

一部帮助女孩顺利度过青春期的成长宝典



只给女孩看的 青春秘密书

马利琴◎编著

ZHI GEI NV HAI KAN DE
QING CHUN MI MI SHU

一份特殊的礼物
一份心灵的关爱
一份温暖的呵护

送给青春期女孩的成长礼物，帮助女孩度过一个安心、快乐的青春期

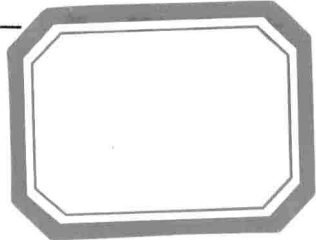


男孩止步

一本专给女孩看的青春期完全知识手册

中国妇女出版社

孩 顺 利 度 过 青 春 期 的 成 长 宝 典



只给女孩看的 青春秘密书

ZHI GEI NV HAI KAN DE
QING CHUN MI MI SHU

马利琴◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只给女孩看的青春秘密书 / 马利琴编著. —北京:

中国妇女出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 0161- 8

I. ①只… II. ①马… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 275891 号

只给女孩看的青春秘密书

作 者: 马利琴 编著

策划编辑: 姜 喆

责任编辑: 应 莹

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.25

字 数: 249 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0161- 8

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

女孩，不要让自己成为断翅的小鸟

春节过后，我到一位老同学家里做客。由于她结婚比较早，所以女儿已经13岁了，而我的女儿才4岁。

在同学家里，我看到书架上摆放着几本关于青春期的书，我问她：“这是给谁看的？孩子都这么大了，你还看青春期的书？”同学看了看我，说：“我女儿小惠！”真是一语点醒梦中人，我才记起，同学的女儿已经上初中了。

同学接着说：“现在的孩子啊，都早熟。与其让他们偷偷摸摸地去网吧找资料，倒不如买些相关的书和她一起看。你还别说，上面的很多知识，对于我来说也很新鲜。咱们小时候，谁读过这样的书呀？”

是啊！作为一个从事家庭教育图书的编写者，我也深有体会。我同意同学的做法，说：“你的这种做法真不错，与其被女儿问得一问三不知，倒不如和他们一起学习。”

这时候，小惠听到我们的谈话，走了进来。她对我说：“阿姨！我妈的思想很开通，不像有些同学的妈妈。”我知道，小惠想说什么，便说：“是啊！关于青春期的问题，在我们那时候是很少有人提及的。当时，几乎没有听说过‘青春期’这个词儿，哪像你们现在这样开放，什么都懂。”

小惠被我的话逗乐了，说：“阿姨，你不是经常编写一些家庭教育的书吗？为什么就不能编写一本关于青春期的图书，介绍一些相关的知识

呢？”我说：“你手里这样的书不是有很多吗？”

小惠说：“这些书，我都看过，里面的知识大同小异，可是很少有介绍方法的。比如，怎么保护嗓子，怎么处理月经……”

听到小惠能够这样跟我直言不讳地谈论“月经”，我突然意识到，今天的女孩已经和我们那个时代的女孩有了很多的不同。对青春期的知识，她们不觉得多么神秘，正在像接受普通知识一样接受这些知识。

一直以来，我都觉得，青春期是神秘的，是让女孩脸红心跳的，直到遇到小惠，我终于明白了：今天的女孩能够接受更多的知识，需要更多的关于青春期的知识。

回到家之后，我对青春期的问题做了个网络调查，果不其然，和小惠一样有着青春期困惑的女孩有很多；和小惠一样，能够接受青春期知识的女孩有很多。同时，还有很多女孩苦于找不到一本系统介绍方法的书，只能到网络上去寻找答案。

青春期是人体生长发育的第二个高峰，女孩在生理上会出现一些变化，比如，身高、体重迅速增长，各脏器功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。在这期间，女孩会有很多的困惑：满脸的粉刺如何解决掉？皮肤为什么会变得红润？腋下的小黑毛可以剔除吗？身上怎么会有一种体味？内裤上为什么会出现白色的东西？……

