

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的168个生理困惑>>

图书基本信息

书名：<<这正常吗？  
女孩成长关键期的168个生理困惑>>

13位ISBN编号：9787514125559

10位ISBN编号：7514125558

出版时间：2013-3

出版时间：经济科学出版社

作者：唐小侠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

### 前言

处于青春期阶段的女孩常常会觉得自己发生了很多“奇怪”的变化。最明显的就是身体的变化，比如个子突然变高了、胸部也鼓了起来……面对这一切。

小女生感到有些不知所措。

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、老师。

她们把一个个变化转化成一个个问题，藏在心里。

其实，对于这些情况，女孩们不用感到害怕，因为你身边的每个同学都和你一样经历着青春期。你身上的变化她们也有，即便你身边的朋友没有发生这些变化，那也不必担心，因为每个人的青春期到来的具体年龄都不一样。

有些较早、有些则很晚。

抛开青春期来临的“迷茫心理”，实际问题又摆在了面前：“为什么我常常会觉得乳房胀痛？

为什么我的下身会发痒？

为什么我会产生异样的冲动，那就是所谓的性冲动吗？

……”面对这些“奇奇怪怪”的问题，你是否常常会觉得苦恼不已？

不知道应该问谁、应该去跟谁讲？

去问父母，你可能会觉得害羞；去问朋友，她们可能也跟你一样，不知道答案。

老师、家长面对青春期女孩生理上诸多变化带来的困惑，可以从以下几个方面加以引导。

通过讲解使其明白生理变化的正常性。

老师首先应该用科学严谨的教学态度给学生们上好“人的生殖和发育”这一课，让她们通过科学知识的学习，充分认识到青春期女孩各种生理现象的出现，如同日出日落、月亏月圆、潮起潮落，是十分自然的规律，它是不以人的意志为转移的必然过程，纯属正常。

否则就属于发育异常。

必须及时就医。

通过夸赞让青春期女孩欣赏女性身体的柔美性。

现实生活中人们对女性美的崇敬，首先是对曲线身材的欣赏，是对终为人母的崇尚。

女性美体现了人类美的最具魅力的全部特征。

通过人们对女性美的夸赞来提高青春期女孩的自信，让她们学会欣赏自己，喜欢自己。

通过宣传让青春期女孩懂得卫生保健的科学性。

学校可以通过生活小贴土的发放，让她们懂得乳房的保健知识、经期的卫生与经期饮食注意事项以及经期的活动量安排等。

通过平时的宣传告知她们，老师、父母乐意做她们的朋友，随时指导她们科学地做好生理上的自我保健，促进她们的健康成长。

女孩们，放轻松吧，解开自己所有的迷茫与困惑，用最好的状态去享受这花样的年华、花样的青春！

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的168个生理困惑>>

### 内容概要

《这正常吗?女孩成长关键期的168个生理困惑》主要讲述了，处于青春期阶段的女孩常常会觉得自己产生了很多“奇怪”的变化，最明显的就是身体的变化，比如个子突然变高了，再比如胸部也鼓了起来……面对着这一切，女孩们感到有些不知所措。

