

◎主编 孙学东

花样年华 女孩的青春期

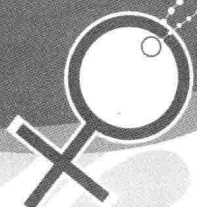
致我们即将到来的青春期 与青春合伙人共同成长



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

花样年华 女孩的青春期

致我们即将到来的青春期 与青春合伙人共同成长



主 编 孙学东

副主编 孙宏春 喻凤兰

编 委 孙玉琴 张 锋 朱小松



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

青春期是人生最美好的时期,生理与心理急剧变化,尤其是性的成熟与人格成熟,对一生的意义非常重要。本书对青春期少女如何健康成长及正常发育具有指导作用,同时也是家长了解孩子青春期发育,辅导孩子顺利度过青春期的有益读本。

图书在版编目(CIP)数据

花样年华:女孩的青春/孙学东主编. —西安:西安交通大学出版社,2013.10

ISBN 978-7-5605-5451-8

I. ①花… II. ①孙… 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(2013)第 164893 号

书 名 花样年华——女孩的青春
主 编 孙学东
责任编辑 王华丽 赵丹青

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 4.125 字数 82 千字
版次印次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5451-8/G·989
定 价 9.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究



前言 Preface

青春期是人生的黄金时期,青春期的到来标志着从青少年走向成熟进入青年期,因此,顺利而健康地度过青春期是奠定美好人生的重要基石。本书对少女们了解青春期、认识青春期、掌握青春期、维护青春期健康、完成青春期发育等方面进行了较为全面的阐述,包括性生理、性心理、性健康、常见少女疾病防治、如何成为靓妹及优秀品质培育等方面的内容。

“青春期来啦”篇主要介绍青春期发动的内因、主要标志及特征,第二性征的发育与成熟,以及青春期在人生道路上的重要意义。

“性生理”篇主要介绍少女生殖器官与性器官的发育与成熟,包括每个器官的结构与功能变化及成熟,什么是月经初潮以及初潮的意义。

“性健康”篇主要介绍青春期少女如何维护自身健康和促进生殖系统及性系统的健康与正常功能,明确指出这个时期要注意不要进入“禁区”,更不能偷吃“禁果”。

“性心理”篇主要介绍少女在青春期的心理变化与发展,介绍了心理成熟的分期及各期的特点与注意事

前言 Preface

项。由于少女性心理的发展与诸多因素有关,提出了少女本人、家长、学校、社会等都要关心和帮助她们顺利完成心理过渡期。

“少女常见病防治”篇主要介绍青春期女孩子最常见的疾病,如痛经、月经病、性成熟异常、先天性畸形及贫血等的预防与治疗措施。

“靓妹”篇主要介绍女孩子如何注意身体发育,尤其是体现女性曲线美的特殊器官——乳房健康的维护与保健知识,及维持正常月经的重要性与措施。

“品质”篇主要介绍女孩子如何培养心灵美。体形美固然重要,而心灵美是更重要的,体形可以塑造,心灵美更宜注重培养。只有两者相结合才是一个人人人爱的青春期靓丽女孩子。

青少年朋友们,希望你通过这本书的学习与实践,顺利完成从少女向成熟青年的转变,成为一个亭亭玉立的美女!

由于时间仓促,限于篇幅,且作者水平有限,书中难免有不足之处,请读者与同行指正。

作者

2013年8月

青春 期 来 啦

- 什么是青春期 / 001
- 青春期是如何到来的 / 001
- 青春期的标志有哪些 / 002
- 青春期的主要特征有哪些 / 003
- 影响青春期发育的客观因素有哪些 / 004
- 影响青春期发育的主观因素有哪些 / 005
- 影响身高发育的因素有哪些 / 006
- 青春期体型如何变化 / 007
- 青春期发胖的原因有哪些 / 009
- 你知道女性的乳房是如何发育的吗 / 009
- 影响乳房发育不良的原因有哪些 / 010
- 青春期变声时怎样保护嗓子 / 011
- 女性阴毛发育的变化规律如何 / 012
- 如何正确对待青春期长腋毛现象 / 012
- 女孩子体毛多的原因是什么 / 013
- 父母的身高对子女的身高会产生什么影响 / 014
- 女性第二性征发育成熟的顺序如何 / 015



