

送 给 青 春 期 的 你



父母送给 青春期女儿^的 私房书

胡 琳 / 编著



爱自己，让**青春**绚丽多彩！

女儿，你并不孤单，父母**会给你最好的陪伴**；
女儿，你无须害怕，去尽情享受**属于你的青春**。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

父母送给青春期女儿的私房书

李婷 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春期是每个女孩从儿童到成熟女性过渡的重要时期。初入青春期的女孩会对身体的变化产生好奇、困惑，也会不知所措，此时，女孩们急需有一个贴心的生理老师来为自己答疑解惑。

本书就是从生活中青春期女孩的常见问题出发，为女孩们讲述青春期生理知识和身体秘密，并给予她们悉心的指导，让女孩学会呵护和保护自己的身体，进而健康快乐地度过暴风雨般的青春期。

图书在版编目（CIP）数据

父母送给青春期女儿的私房书 / 胡琳编著. --北京：
中国纺织出版社有限公司，2020.1
ISBN 978-7-5180-6865-4

I. ①父… II. ①胡… III. ①女性—青春期—健康教育—家庭教育 IV. ①G479②G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229774号

责任编辑：郝珊珊 特约编辑：李 杨
责任校对：寇晨晨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：118千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



生活中十几岁的女孩们，一段时间以来，你可有这样的感触：

你是否发现自己的胸部开始鼓起来了？

你是否发现身体长高了许多？

你是否发现脸部总是莫名其妙地长出痘痘？

你是否发现身上的秘密部位开始长出“花草”？

你是否发现来月经了？

你是否开始不好意思跟男生说话了？

……

其实，这些变化都表明你正在进入青春期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后人生第二个生长发育的高峰期。女孩青春期的起讫时间各为9~12岁及18~20岁。

青春期带来的身体上的变化，会表明你长大了，正由一个年幼的女孩蜕变为一个成熟的魅力女性，你应该感到高兴。诚然，你将面临很多苦恼，正如人们说的“暴风雨般的青春期”，但是，既然你已步入青春期，你就要调整好自己，坦



然面对那些疑惑、迷茫、开心和难过。

在这个特殊的时候，面临身体的变化，你总想有一个权威的答案帮你答疑解惑。但是，出于尴尬，你又不可能一一询问父母长辈，对此，从本书中，你将获得答案。

本书专门针对女孩进入青春期后，身体发育上的问题，讲述青春期女孩都需要知道的身体秘密，从而解开女孩对生理问题的困惑，并告诉女孩们如何保护自己，让女孩顺利度过这一极具变数的人生阶段。

编著者

2019年7月



第01章	女孩身体变化不必怕，属于你的青春之花开放了	/ 001
	胸部为什么鼓起来了	/ 002
	青春期该如何保护乳房	/ 006
	你会挑选合适的内衣吗	/ 009
	为什么女孩都有月经	/ 014
	在学校时“好朋友”突然造访怎么办	/ 019
	好朋友来了要注意什么	/ 022
	卫生巾的正确使用方法你知道吗	/ 027
	为什么会有“女大十八变”的说法	/ 031
第02章	女孩别着急，青春期也可以很美丽	/ 035
	痘痘是青春期的正常产物	/ 036
	青春期不要痘痘要美丽	/ 039
	小小雀斑，其实很可爱	/ 042
	我不想做眼镜女	/ 046
	女孩也会长胡子吗	/ 049
	年纪轻轻为什么就有白头发了	/ 051



