

少女问题 百事通

林琳 编著

中国工人出版社

2 女孩子的悄悄话——
当你感到忧虑或不安时，请
翻开本书，你必能找到答案

5



少女问题百事通

林琳 编著



中国工人出版社
书

中国工人出版社



D773041

少女问题百事通

林琳 编

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

中国工人出版社出版发行

广东省新华书店经销

中国人民解放军7215工厂印刷

787×1092 1/32 印张6 字数120000

印数: 1~15100册 定价 3.10元

书号 ISBN7-5008-0844-5/Z·56

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

一 了解自己的身体

1. 了解自己是个女孩子	(5)
2. 快速成长的身体	(7)
3. 心理也要同时成长	(9)
4. 女性的象征	(12)
5. 正确了解女性生殖器官	(15)
6. 控制身体变化的荷尔蒙	(18)
7. 经期的正确处理	(22)
8. 月经的正常周期	(24)
9. 有关月经的知识	(25)
10. 经期的烦恼	(27)
11. 将月经的情形纪录下来	(29)
12. 有关基础体温的各种常识	(31)
13. 正确使用卫生用品	(34)
14. 十几岁的少女也可以使用棒状卫生棉吗	(35)

15.舒适地度过经期	(38)
16.在经期充分地体贴自己的身体	(41)
17.附(一) 有关男性身体的秘密	(42)
18.附(二) 类似于女性初潮的通精	(45)
19.你了解胎儿形成的过程吗	(50)
20.为什么会形成双胞胎或多胞胎	(53)
21.不能把爱和性混在一起	(54)
22.爱情的最大禁忌是焦急	(56)
23.可怕的堕胎手术	(57)

二 青春期常见的各种疾病

1.什么情况才算是过分肥胖	(61)
2.过分消瘦是不是病	(63)
3.时常感冒的原因	(65)
4.预防感冒平时应注意的事项	(67)
5.容易疲倦的原因	(69)
6.晕倒或头晕目眩的原因	(71)
7.脸色苍白通常有贫血倾向	(73)
8.为什么会头痛	(75)
9.呕吐腹泻的原因	(76)
10.胃肠衰弱的人没有口福	(78)
11.三四天排便一次也没有关系吗	(79)
12.有频繁的尿意时	(81)
13.为什么排尿后会疼痛	(82)

14.为什么视力会突然减退	(84)
15.因为鼻塞而心情不好时怎么办	(86)
16.鼻子过敏很难治愈	(88)
17.当口腔与嘴唇粗糙而疼痛时怎么办	(89)
18.牙龈色泽差而有浮肿感时怎么办	(91)
19.蛀牙不一定会疼痛	(92)
20.脸和手脚浮肿时怎么办	(94)
21.手脚感觉发冷时怎么办	(95)
22.接触性皮炎	(97)
23.容易流汗是不是病	(98)
24.咳嗽长达数日不止时怎么办	(100)
25.十几岁即患腰痛时怎么办	(101)
26.粪便里混有血液是否患了重病	(103) /

三 向苦恼告别—— 有关身体的疑难问答

1.有什么办法可以对付严重的青春痘	(107)
2.脸色苍白得象个病人时怎么办	(111)
3.寒冷时双颊发红怎么办	(112)
4.光线稍微刺眼便不停流泪怎么办	(114)
5.色盲是否不容易区别颜色	(116)
6.我是否应该选择隐形眼镜	(118)
7.正确地选个眼镜框	(120)

8.有严重的口臭时怎么办	(120)
9.牙齿长得不整齐怎么办	(122)
10.夜晚磨牙的习惯可以治愈吗	(124)
11.牙齿的颜色不好能够使它变白吗	(125)
12.排便时肛门为什么会痛	(127)
13 偶尔手脚有麻痹感怎么办	(128)
14.狐臭很严重的时候该怎么办	(129)
15 容易发疹而难以入眠怎么办	(131)
16 有没有方法可以去除脸上的疣	(133)
17 为什么膝盖和手有时会长红斑	(134)
18 被蚊虫叮伤的痕迹变成褐色怎么办	(136)
19.手、脚的汗毛过多怎么办	(137)
20 有没有使头发茂密的方法	(139)
21 正值青春期就有白发怎么办	(141)
22.脚趾甲的形态怪异可以治愈吗	(143)
23.夜晚不易入睡是否患了失眠症	(145)
24 睡觉时鼾声太大怎么办	(148)
25 时常打嗝睡是不是病	(150)
26 因紧张而心跳加速怎么办	(152)
27 怎样才能治好口吃	(154)
28 为什么肚子时常发出响声	(156)
29 乳房有硬块就是癌症吗	(158)
30.胸部扁平怎么办	(160)
31 棒状卫生棉会取不出来吗	(163)
32.为什么胸部会时常疼痛	(165)

