



女人

最完美的时期

青春期

《女性健康必览》系列丛书

谭同来 总主编
谭同来 张咏梅 编 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

女人 最完美的时期 青春期

《女性健康必览》系列丛书

谭同来 总主编
谭同来 张咏梅 编 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人最完美的时期——青春期 / 谭同来总主编. — 太原:
山西科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5377-4106-4

I. 女… II. ①谭… III. ①女性 - 青春期卫生
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 019098 号

女人最完美的时期——青春期

作 者: 谭同来 张咏梅

出版发行: 山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮箱: cbsztc 2643@sina.com

印 刷: 山西德胜华印业有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 28.4 千字

印 张: 17.625

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-4106-4

定 价: 39.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《女性健康必览》系列丛书编委会

(《女人最完美的时期——青春期》)

总 主 编 谭同来

策 划 赵志春

副 主 编 魏高文

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘 峰 许卫平 刘珊珊 张咏梅

赵彦琴 赵志春 袁 桂 谭同来

裴 芸 魏高文 魏歆然

秘 书 刘 峰 赵彦琴

序 |

女性的一生，从青春年少到垂暮之年，生命的车轮碾过了青春期、妊娠期、更年期三个重要的人生驿站，从情窦初开的恋人到为人之妻；从哺育的母亲到唠叨的老人，她们在孜孜追求真挚的爱情、崇高的事业、美满的家庭的同时，对消失的容颜、患病的躯体总感到无奈、懊悔。阿拉伯有句名言：“有两种东西丧失后才发现它的价值——青春与健康。”在生活节奏日益加快的今天，许多女性常常为了苗条而节食，为了驻颜而美容，为了健康而寻医。其实，最好的财富是健康，最好的医生是运动，最好的良药是养生。为此，2012年，山西科学技术出版社特别推出《女性健康必览》丛书以飨女性读者。

《女性健康必览》丛书分《女人最完美的时期——青春期》、《女人最重要的时期——妊娠期》、《女人最痛苦的时期——更年期》三部，共60余万字。丛书的每本书首设概论，围绕女性阶段性的生理、心理特点、特征论述，而后分起居养生编、合理膳食编、情志调节编、体育锻炼编、患病就医编逐次分述。以设问为题，条理清晰，深入浅出；文字流畅，通俗易懂；方法有效，操作实用，有良好的指导启发作用。是一部女性朋友实用而值得细读的丛书。

曹操云“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可以永年”。女性朋友们，生命是脆弱的、是短暂的，生命也是灿烂的、是美丽的。让我们懂得生命、珍爱生命、敬畏生命！使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

谭同来

辛卯年孟冬于神农塔下

001

目录



一、自我认识编

- 003 1. 什么是青春期?
- 003 2. 青春期发育有什么特点?
- 003 3. 怎样理解人的生长、发育、成熟?
- 004 4. 什么叫内分泌、内分泌腺?
- 004 5. 什么叫生长激素, 有何生理功能?
- 004 6. 生长激素分泌有何特点?
- 005 7. 什么是女性第二性征?
- 005 8. 怎样知道自己身高应该长到多少?
- 006 9. 哪些因素会影响身高?
- 006 10. 青春期女性怎样使自己的身体长得高些?
- 007 11. 青少年睡眠充足为什么有利于身体长高?
- 008 12. 青春女性为何发胖多?
- 009 13. 什么叫甲状腺激素, 有何生理功能?
- 009 14. 什么叫性激素, 有何生理功能?
- 009 15. 什么叫雌激素, 有何生理功能?
- 010 16. 什么叫孕激素, 有何生理功能?

010 17. 青春期生殖器官形态是怎样发育的?

011 18. 什么叫月经初潮?

011 19. 月经是怎样形成的?

012 20. 何谓正常月经?

012 21. 青春期少女月经为什么出现不规则?

013 22. 月经来潮前为什么有白带?

013 23. 白带有什么作用?

013 24. 白带异常意味着什么?

014 25. 少女体重过低为什么会影响月经?

014 26. 少女的乳房是怎样发育起来的?

016 27. 哪些情况属于乳房异常?

017 28. 乳房迟迟不发育有哪些原因?

018 29. 为什么有些少女会泌乳?

018 30. 皮肤的类型和特点是怎样的?如何鉴别自己皮肤的性质?

019 31. 皮肤有哪些生理特点?

020 32. 青春期身体素质是怎样发育的?

020 33. 青春期心理是怎样发育的?

目录



- 022 34. 影响青少年发育有哪些因素?
- 023 35. 青春期女性有哪些心理特征?
- 025 36. 肥胖对心理发育有何影响?
- 026 37. 饮食对情绪性格有何影响?