面对这些形形色色的问题，有些女孩会觉得苦恼不已，不知道应该问谁，应该去跟谁讲。为了回答青春期女孩的问题，我决定编写这本书。

这本书，主要围绕身体、私处、性、保健、心理、情绪等与青春期相关的十大问题展开。不仅对相关问题作了简要的分析，还给女孩介绍了很多切实可行的方法。比如：第一次来月经，该如何应对；如何选用卫生巾；收到情书，怎么办；有了性冲动，如何做；经常失眠，如何克服……凡此总总，在这本书里，都作了详细的介绍。

这本书案例典型，语言平实，方法具体可行。相信，读了这本书，青春期的女孩一定会对自己多一些了解。青春期，是女孩展翅翱翔的阶段，需要正确知识的牵引。

特别感谢

本书在写作过程中，得到了石娟、齐开霞、齐红、张小花、李建伟、张丽萍、杨玉兰、陆晓兰、柳志强、陈金生、苗小刚、王华、王佑灵、李星野、薛莎莎等人的大力支持，在此深表谢意！

秘密 1

身体——我的身体怎么变化这么大

- ★粉刺，挤、挤、挤——满脸的粉刺如何解决掉 2
- ★我的皮肤好细啊——皮肤如此细嫩、红润有原因 5
- ★女孩的声音为什么会变尖细——怎样保护自己的嗓子 7
- ★我用爸爸的剃须刀剃汗毛——腿部汗毛真的能够剃掉吗 10
- ★怎么长出了小肚腩——消除小肚子有方法 12
- ★腋窝下出现小黑毛——腋毛出现有原因 15
- ★我的个子比男生高——青春期女孩个子长得高有原因 17
- ★喝凉水都长胖——青春期女孩为什么容易长胖 19
- ★身上怎么会有一股怪味道——每个人都有一种特异的体味 22

秘密 2

私处——让人不好意思说出口的地方

- ★我的胸部为什么会长起小花苞——胸部发育是青春期的显著特征 26
- ★别碰，疼——胸部胀痛有原因 28
- ★找条布带勒乳房——乳房不会越勒越小 30
- ★乳房怎么一个大一个小——大小无所谓，健康最重要 33
- ★下面为什么会长出黑黑的小毛毛——每个人都有阴毛，不羞耻 36
- ★下面真痒——阴部瘙痒，怎么办 38
- ★第一次来月经，好紧张——第一次来月经，如何保健 41
- ★都过了 5 天了，“大姨妈”怎么还不来——月经推迟有原因 44
- ★卫生巾，换、换、换——卫生巾为什么不能每天都使用 47
- ★内裤上，为什么会有白白的东西——白带的作用很重要 49
- ★伤害了处女膜，就是不爱惜自己吗——如何真正做到爱自己 52



秘密 3

性——究竟是怎么回事

- ★黄毛丫头不见了——激素，让女孩变得亭亭玉立 56
- ★我喜欢和男生在一起玩——青春期，女孩为何喜欢和男生玩 58
- ★我偷偷喜欢上男老师——这是崇拜，不是爱 61
- ★扰人的性幻想——如何面对性幻想 64
- ★在梦里，我居然和喜欢的男生“那个”了——性梦，不罪恶 66
- ★我亲吻了喜欢的男生，会怀孕吗——怀孕知识知多少 69
- ★有性冲动，真丢人——性欲，不是难以启齿的犯罪 71
- ★我和男友偷吃了禁果——过早开始性生活危害大 74