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。

她们只能将一个一个问题埋藏在心底。

《这正常吗?女孩成长关键期的168个生理困惑》将一一解答这些问题，让青春期的女孩从容面对自己身体的变化，学会自我情绪管理，积极快乐地感受生活！

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

### 书籍目录

- 第1章少女生理，“丑小鸭”开始变成白天鹅了 1.青春期是女孩美丽蜕变的开始 2.女孩青春期来临的信号是什么？
- 3.女孩正式进入青春期的标志是什么？
  - 4.青春期发育主要有哪些特点？
  - 5.青春期身体会有哪些变化？
  - 6.青春期发育需要多久？
  - 7.青春期少女应该知道的生理知识 第2章“花苞”待放，胸部悄悄鼓起来 8.胸部为什么忽然有些胀痛？
  - 9.为什么胸部先隆起？
  - 10.胸部发育为什么会觉得胀痛、痒痒？
  - 11.乳房的生理结构你了解吗？
  - 12.乳房的正常大小与形状？
  - 13.乳房是大好还是小好？
  - 14.有的少女为什么胸部平平？
  - 15.如何科学地帮助乳房发育？
  - 16.为什么少女不可轻易丰乳？
  - 17.乳房中怎么会有硬硬的包块？
  - 18.乳晕周围长毛发正常吗？
  - 19.两个乳房为什么会不一样大？
  - 20.两侧乳房不对称怎么办？
  - 21.乳房会越勒越小吗？
  - 22.乳房能越摸越大吗？
  - 23.乳头内陷怎么办？
  - 24.有些女孩为什么会分泌乳汁？
  - 25.少女何时该穿内衣？
  - 26.为什么一定要穿戴文胸？
  - 27.怎样穿戴文胸？
  - 28.怎样清洗文胸？
  - 29.乳房什么时候才会分泌出乳汁？
  - 30.你该如何保护你的乳房？
- 第3章红色月事，认真款待你的“好朋友” 31.什么是月经？
- 32.下身流血了，怎么回事？
  - 33.什么时候开始来月经？
  - 34.经血从哪里流出来的？
  - 35.为什么会来月经？
  - 36.来了月经，就能生孩子吗？
  - 37.来月经意味着什么？
  - 38.初潮前，身体会发出什么信号？
  - 39.初潮前，要做哪些准备？
  - 40.为何有人称呼月经为“倒霉”？
  - 41.月经来了，能上体育课吗？
  - 42.月经来了不能游泳吗？
  - 43.月经期能洗澡吗？
  - 44.经期能沾凉水、吃冷饮吗？
  - 45.身体的胖瘦对月经有影响吗？

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

46. 月经初潮后，就不长个了吗？
47. 如何排解经前的紧张情绪？
48. 为什么有人来月经比别人都早？
49. 有些少女为什么月经不规律？
50. 来月经时，为什么会食欲不振？
51. 来月经时，晚上为什么睡不好觉？
52. 月经期用药有禁忌吗？
53. 月经为什么迟迟不来？
54. 月经是在每月的同一天来临吗？
55. 月经总是准时、准点吗？
56. 如何知道哪天来月经？
57. 自己能调控经期吗？
58. 哪些因素能使经期改变？
59. 月经量多少是正常？
60. 少女月经失调怎么办？
61. 来月经时要注意什么呢？
62. 如何选择适合自己的卫生巾？
63. 药用卫生巾更好吗？
64. 用了卫生巾，阴部为什么会出现瘙痒？
65. 经期用卫生栓好吗？
66. 卫生巾需要多久换一次？
67. 经血为什么有气味？
68. 经血的颜色为什么是褐色的？
69. 经期如何清洗阴部？
70. 为什么“好朋友”一来肚子就痛？
71. 发生痛经怎么办？
72. 痛经是要忍到结婚就好了吗？
73. 来月经时，为什么会头痛？
74. 月经期为什么会流鼻血？
75. 什么是错经？
76. 为什么不能用药改变经期？
77. 月经来了会影响你的情绪吗？
78. 卫生护垫可以经常用吗？
79. 如何保持经期卫生？
80. 经期需要注意哪些问题？
81. 如何清洗衣物上的血渍？
- 第4章青春萌芽，了解悄悄变化的自己 82. 声音为什么变了？
83. 青春期如何保护嗓子？
84. 怎样才能让声音变得纯净、柔美？
85. 为什么有的女孩喉结突出？
86. 青春期脸上为什么会长痘痘？
87. 长痘痘了怎么办？
88. 女孩子何时长腋毛？  
腋毛什么样？
89. 有的少女为什么不长阴毛和腋毛呢？
90. 腋毛为什么会变色？
91. 女明星为什么没有腋毛？

