第一图书网, tushu007.com

<<少女必备私房书>>

图书基本信息

书名：<<少女必备私房书>>

13位ISBN编号：9787537536202

10位ISBN编号：7537536201

出版时间：2008-1

出版时间：河北科学技术

作者：陈红玉

页数：536

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

<<少女必备私房书>>

内容概要

为了让青春期的少女能坦然地面对身体上的变化，有一个健康的心理，正确地处理学习、生活、工作、交友、恋爱，做一个快乐的女孩，特编撰了《少女必备私房书》。
本书分渴望成长——女大十八变、成长中的困惑——青春期的生理保健、青春少女的烦恼——女孩的心事你不懂、可爱女孩的法宝——快乐人生每一天、我的我主张——秀出我的风采、我炫我更酷——将时尚溶入个性、挡不住的青春魅力——少女气质修炼、不是我不小心——哪个少女不怀春、危险的青春期——自我安全防范、健康女孩活力无限——不让疾病缠身、我的未来不是梦——少女自测与预测等11部分，通俗易懂地讲述了少女在青春期要面对的一些问题，并给出了有效的解决方案。
对于心理上敏感的少女们有较大的帮助，并具有很强的指导意义。

<<少女必备私房书>>

书籍目录

第1篇　渴望成长　青春期的标志　　如梦的时节　　进入青春期　　女性的第一性征　　月经初潮和月经周期　　越变越美的女大十八变　少女的成长发育　　身高和体重迅速增加　　女性的第二性征　　少女体毛的出现　　女性乳房的发育过程　　乳房的正常发育机制第2篇　成长中的困惑　月经期的保健　　青春期少女保健的重要性　　月经期的生理卫生　　经期的自我护理　　卫生巾的选择与使用　　女性使用卫生巾有8大忌　　解除月经前不适　　月经期要注意的事项　　经期饮食指导　　经期用药指导　　经期应适当运动　　月经期腹痛的原因　　心情不好可导致月经病　　倒经和错经的原因　　何为紧身裤性阴道炎　　什么是过敏性阴道炎　　滴虫阴道炎在青春期后明显增多　　预防外阴阴道炎的日常护理　　青春期少女闭经的对策　少女乳房的保健　　青春期应做好乳房保健　　少女开始戴胸罩的时间　　少女如何选戴胸罩　　青春期少女乳房的保健方法　　两侧乳房不对称的纠正　　少女胸部平平的原因　　乳房发育不良的丰乳法　　少女的乳房过大怎么办　让人困惑的身体变化　　充满困惑的时期　　有些女孩为何不长阴毛和腋毛　　女孩子体毛多怎么办　乳房多大才算正常　　乳房外倾正常吗　　乳晕周围长毛发正常吗　　乳头和乳晕大正常吗　　小阴唇很大正常吗　　为何经前内裤总是湿的　　经血是人体过剩的血吗　　经血是不是很脏　　身体瘦小初潮就晚吗　　影响青春期性发育早和迟的因素　　发现性晚熟后该怎么办　　面对青春期性生理变化的调节　　面对性冲动的调节第3篇　青春少女的烦恼　涉世之初　　女孩子要克服的弱点　克服害羞的方法　　走出自卑的误圈　　聪明地摆脱尴尬处境　　自尊受挫之后　　怎样和老师相处　　怎样与身边的同学交谈　　怎样使自己受到更多同学的欢迎　　如何与心仪的男性说话　　女孩要改变的习惯　　被赞美时要有自知之明　　收鲜花勿过早高兴　　小心施恩者的醉翁之意　　当心“先生”变成色狼　　假认干女儿的长辈　　小心冒牌大哥　　勿轻易向男人交心　　当心爱情骗子　　警惕用车兜风的男人　　清楚对方是否谎称是大人物　　谨慎对待说尽甜言蜜语的人　　认清欲擒故纵　　不要上了激将法的当　交朋结友　　女孩怎样对待人生路上的友谊　　审慎地选择朋友　建立自己的择友标准　　和个性不同的朋友相处　　理解是友谊的基础　　建立健康的择友观　少女该怎样结交真正的朋友　与家人相处　　与父母相处　　学会和亲人和睦相处　　独立，要赢得父母的支持　　寻求经济援助　知心姐姐　　藏起自己的美丽　　胸大也是错吗　　难过的成绩单　男女智力有什么不同　　怎样集中注意力　　面对比你强的朋友怎么办　　发现母亲偷看日记怎么办　　违背父母意愿时怎么办　　什么是少年相思病　　为什么大人都不喜欢自己的孩子早恋　　收到异性写来的求爱信该怎么办　　暗恋上别人怎么办　　乳房被异性抚摸后会涨大吗　　情侣亲吻会使耳膜破裂吗　　如何预防“爱的陷阱”　　我为什么会爱上老师　　“比朋友多一点，比情人少一点”的男女关系好不好　　男友要与我发生性关系怎么办　　少女可以与男友发生性关系吗　　发生性关系后，男女之情会更加巩固吗第4篇　可爱女孩的法宝　青春期心理　　不协调的时期　　少女的强me（客我）心理机制　　少女的强I（主我）心理机制　　青春期少女自我心理调控　　异性疏远期　　接近异性期　掌控自己的情绪　　影响女孩心理健康的生理因素　　影响女孩心理健康的心理因素　　影响女孩心理健康的外部因素　　少女常见的情绪障碍　　少女心理变态的主要特征　自我意识缺陷的种类　　自我意识缺陷的调整　　培养良好的考试心理素质　　控制情绪，让快乐伴你美丽一生　　止怒是一种修养和能力　做一个快乐女孩　　学会控制自己的感情　　开阔心胸，学会宽容　　战胜孤独　　懂得幽默　　做个快乐的阳光少女　　让自己快乐起来的方法第5篇　我的我主张　健康饮食　　青春期对营养的特殊要求　　维生素对人体的作用　　微量元素是人体必需的　　食物纤维的好处　　不能过量吃水果　　安排一日三餐　　培养良好的饮食习惯　　哪些食物具有健脑作用　　美容食品　　蛋白质与皮肤健美　　糖类、脂肪与皮肤健美　　水果、蔬菜与皮肤健美　　青少年偏嚼的危害　　牛奶不耐受的原因　巧着衣装　　女孩怎样穿衣才利于健康　　穿衣，颜色比身材更重要　　最适合你肤色的服饰　　裙子配色人更俏　　青春少女巧穿衣　　少女不宜穿高跟鞋　　选鞋的学问　　最适合你体形的服饰　　用服饰衬出少女的青春气息　　画龙点睛小服饰　　青春女孩子巧选首饰　　女孩要学会保养首饰　　巧戴首饰让你靓起来　　女孩戴首饰要小心接触性皮炎　　细节装饰让你更酷　美容美体　　少女化妆应注意的事项　　少女美容的基本程序　科学选用化妆品　　谨防化妆品皮炎　　化妆时要保护眼睛　　少女涂口红的注意事项　　根据自己

