

少女心声丛书

我送给你的不只是一本书，还有一颗♥

少女 夜 话



广西人民出版社

(桂) 新登字 01 号

责任编辑 叶 斌

责任校对 高 健

少女夜话

王韵菱 卢凌芳 编

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路 14 号)

发行 广西新华书店

印刷 南宁华侨印刷厂

开本 787 毫米×960 毫米 1/32

印张 6.25

字数 121 千字

版次 1996 年 1 月第 1 版

印次 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

书号 ISBN 7—219—03166—1/C·87

定价 5.80 元

目 录

少女青春知识一点通

第一次来月经遇到麻烦怎么办(2)月经初潮并非性成熟的标志(3)月经初潮时的饮食(5)闭经与痛经(7)经期不顺怎么办(9)石女与处女(11)处女膜情结(12)乳房大与小的秘密(14)乳房与乳疾(16)手淫的习惯改不掉怎么办(17)

少女期待白马王子情结

恋爱是一种感受性(27)恋人心理的4种特征(30)遵守缘份(32)期待白马王子的情结(33)自己单相思怎么办(35)当你收到情书

时(37)少女的幻想(38)当你遇到色狼的时候(40)控制好色男人的6法则(43)如何防止好色之徒闯闺房(45)彻底甩开纠缠不放的男人的7种方法(46)

少女爱情预测

如果你想找一个理想的男孩(48)透视自己的爱情观(53)认识你的恋爱作风(57)你和他的爱情还能走多远(62)哪些人的婚姻易失败(66)

少女年轻的，别击得太用力

少女年轻未定的心，不宜击得太用力(69)男孩心目中的理想女孩并不一定是美女(71)9种令男孩疏远的女孩(73)如何奉献少女的温柔(76)少女如何与男友保持距离(78)如何处理第一次赴约(80)赴约时你该穿什么(82)约会必须注意的9个问题(83)珍视你的初吻(87)接吻会传染性病吗(89)初恋注意6个“第一”和“七忌”(90)热恋与坚守最后一道防线(92)分手的风度(94)怎样克服失恋的痛苦(96)重拾失恋后

的信心(99)

少女恋爱成功妙法

求爱成功妙法(103)女孩需要男朋友(106)
了解男友的方法(109)怎样识别男子的爱
(115)男人谈恋爱,如屋子里挂画(117)判
断男友的7种方法(119)让男友的母亲喜
欢你(121)怎样获得男友的好感(124)分析
血型向男孩子进攻(126)怎样和他擦出爱
情的火花(135)掳获男友秘诀(140)发现男
友危险面的妙法(145)如何对待多心的男
友(147)

不 心

少女烦恼结

少女的烦恼(150)口臭能除去吗(155)为什
么排尿后会疼痛(156)牙齿长得不整齐如
何矫正(158)狐臭严重怎么办(160)怎样除
掉脸上的疣(162)怎样使胸部丰满(163)手
和腿上的毛过盛怎么办(165)脸上长青春
痘的原因(170)

少女夜泊情怀

少女心声

少女青春 知识一点通

第一次来月经遇到麻烦怎么办

无论月经何时来，你都应该有所准备。如果你在它第一次来之前已经有所了解，你就可以不害怕不窘迫地处理它。如果它真的出其不意地出现，千万不要惊慌。学校的老师和卫生室的大夫都明白这是怎么回事，会为你采取“紧急”保护措施。一旦你的月经规律化后，你就知道它什么时候会来，并且可以做好准备。

月经初潮并非性成熟的标志

月经初潮是少女发育的重要标志之一，但并非性成熟的标志。

月经初潮年龄的早晚同经济水平、营养状态等有关，大致在 10—16 岁之间，但伴随着生长发育的长期趋势，月经初潮年龄也在不断提前。如北京市采用 3 次现状调查法的结果是：1962 年月经初潮的年龄平均为 14.16 岁，1980 年和 1985 年均均为 12.26 岁，最早 8 岁，最晚 18 岁。而这一年龄范围中的女孩绝大多数还处在生长发育的第二次突增中，全身各系统的形态和功能尚未成熟，月经初潮时，卵巢发育并未成熟。月经量仅为成熟重量的 30%，其功能尚不稳定，故初潮后月经周期不一定规律，约 1 年左右才逐渐按月来潮。

此外，月经初潮与另一次排卵有一定的生理间隔期，初潮后 1 年内开始排卵者仅占 18%，初潮后

1—3年内无排卵均属正常状况，故又称正常生理不孕期。此后，卵巢继续发育增大，开始有了排卵功能，卵巢表面也因排卵而逐渐变得凹凸不平。成熟的卵巢一方面具有周期性的排卵功能，另一方面在卵泡成熟和黄体生成的过程中还不断分泌雌激素、孕激素，使内外性器官得以迅速发育，并与其他系统进入成熟阶段。

月经初潮时的饮食

首先，在月经初潮时，由于卵巢尚未发育完全，功能尚未完善，体内的雌激素水平不高，因而使钙质的吸收和利用受到影响，尤其是初潮前18个月，血钙的浓度往往偏低，到了月经来潮时，血钙进一步降低，造成躯体的某些部位发生痉挛，严重时还会引起全身抽搐。此时，如能补充含钙的食物，如虾皮、奶及奶制品、豆制品、芝麻酱等，往往可缓解症状。钙质的吸收，需要维生素D。在补钙的同时，还应进食富含维生素D的食物，如鱼肝油、奶酪等。少女月经初潮时，卵巢分泌较多的雌激素，促进身体的发育成熟，为此，应保证雌激素的合成有充足原料，如蛋白质、亚麻油酸、B族维生素、维生素E，富含这些营养素的食物有：鱼、肉、蛋类、豆制品、菜油、芝麻油、动物肝脏、粮谷物。