33. 17岁尚无初潮是否太迟 (168)
34. 经期不顺怎么办? (169)
35. 为什么会分泌有色分泌物 (171)
36. 经期下腹疼痛怎么办 (173)
37. 缓和经期疼痛的体操 (174)
38. 经期前焦躁不安怎么办 (175)
39. 接吻也会传染性病吗 (176)

女孩子的悄悄话。
当你感到忧虑或不安
时，请翻开本书，你必
能找到答案。





前 言

女孩子们，你有没有站在镜子前面，为自己身体的各种变化吓了一跳呢？体验到初潮，或者手指初次接触到胸罩时，你会不会很激动，并以忐忑不安的心情自语道：“我已经是成人了！”

你的身体的确已逐渐地变成了成熟的女性，但是，不仅仅是外表，你的身体内在构造也不停地变化着，因为，从初中到高中的这一段时期，正是少女的身体为将来生育儿女而不停进行准备的阶段。

想到这种变化，难免心中会有点不安。尤其是对自己的身体知之甚少时，心情往往更加焦虑，有时，还会焦躁地想尽情发泄！更奇怪的是，对你所提出的问题，父母亲似乎也

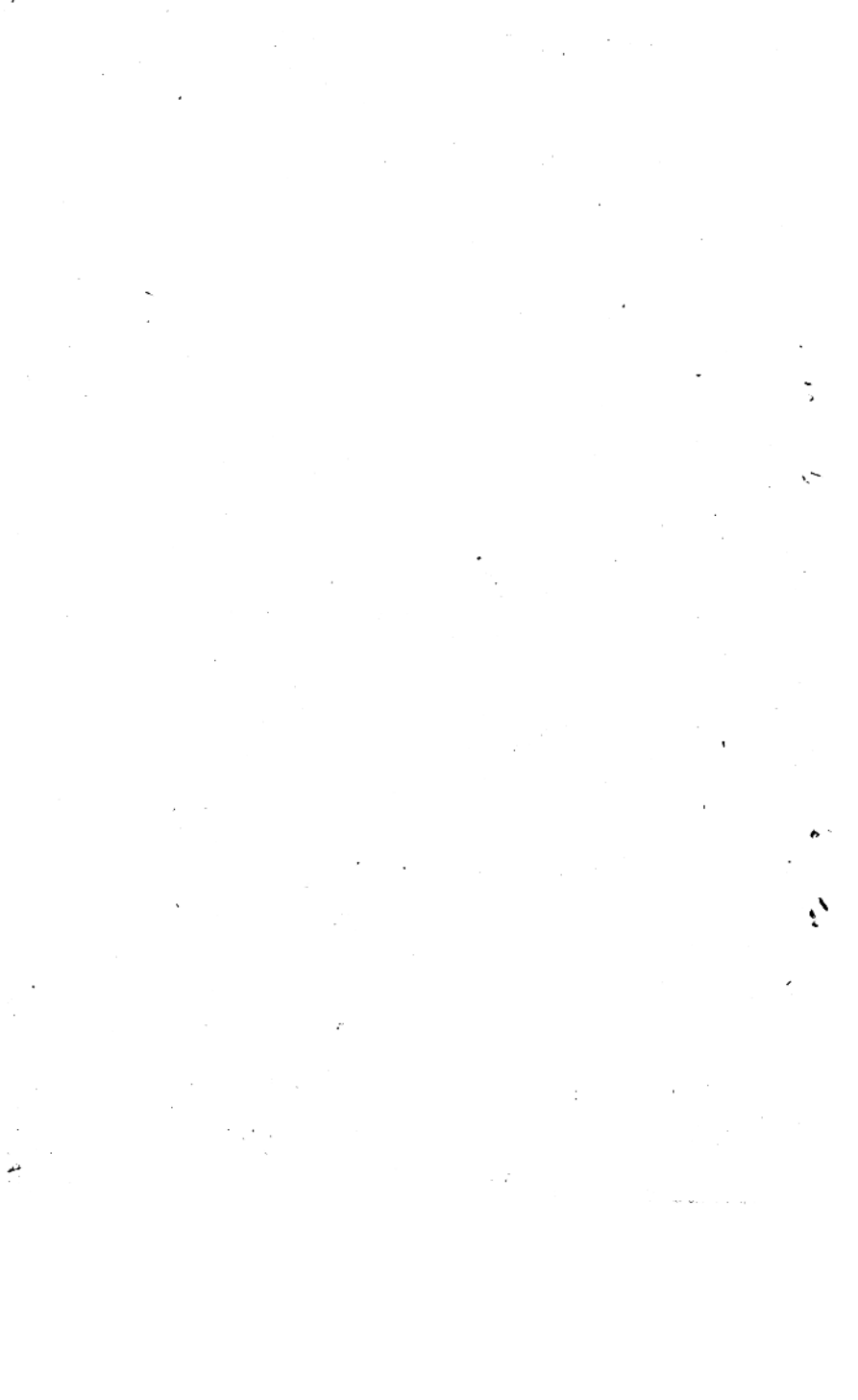
无法清楚地回答，或是不大想回答，使你不由自主地想：为什么在小学生时任何事有坦白地说，到了中学就不能那么做呢？

