


妇 幼 保 健 协 会 推 荐  
全 国 优 秀 畅 销 读 物

最新版

# 女 性 身 体

# 百 科

NUXINGSHENTIBAIKE

A photograph of a woman with dark hair styled in a bun, wearing a strapless, light-colored dress with a floral pattern. She is looking directly at the camera with a slight smile.

你是女性的原因  
女性的体征变化  
女性身体器官的保护  
女性青春发育及性成熟  
女性的性心理  
女性的性敏感区  
女性身体健美锻炼的方法  
女性服饰的搭配  
更年期的涵义

甘肃文化出版社



现代女性健康新佳选

江苏工业学院图书馆  
女性身体书藏

王锦红 编著

甘肃文化出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

现代女性健康新生活/王锦红主编. —兰州:甘肃文化出版社,2003.5  
ISBN 7-80608-800-8

I . 现... II . 王... III . 女性—保健—基本知识  
IV . R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042013 号

## 现代女性健康新生活丛书

王锦红 编著

---

责任编辑:温雅莉	装帧设计:宋名道
出版发行:甘肃文化出版社	印 制:长沙洋帆印刷厂
社 址:兰州市庆阳路 230 号	厂 址:长沙市宁乡煤炭坝
邮政编码:730030	邮 政 编 码:410600
电 话:(0931)	经 销:新华书店
开 本:850×1168 32 开	版 次:2003 年 10 月第 1 版
字 数:1176 千字	印 次:2003 年 10 月第 1 次
印 张:66	

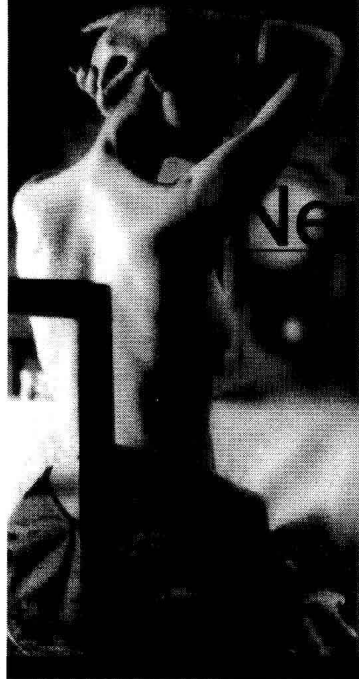
---

书 号:ISBN 7-80608-800-8

---

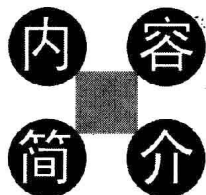
总定价 (全套六册): 120.00 元

(如发现印装错误,请与印刷厂联系调换)



Rong  
jian  
jie

女性身体百科



女性的身体是一个奇妙的神秘世界,她的外部形态不仅对异性充满了诱惑,也让女性自身感到讶然爱怜。一个具有健美形体的女性,总会引发人们诸多美丽神秘的遐想,然而对于女性身体的构造,无论是外部的还是内部的,总是让人难以捉摸。那么如何才能更深刻更彻底地了解女性?女性身体的魅力是如何产生的?女性的自身特点到底包含哪些?这正是本书所要告诉你的。本书从女性身体的形成、构造、特殊生理要求等方面,全面地展示女性身体的方方面面,让你了解一个完全的女性。同时,针对女性身体的独特性,以及每一个时期女性身体所发生的变化,给予一些科学的指导,为女性读者塑造一个健美长寿的自我提供切实可行的帮助。

Nei  
Rong

# 目 录



<b>第一章 你为什么是女性</b> .....	( 1 )
1. 女性的外生殖器 .....	( 1 )
2. 女性的内生殖器 .....	( 3 )
3. 你是女性的原因 .....	( 5 )
4. 女性青春萌动 .....	( 7 )
5. 女性的体征变化 .....	( 9 )
6. 女性的乳房 .....	( 13 )
附:女性身体器官的自我保护 .....	( 16 )
<b>第二章 女性性知识</b> .....	( 41 )
1. 性知识基本常识 .....	( 41 )
2. 性生理卫生 .....	( 59 )
3. 女性的性心理 .....	( 61 )
4. 女性的性反应 .....	( 73 )
5. 女性性高潮 .....	( 75 )
6. 女性的性行为 .....	( 77 )
7. 新婚性生活注意事项 .....	( 97 )
8. 老年人的性生活 .....	( 99 )
9. 特殊群体人的性生活 .....	( 101 )
附:女性性功能障碍的自测及诊治 .....	( 102 )
<b>第三章 孕产期女性的特殊生理</b> .....	( 177 )
1. 排卵和体温 .....	( 177 )
2. 基础体温的测定 .....	( 177 )