秘密 4

保健——要早一天做起

- ★描描眉毛挺好看——青春期常化妆有危害 78
- ★没事的话，就按摩下乳房——呵护乳房从按摩做起 80
- ★妈妈给我买了个文胸——怎么选择合适的文胸 83
- ★青春期女生会得阴道炎吗——如何预防阴道炎 86
- ★自己检查，多不好意思——自查身体有方法 88
- ★我想买双高跟鞋——青春期穿高跟鞋害处大 91
- ★偷偷吃颗避孕药——避孕药，不能随便吃 94
- ★吃些药，调经期——不要想当然地调控经期 96
- ★天气真热，想洗凉水澡——来月经时，哪些事情不能做 98

秘密 5

异性——怎么会喜欢上他

- ★喜欢让男生将自己的名字挂在嘴边——女孩，为什么喜欢被男孩重视 102
- ★和男孩说话时总是感到紧张——如何同男生正常交往 105
- ★和男生说话就害羞——青春期女孩为什么会变得胆小、害羞 108
- ★上课，老想往班长的方向看——为什么会对异性产生好奇心 110
- ★总想见到心中的他——为什么会暗恋喜欢的异性 113
- ★我喜欢喊喜欢的男生为“老公”——正确认识男女生之间的称呼 116

- ★下课后，他送给我一封信——收到了情书，该如何处理 119
- ★同学说“我和英语课代表是一对儿”——如何应对同学的流言 122

秘密 6

心理——我的心事好多啊

- ★不用你管——有了叛逆心理，怎么办 126
- ★真烦啊——如何消除烦躁情绪 129
- ★管他呢，跟我又没关系——我变成了一个冷漠的人 131
- ★看看，这可是姑姑给我买的项链——怎样才能摆脱虚荣 134
- ★我就爱穿裙子——女孩为什么喜欢臭美 137
- ★我就是个外地人——青春期的女孩如何克服自卑情绪 140
- ★没有同学跟我玩——如何才能获得他人的关注 143
- ★同学是不是在说我——我为什么变得这样敏感 145
- ★我只喜欢和家里的小猫玩——如何才能让自己变得开朗起来 148
- ★同学的爸爸开宝马，我爸只骑一辆二手电动车——为什么总想攀比 151
- ★不就是数学考了满分吗，有什么了不起——如何克服嫉妒心理 154

秘密 7

情绪——不可理喻的我

- ★压力好大啊——如何正确面对压力 158
- ★回答问题老脸红——女孩害羞，怎么办 161
- ★哎，又一次没考好——怎样摆脱消沉情绪 164
- ★翻来覆去睡不着——失眠了该怎么办 166
- ★我怎么变得这样喜怒无常——如何调整自己的情绪 169
- ★真是无聊透了——有了空虚情绪怎么排解 172
- ★我想哭——心里不好受时，能哭出来吗 174
- ★我怎么老想对妈妈发脾气——怎样控制自己的暴躁脾气 177
- ★活着真是没意思——如何远离厌世的情绪 180



秘密 8

叛逆——对着干，真有趣

- ★我要把裤子剪成条条——将裤子剪了才能凸显个性吗 184
- ★只要是与周杰伦有关的我都喜欢——如何看待在青春期追星 186
- ★我就是不想上物理课——偏科，怎么办 189
- ★退学，离开学校多好啊——有了退学的想法，怎么办 192
- ★深夜过了 12 点，我还想上网——青春期如何面对网瘾 195
- ★就是和你顶！——和妈妈顶嘴，不是胆子大 198
- ★我就是要按照自己的想法做——我为什么这样不听话 201
- ★哼，再说我，我就不回来了——想离家出走怎么办 204

秘密 9

禁区——我只是很好奇

- ★女孩抽烟真个性——抽烟，危害有很多 208
- ★有人向我要钱——遭遇校园暴力，怎么办 211
- ★我成了帮里的“大姐”——如何正确认识校园帮派 213
- ★网友约我见面了——如何正确面对网友 216
- ★这些图画真好看——迷上“黄色”信息，怎么办 219
- ★不小心接触到了毒品——怎样抵制毒品的诱惑 222
- ★几个好友都喜欢打麻将——喜欢上了赌博，怎么办 225