在这段时期，如果你能充分了解自己生理上的变化，也许你在生病时，或是在月经期里有什么不舒适时，就不会有过多的不安和苦恼了。

现在你的身体是不是很健康呢？如果你对于自己的生理现象有任何疑问，就请你翻阅本书吧，因为本书就是针对你可能会感到忧虑、不安或担忧的事情，逐一给予说明，并告诉你应选取的方法的，可以说这是一种少女问题的百事通。

本书的目的，是希望所有处于青春期的少女，都能够快快乐乐地顺利成长，并充分了解这段时期的生理变化对于一位女性是何等地重要。所以，本书也可以说是每一位少女必读的课外读物，因为它能够让你更了解自己，而开朗地抛弃一切忧虑，迎向充满希望的未来。

你是否对自己将成为一位成熟的女性而感到兴奋不已呢？阅读本书，它将会使明日的你更朝气蓬勃，更充满青春的魅力！



了解自己是女孩子

从你出生的霎那开始，就已注定你是个女孩子了。可是，当你还是个小孩子的时候，仅仅从外表观察，确实不容易分辨出你是男孩还是女孩，直到十岁以后，你才会变成一个真正的女孩子。那么，你知道这是为什么吗？虽然身体是属于你自己的，但是，对于自己的身体不太了解的人却很多，现在，就让我们共同来探究这种生理上的秘密吧！

1、8岁左右即可从外表区分出男女

我们都知道，乍见一个婴儿，如果不从生理上观察，就不能肯定是男婴或女婴。因此，有很多小男孩因为被误认为是女孩而很不高兴；也有许多小女孩因为被误认为是男孩而感到失望。

正因为在出生的几年内，男孩和女孩都极为相似，从外表看不出有多少差异，因而时常在一起游戏。

可是到了8岁左右，女孩子就会率先开始有所改变。最明显的一点是，女孩子的个子急速地长高，甚至超过男孩子。同时，原本不易和男孩子区别的身体，也会因为皮下脂肪逐渐增加，而变得更加光滑、柔软。

不久，臀部就会逐渐变大，胸部也开始突出，整个身体的结构，便明显地与男孩子不同了。在这个时期，由于彼此的外貌已可区别，男孩子便逐渐地不与女孩子一起玩耍了。

有时，男孩子甚至会嘲弄女孩子的生理变化！

但是，你千万不要因此感到自卑，男孩子所以嘲笑你，完全是因为他们对于你的改变感到惊讶所致。

2、稍早或略迟都无关紧要

从七八岁开始，男孩和女孩的身体会逐渐地发生变化，逐渐地长大成人，这段时间就称为青春期。在青春期内，女孩子的身体结构会渐渐地变化成可以生育，卵巢（形成卵子的地方）会慢慢地成熟，开始分泌女性荷尔蒙，同时，对于十几岁的少女非常重要的月经初潮也会来临。

