

• 8~16岁青春期女孩的秘密读本 •

了解 悄悄变化的自己

给青春期女孩

- 第一版图书热销三年，
解答了无数青春期孩子的困惑
- 升级版注重孩子全方位的培养，
塑造最优秀的女孩

青春期经典
升级版
畅销读物

徐 宁 著



NLIC 2970701098



化学工业出版社

了解悄悄变化的自己

给青春期的女孩

徐宁 著



NLIC 2970701098



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

了解悄悄变化的自己——给青春期女孩(升级版)/徐宁著. —北京:化学工业出版社, 2011.1
ISBN 978-7-122-09941-9

I. 了… II. 徐… III. 女性-青春期-健康教育
IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226308号



责任编辑: 邹朝阳
责任校对: 陶燕华

文字编辑: 刘阿娜 付海丽 吴悦
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司
装订: 三河市前程装订厂
787mm×1092mm 1/32 印张7 字数128千字
2011年2月北京第2版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



进入青春期的女孩子，总会隐隐约约感受到身体上和心理上的某些变化。这些变化，既让她们感到兴奋，因为自己长大了，也让她们感到好奇、羞怯，还有一些迷茫，甚至恐惧，因为有很多事情是她们想知道的、需要知道的，却又羞于去问父母、问老师。她们把一个个问题化成一个个问号，藏在心里，最多是和要好的同学、朋友悄悄地交换交换“情报”。





慕雪

内向、乖巧、敏感细腻

菲儿

外向、活泼、快言快语



姐姐

一位妇产科医生



引子



菲儿总觉得慕雪这几天有些怪怪的。好像有什么事情想来和她说，却是一副犹犹豫豫、欲语还休的样子；刚刚要和慕雪凑在一起说句悄悄话吧，慕雪却要躲躲闪闪的。

实在憋不住了！放学时，菲儿一把拉住慕雪：“嗨，你到底是怎么了？看起来怪怪的！如果你还当我是好朋友，就赶快告诉我发生了什么事。”

慕雪赶紧往四下看看，嗔怪地说：“你小点声！我……我不知道该怎么跟你说。这些天，我的胸部隆起了两个小包，一碰到就会啾啾啦啦地疼呢……我担心是不是生病了？”

菲儿一听，嘻嘻笑着说：“你是开始青春期发育啦！你没有看到我们班也有别的女生的胸部开始长大了吗？”

慕雪赶紧问：“什么青春期发育了？发育了胸部就会长大吗？要长到什么时候？还会有什么别的变化吗？为什么你的还没有发育……”

一连串的问题把菲儿“轰炸”蒙了：“呀，我就是偷听到别人说过，也不知道这么多呀！哎，我看要不这样吧，晚上去我家上网，我表姐是个妇产科医生，我们QQ她。”

……

真的呀，即使是姐姐，即使她是个妇产科医生，要当面去咨询这些问题，还是会让人尴尬万分、难以启齿。可

在网上就不同了，好像就是在面对面地一问一答，却不会觉得不好意思——反正姐姐也看不到我们。嘻嘻！

从此，借助神奇的网络和快捷便利的聊天工具，菲儿和慕雪时常把自己、还有同学们遇到的那些关于女孩子的问题源源不断地向姐姐提出来。姐姐就像一部最容易查询的“青春期大百科”一样，为她们揭开了青春期的神秘面纱。

目录

引子

身体变化的小秘密

青春期开始意味着什么? 2

青春期身体会有哪些变化? 3

除了看得见的, 还有没有看不见的变化? 4

哪些因素决定进入青春期? 5

为什么胸部先隆起? 6

胸部发育为什么会觉得胀痛、痒痒? 7

乳房中怎么会有硬硬的包块? 8

青春期发育需要多久? 都会出现哪些变化?

