

M

Y

M

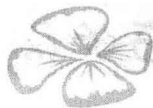
S

N

许米维 槐畔然 编著

思维语美少女

农村读物出版社



秘语 美少女

许槐 米晔 维然 编著



农村读物出版社

写在前面的话

回忆我们的少女时代，身边发生过的许多事，都不愿意与父母交谈，心中的秘密也难以向同学或朋友诉说。随着年龄的增长，我们的女儿也渐渐长大了，她们开始有了烦恼，她们在新的社会环境和人生观的冲击下，面对生活和学习上的激烈竞争，承受着社会和家长对她们的期盼所带来的压力，在奋力拼搏着，也苦恼着。今天，我们有责任帮助她们。

本书用通俗的语言讲述了少女们身边发生的事情和家长在家里没讲、老师在课堂上也没有教授过的话题。当你最终能够从中找到答案和得到解脱时，你也许会意识到这是你成长过程中必修的一课。



编者

写在前面的话

1. 成长过程中生理会发生怎样的变化 (1)
2. 成长过程中男女生理变化有什么
不同 (2)
3. 青春期内分泌的变化 (3)
4. 为什么会有月经 (4)
5. 月经是怎么回事 (6)
6. 月经初潮后第二个月为什么
不来了 (7)
7. 为什么会发生痛经 (8)
8. 怎样讲究月经期的卫生 (9)





9. 月经会造成贫血吗 (11)
10. 贫血对身体的害处 (12)
11. 经期能入浴游泳吗 (13)
12. 经期一定要避免体育运动吗 (14)
13. 经期为什么会情绪波动 (16)
14. 如何疏导月经恐慌 (17)
15. 流白带有病吗 (19)
16. 乳房的发育和卫生 (20)
17. 女性也变声吗 (21)
18. 月经和性毛哪个先出现 (22)
19. 汗毛多脱毛有害吗 (23)
20. 怎样面对“平胸” (24)
21. 乳房大小不一样怎么办 (26)
22. 乳头凹陷怎么办 (26)
23. 身高的秘密 (27)
24. 为什么14岁是危险的年龄段 (29)
25. 什么时候开始关注异性 (30)
26. 进入青春期为什么喜欢异性 (31)



27. 对男生产生爱慕心理怎么办 (32)
28. 不可忽视的心理卫生 (33)
29. 影响身心健康的常见因素 (36)
30. 要慎重交友 (39)
31. 称姐道妹并不代表真正的友谊 (41)
32. 让你心跳的不一定是爱情 (41)
33. 早恋十分有害 (43)
34. 怎样处理“求爱信” (45)
35. 女生与男生的友谊 (46)
36. 少女手淫奇怪吗 (47)
37. 性反应男女有别吗 (48)
38. 什么年龄可与异性
派对交际 (49)
39. 中学生为什么不可以
有性行为 (51)
40. 如何对待少女夜不
归宿 (52)
41. 少女偷食“禁果”





怎么办 (54)

42. 如何对待少女的苦衷 (55)
43. 少女尿路炎是怎么回事 (55)
44. 生殖器瘙痒怎么办 (57)
45. 如何保持生殖器的清洁 (58)
46. 尿后痛怎么办 (60)
47. 性行为能传染哪些疾病 (61)
48. 怎样防范性侵害 (62)
49. 脊柱弯曲异常是怎样造成的 (63)
50. 近视眼是怎么形成的 (65)
51. 预防沙眼 (66)
52. “偷针眼”是什么病 (66)
53. 龋齿是可以预防的 (67)
54. 用脑和用眼卫生 (69)
55. 青春期的营养卫生 (72)
56. 体育锻炼是健美的金钥匙 (73)
57. 正确的站坐卧行与形态美 (75)
58. 怎样才能使牙齿洁白如玉 (76)



- 59. “鬼剃头”是怎么回事 (78)
- 60. “青春痘”是怎么发生的 (79)
- 61. 雀斑能治好吗 (80)
- 62. “狐臭”能治好吗 (82)
- 63. 影响健康靓丽的因素 (83)
- 64. 少女不宜浓妆艳抹 (85)
- 65. 经常穿紧身裤有害健康 (87)
- 66. 认为自己长得不美怎么办 (88)
- 67. 不要盲目减肥 (90)
- 68. 这样的“美”不宜少女 (91)
- 69. 吸烟喝酒有害健康 (94)
- 70. 不要相信算命看相 (96)
- 71. 沉溺于电子游戏其害无穷 (97)
- 72. 考试作弊是不良行为 (98)
- 73. 考试综合征是
 怎么回事 (99)
- 74. 逃学是走上邪路的
 摇篮 (101)





