极主动的生活，那么，这个身高就是合适的。

>> 无所不在的杂志和广告中充斥着苗条女性的各种形象——这些苗条女性都有人为其进行精心的造型设计，其形象也是被修饰处理过的——让我们避之不及。这些形象让我们觉得她们是正常的，而我们是有点问题的。

>> 当体重超过平均水平时，人们会感觉糟糕，甚至体重为平均水平的人也会如此。他们也可能觉得自己太瘦。在这种相互比较的游戏中，胜者很少。



青春期始于
脑部

激素工厂

THE HORMONE

是什么启动了我们的青春期？

1

基因首先发挥作用。

2

它唤醒引发青春期期间所有变化的激素。

3

激素一旦被唤醒，就无法回到先前的状态。

4

让我们认识激素。

5

促性腺激素释放激素 (GnRH)

由位于大脑底部的下丘脑产生。在整个青春期，促性腺激素释放激素一直都会起作用。

6

生长激素由垂体产生，顾名思义，生长激素能促进你的身体发育。

7

雌激素由卵巢产生。青春期的大部分身体变化都是由雌激素引发的。

垂体和卵巢是女性的激素工厂。进入青春期后，垂体和卵巢会产生更多激素，不仅会改变你的身体，也会影响你的情感。

你知道吗？

激素是你体内的内分泌腺产生的化学信息物质，它告诉你的体细胞在什么时候做什么事情。



你知道吗？

激素可能导致你喜怒无常、心情不佳，充满曼蒂克情感。

你知道吗？

你体内有 30 种不同的激素在起作用，它们负责调节你的睡眠、体温以及食欲等事项。

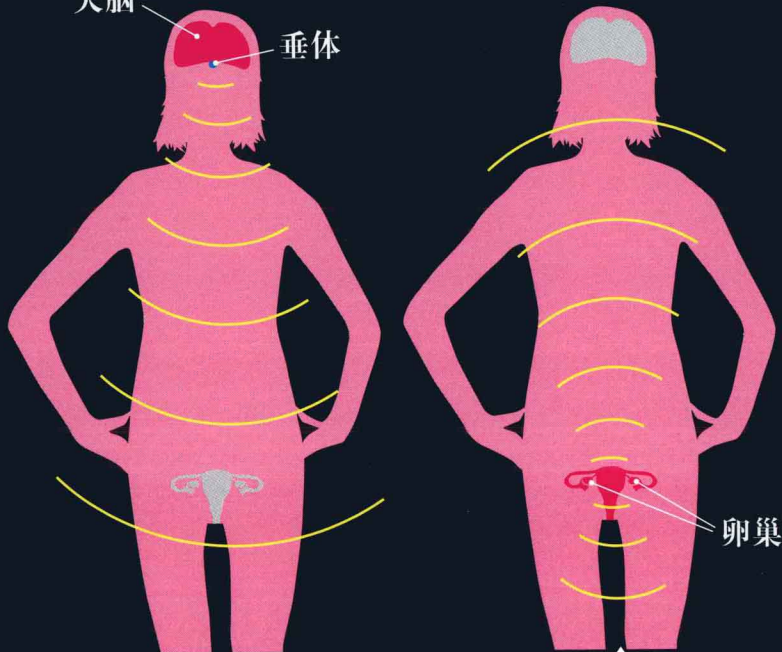


FACTORY

让我们循着序号一步步去弄明白吧!

垂体将分泌的激素传输至卵巢，使它们变得更加富有活力。之后，卵巢将这些激素传输至其他部位，导致身体发生变化。

大脑 垂体



欢迎来到激素工厂!

平均年龄
15½

乳房发育至成人水平。
(通常在12至19岁之间)

15

平均年龄
13

月经初潮。
(通常在10至16岁之间)

平均年龄
13

14

腋毛开始生长。
(通常在10至16岁之间)

平均年龄
12½

13

臀部变宽，身体更有曲线感。
(通常在8至15岁之间)

平均年龄
12¼

12

生长突增达到峰值。
(通常在8至14岁之间)

平均年龄
11¼

10

乳房开始发育。
(通常在8至14岁之间)

平均年龄
11¾

11

开始长阴毛。
(通常在9至15岁之间)

8

黄体酮 (一种天然孕激素——译者注) 是由卵巢分泌的，其作用是：与雌激素协同调整月经周期 (月经)。

9

以下展示的是你身体的发育过程。

从女孩到女人

GIRL > WOMAN

从这里开始。

你的乳晕增大、颜色变深。

青春期即将开始的一个标志是你个子比以前长得更快。

青春期可以始于7至13岁之间的任何时间，平均起始年龄为10.5岁。



皮肤变得油乎乎、汗津津的。这时你需要使用除臭剂。

开始产生罗曼蒂克情感！

体内激素水平突增！

哦，我不要长青春痘！特别是在月经来潮前你脸上的青春痘可能会更多。

乳房继续增大。你可以从侧面观察一下自己的乳房。

月经可能导致经前紧张和痛经，让你觉得很不舒服。



随着脂肪转移至臀部和大腿，你会变得富有曲线感。并非每个孩子都会拥有沙漏型的身材——这取决于你的基因。有的女孩子乳房大，有的女孩子乳房小，有的女孩子乳房大小处于中间水平。