为什么说月经初潮是进入青春期的基本标志 / 015

青春期在人生道路上的地位与作用如何 / 016

性生理篇

会阴有何功能 / 017

女性内、外生殖器包括哪些器官 / 018

阴蒂组成特点及生理功能如何 / 019

阴道的结构及功能如何 / 020

阴道与外界相通为什么一般不会感染 / 021

处女膜的形状及处女膜痕 / 022

子宫具有哪些功能 / 023

输卵管有哪些主要功能 / 024

卵巢主要功能有哪些 / 025

雌激素对女性为什么特别重要 / 026

孕激素对女性有什么特别作用 / 026

女性体内雄激素有什么作用 / 026

月经是怎么回事 / 027

衡量月经正常与否的4个标准是什么 / 029

月经期应注意些什么 / 030

女孩幼年期与青春期生理发育有什么不同 / 031

性健康篇

月经初潮年龄与哪些因素有关 / 033

经期注意事项有哪些 / 034

- 母亲应该怎样帮助女儿做好初潮的心理准备 / 035
- 青春期怎样做好阴部保健 / 036
- 如何正确选用卫生巾 / 038
- 什么是使用卫生巾的 6 大误区 / 038
- 经期怎样洗澡更科学 / 039
- 经期饮食注意什么 / 040
- 女子如何补血养血 / 043
- 经期锻炼注意什么 / 044
- 如何促进乳房健康发育 / 045
- 女性生殖器官是怎样发挥防御感染功能的 / 046
- 精子和卵子怎样“鹊桥相会”——受精 / 050
- 为什么有性行为就可能怀孕 / 051
- 少女怎样拒绝性行为 / 052
- 未成年人偷吃“禁果”有什么危害 / 054
- 什么是性健康 / 055
- 人生各时期性保健有何异同 / 055

性心理篇

- 怎样看待人的动物性和人性 / 057
- 什么是性心理健康的标准 / 059
- 青少年心理健康的标准是什么 / 059
- 青少年有哪些常见的心理卫生问题 / 060
- 青春期女孩性心理发展的特点是什么 / 061
- 青春期性心理发展的特点如何 / 063
- 青春期性意识发展一般分为哪四个时期 / 064

青春期少女心理卫生保健要点有哪些 / 065
青春期应如何面对自我 / 066
家长如何科学教导有早恋倾向的青少年 / 067
为什么说在性教育中家长起主导作用 / 070
为什么说学校老师在性教育中起重要作用 / 071
为什么说社会对性教育具有重要意义 / 072
青春期为什么独立意识会增强 / 072
为什么说青春期情绪不稳定性增加 / 073
青春期对世界观、人生观的确立有什么影响 / 073
体像对心理会产生什么影响 / 074
月经会引起情绪波动吗 / 074
如何预防和处理女孩子早恋 / 075
什么是性骚扰 / 076

少女常见病防治篇

青春期延迟及影响因素 / 077
影响月经规律的因素有哪些 / 078
少女月经不规则应该怎么办 / 083
青春期常见月经病有哪些 / 084
什么是功能失调性子宫出血 / 084
青春期月经量过多应该怎么办 / 086
痛经如何防治 / 087
闭经是怎么回事 / 089
白带是怎么回事 / 090
异常白带有哪些特点 / 091

白带异常如何处理 / 092
什么是女孩子性早熟 / 093
性早熟危害有哪些 / 094
性早熟如何早防早治 / 095
青春期贫血怎样防治 / 096
为什么青春期甲状腺容易肿大 / 097
什么是青春期高血压 / 098
脸上长“痘痘”如何防治 / 098
青春期后还是扁平胸怎么办 / 099
乳头内陷怎么办 / 100

靓妹篇

“女大十八变”的显著特征是什么 / 101
乳房的基本知识 / 102
为什么男女青少年乳房发育不同 / 103
乳房的发育过程是怎样的 / 104
乳房的类型有哪些 / 104
健美乳房的要点是什么 / 105
女孩子应该如何注意乳房卫生 / 106
何时可以戴乳罩 / 107
怎样进行乳房的自我检查 / 107
体育锻炼对乳房发育有好处吗 / 108
青春期女孩常见的乳房发育异常有哪些 / 108
乳房发育不对称怎么办 / 109
少女乳房有时为什么会疼痛 / 110