的皮肤特点化妆　少女面部的化妆技巧　合理保护少女的皮肤　头发的保护　香波能去头屑　稀发女子巧梳妆　巧除面部汗毛　塑造健美的体形　怎样使少女的颈项美　两肩不平的矫正方法　怎样矫正驼背　促进乳房健美的锻炼方法　使少女的腰、腿、脚变美的方法　体形过瘦如何练健美　动出我的活力　青春期女性的健美　进行散步健身　反序运动的锻炼方法　漂亮女孩早晚健身操　立竿见影的减肥锻炼操　巧做手的健美运动　时尚健身运动第6篇　我炫我更酷　另类个性装扮　时尚的女士尖头鞋　时尚的帽子、头巾和发饰　低腰裤和垮裤　让人着迷的紧身牛仔裤　文眉和绣眉　标榜时尚的舌环　追星不是我的错　青春少女为何崇拜偶像　偶像崇拜的表现及特征　青春偶像崇拜的好处　青春偶像崇拜的弊端　如何看待青春偶像崇拜　爱书是永远的时尚　读书的女人更美丽　读书让你更有内涵　爱读书的女人最快乐　做一个快乐的知识女性　完美女人一生要读的4部书第7篇　挡不住的青春魅力　少女的魅力　追求自身形象的整体美　完善你的公众形象　自信是最佳的形象设计师　怎样获得形象美　怎样成为优雅女人　增添女孩魅力的秘诀　让自己使人有好感　姿势美让你仪态万方　拥有仪表美的方法　美化你的声音　少女迷人的仪态　动人的肢体语言　做有“女人味”的女人　提高自身修养　少女教养十条　修养使人美丽　与男子交往的礼貌和风度　内在美才是美丽的资本　追求内外美的完美统一　女人的风度从何来　你想成为惹人喜爱的女孩吗　女子社交中应有的礼仪　礼仪和涵养的表现　访友的一般礼节　送人一份合宜的礼物　打造迷人气质　少女的气质　女孩该拥有哪些气质　可爱女孩应避免的类型　可爱的八种性格　令人反感的九种性格　人们喜欢这种类型的女孩　做一个个性美女　修养个性的魅力　用个性展示你的魅力　征服一切靠气质　优美的风度要有个性色彩　淑女应具备的气质　塑造美的气质　克服自身性格上的弱点　培养良好的习惯第8篇　不是我不小心　情窦初开　爱情萌发阶段　正确看待异性的吸引　聪明女孩在寂寞中净化心灵　互尊互爱，有礼有节　洁身自爱，避免性行为　苦涩的青苹果　何为早恋　导致早恋的原因　正确对待所谓的早恋　早恋之苦　情窦初开不能匆匆下爱河　爱情不能生米做成熟饭　少女恋爱心经　少女初恋须知　女人应掌握的恋爱技巧　不与王子型的男人玩游戏　不与情人型的男人玩游戏　不与罗曼蒂克的男人玩游戏　不与漫不经心的男人玩游戏　不与权力迷型的男人玩游戏　别出心裁能引起意中人的注意　目光凝视也能吸引对方　制造与对方单独相处的机会　温柔是女性的武器　看他爱你有多深　拒绝约会有技巧　勇敢对“性”说不　不要让男人心存幻想　少女过早性生活的害处　避免性接触的原则　青春少女易被勾引　勇敢地拒绝“性”　婉拒对方的性要求是自尊的表现第9篇　危险的青春期　自尊自爱　正确把握男女同学交往分寸　别把崇拜当爱情　父母的意见是重要的参考　爱得太疯狂会伤害自己　不宜将初恋的男友列为结婚对象　勿一见钟情仓促成婚　山盟海誓靠不住　别指望靠写情书来了解对方　不要指望男友完全向你坦白一切　恋爱时间勿短于一年　相聚时刻不宜过多　不要被对方眼前的财产所蒙蔽　爱不可以施舍　正确对待失恋　拒绝诱惑　什么样的女孩容易上当受骗　如何应对男友的激情要求　少女怎样抵御外来的诱惑　虚拟世界的诱惑　自觉抵制网上“黄毒”　青少年上网的利与弊　少女不要轻易与网友见面　认识毒品之害　毒品对青少年的诱惑　坚决拒绝毒品的诱惑　识别形形色色的毒品　自卫防身　要认识淫秽出版物的危害　什么是性骚扰　什么是强奸　如何防范性骚扰　危险来自何方　容易遭受性侵害的时间和场所　积极防范以避免发生性侵害　少女自我保护十招　美少女要加强自卫意识　待业中少女的自卫　遭遇强奸暴行时的自卫　少女不幸失身后的自卫　被迫卖淫时的自卫第10篇　健康女孩活力无限　少女家庭医生　青春痘的病因　青春痘的预防和治疗　不可盲目用避孕药来治青春痘　“变声期”要保护嗓子　预防青春期贫血　少女的青春期高血压　乳腺疼痛综合征　考试期间顺利度过月经关　少女不要乱吃避孕药　少女生殖器出血　少女月经稀少的原因　正确防治青春期痛经　少女手淫有危害　少女要正确对待手淫　未婚少女会患阴道炎　青春期少女也有妇科问题　让性病无机可乘　在公共场所应防性病　少女要防范艾滋病　艾滋病的预防措施　性病、艾滋病患者的家庭消毒　关爱自身，有效预防性传播疾病第11篇　我的未来不是梦　个性自测　你属于内向型还是外向型　听筒测试法　座位测试法　口红测试法　流行自测三则　蜡烛测试法　铅笔测试法　划线测试法　心理自测　少女精神健康自测　少女修养自测　你是个爱交际