# 目 录

3. 推测排卵的意义	(178)
4. 性周期的调节	(179)
5. 性生活	(179)
6. 女性性器官的卫生	(186)
7. 女性生理卫生	(188)
8. 女性的受孕	(189)
9. 女性的生育	(191)
10. 孕育新生命的征兆	(193)
11. 胎儿的发育及母体的变化	(195)
12. 孕期卫生	(197)
13. 分娩及分娩的因素	(199)
14. 分娩过程	(201)
15. 产褥期卫生保健	(202)
附:女性孕产期的自我保护	(203)
<b>第四章 女性的性发育</b>	<b>(268)</b>
1. 女性性别的由来	(268)
2. 胎儿性器官的发育	(269)
3. 两性发育畸形	(271)
4. 青春发育及性成熟	(272)
5. 女性的第二性征	(275)
附:成长的过程	(276)
<b>第五章 女性性敏感区及性激素</b>	<b>(292)</b>
1. 性敏感区	(292)
2. 性征	(293)
3. 性激素的概念	(295)
<b>第六章 女性身体的健美</b>	<b>(300)</b>
1. 健美的标志	(300)
2. 女性健美锻炼的主要方法	(301)

# 目 录

---

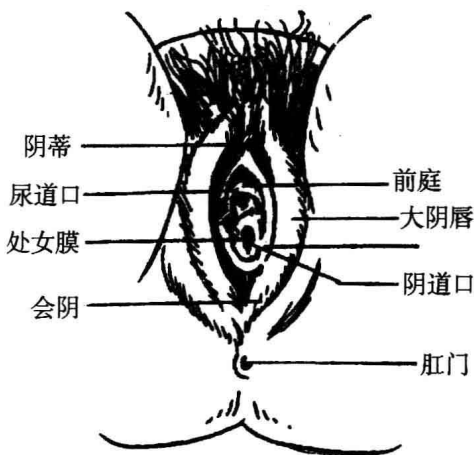
3. 女性的自然美·····	(302)
4. 女性肌肤的健美·····	(316)
5. 女性眼部的健美·····	(321)
6. 女性头发的健美·····	(323)
<b>第七章 女性的服饰美</b> ·····	<b>(326)</b>
1. 女性服饰的搭配·····	(326)
2. 中老年女性服饰的搭配·····	(329)
3. 服饰的季节搭配·····	(330)
<b>第八章 平安度过更年期</b> ·····	<b>(332)</b>
1. 更年期的涵义·····	(332)
2. 更年期综合症·····	(333)

## 第一章 你为什么是女性

### 1. 女性的外生殖器

女性外生殖器官又称外阴,是女性“特区”看得见的部位,它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、尿道旁腺、尿道外口、阴道口、处女膜和会阴等。

阴阜位于耻骨联合上方外阴部分,由皮肤和很厚的脂肪层组成。女性到了青春期,阴阜的皮肤上生长阴毛。



从阴阜下面到会阴处相连接的一对皮肤皱襞为大阴唇。女性成年后,大阴唇外面长有疏密不同的阴毛,皮下脂肪特别多,所以大阴唇具有保护阴道口和外尿道口的作用。大阴唇相互合拢,遮盖着阴道口,分娩后两侧大阴唇分开,而在绝经期以后的女性,大阴唇萎缩。





## 女性身体百科

位于大阴唇内侧的一对薄的皮肤皱壁为小阴唇。小阴唇前端和外表呈褐色,内呈粉红色,柔软,无皮下脂肪,有丰富的皮脂腺和汗腺,表面处于较湿润状态。小阴唇并不一定很小,有的会超出大阴唇,其形状也因人而异。小阴唇对触摸很敏感,在性兴奋时充血胀大,颜色变深。女性闭经后,小阴唇会逐渐萎缩。

位于外阴前端两小阴唇之间的部位是阴蒂,它是由两个鼓起的阴蒂体和比其更小一点的阴蒂头组成,其底部方向被小阴唇和阴蒂包皮所遮盖。阴蒂和男性的阴茎相似,呈海绵状体,其内含有许多血管和神经末梢,感觉很灵敏,每当性欲冲动时可肿胀勃起。阴蒂有皮脂腺,其分泌物发出女性特有的气味。

位于两侧小阴唇之间的一个区域称为阴道前庭。前庭上面是阴蒂、中间稍下一点是阴道口,阴蒂和阴道口中间是尿道外口。此外,在阴道前庭部位还有尿道旁腺、前庭大腺和处女膜等器官。