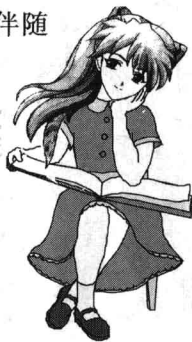
- 75. 远离黄色书刊和音像制品 (102)
- 76. 提高自我保护能力 (103)
- 77. 语言与行为美使你锦上添花 (104)
- 78. 尊长爱幼孝敬父母 (106)
- 79. 做个诚实的人 (107)
- 80. 做个有自尊的人 (108)
- 81. 在交友中学会合作 (109)
- 82. 友谊发生误解怎么办 (110)
- 83. 友谊是奉献而不是索取 (111)
- 84. 嫉妒是心灵之癌 (112)
- 85. 怎样克服多疑心理 (114)
- 86. 少女应学会理财 (116)
- 87. 做个聪明的花钱者 (117)
- 88. 学会存钱 (118)
- 89. 学会捐钱 (119)
- 90. 不要盲目赶时髦 (120)
- 91. 不要被广告弄迷糊 (120)



1. 成长过程中生理会发生怎样的变化

刚刚出生的婴儿，被称为新生儿。无论身长还是体重都没什么差别。女孩的身高和体重的变化一般在 10~13 岁时发生；男孩的发育高峰期则在 13 岁以后。这时，不仅身高、体重发生了大的变化，而且由于多种激素的作用，造就了男子健壮的体魄和女子圆润、丰满的肌体。伴随着继续成长便进入了青春期，女子出现月经，男子出现射精等生理现象，同时隐而不见的淋巴和神经系统也日臻发育成熟。

成长发育的过程因人而异。少女切不可因发育早晚、体征表象不同而产生不必要的心理负担，因为进入青春期的体征变化男性和女性是不同的。





2. 成长过程中男女生理变化有什么不同

儿童发育期男女体征似乎没有什么不同。只有进入青春
期，差异才逐渐显现出来。

首先，男生体征表现为骨骼健壮、肌肉发达，成为肩宽
体阔的棒小伙子。性器官周围长出阴毛，两腋生出腋毛；小
腿等部位的汗毛变粗变浓，同时长出胡须。阴茎、阴囊的全
面发育也在这一年龄段。皮肤的发育则表现为出汗量增多、
脂肪分泌物旺盛，易出现“青春痘”等。男生
发育期间也会出现乳房增大现象，同时会伴有
微痛。变声期还会出现声音嘶哑，随着声带
的变宽、喉节的生成，声音变得低而沉。



女生体征具体表现为：全身皮下脂肪增
厚肌肤变得圆润丰满；乳房丰隆、骨盆变
大，臀部丰盈；长出阴毛和腋毛，同时汗毛
尽管因人而异但也开始变密；大小阴唇变大
变厚，颜色变深；皮肤滑润，汗量增多，出

现“青春痘”等。女性的变声虽然不明显，但随着声带的变宽，声音稍显变低。以上的变化称为“二次性征”。

在体征变化的同时，生殖器官的内生殖器也日趋成熟。女性的子宫，新生儿时期只有2厘米左右大小，而进入青春期时则发育成原来的2倍左右，到了成年期可长成鸡蛋大小。生殖器的形状和大小也因人而异。

2. 青春期内分泌的变化

美丽的少女，大多是身段苗条，肌肤细腻，唇红齿白，秀发飘逸。之所以这样，诚然与社会环境，家庭条件，营养摄入，体育锻炼，以及教育因素等密切相关。但是从生理上认识，内分泌则更是一个关键。

目前在世界各国对青春期并没有统一的年龄范围，我国一般认为11~17岁为女孩的青春发育期。青春发育期女孩的主要变化是身体明显长高、体重增加、外生殖器官和内生殖器官发育成熟、出现第二性征等。使女孩成为身材窈窕、乳房隆起、乳晕增大、肢体丰满而柔软、皮肤细腻、臀部宽

大，以及声音尖细并甜润的少女。之所以有这样的变化，主要是青春期内分泌的变化，尤其是女性性腺体的分泌所促成。

4

人体的脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺，以及胰腺等都属于内分泌腺。这些腺体都分泌不同的激素，对人体的生长发育有十分重要的作用。如位于颅内底部的脑垂体，虽然仅重 0.5~0.7 克，却分泌着促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、卵泡刺激素、黄体生成素、泌乳素、生长激素和黑色素细胞刺激素等 7 种激素之多，对人体的生长发育和青春期起着关键的作用。对少女来说，内生殖器的卵巢并有分泌雌激素的功能，对少女第二性征有重要作用。