为什么有些青春少女会分泌乳汁 / 111

少女应当怎样保护乳房 / 112

经期的“十个不当”是什么 / 113

专家给青春少女的“十点忠告”是什么 / 115

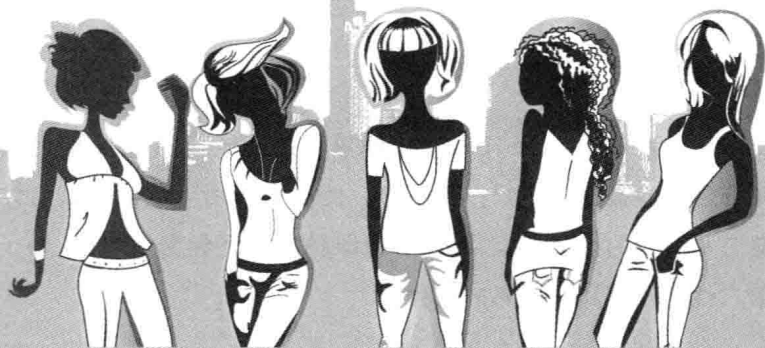
青春期少女如何注重自我保健 / 117

品质篇

青春期如何正视自己 / 119

青春期应有怎样的责任感 / 120

如何做一个阳光女孩 / 120



青春期来啦

什么是青春期

青春期是人生“含苞待放的时期”。

青春期是指在个体发育过程中,从第二性征出现至个体生殖器官与性器官发育成熟的一段时间,有广义和狭义两种理解。广义的青春期是指 9、10 岁至 17、18 岁或 20 岁左右,即小学高年级到高中阶段或大学初期阶段。狭义的青春期是指 10、11 岁至 14、15 岁的初中阶段。这个阶段又称为少年期。按不同年龄性生理和性心理逐渐成熟的发展特点,青春期大致分为三个相互关联的时期,即 9、10 岁至 11、12 岁的“青春前期(或初期)”,11、12 岁至 14、15 岁的“青春中期”,15、16 岁至 17、18 岁或 20 岁左右的“青春后期”。

青春期是如何到来的

青少年时期下丘脑的功能受到抑制,因而下丘脑-垂体-性腺轴系处于不活跃状态。临近青春发育期时,中枢神经系统发育成熟,加上肾上腺皮质激素的作用,下丘脑的抑制被解除。此时,下丘脑可分泌大量的促性腺激素释放激素(GnRH),作用于腺垂体,使腺垂体产生并释放促性腺激素(卵泡刺激素 FSH 与



黄体生成素 LH)。FSH 作用于卵巢促进卵子成熟, LH 促使卵巢分泌性激素(雌激素与孕激素)。性激素作用于生殖器官与性器官和身体的许多器官及组织, 随即触发了青春期, 并且开始了第二性征发育和性成熟的过程。

青春期的标志有哪些

判断青少年是否开始进入青春期, 需要哪些客观指标呢? 研究者们提出了 6 项观测指标。



以“第二性征”的出现为标志

青春初期, 第二性征开始发育, 女性主要表现为皮下脂肪增加, 乳房开始发育并突出。青春中期, 第二性征继续发育, 尽管尚未完全成熟, 生殖器官系统已经能产生生殖细胞。



以月经初潮为标志

女孩开始来月经, 称为“月经初潮”, 即人生的第一次月经, 是进入青春期的标志。初潮后的月经可能排卵; 也可能不排卵, 称为“无排卵性月经”。



以生殖激素水平作为指标

例如, 测定女孩子血中或尿中生殖激素(卵泡刺激素 FSH 与黄体生成素 LH)、雌激素与孕激素值等。



以形态发育为指标

即身高、体重是否达到了青春期的平均值。



以骨龄为指标

一般来说,女孩子骨龄在13岁时,身高生长达最终身高的85%。在青春期第二次生长高峰期,身高增加至最终身高的95%左右。



以齿龄为指标

一般在12岁左右全部乳牙被恒牙替代,17~18岁萌发出第三恒磨牙(智齿)。

判断青少年是否进入青春期时,最好是综合分析上述各项指标及相关因素,若只偏用某一项指标就不一定很准确。

青春期的主要特征有哪些

◎ 青春期在生理与心理发育上有许多方面与儿童期和青年期相互重叠。这说明青春期既有儿童期的生理和心理特点,又有青年期的一些特点,也就是既像儿童又不完全像儿童,既像青年又与青年有较大差异。所以青春期为半儿童半成人、半幼稚半成熟、半依附半独立、半顺从半自主的过渡时期。