第03章 恼人的脸面问题，女孩如何面对你的不完美 /055

我怎么成了一个“小猿人” /056

有狐臭该怎么办 /057

身高的烦恼 /059

掉了好多头发怎么办 /063

可以剃除腋毛吗 /068

第04章 女孩别害羞，平静接受秘密花园的成熟 /071

内裤上白色的东西是什么 /072

正常的白带是什么样 /075

阴部痒痒的是怎么回事 /078

秘密花园为什么会长“花草” /081

用了卫生巾阴部为什么会出现瘙痒 /085

内裤的选择和清洗方法你知道吗 /088

第05章 了解性知识无罪，青春期不可偷尝禁果 /093

什么是性早熟、性晚熟 /094

有性幻想是坏孩子吗 /096

处女膜是什么东西 /098

阴道检查会损伤处女膜吗 /100

青春期少女也有妇科病 /103

女性是怎样怀孕的 /107



- 宝宝是怎么诞生的 / 110
- 关于艾滋病你要知道的 / 113
- 青春期发生性行为对身体有什么危害 / 116
- 第06章 脆弱的青春期，女孩子要学会保护自己 / 121**
- 怎样防止遭遇性侵害 / 122
- 青春期女孩遭遇性骚扰怎么办 / 125
- 无论何时，女孩要有保护自己的意识 / 127
- 青春期女孩怎样和男同学相处 / 130
- 慎重对待网络朋友 / 133
- 第07章 身体是革命的本钱，女孩要追求健康的生活方式 / 137**
- 如何防治青春期常见病 / 138
- 特别时期特别营养 / 142
- 科学地帮助乳房发育，不做“飞机场” / 146
- 如何摆脱失眠的困扰 / 150
- 女孩也会神经衰弱吗 / 153
- 青春期女孩面部皮肤保养有讲究 / 158
- 青春期刷牙护牙有讲究 / 160
- 养成健康的生活习惯，预防驼背 / 162
- 怎样增强记忆力 / 164
- 早睡早起，遵循有规律的作息时间 / 167



生命在于运动，做爱运动的阳光女孩 / 169

第08章 爱上乖乖的自己，青春期女孩走出这些审美误区 / 173

青春期女孩不化妆 / 174

高跟鞋，是不适宜的美丽 / 177

节食减肥不可取 / 180

有些时尚并不适合青春期的你 / 184

第09章 美丽的青春期，成长的禁区一定要远离 / 189

女孩，请抵制来自烟酒的诱惑 / 190

“黄毒”让花季失去色彩 / 193

毒品除了危害就是危险 / 196

参考文献 / 200



女孩身体变化不必怕，属于你的青春之花开放了

随着物质生活水平的提高，现在的女孩，生理成熟的年纪越来越提前了。青春期的到来，使她们的身体发生了一系列的变化，如胸部发育、月经来潮、身高增长等。对此，不少女孩感到困惑和迷茫，不知如何处理。其实，这表明你正在进入青春期，你应该感到高兴，因为你将逐渐成长为成熟的女人了。



胸部为什么鼓起来了

小曼今年13岁，一直无忧无虑地成长，可最近，她总觉得胸部胀痛，因而她赶紧愁眉苦脸地向妈妈求救：“妈妈，我为什么觉得这里疼？”小曼说着指了指自己的胸部，她还不太好意思当着妈妈的面说乳房二字。

妈妈一下子留意到小曼的胸部已经开始发育了，明显鼓起来，就像是含苞待放的花蕾。因而妈妈莫名其妙地笑了，小曼则有些恼羞成怒：“妈妈你怎么回事，我这里疼，你还笑！”妈妈则淡然地说：“乳房在发育，会有一些微微的胀痛。注意不要挤压，也不要碰到哪里，发育之后就好了。”听了妈妈的话，小曼这才放下心来。

乳房是女孩发育开始的第一个信号，随着乳房的发育，每个女孩都会遇到小曼这样的问题，不要惊慌，这是正常的生理现象。随着女孩年龄的增长，有一天你的胸部会像妈妈的一样，饱满而高耸，不要觉得害羞，这是女人的骄傲，是一个女人美丽健康的象征。

不过，乳房的发育还伴随着很多问题，这就需要你了解一些关于乳房发育的常识。



一、乳房为什么会觉得胀痛，还有硬硬的包块

女孩子在10岁左右，随着性发育的启动，第二性征逐渐显露出来，乳头如花蕾一样绽出，乳房逐渐如小丘样膨隆，而这给很多青春期的女孩造成些许困扰，其实，女孩不必担忧，这是正常的生理现象，乳房的发育是少女青春期来临的第一个信号。