9

为什么乳房发育有早有晚? 10

乳房是大好还是小好? 11

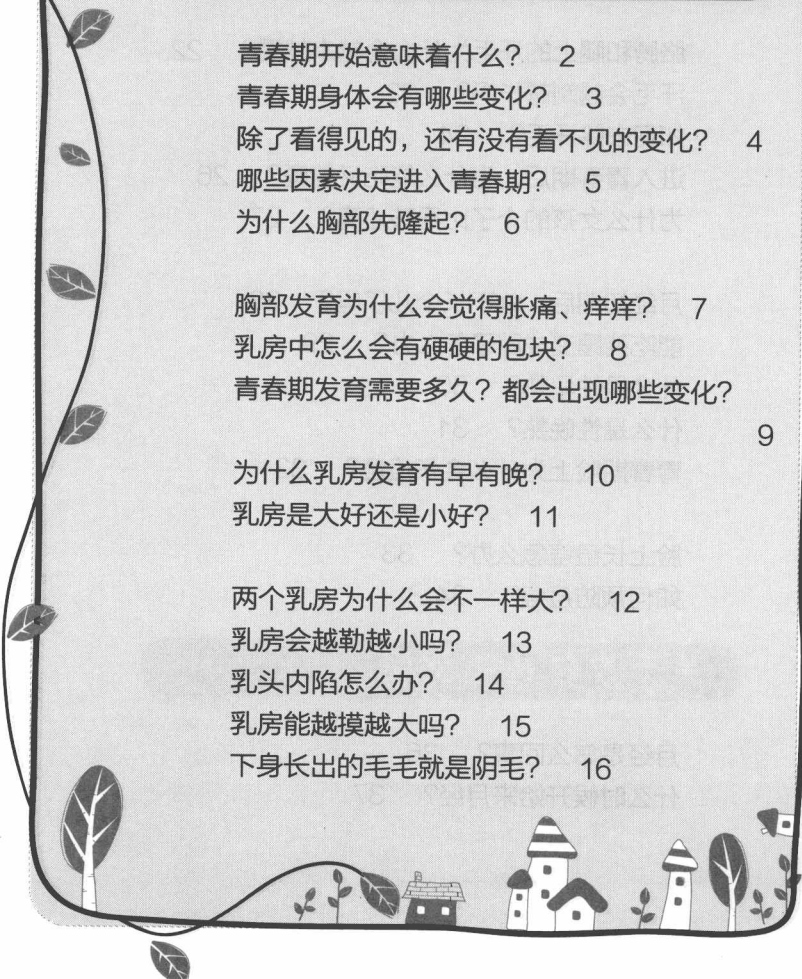
两个乳房为什么会不一样大? 12

乳房会越勒越小吗? 13

乳头内陷怎么办? 14

乳房能越摸越大吗? 15

下身长出的毛毛就是阴毛? 16



声音为什么会变尖细? 17
怎么才能让声音变得纯净、柔美? 18
女孩子何时长腋毛? 腋毛什么样? 19
女明星为什么没有腋毛? 20
女孩子也长小胡子? 21

胳膊和腿上的汗毛为什么会越来越重? 22
汗毛会越剃越长吗? 23
如何去除汗毛? 24
进入青春期后,为什么能吃又能睡? 26
为什么女孩的个子比男孩还高? 27