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

- 92.可以把腋毛拔掉或剪掉吗？
  - 93.胳膊和腿上的汗毛为什么会越来越重？
  - 94.汗毛会越剃越长吗？
  - 95.如何去除汗毛？
  - 96.女孩子要长胡子吗？
  - 97.女孩体毛较多是病吗？
  - 98.下生长出的毛毛就是阴毛吗？
  - 99.进入青春期后，为什么能吃又能睡？
  - 100.能吃能睡变成胖子怎么办？
  - 101.青春期女孩为什么会长粉刺 102.为什么女孩的个子比男孩还高？
- 第5章青春困惑，卫生保健的小秘密
- 103.内裤上白色的东西是什么？
  - 104.白带有什么作用？
  - 105.正常的白带是什么样子？
  - 106.白带异常就是有病吗？
  - 107.阴道炎是怎么回事？
  - 108.为什么每天都要洗屁股、换内裤？
  - 109.清洗外阴需要用洗液吗？
  - 110.如何选择和清洗内裤？
  - 111.擦屁股也要从前向后吗？
  - 112.阴部痒痒是怎么回事？
  - 113.总想小便、小肚子痛是怎么回事？
  - 114.青春期身体出现异常怎么办？
  - 115.妇科检查会很麻烦吗？
  - 116.为什么会有体味？
  - 117.有狐臭该怎么办？
- 第6章青春悸动，与性有关的问题
- 118.什么是性早熟、性晚熟？
  - 119.男女拥抱、亲吻就会怀孕吗？
  - 120.女性是怎么怀孕的？
  - 121.为什么有人生男孩、有人生女孩？
  - 122.双胞胎、试管婴儿是怎么回事？
  - 123.妈妈肚子里的小宝宝什么样？
  - 124.小宝宝要在妈妈肚子里待多久？
  - 125.小宝宝是怎么生出来的？
  - 126.什么是处女膜？
  - 127.处女膜有什么用处？
  - 128.处女膜不完整就不是处女了吗？
  - 129.青春期就开始性生活可以吗？
  - 130.性幻想正常吗？
  - 131.梦里怎么被强奸了？
  - 132.怎样防止遭遇性侵害？
  - 133.怀孕会给青春期女孩带来哪些不利影响？
  - 134.怎么知道自己怀孕了？
  - 135.人工流产百分之百安全吗？
  - 136.避孕药是什么？
  - 137.避孕药能随便吃吗？
  - 138.这些避孕知识你知道吗？
  - 139.如何珍爱自己，远离诱惑？

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

第7章女孩子想要了解的男孩子的小秘密 140.艾滋病你了解多少？

141.男孩子的身体发育过程是什么样的？

142.男孩子的麻烦少吗？

143.男孩子为什么爱长痘痘？

144.为什么男孩子会长胡子？

145.喉结小、胡子少就不是男子汉了吗？

146.男孩子也有“娇气”的地方？

147.男孩子也有“月经”吗？

148.精子是怎么产生的？

149.男孩子的雄激素是从哪里来的？

第8章花样年华，灰姑娘变身俏公主 150.如何让自己更美？

151.女孩子应该怎么护肤？

152.怎么选护肤品？

153.我需要戴牙套吗？

154.如何使牙齿更健康？

155.我该留什么发型？

156.平时如何做到体态优美？

157.每个女孩都适合扎耳洞吗？

158.如何摆脱雀斑的烦恼？

159.我们为什么不能穿高跟鞋？

160.青春期女孩能穿紧身裤吗？

161.如何使你的胸、腰、腿变美？

162.怎样才能远离青春期肥胖症？

163.我怎么才能有漂亮头发呢？

164.能不能像妈妈一样化妆呢？

165.参加同学的生日派对，能穿高跟鞋吗？

166.青春期女孩如何护齿？

167.青春期应该如何护眼？

168.青春期女孩的护肤要点 参考书目



## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

### 章节摘录

版权页： 8.胸部为什么忽然有些胀痛？

青春期乳房的发育标志着少女开始成熟，隆起的乳房也体现了女性成熟体形所特有的曲线和健康美，并为日后哺乳后代准备了条件。

所以，一旦看到自己胸部发育起来，没有必要惊慌，这是正常的。

乳房有一个发生和发育的过程。

无论男孩女孩，在胎儿期已经长出了乳头，但在出生后到青春期前，乳腺组织并不发育，直到青春才开始发育。

乳房发育要经历以下五个阶段：第一阶段是发育前期，年龄一般为8岁左右，表现为乳头突出；第二阶段为发育早期，年龄一般为9~10岁，表现为乳房、乳头小丘隆起，乳晕增长；第三阶段一般在11~12岁，乳房进一步发育；第四阶段乳晕超过乳房形成第二小丘，这时为13岁左右；第五阶段乳晕与乳房发育为一个小丘，并基本定形，年龄一般为14~16岁。