◎ 青春期是一个突变时期。一般情况下,青春期是人体生长发育的第二个高峰期。这个突变期开始于性发育前1~2年,终止于性成熟后的0.5~1年。女孩子的突变大约始于10~12岁之间,突变的顶峰大约在13~15岁之间,到17~18岁就基本停止了。

◎ 青春期个体表现的生理与心理特征有差异性。这两种差异是客观存在的自然现象和社会现象,是各种主、客观因素相互作用的结果,也是进行青春期教育引导的出发点。这两种差异





不仅存在于不同性别之间,也存在于同性别不同个体之间。

影响青春期发育的客观因素有哪些

客观因素包括物质环境、人际环境、营养、文体活动及劳务等。



物质环境

指日照时间、气温、海拔高度、城乡生活等自然环境条件,对青春期发育的影响均较大。一般讲,气温高、海拔高度低、日照时间长、优越的城市生活均可促进青春期发育。例如,越向南方,其气温较高,日照时间较长,则青少年的青春期发育提前,性成熟也早。



人际环境

指孩子生活的家庭环境、学校环境及整个社会的制度与氛围等。彼此间越亲切、融合,使孩子的心理越愉快,加上各种健康的文体活动等,均可促进青春期发育。



营养

是身体发育的基础,充足的营养可保证其正常发育,营养过剩会使发育提前。城市的生活水平高于乡村也体现在营养充足与合理,是城市儿童发育提前的重要因素。



劳作

适当的劳务,对孩子生活能力、动脑能力、动手能力的培养是有益的。但若过重,使之成为负担,会导致青春期发育的延迟。

因而学校、社会和家长应给孩子创造一个适宜的客观环境,

有利于孩子健康地度过青春期。

影响青春期发育的主观因素有哪些

主观因素包括遗传、身体健康状况、肥胖程度及心理健康等因素。



遗传因素

青春期身体的生长和发育情况是受遗传因素影响的,比如母亲身材高大,子女在青春期突长阶段会高于同龄孩子。体型也是如此。女孩月经初潮的时间往往也与母亲初潮时间的早晚有关。



身体健康因素

身体健康的孩子,青春期发育会早。因营养不良或疾病造成的瘦弱体质,会推迟青春期发育,甚至发育不良。因而应从保证营养和防病、治病的角度,使孩子们保持身体健康。肥胖可使发育提前。



心理因素

心理不健康,心情压抑,如生活环境冷漠、家庭不和或单亲家庭等都会影响孩子青春期的发育。因为机体的生长发育是受中枢神经系统及内分泌系统的调节的。情绪、心理的变化可通过对这两个系统影响整个机体的代谢活动,因此必然会影响到青春期的发育。作为家长、教师都有责任帮助青少年保持良好的心理状态,以利他(她)们顺利度过青春期。





影响身高发育的因素有哪些

随着第二性征发育,身高增长加速(称为“身高突增”)是青春生长的重要特征。身高突增过程女孩一般发生在乳房开始发育后半年至1年,此过程约历时1年左右。女孩突增速度每年平均8~9厘米,男孩比女孩要多1~2厘米。此期过后生长减速,回到青春发育前速度,即每年约4~5厘米,再1年后锐减至每年1~2厘米,直至骨骺完全关闭停止生长,即达成年人身高,一般为150~170厘米。青春生长对成年身高有重要影响,主要影响因素是:



青春发育开始时(指女孩乳房开始发育)的身高

此时矮者,不论开始发育的迟、早,以后都较矮。



身高突增的速度

此速度有个体差异,可有6.5~11厘米范围之差。有的孩子几乎无生长加速,这种情况一般都有病理基础,例如有潜在的慢性消耗性疾病、营养不良,甚或有内分泌异常(如生长激素缺乏等),应及时检查病因以免丢失了这段宝贵时期应增加的身高。



生长突增持续时间

有的孩子仅半年就减速,而有的却能持续2年之久。



从开始发育至骨骺完全融合的年限

骨的生长是身体长高的基础,骨有一个生长区,称为骨骺。儿时此区的骨细胞十分活跃地增殖,因此人体的长骨增长。发