处于青春期发育阶段的少女，由于月经来潮前体内雌激素水平增高，致使乳管扩张，上皮细胞增多、肥大，会引起乳管周围基质水肿，乳房胀大变硬，于是有时会摸到乳房内结节样块状物，并感到胀痛、压痛，这是乳房发育中正常的生理现象，对此不必过分担忧。当然，为了你的乳房能够健康长大，青春期的女孩一定要注意补充营养，注意不要束胸，避免碰撞乳房或乳头，少吃含高糖高脂的食物，不吃使用催熟剂的食物，少吃海鲜、咸肉等，并且要随时关注乳房的变化，平日里给它最温柔的呵护。

二、乳房为什么这么小，而且两个也不一样大

乳房发育是青春期的象征，其实，人在胚胎的第六周，乳房就开始萌芽了。到出生时已初具乳房的雏形。女孩乳房的发育受很多因素的影响，如种族、遗传、营养、地域和生活习惯等。由于种种原因，少女乳房的发育会呈现不同的情况。很多青春期的女孩担心：乳房为什么这么小，两个也不一样大？这是不是一种病呢？



其实，乳房小是一种发育不良，但不是一种病，这主要是和营养状况以及身体素质有关系。其次，青春发育期少女的两侧乳房出现明显的一大一小，一般是由以下几点原因造成的：

1.肢体的不对称性活动易影响局部的血液循环。如长期进行篮球、羽毛球、铅球和长跑等体育锻炼，运动一侧上肢或胸肌，就会使得单侧肌肉锻炼较多，造成单侧乳房发育较快和健壮。

2.习惯性姿势的影响。如长期偏于一侧、俯卧的睡眠姿势，走路时脊柱侧弯或肩膀一边高一边低的姿势，都会造成女孩乳房发育的不对称。

3.两侧乳房的血管、神经、激素受体都可能分布不均匀，通常是因为乳房中一种叫“乳芽”的物质对体内雌激素、孕激素敏感性强弱不同造成的。

4.有些女孩在乳房发育期，因害羞而穿过紧的文胸，以致乳房发育受限而不对称。

因此，女孩不必自卑，只须找到问题的原因，然后对症下药。女孩在发育的时候，要尽量保证营养状况和身体素质，也不要有过多的心理压力，要养成正确的肢体运动姿势，同时，适当的锻炼是必需的！

三、乳房怎么会流出乳汁

青春期的女孩，伴随着身体的发育，作为第二性征的乳



房也快速增长起来，乳房发育也常常是少女性发育最明显的起点。但有些青春期的少女会遇到一个困惑：乳房怎么会流乳汁？

其实，从医学上讲，乳房内部有腺泡和腺管，腺泡细胞有泌乳的功能，腺管是乳汁的通路。乳房发育过程中是不分泌乳汁的，其原因应从泌乳素的来源说起。泌乳素是从人脑里的一个内分泌腺——叫做脑下垂体的细胞产生的，但是它还要受到下丘脑分泌的泌乳素的抑制因子的控制，限制脑下垂体分泌泌乳素，所以泌乳是产妇育儿的一种特殊功能。一般妇女，尤其是青春期女孩是不出现泌乳功能的。

未婚少女分泌乳汁也称“高泌乳素血症”。高泌乳素血症的患者，除了溢乳外，还常常伴有不同程度的月经紊乱，严重者甚至出现闭经、毛发脱落、体重增加、头痛、视觉障碍、外生殖器萎缩等症状，形成一组以溢乳、闭经、不孕为主要表现的疾患，也称为“溢乳——闭经综合征”。但是，不管症状表现的轻重程度如何，其主要原因都是产生了过量泌乳素。可引起高泌乳素血症的原因很多，大致可分成以下几类：下丘脑性障碍、垂体障碍、原发性甲状腺功能减退、药物因素、神经刺激等。

所以，青春期的少女出现溢乳时千万不要掉以轻心或置之不理，一旦出现这种泌乳现象，应当及时去医院检查。但不必惊慌，只要及时治疗，这些症状会慢慢消失的。



青春期该如何保护乳房

这天晚上，丽丽在房间做作业，妈妈端了一盘水果敲门进来。

“吃点水果再写吧。”