4. 为什么会有月经

进入青春期，脑垂体开始分泌性腺激素，其作用引起身体各种各样的变化。其中之一就是月经的产生。

女性从落生时起，卵巢中就有约 40 万个卵子。但是仍处于未成熟状态，被卵泡所包，称为原始卵泡。



进入青春期，脑垂体开始分泌卵泡激素时，激素即对卵巢中的卵泡产生作用，促进其成熟。不久，卵泡开始卵胞素的分泌。卵胞素促进子宫内膜的生长。进而脑垂体再次分泌一种称为黄体素的物质，在它的作用下，卵泡释放卵子从卵巢出来。这一现象称为排卵。释放卵子的卵泡成为黄体，产生黄体素和卵胞素。黄体素再次促进子宫内膜的成长增殖而停止分泌。这就是所谓的受精卵在子宫内膜着床准备。

这时如果受精，受精卵则着床于子宫内膜即所谓怀孕。如果没受精，黄体则在2周左右变为白体，伴随着黄体素和卵胞素的分泌下降，子宫内膜脱落与卵子一起经阴道排出体外。这就是月经。

从排卵到发生月经，周期为2周左右。月经完了不久即开始下一次的排卵，如此周而复始。周期为28~35天。具体情况因人而异。月经的经期也因人而异：既有3天就完了的，也有持续达1周左右的。总而言之，身体状况千差万别，不能一概而论。更不要因为稍有差别就忧虑焦

躁。一般来说，从初潮起 3~5 年内不稳定者都属正常现象。

5. 月经是怎么回事

6 月经是女性性器官初步发育成熟后，发生周期性阴道出血现象，多为一个月发生一次，是正常的生理现象。每次月经常延续 3~5 日或 6~7 日，一般只要在 7 日以内都属正常。少女第一次来月经，称为月经初潮，月经初潮大多在 13~15 岁，10~11 岁或 16~17 岁初潮，也都没有什么问题。这与生长发育、生活环境，以及地域民族等有关。

少女来月经后，标志着生理、心理开始发育成熟，并逐渐变得更加健康靓丽，亭亭玉立。

月经初潮大多有一些先兆，如乳房胀感，两颊潮红，也有小腹胀痛等现象，这样可使你有些心理准备，而不至于产生紧张。



此外，有的少女在来月经时，可发生鼻腔出血，这在医学称为“代偿性月经”或“周期性鼻出血”，中医则称之为“倒经”。这种现象实际并不是月经从鼻腔流出，但的确与月经关联。这是因为有些少女的鼻腔黏膜，对卵巢所分泌的雌激素敏感，故逢月经来潮之际，鼻腔黏膜如同子宫内膜一样增生、肿胀、充血、破裂而出血。代偿性月经若出血量不大，无需治疗，对健康并无影响，经期过后可自愈。如经常发生代偿性月经，并出血量较大，应去看医生。

6. 月经初潮后第二个月为什么不来了

许多少女往往月经初潮后，第二个月常不如期而至，并常可间歇3个月，甚至6个月再来一次，这是为什么呢？这是因为月经初潮只是标志女性性器官初步成熟，但卵巢发育尚不完善，生理功能还不稳定，使月经每月周期规律没有形成。3个月或6个月后第二次月经来后，多可形成月月周期。如过了一年余，还不来第二次月经，应去医院诊治。



为什么会发生痛经

8

有的少女每次月经来潮前，或月经期间常发生明显的腹痛、头晕、出冷汗等症状，严重者甚至可影响正常的生活和学习，这就是痛经。为什么会发生痛经呢？随着卵巢的发育，少女开始排卵，月经来潮时出现乳房发胀，腹部轻微疼痛，以及体温有轻度上升，一般为上升 0.5 摄氏度左右，这些反应均属正常的范围。但是，有的少女则出现明显的或剧烈的腹痛、头晕、出冷汗，还有的伴有恶心、呕吐、发热和腹泻等症状，这已经超出了正常反应。痛经如果短时间内不能自行缓解，应该去看医生。发生痛经的原因主要有以下几个方面。

(1) 对月经没有基础的知识，每次来月经时都精神紧张不安，甚至认为来月经就应该腹痛，从而暗示并诱发痛经。