秘密 10

父母——他们管得可真宽

- ★我们只是同学关系——父母怀疑我早恋，怎么办 230
- ★又偷听我的电话——父母偷听我电话，怎么处理 233
- ★我的抽屉被拉开了——妈妈偷看我日记，怎么办 235
- ★就是不想和你们说——和父母之间有“代沟”，怎么办 238
- ★又开始了，整天唠叨个没完——正确面对妈妈的唠叨 241
- ★我今天和妈妈吵架了——和父母“摩擦”起“火”了，怎么办 243
- ★我就是喜欢和 x × x 来往——如何与学习差的同学来往 246
- ★我想穿哪件就穿哪件——面对妈妈的干涉，如何处理 248

秘密1 →

身体

——我的身体怎么变化这么大

到了青春期，女孩的身体会发生很多变化，比如，出现粉刺、皮肤变得细嫩、声音变得又尖又细、长出腋毛、个子长高、身体变胖等。为什么会出现这些变化呢？如何来应对呢？

洗脸要用正确的方法，不要挤压粉刺。

尽量不用含有化学成分的化妆品，多吃一些水果。

合理地使用你的嗓子，保护嗓子不受伤害。

积极纠正不良姿态，进行腹肌强化训练。

合理搭配饮食，不要过分节食。

保持身体健康，注意个人卫生。

★粉刺，挤、挤、挤——满脸的粉刺如何解决掉

青春来了，满脸的粉刺挤不掉，真烦人！本来长得挺漂亮的脸蛋，有了这些讨厌的粉刺，真想一把挤掉它们，可是又不能挤！怎么办？粉刺总是像清理不掉一样，清除了这里，那里又起来了。如何才能摆脱掉粉刺的纠缠呢？

女孩的心思

气人的小痘痘也来烦我

可林：这段时间，本来学习挺紧张的，可是，气人的小痘痘也来烦我！每天早上一照镜子，就能看到它们笑呵呵地趴在我的脸上。我多想一下挤掉它们啊，可是，听说挤痘容易留疤，真是气死我了。我该怎么办啊？

这些痘痘，让我很没面子

韩亚：这几天，我脸上的痘痘越来越多了。本来长得挺漂亮的脸蛋，俨然没有了往日的风采。同学们看到我这样，都称呼我“痘痘小姐”，真是丢人啊！我都不想上学去了，可是又不能不上，怎么办？只能硬着头皮去学校，然后尽量躲避同学的目光。

小痘痘，除除除

昭熙：最近几天，脸上的小痘痘越来越多。暑假里，我买了很多的除痘霜。早上抹，中午涂……可是，依然不管用。最后，我索性将手都用上了，挤、挤、挤！呵！终于挤掉几个！看着这些小痘痘一个个地被挤掉，心中真是痛快啊！

科学解析

青春期女孩的脸上经常会长出一些小痘痘，俗名叫粉刺，又叫青春痘。

粉刺除了经常会出现女孩的面部，还常出现在颈部、胸背部、肩膀和上臂。其实，粉刺是青春期的一种普遍生理现象，并不会对健康造成影响。可是，由于影响面容的美观，往往使处于青春期的女生感到十分苦恼。

女孩在青春期之所以会出现粉刺，主要在于这一时期，女孩体内的激素发生了变化，皮脂分泌增多，过多皮脂进入毛囊皮脂腺导管，并角化变硬，于是就有了青春痘，也就是这里说的粉刺。在青春期，几乎每个人都会在脸上或其他部位出现粉刺，只是有些人数量少、时间短，有些人数量多、时间长一些罢了。一般来说，粉刺不会长得又红又肿，即使发炎也仅是些小炎症。可是，在炎热的夏季，随着气温的升高，油脂分泌的增多，及室内外温差的刺激，有可能都会让粉刺在夏天里疯长，所以在夏季要特别注意皮肤保持工作。

