

少女跟身體上的煩惱
 青春讓
 拜拜，找回屬於自己的活力與健康，每天快樂
 ！光陽向迎的鬆輕

青春少女

健康手冊

精靈編輯組 主編



智慧書 009

青春少女健康手冊

主 編 ◆ 精靈編輯組
發行人 ◆ 黃淑慧
社 長 ◆ 何南輝
文字編輯 ◆ 周雅書
美術編輯 ◆ 莊婷琪
法律顧問 ◆ 林曉瑩律師
出版者 ◆ 大將文化事業有限公司
地 址 ◆ 台北縣新店市民權路109號1樓
電 話 ◆ (02) 2218-6705、2218-6706
傳 真 ◆ (02) 2219-7015
郵 撥 帳 號 ◆ 18995742
登 記 證 ◆ 局版台省業字第肆肆零號
印 刷 廠 ◆ 福霖印刷企業有限公司
總 經 銷 ◆ 知道出版有限公司
地 址 ◆ 台北縣新店市寶興路45巷6弄1號3樓
電 話 ◆ (02) 2918-9099
出 版 日 期 ◆ 1997(民86)年12月10日 初版

定價160元

請尊重智慧財產權，未經作者及本社同意，
請勿翻印、轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-8385-15-3

青春少女

健康手冊

精靈編輯組 主編



《序文》

與妳的身體做更進一步的溝通吧！

愛情的煩惱尤如醉人的美酒，有甜有苦，但苦時較多。然而，為了日後成為魅力十足的女人，愛情的滋潤是不可欠缺的。因此對於愛情的酸甜苦辣應是再多也不怕。

但，若換成是自己身體上的煩惱的話，那就不是這麼一回事了。這種身體上的煩惱可不是什麼醉人的美酒。不僅如此，只要身體狀況稍感不佳，心理上就會覆蓋上一層陰影，因此這種煩惱的胚芽可別任意栽培哦！中國人一向諱疾忌醫，身體上出了問題，也喜歡用自以為是的一套醫治法，吃些成藥了事。

想必妳是認為身體給妳的這些小煩惱遠比愛情給妳的痛苦要來的輕

吧！妳也可能對於這種小毛病早已習以為常也說不定呢！

然而，身體上出了問題，容易給心理帶來煩惱，而且若一再延誤就醫，也會讓小毛病變成大疾病。

因此，希望妳確實地問問自己的身體，是否真正的「一〇〇%的健康」？

本書就是為了讓每個人跟身體上的煩惱說拜拜，並希望大家能喚回健康，每天過著精神充沛的生活。

因為是體質的關係而造成的煩惱，這是難以啟齒對別人說的女孩特有的煩惱……這樣的情形定能找到解決的方法。或許大部分的人只要重新調整生活習慣、改變身體的情況應會是最棒的治療方法。但是如果發現的症狀是發出令人害怕的危險信號的話，請立刻前往醫院求診。

要能與自己的身體對話交談，才是成為成熟女人的重要條件。希望這本書能夠隨時放在妳的身邊，成為有益處的參考書。

〈序文〉 與妳的身體做更進一步的溝通吧！

002

身體・確認表 010

第一章 女人的八大敵

1. 便秘 014

2. 青春痘 021

3. 肩膀痠痛 026

4. 遺傳性過敏症 (ATOPY) 030

5. 體寒症 037

6. 貧血 043

7. 偏頭痛 047

8. 胃腸衰弱、腹瀉 051

・身體有麻煩的特效藥依然是食物

054

第二章 女人才有的煩惱

1. 10來歲的身體是即將完成前的半成品

058

妳的身體還是在準備的當中

058

妳知道為什麼會有月經嗎？

061

荷爾蒙的天敵來自壓力

063

基礎體溫表告知妳的身體狀況

064

基礎體溫的變化情況

066

由基礎體溫表來考量如何避孕

069

2. 月經帶來的煩惱彙總解決！

071

稍微不順無需大驚小怪

071

什麼是正常的月經

072

原發性閉經、繼發性閉經

073

月經不順

076

稀發月經、頻發月經

077

月經過少、月經過多

078

經前緊張

079

痛經、月經困難症

080

3. 養成確認白帶的習慣

083

性器官是身體的神聖地區

083

正常的白帶是透明的

084

異狀的分泌物

085

4. 胸毛、體毛 088

沒有所謂的標準胸部

088

對凹陷的乳頭做按摩

089

陰毛的生長

090

有關脫毛的方法

092

5. 青春時期容易引起的心病

094

心理時鐘脫節所引起的拒食症

094

與媽媽無話不談嗎？

095

心中的不安引起的奇妙症狀

096

有煩惱時試著找人傾吐

098

6. 協談中心

100

· 10項規則告訴妳如何輕鬆度過生理期 103

· 生理痛時的體操 105

第三章 使妳更迷人的其他重點

1. 渴望擁有一口雪白的牙 108

練習正確的刷牙法 108

矯正牙齒真的有好處嗎？ 111

2. 無法不在意身上的味道 113

大多數的人都過於擔心口臭 113

惱人的狐臭 115

3. 有關視力的問題 117

預防視力減退的方法 117

眼鏡或隱形眼鏡哪個合適？

118

4. 無法赤腳的祕密

120

煩人的雞眼、繭、彎曲指甲

120

對香港腳說拜拜

121

腳拇指外露的預防與對策

123

5. 不管怎樣都希望髮質良好

125

分叉、斷裂的頭髮無法恢復嗎？

125

頭皮屑過多時怎麼辦？

126

掉髮太多了會禿頭嗎？

127

治療白頭髮的特效藥就是別太在意？

128



青春少女健康手冊

身體・確認表

HELP的信號，妳能聽得到嗎？

最近的身體狀況如何？

- ☐ 1. 總覺得有點懶倦、無鬥志。
- ☐ 2. 爬樓梯時有喘不過氣的感覺。
- ☐ 3. 容易頭暈或一站起時眼前一片黑。
- ☐ 4. 嚴重的肩膀痠痛。
- ☐ 5. 背痛、腰痛。
- ☐ 6. 體重突然減少5公斤以上。
- ☐ 7. 早上爬不起來。