的人吗？
　情感预测　　你是否具备吸引力　　你善于结交异性吗　　毛巾测试法　　车票测试法　　你与他真的相配吗　　你会失恋吗

章节摘录

第1篇 渴望成长——女人十八变青春期的标志如梦的时节如同世上任何事物变化都有原因一样，青春期少女的变化也事出有因。
进入青春期的少女，在短短几年内，会变得亭亭玉立、楚楚动人，这是体内分泌的激素在起作用。
激素也叫“荷尔蒙”，它是人体内分泌腺分泌出的上种化学物质，直接进入血液，影响人体的新陈代谢，使组织、器官生长发育，使它们的生理功能发生变化。
人体的激素有许多种，直接在青春期促使人生长发育和生理功能发生变化的激素主要有生长激素、甲状腺激素、肾上腺激素、性激素（雌激素、雄激素和孕激素）等，这些激素的分泌是在大脑、下丘脑及其分泌的激素、垂体及其分泌的激素的统一指挥下进行的。
在我国，女孩子9-13岁进入青春期，平均10-11岁就开始了一生的第二个发育高峰。
在这期间，各系统器官的发育并不是齐头并进的，而是有时间性和次序性的，这就是青春期发育的进程。
少女青春期发育的大致进程如下。
（1）8-9岁。
女孩脱离幼儿体态，子宫开始发育，骨盆也开始增宽，臀部逐渐变圆，皮脂腺分泌增多，身体开始出现女性特有的曲线。
（2）10-11岁。
女孩身高增长加快，骨盆增大。
乳芽长出，一般从左侧乳房开始，乳头稍稍突起，触碰微痛，这时乳房开始一点点增大；阴毛开始出现，生长在阴阜和大阴唇的皮肤上。
开始萌出的阴毛细而稀少。
（3）12-13岁。
女孩身高增长速度达到高峰。
乳房进一步隆起，乳头突出，乳头和乳晕有色素沉着。
内、外生殖器官增大，阴道黏膜出现变化，阴毛增多，并渐趋密集卷曲，呈现出女性的“倒三角形”特征，腋毛开始萌出。
有的女孩开始出现月经，但很少排卵，月经周期也不规律。
（4）14岁。
月经初潮，但不规则，仍无排卵；腋毛开始生长。
有的人脸上开始长粉刺，声音变得尖细。
（5）15岁。
出现排卵性、周期性月经；有明显的骨盆变化。
（6）16-18岁。
骨骼生长缓慢或停止生长，人体的发育接近成熟。
脸上可出现“青春美丽痘”——痤疮。
这时，少女将呈现健美的身材、细腻的皮肤、轻柔的体态、浓密的乌发、清脆的嗓音……青春期是人的一生中身体急剧发育的时期。
医学上把第二性征开始出现到性成熟及身体停止长高这一阶段称为青春期。
通常指十二三岁至十七八岁，它是人的身高和体重突增和性发育成熟的过程，也是向成人过渡的阶段。
一般来说，女孩的青春期比男孩要早开始、早结束1-2年。
进入青春期青春期是指少年儿童开始发育，最后达到成熟的一段时期，即由儿童向成人的过渡阶段。
青春期年龄段的划分，在世界各地稍有差别，世界卫生组织规定为10-20岁；还有一些学者将青春期分为三个时期，认为12岁前为青春前期，13-18岁为青春中期或性征发育期，19岁之后为青春后期。
进入青春期前，男孩与女孩形体差异不大，在肩、胸、臀等部位也无明显差异。
但进入青春期的不同阶段，身体各部位会发生一系列不同的变化。

