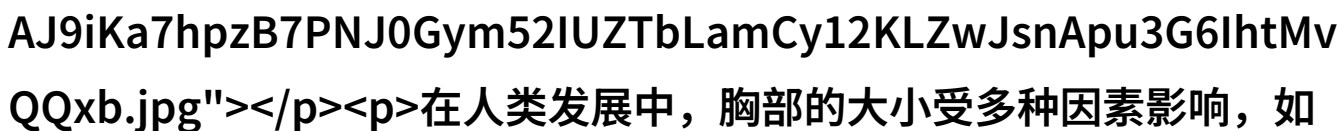


# 胸大探秘初一少女的惊喜之旅

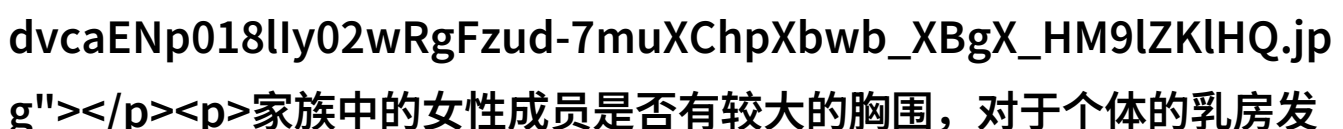
胸部发育的自然规律

在人类发展中，胸部的大小受多种因素影响，如遗传、荷尔蒙水平和身体成长等。对于初一少女来说，这是一个充满好奇和期待的时候，因为她们正处于身体迅速成长的阶段。

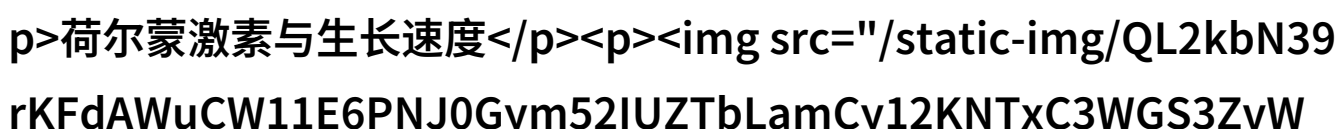
遗传因素对胸大程度的影响

家族中的女性成员是否有较大的胸围，对于个体的乳房发育也有一定的指导意义。有些女孩可能会在初一时期就发现自己的胸部开始出现变化，而这些变化往往与她家族中的女性形态相呼应。

荷尔蒙激素与生长速度

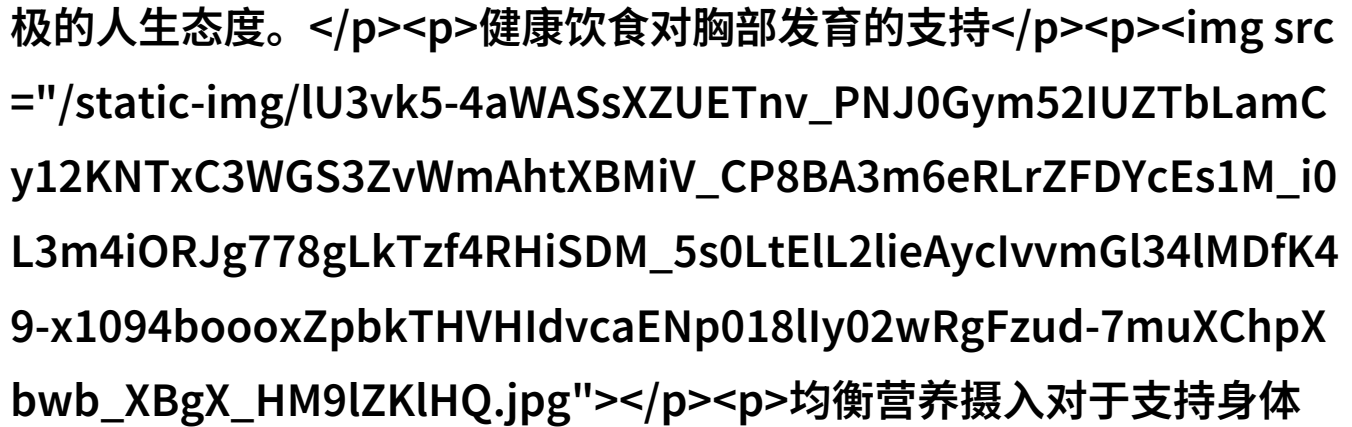
初潮前后是女孩身高增长最快的一段时间，随着内分泌系统逐渐成熟，雌激素水平上升也会促进乳腺组织快速增生。这意味着在这段时间里，一些女孩可能会发现自己突然间变得“丰满起来”。

个人差异与自信心培养

每个人的身体都是独一无二的，即使同龄人有相

同的情况下，也很难预测谁会更早地达到某种体型标准。重要的是要了解这种自然过程，并学会接受自己，从而建立起健康的心理状态和积极的人生态度。

健康饮食对胸部发育的支持



均衡营养摄入对于支持身体健康至关重要，其中包括乳腺组织正常发展所需的大量维生素和矿物质。合理安排饮食，不仅可以促进整体健康，还能为乳房提供必要条件以进行正常发育。

正确理解并面对突如其来的改变

对于一些女孩来说，在进入青春期后突然发现自己的外貌发生了显著改变，可以感到既兴奋又迷惑。在这个关键时刻，最好的做法是保持开放的心态，与家人或朋友沟通交流，同时寻求专业医疗人员的建议，以便正确理解并适应这一新阶段。

[下载本文pdf文件](/pdf/626117-胸大探秘初一少女的惊喜之旅.pdf)