位于阴蒂的下方、阴道前庭上端,是尿液排泄口。尿道外口是一个不规则的椭圆形小孔,尿液经此排山。

尿道口后壁有一对腺体,称为尿道旁腺,开口于尿道口后壁。尿道旁腺常常是细菌潜伏的场所,当细菌由此向上进入尿道时,就会引起尿路感染,这也是女性容易发生尿路感染的原因之一。

位于阴道口两侧的腺体叫前庭大腺,其如黄豆大小。它的腺管很窄,开口于阴道口小阴唇与处女膜之间。从青春期开始发育,当性活动时,可分泌出液体润滑阴道口。此腺体很容易被细菌感染。当遇有感染时,可造成腺口堵塞,形成前庭大腺囊肿或脓肿,产生剧烈疼痛。

位于尿道外口稍下部位,是阴道的入口,其形状、大小常不规则,有一不完全封闭的黏膜覆于阴道口,称为处女膜。

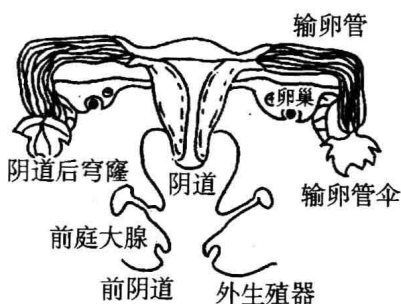
处女膜是位于阴道口周围的一层富有弹性的环形膜。处女膜中间有一个小孔,性成熟期每月的经血经此孔流出。处女膜孔的大小、形状和厚薄各人并不相同。未婚者,处女膜孔一般为半月形或椭圆形,也有的呈筛状或毛缘状。孔的大小也有差异,小的不能通过一指,大的可容两指。处女膜一般为2毫米厚,个别很薄,可因剧烈运动而破裂,所以并不能以婚前处女膜是否完整来判断女子的贞洁。初次性交时,处女膜往往破裂,并有少量出血和疼痛感

觉,但也有个别例外,破裂的处女膜孔周围很快就会形成瘢痕。也有少数女性的处女膜上没有孔,称处女膜闭锁,往往表现为性成熟期没有月经,而出现周期性腹痛和下腹部坠胀的感觉,只要去医院请妇产科医生把处女膜切开就解决问题了。

位于肛门和阴唇后下方之间的软组织称会阴。会阴的皮肤薄,无阴毛。会阴的伸展性很大,妊娠后可变松软。分娩时,由于承受压力最大,如不注意保护容易撕裂,造成不同程度的会阴裂伤。

## 2. 女性的内生殖器

女性生殖器官隐蔽在女性“特区”的内部,它包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。



阴道是女性内外生殖器官之间的通道,上接子宫,下方以阴道口开口于阴道前庭。阴道呈管状,成熟期女性的阴道前壁有7~9厘米长,后壁10~12厘米,阴道壁的粉红色黏膜有很多横纹皱襞,是弹性很大、伸缩性很强的器官。平时阴道前后壁是紧贴在一起的,由子宫分泌的白带或经血,通过阴道排出阴道外。当往阴道塞入药物或性交时,阴道自然张开。当产妇分娩时阴道可扩张到允许胎儿通过的程度,可见其伸缩性之大。人类身体内部这种自然构造的奥妙,真使人惊讶不已。

阴道有“洁身自好”的特点,平时处于“贴闭”状态,外有阴唇、处女膜遮掩,内有少量分泌物润滑和清洁它,并保持必要的酸度抵抗细菌,医学上称为“自净作用”。幼女和绝经后的女性,阴道黏膜



## 女性身体百科

上皮层较薄,防卫和“自净”能力较差,容易发生阴道感染。

子宫的形状好像个生梨,只是头朝下底朝上倒置在骨盆中间,并位于膀胱和直肠之间。子宫周围共有三对韧带(子宫阔韧带、子宫圆韧带和子宫骶骨韧带),起着支撑以保持其特定形态的作用。正常情况下,直立时子宫体稍向前,与阴道几乎以直角相连,呈前倾前屈位,但平时可因体位的变换,邻近器官的状况不同而改变。

子宫的大小,每个人都不一样。成年女性未妊娠时,子宫长占7.5厘米,宽5厘米,厚2.5厘米,经产妇的子宫较未产妇稍大。

子宫是一个空腔器官,上部宽大称为子宫体,子宫的大部分组织为子宫体,由厚厚的子宫肌层所包着的空腔为子宫腔,覆盖子宫腔壁的组织为子宫内膜。子宫顶部在输卵管入口上的隆凸部分,称子宫底。子宫下部狭窄,呈圆柱形为子宫颈,部分突入阴道内,为子宫颈阴道部分。从青春期开始,子宫内膜受卵巢激素的影响发生周期性变化,为孕卵着床作好准备,如果没有受孕,子宫膜每月脱落一次,这一生理过程就是人们通常所说的月经。怀孕后,胎儿就在子宫里生长发育,此时子宫内膜变化更大。妊娠时的子宫随胎儿逐渐发育长大而变大,妊娠前40~50克重的子宫体,到妊娠末期可重达1千克,宫腔的容积也在增大,子宫肌纤维变粗变大,分娩时子宫肌已具有很强的收缩力,迫使宫颈和阴道张开,以便使胎儿顺利从阴道口挤出。