月经初潮后,就不长个儿了吗? 28
能吃能睡变成胖子怎么办? 29
什么是性早熟? 30
什么是性晚熟? 31
青春期脸上为什么会长痘痘? 32

脸上长痘痘怎么办? 33
如何预防痘痘? 34

关于月经的小秘密

月经是怎么回事? 36
什么时候开始来月经? 37



经血从哪里流出来? 38

为什么会来月经? 39

卵巢有什么作用? 40

来了月经, 就能生孩子吗? 41

来月经意味着什么? 42

初潮前, 身体会发出什么信号? 43

初潮前, 要做哪些准备? 44

在学校来月经怎么办? 45

为什么有人来月经比别人都早? 46

月经为什么迟迟不来? 47

月经是在每月的同一天来临吗? 48

月经总是准时、准点吗? 49

为什么会提前或推迟? 50

如何知道哪天来月经? 51

自己能调控经期吗? 52

哪些因素能使经期改变? 53

月经量多少是正常? 54

贫血会有哪些表现? 55

来月经很倒霉、很麻烦吗? 56

来月经时要注意什么呢? 57



怎么选用卫生巾? 58
药用卫生巾更好吗? 59
用了卫生巾, 阴部为什么会出现瘙痒? 60

经期用卫生栓好吗? 61
卫生巾需要多久换一次? 62
经血为什么有气味? 63
经血的颜色为什么是褐色的? 64
经期如何清洗阴部? 65

月经期能洗澡吗? 66
经期能游泳吗? 67
经期能沾凉水、吃冷饮吗? 68
来月经时, 能上体育课吗? 69
来月经时, 为什么会食欲不振? 70

来月经时, 晚上为什么睡不好觉? 71
月经期更容易感冒吗? 72
月经期用药有禁忌吗? 73
如何清洗衣物上的血渍? 74
怕卫生巾挪动可以穿紧身裤吗? 75

来月经前会出现哪些反应? 76
出现经前期综合征怎么办? 77



来月经时，为什么会肚子痛？ 78

什么是痛经？ 79

发生痛经怎么办？ 80

痛经是要忍到结婚就好了吗？ 81

来月经时，为什么会头痛？ 82

月经期为什么会流鼻血？ 83

卫生保健的小秘密

什么时候开始穿文胸？ 86

如何选择文胸？ 87

怎样清洗文胸？ 88

乳房发育过程中应注意些什么？ 89

乳房怎么会流出乳汁？ 90

内裤上为什么会有白色的东西？ 91

白带有什么作用？ 92

正常的白带是什么样？ 93

白带异常就是有病吗？ 94

阴道炎是怎么回事？ 95

卫生护垫能天天用吗？ 96

为什么每天都要洗屁股、换内裤？ 97



清洗外阴需要用洗液吗？ 98

如何选择和清洗内裤？ 99

擦屁股也要从前向后吗？ 100

使用公共卫生间要注意些什么？ 101

阴部痒痒是怎么回事？ 102

总想小便、小肚子痛是怎么回事？ 103

青春期可以减肥吗？ 104

什么是神经性厌食？节食为什么会引起闭经？ 106

哪些因素会引起闭经？ 107

青春期身体出现异常怎么办？ 108

妇科的检查会很麻烦吗？ 109

为什么会有体味？ 110

有狐臭该怎么办？ 111

雀斑能治好吗？ 112

女孩心理的小秘密

小秘密应当告诉谁？ 114

我和爸妈有代沟吗？ 115

主动沟通，能获得理解吗？ 117

为什么越来越在意别人怎么看待自己？ 118

为什么会变得不自信？ 119



如何变得自信呢？ 120

好朋友就要“步调一致”吗？ 122

如何学会跟同伴说“不”？ 123

凡事都要“自有我主张”吗？ 124

女孩子也要宽容大度吗？ 125

青春期女孩的情绪为什么不稳定？ 126

为什么说青春期是“危险年龄”？ 128

女孩子长大了，会变笨吗？ 130

怎样做个知性、优雅的女生？ 132

青春期为什么会那么在意长相？ 134

如何让自己更美？ 135

穿妈妈的衣服，学大人化妆会更漂亮吗？ 137

染头发、纹眉毛会产生哪些不良影响？ 138

青春期能用化妆品吗？ 140

女孩子应该怎么护肤？ 141

怎么选护肤品？ 142

我需要戴牙套吗？ 143

如何使牙齿更健康？ 144

我该留什么发型？ 145

青春期的女孩能穿紧身裤吗？ 146



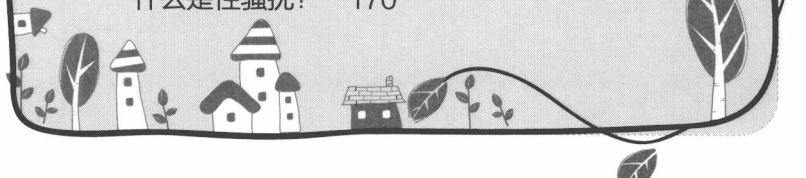
我们为什么不能穿高跟鞋？ 147
如何塑造青春美？ 149
平时如何做到体态优美？ 150
为什么特别喜欢和男孩子一起玩？ 151
男生为什么总找我们的麻烦？ 152

为什么喜欢在男孩子面前大声说话？ 153
男孩子会注意到我们的变化吗？ 154
为什么我很怕和男孩子相处？ 155
女孩心中的“白马王子”什么样？ 156
为什么会做“那样”的梦？ 157

早恋可取吗？ 158
为什么有的女孩会爱上成熟男性？ 160
青春期女孩为什么会追星？ 161
我是得了神经衰弱吗？ 162
如何治疗心病？ 163

保护自己的小秘密

能和男孩子约会吗？ 166
如何面对男生的约会请求？ 167
怎么和男孩子相处？ 168
如何和其他同学保持适当的距离？ 169
什么是性骚扰？ 170



遇到性骚扰怎么办？ 171

如何避免性骚扰？ 172

结交网友也会受骗？ 173

遇到校内、校外的威胁怎么办？ 175

女孩子也手淫？ 177

男女拥抱、亲吻就会怀孕吗？ 179

女性是怎么怀孕的？ 180

为什么有人生男孩儿，有人生女孩儿？ 181

那双胞胎是怎么回事？试管婴儿又是怎么回事？ 182

小宝宝要在妈妈肚子里待多久？ 183

妈妈肚子里的小宝宝什么样？ 184

宝宝是从哪里出生的？ 185

什么是处女膜？ 186

处女膜有什么用处？ 187

处女膜不完整，就不是处女了吗？ 188

阴道检查会损伤处女膜吗？ 189

青春期就开始性生活，可取吗？ 190

怀孕会给青春期女孩带来哪些不利影响？ 191

人工流产百分百安全吗？ 192



怎么知道自己怀孕了呢？ 193

避孕药是什么？ 194

避孕药能随便吃吗？ 195

如何珍爱自己，远离诱惑？ 196

女孩子想了解的男人孩子的小秘密

男孩子的身体发育过程是什么样的？ 198

男孩子的麻烦少吗？ 199

男孩子为什么会长胡子？ 200

喉结小、胡子少就不是男子汉了吗？ 201

男孩子为什么爱长痘痘？ 202

男孩子的雄激素是从哪里来的？ 203

精子是怎么产生的？ 204

男孩子也有“月经”吗？ 205

男孩子也有“娇气”的地方？ 206