二、起居养生编

(一) 洗梳常识

- 029 38. 怎样洗头才有利于头发健康?
- 030 39. 怎样正确梳头?
- 031 40. 少女应如何根据自己的特点选择合适的发型?
- 033 41. 当前流行的少女发型有哪几种?
- 033 42. 青春期少女为什么要经常清洗外阴?
- 034 43. 清洗外阴为什么不宜用肥皂?

(二) 调养保健

- 035 44. 怎样防治头屑过多?
- 036 45. 怎样用蒸面法清洁皮肤?
- 037 46. 怎样减轻或消除面部雀斑?
- 038 47. 怎样保护自己的眼睛?

- 039 48. 近视眼是怎样形成的?
- 040 49. 怎样预防近视眼?
- 041 50. 怎样预防嘴唇干裂?
- 042 51. 油性皮肤、干性皮肤的保养应注意什么?
- 042 52. 什么食物能使皮肤细腻、光滑?
- 043 53. 面部按摩对皮肤有哪些作用? 其方法是怎样的?
- 044 54. 月经期为何要注意保护嗓子?
- 045 55. 月经保健要注意哪些事项?
- 046 56. 怎样正确使用月经用具?
- 047 57. 经期能参加体育锻炼吗?
- 047 58. 经前期紧张综合征应如何调适?
- 048 59. 怎样保护好乳房?
- 049 60. 怎样预防“乳罩病”?
- 049 61. 姑娘乳房太小怎么办?
- 050 62. 为什么不能滥用雌激素来丰乳?
- 050 63. 姑娘双侧乳房明显不对称怎么办?
- 051 64. 少女乳头内陷怎么办?

目录



052 65. 如何保护指甲?

053 66. 怎样保养脚?

(三) 穿戴须知

054 67. 什么样的服装有利于少女的健与美?

056 68. 如何使青春女性的夏装更美更有益于健康?

057 69. 选择什么样的内衣才有利于健康和增添女性的魅力?

058 70. 青春女性戴胸罩应注意些什么?

059 71. 少女束胸有哪些害处?

061 72. 束腹、紧腰和穿紧身裤对少女发育有何不利?

062 73. 束腰紧腹为什么会致妇科病?

062 74. 内裤选择有什么讲究?

063 75. 青春期女性为什么不宜穿高跟鞋?

064 76. 青春期女性如何养成健美的姿势?

065 77. 佩戴首饰如何预防发生皮炎?

(四) 品行修养

067 78. 女性美的魅力来自何方?

067 79. 什么是女性的性感?

068 80. 女性的温柔体现在哪些方面?

069 81. 什么样的坐立姿势才显得典雅?

069 82. 怎样走出女性的步态美?

070 83. 怎样使明眸传情添魅力?

071 84. 怎样使嗓音充满女性魅力?

071 85. 怎样使纤纤玉手更动人?

072 86. 怎样巧用服装掩饰身材缺陷?

072 87. 怎样用服装美化腰肢?

073 88. 怎样才能拥有一双健美的小腿?

074 89. 怎样选择丝袜以增加腿部美感?

(五) 化妆美容

075 90. 青春期女性如何根据自己的皮肤特点化妆?

076 91. 青春期女性如何根据自己的脸型化妆?

076 92. 青春期女性的眼睛化妆有何技巧?

077 93. 眼部化妆怎样防止眼病的产生?

078 94. 青春期女性化妆时怎样进行眉毛的修饰?

079 95. 女性鼻部应如何化妆?

目录



008

- 080 96. 唇部化妆应掌握哪些技巧?
- 081 97. 怎样正确使用腮红?
- 081 98. 嘴唇使用口红为什么要慎重?
- 082 99. 美发时应注意什么?
- 083 100. 美甲时应注意什么?
- 083 101. 怎样使用清洁化妆水?
- 084 102. 增白化妆品真能使脸变白吗?
- 084 103. 怎样用食醋美容?
- 085 104. 少女美发的食疗方有哪些?
- 086 105. 美容食品有哪些?
- 087 106. 防晒化妆品是通过什么方法来防晒的?
- 087 107. 化妆品导致毛发损害怎么处理?
- 087 108. 化妆品导致光感性皮炎怎么处理?
- 088 109. 化妆品导致指甲损害怎么处理?

三、合理膳食编

- 091 110. 青春期少女怎样注意膳食?
- 091 111. 青春期少女怎样合理饮食?