一般说来，青春期都开始于 9—10 岁，结束于 17—18 岁。

不过，这只是一个平均数，有些女孩子稍微提早或延迟，而且其间的时间差可能会多达数年，甚至，在提早迈入青春期的女孩已快要迈出青春期时，延迟进入青春期的女孩的身体才开始发生变化，这也是一件很平常的事。

笔者要在这里强调的是，任何人都会长大成人，所以，早一点或迟一点进入青春期并不是很重要的事。

其次，在青春期，不只是身体，心理方面也会有很大的变化。

也许你不容易察觉自己心理上的变化，但是，你只要稍

微细心地注意一下即可发现，会发觉自己变的容易害羞，或者原本很活泼的人变得很内向……。

这种身体及心理上的变化，我们通称为“第二性征”。经过第二性征的变化，你就会从女孩变成能够生儿育女的成熟女性了。

快速成长的身体

现在，你的身体是处于何种状态呢？是不是已经开始变成了成熟的女性呢？以后又会有什么变化？

此外，除了乳房和体毛等眼睛可以看到的变化，身体内部到底会发生什么样的变化呢？

1、11~14 岁的身体变化

这个时期个子会突然增高，体重也会逐渐增加。除此之外，胸部会变得比较丰满，骨盆也会为了以后能够生育而开始发达，同时，臀部的脂肪会越来越多，终于形成一个女子应有的窈窕体型。

在乳房的发育中，乳头也会在这个时期突出；同时，腋窝下的毛和下身三角区的阴毛也会逐渐长出来，使你觉得好像变成了不是自己的身体。这时，有很多人会因为身体的变

化速度太快，以致在心理上产生不适应的现象。

另一方面，在身体内部，卵巢的发育也快速地进行着，开始分泌称为卵泡激素的荷尔蒙，前面所述从外表可以看到的变化，就是因为这种荷尔蒙的作用造成的。其次，11~12岁的女孩子最重要的月经初潮，通常也是在这个时期来临的。说得更清楚些，初潮乃是身体已开始准备受孕的信号。

此时，所有的内性器官和外性器官也开始发育，子宫也已经成长到出生时的八倍大。

2、14~16岁月经还不规则

在这个时期，大部分的女孩子都会有月经，但是，周期和时间长短经常不规则，这是因为卵巢尚未发育完全之故。

3、17~18岁基本已是完全成熟的女性

在这个时期，身体的曲线变得玲珑而圆滑，个子已停止继续长高。

同时，也会正常而有规则地排卵。从而变成有规则地循环。到了这个时期，卵巢大致上已完全长成，因而你已完全具备怀孕生子的能力了。

当然，这时你身体内部的子宫等，也一定完成了准备养育胎儿的构造，乳房也完成了分泌乳汁以哺育婴儿的准备工作。

身体的其它部分当然也会成长，声音虽然不会像男性有明显的变化，但是也会变得比较低沉，至于身高和体重，大部分的少女到了这个时期都已不会再增加。

心理也要同时成长

进入青春期以后，很多的女孩子，总是会把男孩的事情放在心上，也很关心男孩子对自己的看法。另一方面，也经常为了很少的事情和同学吵架，或是独自闷闷不乐。换言之，在青春期里，除了身体以外，心理上也会有很大的变化。

1、心理不会自然成长为大人

如前所述，青春期间的少女不论身高、体重或身体内部的器官，都会快速地发育，成长为一个成熟的女性。在另一方面，心理也会产生很大的变化，变得更接近成人。

但我们的身体会自然地成长，卵巢也会发育，这些都和我们的心情和意志无关，它是自然成长的，唯有心理不会如此。

你是否知道“心”在哪里呢？在胸部吗？不，在那里的是心脏。我在这里所说的心是指头脑。很遗憾的是，人的大脑不会自然地发达，否则，我们读起书来必定更加轻松。

因此，为了让我们的“心”成长，就必须使用头脑来加以刺激。

当然，学校里的功课也很重要，不过，学校里的团体活动，也都应该积极地参加。因为，热衷于音乐或运动、阅读课外读物、欣赏电影、参观画展等，或是和各种朋友、大人接触，都可以直接或间接地刺激大脑。