女儿随便应了一声：“哦。”

妈妈看出丽丽情绪不对，就问她怎么了，这时，丽丽才支支吾吾说出心里的事：“最近，晚上我总是睡不着，这并不是学习上的问题，而是我发现自己的胸部开始有点胀痛，还开始长了一些硬硬的包块，我的情绪也变得莫名烦躁，我这是怎么了？我是不是像电视、杂志上说的那样生病了？”

“我的乖女儿，这是你的乳房开始发育了，不过你要学会保护它们，别让乳房受伤。”

“那该怎么保护呢？”

青春期亦称青春发动期，为性变化的开始到成熟的阶段。中国女孩乳房开始发育的时间为12~15岁，对此过程中出现的一些问题，女孩不必太惊慌，此期乳房发育是健康的生理现象，也是走向成熟的标志之一，应加倍护卫自身的乳房使之丰满茁壮。在乳房发育的过程中要注意以下几点：

1.注意姿势。正确的姿势是在日常生活中慢慢养成的。平时走路要昂头挺胸，收腹紧臀；坐时也要挺胸端坐，不要含胸驼背；睡眠时要取仰卧位，尽量不要俯卧。



2.切忌外伤。女孩在体育运动中，要注意安全，要注意护卫乳房，切忌碰伤或挤压伤。

3.做好胸部保健。一些强度适中的运动是有益于女孩乳房发育的。如多做些扩胸运动或俯卧撑、扩胸优美操等。

4.坚持按摩。维持早晚按摩乳房，利用神经的反射作用保持脑垂体激素的分泌。

5.营养要适度。年轻女性忌讳片面地追求曲线美而过度地节食、偏食，适量蛋白质食物的摄入，能保持乳房丰满。

青春期的女孩在乳房发育过程中应当做好保健和营养工作，这样才能保证乳房正常、健康地发育！

那么在日常生活中，少女们怎样注意乳房的保健呢？其实只须在以下方面多加留意即可，并不需要花费过多的时间和精力：

1.营养充足。充足的营养是乳房发育的根本保证，这样，才能保持乳房部的肌肉强健、脂肪饱满。

2.行端坐正，保持优美的体态，特别是不能含胸，应挺胸、抬头、收腹、直膝，使优美的乳房能骄傲地挺出让女孩的风采充分展示。

3.根据自己乳房的情况佩戴质地柔软、大小合体的乳罩，使乳房在呈现优美外形的同时，还能得到很好的固定、支撑。

4.注意保护乳房，免受意外伤害，在拥挤的公共汽车上及



逗弄小孩时尤其应该注意。

5.注意乳房的清洁，经常清洗乳房，特别是乳头乳晕部，这一点对于那些先天性乳头凹陷者来讲尤为重要。

6.定期对乳房实施自我检查，定期到专科医生处作乳房部位的检查，在自我感觉不适或检查发现问题时，应及时就诊，以早期诊断、早期治疗各种乳房疾病。

的确，青春期的少女像一朵还未开放的花蕾，但沉重的学习负担让很多少女身心俱疲，也无暇顾及身体发育过程中的一些问题。其实，在女孩的身体发育，尤其是乳房发育的过程中，一定要注意保护它的安保全。

另外，青春期女孩需要注意，束胸、束腰害处多多。处于青春期的女孩，乳房和腰部也都开始成长发育，慢慢地显现出了一些成熟女性的特征，鼓起来的乳房和逐渐增长的腰围，让很多女孩感到羞怯甚至接受不了，于是采取束胸束腰的方法来掩盖这些女性特征的发育。其实，这是一种非常要不得的举动，这种行为对于女孩的发育和身体健康有很大危害。

青春期女孩由于体内激素的作用，乳房开始发育，脂肪逐渐沉积。乳房发育表现为乳腺组织增厚、外凸，乳头变大，乳晕颜色加深。有些女孩感到有些害羞，常常有意含胸，甚至用布带来束胸，这都是非常有害健康的。

乳房是授乳器官，青春期束胸，必然会使乳腺腺泡发育受阻，影响乳房增大，致使将来的授乳功能受到影响。青春期