此外，当月经来潮时，体内铁的丢失是较严重

的，缺铁时会出现脸色苍白、贫血，易疲劳，甚至腹泻等症状。来月经时，每月约丢失 2 毫克铁，而铁的吸收率只有 10%。因此，月经期间应选择富含铁的食物，含铁较多的食物是蛋黄、动物肝、肾、豆类、粮谷类以及绿色蔬菜。

总之，针对少女初次来月经的生理特点，选择合理的膳食，及时补充体内易缺乏的营养素，就能促进身体的正常发育成熟。

闭经与痛经

由于少女卵巢功能初建，不稳定，欠协调，常常在初潮后又可能有2—3个月闭经，经血量也时多时少。身体内部和外界环境的变化还可影响月经的规律性。偶患疾病、精神紧张、涉水遇寒、饮食生冷、出差旅行都可能使月经推迟。这就不一定都是病症。如果长期闭经，月经过多，周期混乱，则应请医生检查治疗。

有些少女第一次来月经便有痛经，多数则是在2—3年才出现痛经症状。剧烈的下腹部疼痛常在月经即将来潮时开始，可持续两三天，每次半小时或2—3小时稍得缓解，重复阵阵发作。有的少女由于精神紧张、恐惧、焦虑，更增加了这种痛楚的程度。严重者可伴有面色苍白，冷汗涔涔，甚至晕厥。

痛经一般说是少女时期“一过性”的病症，只要平时注意体育锻炼，保证经期卫生，在经期不做

剧烈劳动或运动，不涉水、游泳，不吃生冷和刺激性食物，不嗜烟酒，多数人随着年龄的增长，发育成熟，以至结婚生育，痛经就会自行消除。有的少女怕来月经，在月经快来时采用不科学的方法把月经“憋”回去，这样做会把经期搞乱，落下月经病。当然，如果痛得确实厉害，可适量服用止痛片或疏通气血淤滞的中药制剂。

经期不顺怎么办？

天天挂虑着月经的事情，的确是很不好受，但你千万别因此认为做女人真麻烦，因为，你的身体也在努力要成长为一个大人呀！

何况，你的生理周期只开始1年左右，没规律性也是很正常的事。大部分的女孩子都是经过两年左右，生理周期才有规律，你不必担心。

有些人都快要20岁了，月经还是一样不规则呢！所以，过分挂虑只会增加自己的困扰。

当然，每天等待着月经的到来，那种滋味实在不好受，所以，我提供两种减少挂虑的方法。

(1) 正确地做月经记录。

不能只依靠脑中的记忆，若是想着何时该来却还没有来，反而会使你更焦虑，所以要做正确的记录。

什么时候开始？什么时候结束？当时的血液量

多少？生理痛的症状怎样？依次正确记录这些项目，时间一久，你就会发现自己的生理周期是否逐渐规律化，或者是完全不规则。通常，月经是以开始那天到下个月开始那天为一个周期。

(2) 随时都准备卫生纸。

只要你随时都有准备，不论何时到来你都不会担心，也不会担忧它顺或不顺。

尤其是在考试或出外旅行时，由于心情紧张，更与平常的生活步调发生偏差，这时，更不可缺少卫生纸的准备。

那些已经成长成熟的女性，或在街上漫步的大姐姐们，在十几岁的青春里，一定也和你们一样有各种心事。当然关心自己的身体是很重要的事，但没有什么好挂虑，应该放松自己，享受青春的岁月！

石女与处女

“石女”是指从未来月经的女子，其原因有两种。一种是先天性处女膜闭锁。正常情况下，处女膜有孔，经血由此流出。若处女膜完全封闭，经血则无法流出。青春期女孩可无任何感觉，但当月经来潮后，即有明显腹痛，阴部胀憋感，甚至阴道口处有紫色粘膜膨出。也许头一、二次腹痛能忍耐，但不能拖延持久。这种情况诊断治疗极易，切开处女膜，排出积血即可。另一种是先天性阴道横膈，与处女膜闭锁相同症状，也需手术切开。

处女膜是女性阴道口的一层膜样组织，其孔的大小、形状和膜的厚薄、韧性都因人而异。有的很薄，一次跳跃、震动即可破裂，也有的很厚，虽高度扩张，也不致受伤。轻度的处女膜破裂可能自己并无感觉，有的则有少量出血和不适，并不会引起多大的损害。旧的习俗把处女膜看作鉴别女性贞洁的试金石，这是不可靠和不科学的。

处女膜情结

事实上，处女膜只不过是位于阴道口的一层薄膜，处女膜的厚薄也因人而异。有的人会在一些活动中，意外地使组织破裂，但也有人因处女膜过于坚韧，虽然有性交行为却不易破裂。说穿了，它是一种没有功能的构造，但是人类却赋予它一个新的任务——贞洁的象征。

是不是每位处女新娘在初夜性接触中，都会“落红”呢？根据1971年出版的《人类性行为》一书中所述，仅有近半数的处女在首次性接触中，会有出血的现象；所以用“落红”来判断女人婚前的贞洁与否，是没有科学根据的。

如果一位新郎却还要追根究底，拿个灯来看新婚妻子的处女膜是否完整，实际上也是很难判断的。因为处女膜有各种形状，而且阴道本身本来就有个洞，月经才会流出来，这个洞口大小不一，一次不