专家支招

女孩在青春期，脸上长了小痘痘，一般是不需要治疗的，大约在 25 岁之前这种症状就会慢慢地减轻或自然痊愈，不必放在心上。但是，要注意皮肤护理，以免留下疤痕。那么，青春期女孩该如何来对抗粉刺呢？

◆运用正确的洗脸方法。

为了有效减少粉刺的出现，女孩在洗脸时要简单地洗，即用温冷水冲过皮肤湿润后，将洗面乳或肥皂放在手掌上揉搓形成泡沫，然后再往容易形成粉刺的地方轻轻抹一抹，最后赶快用温冷水冲洗掉。不要过度按摩脸皮，不能用热水洗脸。如果已经出现轻微脱皮，可以减少洗脸的次数，但水温不能太高。

◆不要挤压粉刺。

有些女生为了消灭粉刺，会用手将粉刺里的脓汁或白色油脂颗粒挤出来，感觉这样粉刺就被消灭干净了。殊不知，这样做非常容易造成一连串的伤害；比如，出现凹洞、黑斑、红肿等问题。其实，发现粉刺之后，只要耐心等待两三个星期，等到颗粒球干燥、密实之后，粉刺会自然掉出。

◆适当地使用一些护肤品。

一般来说，眼眶的周边是干燥的，所以洗脸时这个地方可以不用洗面奶，

只要用冷水冲洗一下就可以了。洗过脸之后，可以在眼皮附近抹些保养性乳液。但是，那些容易长粉刺的地方，最好不要使用化妆水，要尽量保持干爽。青春期女孩脸部的保养，并非每一处都相同，而是要看各部位的需要。

◆不要到太阳下暴晒。

粉刺长得严重时，即使好了也会留下色素斑。晒到太阳后，紫外线会加深色素斑的痕迹，使得整张脸看起来各处色泽不一致。而且随着年龄的增加，女孩长黑斑的概率也会大大提高，所以必须注意防晒，最好使用伞、帽子和各种遮掩物，为了减少粉刺的产生，还要减少防晒乳液、隔离霜的使用。

◆保证睡眠的充足。

研究发现，睡眠不足会导致油脂分泌更旺盛，粉刺也会长得更多，脸色更会显得灰沉沉的。所以，青春期女孩不管学习多么紧张都不要熬夜，要绝对保证自己的睡眠。

◆饮食要均衡。

如果想让自己的脸部皮肤光亮、洁净、健康，就要保持营养的均衡。其中，吃了会让脸发热、发红的饮食，比如，辣椒、热汤等，最好避免。

贴心小纸条

青春期之所以会起粉刺，只是因为没洗干净脸吗

造成青春期粉刺的原因有很多，比如，随着雌性激素分泌水平的增高，皮脂分泌会变得异常活跃、增多。由于荷尔蒙的影响，女孩在月经前期或月经期间，脸上会冒出一些小痘痘，月经过后就消失了。再如，皮肤没有彻底清洗干净，在毛囊闭塞的情况下，痤疮丙酸杆菌大量繁殖，从而出现炎症，形成小痘痘……总之，引起小痘痘的原因有很多，上面这个观点是错误的！

★我的皮肤好细啊——皮肤如此细嫩、红润有原因

升入中学之后，我们的皮肤变得真好，细腻、柔嫩、光滑、红润、富有弹性，让我们浑身上下都显得充满了青春的气息。每天早上上学之前，我们都要照镜子好好看看自己。为什么会出现这种情况呢？我们的皮肤会永远都这么好吗？

女孩的心思

我好喜欢自己的皮肤哦

李香：我好喜欢自己的皮肤哦！尤其是最近一段时间，皮肤显得更加有光泽了，即使不用护脸霜也是这样。每天，我都要照照镜子，然后欢喜地对自己笑一笑。我还在自己的书包里藏了一面小镜子，课间休息的时候，也不忘照一照。