青春期是一个挑战，所以，了解在什么时候会发生什么样的变化对你顺利度过青春期大有益处。让我们循着这些箭头，逐一了解青春期发育变化所要经历各个阶段吧！（记住：这里呈现的只是一般规律，而每个人的具体情况都是各不相同的。）

你的乳头突起，
乳房开始发育。



两腿间长出少许较
长的绒毛，那是
你最初的阴毛。



开始长出少量腋毛
（不过，腋毛随时都可
能开始生长，并持续数
月、数年，而不可能一
夜之间长出来。）



接下来……

身高突增高峰期——这时
你的个头猛长！

一年可能长
高10厘米，
甚至更多。



你随时可能开始来
月经。



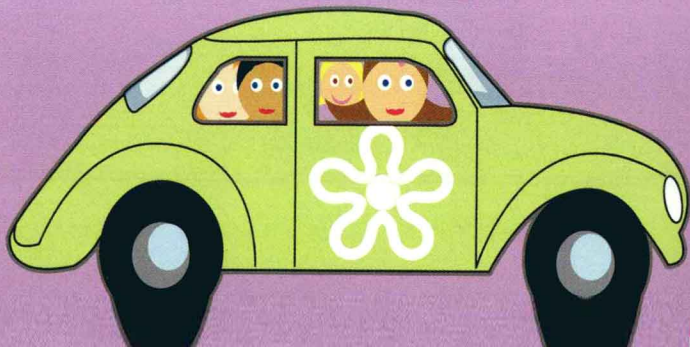
你的乳房开始变大变圆。

你可能发现自己比以前胖了一些，这是正常现象，到了下一阶段，你就不再这么胖了。

现在，你已经完全发育成熟了。

你可以开始享受长大以后的一些好处了。

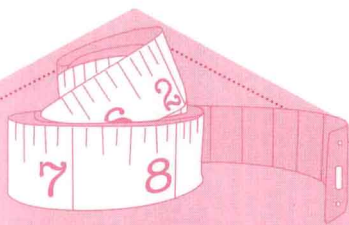
哇，哇，噢！



容易动感情？时常感到难过？这或许是激素在作怪。



身体发育过程



青春期意味着你即将迈入成年期，你的身体将逐渐发育得跟成熟女人一样。

但是，你的身体是如何发育的？

有哪些特别之处？

身体发育成熟后，是什么样子的呢？

乳房发育须知

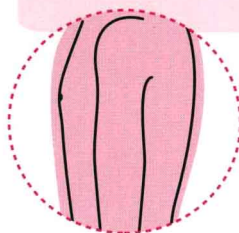
- 女孩子的乳房处于乳芽阶段的时间，平均为2—3年。
- 如果你进入青春期较早，而乳房尚处于乳芽期，你乳房的发育速度可能放缓，甚至持续几年没有变化。
- 当你用大拇指和中指轻轻挤捏乳房时，如果乳房组织的厚度超过1厘米，说明你的乳房可能正在开始发育，你的青春期可能已经开始了。

我的乳房发育正常吗？

你可能认为自己的乳房发育较慢，或者发育过快。你看着镜中的自己时，可能会想：“我发育正常吗？”每个人都回答说自己不正常。看看你周围的人——每个人的乳房发育都是完全不一样的。

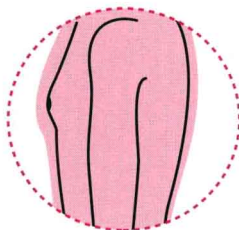
乳房的发育

青春期的第一个阶段令人激动——你的乳房开始发育了。根据 Tanner 氏青春期性征成熟度分期，女孩子的乳房发育分为五个阶段：



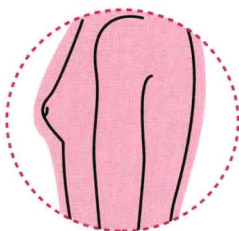
第一阶段

青春期前——尚没有长出乳房组织。



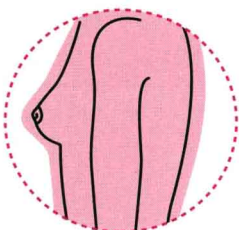
第二阶段

“乳芽阶段”——乳头下的乳房组织隆起一个小丘，乳头周围的部分（人称乳晕）开始增大。



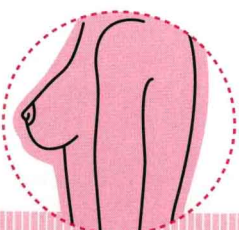
第三阶段

乳房和乳晕继续增大，但乳头尚没有凸出来。



第四阶段

乳晕和乳头开始凸出（但有些女孩子没有经过这个阶段）。



第五阶段

乳房完全发育成熟。这时只有乳头凸出来。乳晕又和乳房其他部分处于同一平面上。