- 092 112. 青春期饮食有哪些具体要求?
- 093 113. 青春期少女春夏应选择什么样的食物?
- 094 114. 春天怎样为青春期少女安排饮食?
- 095 115. 夏季青春期少女三餐食物怎样合理调配?
- 095 116. 青春期形体发育饮食怎样调理?
- 096 117. 青春期眼睛保护应补充哪些营养?
- 097 118. 青春期大脑发育应补充哪些营养?
- 098 119. 健脑益脑, 在日常膳食中应注意些什么?
- 099 120. 饮茶有益于健脑吗?
- 101 121. 适量饮水对健脑有益吗?
- 102 122. 哪些食物对大脑有害?
- 102 123. 常吃核桃有益于健脑吗?
- 103 124. 多吃香蕉有益于健脑吗?
- 104 125. 常吃苹果有益于健脑吗?
- 104 126. 青春期少女每天该吃哪些食物?
- 105 127. 青春期少女为什么不宜常吃快餐?
- 105 128. 青春期女性为什么不要乱吃零食?

目录



106	129. 青春期女性多吃咸食为何对健康不利?
107	130. 青春期少女能多吃脂肪类食物吗?
107	131. 青春期少女节食有哪些害处?
108	132. 青春期少女挑食和偏食有害身体健康吗?
108	133. 青春期少女过饮过食有利于身体健康吗?
109	134. 青春少女怎样科学安排一日三餐?
110	135. 常吃鸡蛋有利于增高吗?
110	136. 补钙可选用哪些食疗方?
112	137. 青春期少女考试期间的食物怎样选择?
113	138. 中考时的饮食怎样调理?
114	139. 高考前的饮食应注意什么?
114	140. 改善考生眼睛疲劳易诱发近视的食物有哪些?
115	141. 考生食欲不佳怎样饮食调理?
116	142. 考生失眠怎样饮食调理?
116	143. 考生经期怎样饮食调理?
117	144. 考生头痛怎样饮食调理?
118	145. 考生神经衰弱怎样饮食调理?

- 119 146. 考生中暑怎样饮食调理?
- 119 147. 考生耳鸣怎样饮食调理?
- 120 148. 感冒怎样选择饮食防治?
- 121 149. 慢性鼻炎怎样选择饮食防治?
- 121 150. 急、慢性咽炎怎样选择饮食防治?
- 122 151. 扁桃体炎怎样选择饮食防治?
- 122 152. 失音怎样选择饮食防治?
- 123 153. 口腔溃疡怎样选择饮食防治?
- 123 154. 牙痛怎样选择饮食防治?
- 124 155. 中耳炎怎样选择饮食防治?
- 124 156. 荨麻疹怎样选择饮食防治?
- 125 157. 痤疮怎样选择饮食防治?
- 128 158. 雀斑怎样选择饮食防治?
- 129 159. 急性胃肠炎怎样选择饮食防治?
- 129 160. 腹泻怎样选择饮食防治?
- 131 161. 便秘怎样选择饮食防治?
- 132 162. 缺铁性贫血怎样选择饮食防治?



四. 情志调节编

- 137 163. 青春期女性有哪些心理特征?
- 139 164. 什么是心理健康?
- 140 165. 青春期女性如何做到心理健康?
- 141 166. 少女为什么爱害羞? 怎样克服害羞心理?
- 142 167. 什么是挫折心理? 青春期女性应如何增强自己的耐挫力?
- 144 168. 遇事紧张有何危害? 少年学生应如何正确对待应试的紧张心理?
- 145 169. 少女的嫉妒心理如何克服?
- 147 170. 少女怎样消除自卑感?
- 148 171. 青春少女为什么会出现“异性恐惧症”?
- 148 172. 怎样克服异性恐惧症?
- 149 173. 什么叫早恋? 少女为什么不宜早恋?
- 151 174. 青春期女性如何正确对待异性吸引和摆脱早恋的情网?
- 153 175. 青春期女性怎样克服性冲动?
- 153 176. 如何摆脱“单相思”的苦恼?
- 154 177. 失恋后为什么精神萎靡不振?

五. 体育锻炼编

- 157 178. 少女体育锻炼的意义是什么? 应如何进行提高身体素质的锻炼?
- 159 179. 怎样做 15 分钟的健美操?
- 163 180. 青春期女性应怎样防止发胖?
- 163 181. 运动减肥、防肥的原则是什么?
- 165 182. 做哪些体育锻炼对减肥最有效?
- 166 183. 常见的四种运动防肥、减肥法效果如何?
- 167 184. 体育锻炼能使瘦人健壮吗?
- 170 185. 青春期女性如何做到身材苗条?
- 171 186. 头发健美按摩怎么做?
- 172 187. 青春期女性如何使自己的脖颈健美?
- 173 188. 怎样做“脖子”健美操?
- 174 189. 两肩不平怎样矫正?
- 176 190. 青春期女性怎样使自己的胸部更健美?
- 177 191. 怎样做胸部健美操?
- 178 192. 青春期女性驼背现象怎样矫正?