红红红，我的脸怎么这样红

艳雪：怎么搞的，我的脸怎么这样红扑扑的呢？今天上课的时候，我站起来回答问题，没有回答对。下课的时候，同桌问我，当时我的脸为什么那么红？天哪！我可没有感到紧张，没有回答对很正常啊！同学们都笑我，说我变得羞怯了，爱脸红了。其实根本就不是那么回事。

好玩，我的胳膊上怎么一按一个坑

赵萍：这天，课间的时候，女生做了一个游戏：按按自己的胳膊，看看谁能按出坑来。结果，女生都一按一个坑，而且，这个坑恢复得还特别快。怎么回事，皮肤怎么这样紧绷。回到家之后，我用同样的方法在妈妈的胳膊上按了按。妈妈的皮肤比较松弛，妈妈说，因

为我正处于青春期，身体的各个部分都在生长；而她已经到了身体的衰退期，肌肤的功能逐渐老化……

科学解析

青春期，女孩的生理处于生长发育的突增阶段，皮肤会变得细腻、柔嫩、光滑、红润、富有弹性，洋溢着青春的气息。研究发现，皮肤中与柔嫩有关的成分是真皮中的透明质酸酶，年龄大的人，皮肤中透明质酸酶的含量明显减少，所以皮肤会逐渐老化起皱。

到了青春期，卵巢分泌的雌激素增加，当雌激素在真皮内与其特异受体相结合时，会有效促进透明质酸酶的生成，这种酶能使皮肤的渗透性增强。也就是说，在透明质酸酶的作用下，皮肤可以保留更多的水分、营养物质和微量元素，从而有效改善皮肤的营养状况，促进新陈代谢，增加水分含量，使得女孩的皮肤显得格外柔嫩，具有强烈的性感美。

专家支招

青春期女生散发着青春活力，这一时期女孩的肤色是任何美丽的花朵都无法比拟的。但是，在这一时期，由于皮脂腺的分泌旺盛，不可避免地会出现一些生理现象并伴有病理改变，影响皮肤健美。所以，青春期女孩要根据自己的皮肤类型和特点，选择适当的护肤方法。

◆尽量不用高化学成分的化妆品。

研究发现，高化学成分的化妆品会对女孩的皮肤造成极大的伤害，不适合青春期女孩使用。在这一阶段，女孩最好不要使用这类护肤品，最好选用一些纯植物提取的护肤品，从而减少对皮肤的伤害。

◆多吃一些水果。

为了保养皮肤，可以多吃一些有利于保养皮肤的水果，比如：苹果、葡萄、草莓等。其实，不管在什么时候，多吃一些水果总是好的，不仅有利于皮肤的保养，还有助于身体的健康。

◆少吃油腻辛辣的食物。

青春期，女孩的油脂分泌旺盛，比较容易上火，所以才会长一些小痘痘。

如果再吃辛辣油腻的食物，就等于是“火上浇油”。所以，要尽量少吃一些油腻辛辣的食物。

贴心小纸条

青春期毛孔粗大有原因

青春期，毛孔之所以会变得粗大，一般都是皮脂分泌过度引起的。青春期，有些女孩的荷尔蒙分泌失调，生活压力大，毛孔非常容易变大。另外，随着年龄的增长，肌肤会逐渐失去弹性，当毛囊四周支撑结构不足时，很容易让肌肤的外观看起来有许多坑洞。而且，如果女孩的肌肤具有外油内干的特征，也会使原本细致的毛孔变得粗大。青春期，当油脂分泌过多淤积在毛孔中时，如果得不到及时清洁就会将毛孔撑得越来越大。

★女孩的声音为什么会变尖细——怎样保护自己的嗓子

怎么回事？最近一段时间，我的嗓音怎么变得这样细？很多女同学都是这样，俨然已经没有了儿时的童音。老师说，这是因为我们长大了的缘故。难道，女孩长大了，声音都会变得如此尖细吗？这时候，该如何保护嗓子呢？

女孩的💖心思

不要像鸡一样地叫，好不好

雅静：今天早上一到教室，×××就跑过来借作业，说是要抄一