女性多数是乳房先发育，大约1-2年后出现阴毛及月经初潮（即第一次月经），此后1-2年才有排卵，月经变得有规律，生殖器官也逐渐发育。
青春期突出的特点是性开始发育，因此又称为性成熟期。
而且男女有差别，一般女孩较男孩早1-2年。
除此之外，还受地区、营养、精神等因素影响，其中营养状况起主要作用。
（1）青春前期。
女孩出现月经初潮，男孩睾丸发育出现首次遗精，是进入青春期的标志。
在此以前两年左右，女孩最早出现乳房发育，骨盆开始变宽，臀部变圆，身高及体重增长速度超过平均数；男孩睾丸、阴茎开始发育，身高、体重也迅速增加。
（2）青春中期。
又称性征发育期，在身高剧增的同时，生殖器官及第二性征发育成熟，由于内分泌功能活跃，使其产生性骚动。
男子第二性征包括长出体毛（胡须、腋毛、阴毛）、声音变粗、阴茎和睾丸发育、精液分泌（射精、遗精）、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等。
女子的第二性征包括长出体毛（腋毛、阴毛）、子宫及卵巢发育、月经初潮、乳房发育、骨盆扩大、皮下脂肪增加、出现女性特有气味等。
女性的脂肪集中分布在肩、乳房、臀部，因而出现胸部隆起、腰细、臀宽，典型的女性体形，给人以丰满的柔美之感。
男性四肢、肩部骨骼和肌肉特别发达，相对脂肪有较少分布，身材较高，因而出现肩宽、体高、胸肌发达（注重锻炼者尤明显）体形，给人以强健的阳刚之感。
（3）青春后期。
其特征是性器官发育完全成熟，体格形态发展完全成熟。
青春中期，虽然性器官、第二性征已发育成熟，但要到22-25岁才能完全成熟。
人体的骨骼系统，经过青春期的突长之后，到25岁左右，骺软骨停止生长，全部骨化，至此人体的高度不再增加。
循环系统、呼吸系统也同样，青春中期之后心脏的重量及外形接近成人，要迟至35岁左右才能发育完全成熟；就呼吸功能而论，也要到青春后期才能完善。
青春期是人生中最重要、最宝贵的时期，青少年应该了解自身的变化，做好心理上的准备，同时注意营养和适当的运动，以顺利度过这一美好时光。
女性的第一性征所谓第一性征，是由遗传决定的性器官结构上的特征。
女性的第一性征是指女性生殖器官的特征，女性生殖器官由内、外生殖器两部分组成。
外生殖器（又称外阴）包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、尿道口、处女膜等。
内生殖器位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。
（1）阴阜。
耻骨联合处前方的外阴部分，青春期发育以后，皮下脂肪增厚，并逐渐生长出阴毛。
（2）大阴唇。
在阴阜下面，位于外阴两侧的一对隆起的皮肤皱襞。
大阴唇在中线处合拢。
覆盖住小阴唇、阴道口和尿道口，起着保护作用。
大阴唇脂肪丰富，外侧皮肤色素沉着并有阴毛。
由于大阴唇皮下含有丰富的静脉丛，如若受到外部碰撞，很容易造成血肿。
（3）小阴唇。
是位于大阴唇内侧的一对皮肤皱襞，薄而柔软，无皮下脂肪，有丰富的皮脂腺和汗腺，表面湿润。
青春期女孩的小阴唇是闭合的，起着保护阴道和内生殖器的作用，是女性外阴部自然防御机能的一部分。
（4）阴蒂。