診斷

選了4項以上的人，請前往醫院求診吧！總覺得有點懶倦、無鬥志時，可能是貧血或是肝臟上的問題，此外稍微活動一下就有心跳加速、喘不過氣的感覺時，除有貧血現象以外，也有可能心臟出了毛病。第3項是除低血壓外還有可能是貧血症，5、6、7項則大多綜合各種毛病的症狀。



照鏡子確認妳的臉色

- ☐ 1. 臉色微青、帶黃嗎？
- ☐ 2. 白眼球的部分帶黃嗎？
- ☐ 3. 翻開眼瞼看看，下眼瞼的部分呈白色嗎？
- ☐ 4. 嘴唇呈青色、紫色嗎？
- ☐ 5. 嘴唇脫皮、濕潤嗎？
- ☐ 6. 指甲顏色呈白色，或有直線龜裂，或像湯匙般的彎曲嗎？
- ☐ 7. 手掌呈紅潤狀嗎？
- ☐ 8. 掉髮、白髮增加嗎？
- ☐ 9. 喉節的附近有鼓出腫脹嗎？
- ☐ 10. 臉或身體容易出現濕疹或長小粒的斑點嗎？

診斷

1、3、6，是缺乏鐵質貧血常發生的症狀。當臉色帶青、黃、指甲龜裂、下眼瞼出現白色狀時，那就去驗血吧！

2、7、10，表示肝臟正在閃黃燈。若情況繼續惡化的話，臉色或白眼球就會變黃啦！身體容易起濕疹的話也要注意囉！肝不好的女性荷爾蒙的代謝不良時，可能造成手心發紅的現象。此外，4的嘴唇顏色青紫，則是心臟現在有青紫症的症狀。

第5項的口角炎是維他命不足時所產生的症狀。

第8項，嚴重的掉髮則是壓力過大，第9項，喉節附近的腫脹有可能是甲狀腺的毛病。



青春少女健康手冊

女孩的健康程度？

- ☐ 1. 月經周期固定嗎？
- ☐ 2. 月經的量增加，有血塊排出嗎？
- ☐ 3. 有嚴重的經痛嗎？
- ☐ 4. 白帶增多，發癢嗎？
- ☐ 5. 月經來前懶倦、身體情況不佳嗎？
- ☐ 6. 月經以外的時候出血嗎？
- ☐ 7. 曾有月經前乳房腫脹、疼痛嗎？
- ☐ 8. 乳房感到發硬嗎？

診斷

第1項，月經周期不定時表示排卵不順（若是1個星期以內的差別則不需擔心）。第2項，月經的出血量增加時，可能是子宮筋腫、子宮內膜炎等的症狀。此外，在內科上之麻煩（血液凝固之問題等），血液不容易凝固也有可能使出血量增加。3、經痛嚴重是子宮後屈、子宮的位置異常，此外也可能是子宮筋腫、子宮內膜炎，請盡早去求診吧！4、白帶伴隨而來的發癢可能是陰道炎。5、若生活步調有改變，可能造成月經前的緊張。6、月經期以外的出血並有第4項的症狀時請立刻求醫。7、8、可能是乳腺症。請立刻求診！



第一章

女人的八大敵



青春少女健康手冊

1. 便秘

有便秘的煩惱通常女生壓倒性的多於男生。大概有很多的現代人曾經有過這樣的煩惱吧！

大便大不出來！這可不太舒服。總覺得腹部脹脹的，身體的感覺也很沉重就





第一章 女人的八大敵

連行動好像都無法靈活自在。

女性的月經大大的影響黃體荷爾蒙，因有控制大腸的糞便送至直腸的功能，所以當黃體荷爾蒙活動激烈的時期便容易引起便秘。

此外，當朋友在等候時，或在朋友家時，會覺得不好意思在廁所便便，或是因為一直有這種觀念所以忍住便意。吃的少、減肥、腹筋力弱、環境一有變化就很敏感等……都容易造成便秘。

許許多多的理由對於較敏感的女孩們來說，總會認為無法順利排便是無可奈何的事，但千萬別輕意的就投降了。若不戰勝它的話，對身體來說可真是太可憐了。

首先，請先在腦海中一邊繪製簡單的身體構造圖，一邊訓練排便的技巧。

小腸在吸收養份後剩下的廢棄物便由大腸一點一滴的吸取水份，逐漸形成排泄物。然後便將排泄物送至直腸，內部壓力上昇便將排便訊號送至大腦，這時下達排便命令產生便意。

另外，當食物進入胃時也會發給大腸開始蠕動的信號。這樣的傳訊工作只要