这段时间腺体增生旺盛。

直至基本成熟。

青春期女孩子之所以会觉得乳房有疼痛感，属于青春期胀痛，是正常现象，一般在乳房发育的乳蕾期都会有这种感受。

初潮后，随着乳房的发育成熟，胀痛会自行消失。

女孩最早的乳房胀痛，一般在9~13岁时发生，这时女孩的乳房开始发育，会有轻微的胀痛感。

另外，女孩子在月经来潮前，有乳房胀满、发硬、压痛的现象，重者乳房受轻微震动或碰撞就会胀痛难忍。

这是由于经前体内雌激素水平增高，乳腺增生，组织水肿引起的。

月经来潮后，这些变化可消失。

这是乳房发育过程中的正常生理现象，而不是什么毛病。

要知道，这种不舒服的感受不会伴你一生，它将在乳房发育成熟后自然消失。

当然，在青春发育时期，在日常生活和活动中，你一定要尽量避免碰撞自己的前胸。

总之，乳房发育是女孩青春期必须要经历的一件事，不必为此烦恼，也不必感到羞涩，那是女性的魅力所在，爱自己，就要爱自己的身体。

9.为什么胸部先隆起？

这些变化不是一下子出现，也不是一下子就完成的，是逐渐的、一步步的。

而胸部的发育是女孩子青春期发育的第一个信号。

胸部是由乳腺、脂肪和富有弹性的结缔组织构成的。

在青春期前，乳房和其他性器官都处于“睡眠”的状态。

进入青春期后，女孩子身体里的雌激素开始发挥作用，一个个“叫醒”了那些“瞌睡虫”。

而乳房是对雌激素最敏感的器官，所以就被最先叫醒，最先开始发育了。

10.胸部发育为什么会觉得胀痛、痒痒？

乳房发育过程中，是会出现轻微胀痛或痒痒的感觉，有些像你身体其他地方的伤口结痂或愈合时又痛又痒的感觉，这是乳房生长过程中的正常现象，过一段时间自然会好。

不过，在体育课上和各种活动中，包括平时乘公交车、去商场等，要小心不要让别人或坚硬的东西碰撞乳房；洗澡、脱衣、穿衣的时候动作要轻柔一些，读书、写字的时候与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴在桌沿上，以免压迫和碰到乳房；更不要自己用手去捏挤或搔抓，以免伤害乳房或抓破皮肤而感染。

11.乳房的生理结构你了解吗？

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。

其内部结构犹如一棵倒着生长的小树。

乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一个腺叶分成若干个腺小叶，每一个腺小叶又由10~100个腺泡组成。



## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。

多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。

输乳管共15~20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，称为输乳孔。

输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。

乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞，狭窄处为移行上皮，壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮，终末导管近腺泡处为立方上皮，腺泡内衬立方上皮。

乳头表面覆盖复层鳞状角质上皮，上皮层很薄。

乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。

平滑肌呈环形或放射状排列，当有机械刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。

乳晕部皮肤有毛发和腺体。

腺体有汗腺、皮脂腺及乳腺。

其皮脂腺又称乳晕腺，较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。

脂肪囊的厚薄因年龄、生育等原因个体差异很大。

脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。

乳腺位于皮下浅筋膜的浅层与深层之间。

浅筋膜伸向乳腺组织内形成条索状的小叶间隔，一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。

这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为乳房悬韧带。

浅筋膜深层位于乳腺的深面，与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连，称乳房后间隙。

它可使乳房既相对固定，又能在胸壁上有一定的移动性。

有时，部分乳腺腺体可穿过疏松组织而深入到胸大肌浅层，因此，做乳腺癌根治术时，应将胸大肌筋膜及肌肉一并切除。

乳房大部分位于胸大肌表面，其深面外侧位于前锯肌表面，内侧与下部位于腹外斜肌与腹直肌筋膜表面。

除以上结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用，并具有重要的外科学意义。

## <<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

### 编辑推荐

《这正常吗?女孩成长关键期的168个生理困惑》解答无数青春期女孩的生理困惑，塑造最优秀的女孩。  
揭开身体成长的小秘密，解答发育期的生理小困惑，让每个女孩学会呵护自己的身体。  
指导女孩轻松预知和应对自己的身体变化，从此不再担忧！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>