位于两侧小阴唇前方交会处，呈小圆柱状，由海绵体组成，有着丰富的神经末梢和静脉丛，比较容易受伤，甚至出血。
（5）前庭大腺（巴氏腺）。
外表看不到，位于阴道的两侧，开口于小阴唇内侧。
前庭大腺相当于男性的尿道球腺，能分泌少量液体以润滑阴道。
（15）处女膜。
是覆盖在阴道开口处的一层薄黏膜，中间有一孔，妇女每月的经血即从此孔流出。
处女膜的厚薄因人而异。
有的处女膜很薄，一些剧烈的体育运动都可能引起处女膜破裂；有的女性则处女膜很厚，直至做母亲分娩小宝宝时才破裂。
（7）阴道。
是外生殖器和子宫之间的一个上宽下窄的圆柱形肌肉管道。
女性的月经即从此管道流出。
阴道具有很大的伸缩性，平时处于闭合状态，待到快做母亲将要分娩时，阴道可以扩展到允许胎儿通过。
阴道分泌的黏液常与阴道壁脱落细胞混合而成“白带”。
这些黏液若积存于阴道外口的皱襞里，容易引发炎症，所以女性应经常保持外阴部的清洁卫生。
（8）子宫。
是一个壁厚中空的有腔器官，形状如倒置的鸭梨。
子宫上方叫子宫底，与输卵管相连，是输卵管开口处。
子宫下部叫子宫颈，子宫颈与阴道相通。
女孩青春期发育以后，只要卵子没有受精，子宫内膜便每月脱落一次，形成月经。
到了将要做母亲时，子宫是胎儿发育成长的场所。
（9）输卵管。
是一对细长弯曲的管状器官，位于子宫两侧。
内侧开口于子宫腔，外侧与卵巢相接。
在诞生新生命的过程中，男性的精子上行，穿过子宫，就是在输卵管与卵子结合的。
一旦受孕成功，输卵管便通过管内纤毛的蠕动，将受精卵送入子宫腔内。
（10）卵巢。
属女性生殖腺，是产生卵子和分泌性激素的器官，位于子宫两侧输卵管的下方，呈一对扁椭圆体形。
女孩青春期发育开始后，卵巢发育很'陕，到初潮时，卵巢重量可达成人的30%，一般在初潮后第五年，卵巢发育成熟。
在此过程中，逐渐形成两侧多卵巢交替着每月排一次卵的规律，一直持续到绝经期。
女性的卵巢内实际上有着数以千计的卵子，但在整个生育期间所排出的卵子，仅400个左右。
月经初潮和月经周期人体各种器官的发育成熟过程一般都是悄悄地、缓缓地进行的，但女性的月经初潮却不然，它具有宣告青春期来临的意义。
月经初潮，是指女性生命历程中的第一次月经来潮，初潮的年龄一般在12-15岁之间，平均为14岁。
初潮的早晚受遗传因素、健康状况和气候条件等方面的影响。
在较寒冷的地带，初潮的年龄可推迟到15-17岁；而生长在较温暖地带的女孩，11-12岁即可来月经。
儿童期患有寄生虫病、肺结核等慢性疾病，中毒感染或营养不良等，都能使生殖器官发育迟缓，甚至损害卵巢的机能，影响初潮。
没有任何疾病因素，而直至18岁以后才来潮的月经叫“晚发月经”，可能与遗传有些关系。
因为有人发现，妈妈（或家族中其他女性亲属）初潮时间晚，女儿初潮时间亦偏晚的可能性较大。
早于9岁来潮的月经，称为“早发月经”，这往往是性早熟的表现之一，不可等闲视之，应速找医生检查。
小贴士初潮来时，手足无措，不知道怎么办此时，你不妨与母亲或姐姐谈谈，或者与闺中密友聊一下，并可询问她们是否和你一样，有烦躁的感觉，你还可以和同学，朋友倾谈，然后与她们交换和比较

心得。
这样一来，你便能接受月经来潮的正确观念，并视它为女性生活的一部分。
既是初潮，就有“初”的一些特点。
一是初潮后的最初1-2年内月经周期常常不十分规则。
不一定按月来潮，可相隔2-3个月甚至数月，以后才渐趋正常。
这是正常现象，不需多虑。
二是这一时期虽有月经，但常不排卵。
这些均是卵巢发育尚未成熟的反映。
大多数女性在初潮后1-2年内，月经周期逐渐趋向规律，隔28-30天左右行经1次。
月经周期长短也有个体差异，短者可少于20天，长者可达45天左右，正常行经持续2-7天，多数为3-5天。
出血量约为50毫升，但可少至20毫升，多至100毫升。
经血呈暗红色，其中的1/3-1/2为血液，其余为黏液和脱落的子宫内膜、阴道上皮等。
因经血内含有抗凝血物质，故不易凝固。
月经期过长或经血量过多、过少，都属异常。
在排卵期后，卵巢分泌的雌激素和孕激素逐渐增多，致使子宫充血、体积略增大，且松软，子宫颈充血，分泌物增加，阴道黏膜湿润、充血，伴乳房充血。
这些变化可使约半数妇女在月经期感到轻度不适，如下腹部发胀、腰酸、乳房胀痛、腹泻或便秘等，一般不影响生活和工作，不能算是痛经。
行经期间，一部分妇女还表现有不同程度的全身性反应，如容易疲倦、嗜睡、情绪不稳定、易怒、忧郁、头痛等。
这些现象大都会随着行经结束而自行消失。
月经周期的产生原理，在于下丘脑和垂体对卵巢机能的调节作用和卵巢性激素对这些部位的反馈性作用。
这种交互作用的结果，使卵巢和子宫内膜呈现出周期性改变，即子宫内膜周期性出现增厚、脱落，并伴有出血的变化。
月经周期也一个接一个地相继出现。
越变越美的女大十八变常言道：女大十八变，越变越好看，确实有其科学道理，更符合实际情况。
这“女大”指的就是女孩子的青春期。
这正是女性一生含苞待放的花季，具有天然的美，是女性一生中千金难买的最光耀时期。
青春发育前后约经过10年。
在这期间，社会、家长、学校和青少年应科学地理解和关爱这“女大十八变”，有利于她们健康地成长。
第一变。
进入青春期后，由于下丘脑、垂体制造的“促性腺激素”雌激素等的刺激，女性“性腺轴心”开始转动，从而使女孩出现本体性感觉、性意识、性欲望。
本来无拘无束、天真烂漫的小女孩，变得娇羞起来，对异性若即若离，既渴望接近所喜欢的异性，又怕接近异性。
这是性生理、性心理的觉醒期。
第二变。
位于小腹腔内的两侧卵巢，在8岁以前很小，表面光滑。
但8-10岁以后发育较快，达成熟时重量的30%，再过2-3年，卵巢增大，皮质内生长出卵泡，具有排卵的功能。
第三变。
成熟卵巢既有周期排卵的功能，又不断分泌雌激素、孕激素，促使内、外生殖器迅速发育。
第四变。
子宫，从10-18岁这段时间其长度长大了1倍，子宫内膜出现周期性改变，如不怀孕，每月子宫内膜脱

落1次，并有经血流出，这就是月经。
第五变。
阴道变长变宽，颜色变为灰红。
黏液腺发育，排出大量黏滑液，这些透明的分泌物，由原来的碱性变为酸性，以抵抗病菌的侵袭。
第六变。
乳房变大，可分原型期（蓓蕾期），乳房和乳头隆起如小丘，乳晕增大；成型期，乳晕增大，隆起的圆形轮廓似小型成人乳房；乳头期，乳晕和乳头进一步增大，在乳房顶端生出丘状突起乳头；成年期，具有光滑、松软而有弹性的半球形状。
第七变。
骨头增长、增粗，全身肌肉丰满，面部笑肌充盈，体现出人生蓬勃的青春气息。
第八变。
腋毛一般在乳房发育中期出现，或在阴毛出现后的半年至一年出现。
第九变。
身子长高，约30%-40%身高增长高峰发生在乳房发育的蓓蕾期。
第十变。
臀部增宽，显得圆润光滑。
这是骨盆生理性增大和皮下贮存大量脂肪，以备怀孕之需要，也呈现出女性“曲线美”。
第十一变。
胸部高耸，由于乳房的成熟，在胸前形成山峦起伏状，增加了前倾“曲线美”。
走路如风摆杨柳，婀娜多姿。
第十二变。
容颜更加华贵娇艳，有的形如满月，有的形如瓜子，面部更加楚楚动人。
第十三变。
头发更加乌黑、光亮、柔软，潇洒飘逸。
第十四变。
皮肤更加滑腻、光泽具有弹性，处处饱满。
第十五变。
眼睛更加深沉有神，水汪汪，娇滴滴。
放射出诱人的魅力，透视出心灵的奥秘。
第十六变。
声调变得更加清脆甘甜，或响亮、或深沉，如夜莺，唤醒人生春天。
雌激素压制她们喉结不发育，使声门、声带变细变薄，以突出女性的娇柔美感。

编辑推荐

《少女必备私房书》中提到这里面，有你想说而难于齿的话，这里面，有你想知道而还不知道的事；这里面，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开；这是一部少女百科全书，应有尽有。
曾经，小女孩是如此的渴望长大：长大之后才能像妈妈一样穿漂亮的鞋子，长大之后可以穿许多漂亮的衣服……可如今，长大的女孩却多了许多烦恼，长大的女孩多了无数的困扰，长大的女孩开始喜欢一个人静静地呆着想心事。
长大的女孩的心事越来越令人难以捉摸了，敏感、多疑、善变，就连女孩自己也开始搞不懂自己了。为了让青春期的少女能坦然地面对身体上的变化，有一个健康的心理，正确地处理学习、生活、工作、交友、恋爱，做一个快乐的女孩，特编撰了《少女必备私房书》。
为了适应少女们的阅读习惯，编者努力做到版式活泼，文字清新，语言简洁，让《少女必备私房书》真正地成为每一位少女的知心朋友。

第一图书网, tushu007.com

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