输卵管是一对从子宫底部左右两端伸到卵巢旁细长而弯曲的管道,长10~12厘米。输卵管可分为四个部分:极细的输卵管间质部(亦称子宫角部)、中间的输卵管狭部、比较粗的输卵管膨胀部(壶腹部)和输卵管末端扩大呈平状的伞部。

输卵管是输送卵子和精子的管道,其主要作用是每月一次周期性地把卵巢所排出的卵子输送到子宫腔内,卵子的游动是借助输卵管自身蠕动和在子宫内膜上皮生长的绒毛运动。当卵巢处于排卵时,输卵管收缩并在卵巢表面蠕动,蠕动的方向是由伞端扩向子宫,因此,无论从卵巢的任何部位排卵,输卵管伞端佛手样的细爪,都会有把握地将卵子捕获。通常,卵子和精子的“相会”在壶腹部进行。受精卵子借助于输卵管蠕动和绒毛运动,约一周后被送到子宫腔的内膜上着床。输卵管这种奇妙的特性,是人体中不可

思议的奥秘。

卵子的巢穴称为卵巢,是女性身体最本质最重要的器官。在子宫左右两侧各有一个卵巢,其外观呈灰白色,椭圆形很像鸽蛋,即使是成年女性,其卵巢也不超过约4厘米×3厘米×1厘米,像拇指一般大小。青春期前,表面光滑,成年女子的卵巢因多次排卵,表面形成许多瘢痕。绝经期后,卵巢逐步萎缩变小,失去功能。

卵巢制造卵子和分泌激素。从女性出生起,卵巢下面就已经密密麻麻地排满了几十万个原始卵泡。在婴幼儿期,卵巢发育变化不大,但进入青春期,一个个原始卵泡开始发育,卵巢每月产生成熟一个卵子,从卵巢排出后进入输卵管。女性一生中只有400~500个卵泡发育成熟,其余的卵泡在发育到一定程度时即退化。卵巢产生的性激素能促进女性生殖器官的发育,并保持女性的特征和良好的性功能,担负女性的职责,故被誉为是女性身上的两颗“明珠”。

### 3. 你是女性的原因

既然已经了解了女性的“特区”,了解到成年女性生殖器官的“内幕”,而在女性生命历程中,还要经历成胎、发育、成熟、衰老等一系列变化时期。那么,你为什么会成为女性呢?

自有人类开始,就有男女之别,通过这样的方式延续后代,保证了万物的衍生。然而,这种微妙的性别差异从何而来?要洞悉其中的秘密,还得从人体的基本单件——细胞说起。

人体细胞内有一种称为染色体的重要“零件”,人有23对(46条)染色体,其中22对男女都一样的,叫常染色体,另1对男女各异的,称性染色体,在女性的体细胞中,这对性染色体含X、X,即一对相同的染色体,而男性的体细胞中这对性染色体含X和Y两种染色体。由此可见,两性的根本区别在于性染色体的不同。新的生命从性细胞的结合开始,男性的精子有X与Y两种,而女性的卵子却清一色X。当精子与卵子结合时,其结果即为X、X或X、Y。从这一瞬间开始,性别就已确定:“X、Y”为男胎,“X、X”为女胎。女性的生命历程就从这两个代号——X、X开始。

细胞结合的果实——受精卵,经过长途跋涉,终于到达子宫定



居下来,并发育成胚胎。在宫内定居的8周内,胚胎还未展示出性别,只是以令人难以置信的速度生长发育着。在第9周时,只有3厘米长、约2克重的胚胎出现了最初的阴道。到了11周,才有明显的外生殖器形状,接近12周时胚胎发育成胎儿。

胎儿内生殖器官的形成过程比较复杂和漫长。在无性区别的胚胎内部有两种生殖体,称为苗勒管和午非管。在7~9周女胎儿内部,午非管几乎消失,与此同时,下面的苗勒管却合并在一起形成阴道。大约到第34周,无性区别的性腺便转变成最初的卵巢,上面的苗勒管变成了输卵管。在男性胎儿内却刚好相反,先是苗勒管消失,性腺移到阴囊变成睾丸,午非管分别发育成输精管。由此可见,生长在母亲温暖舒适的子宫内的胎儿,从器官形成,初具人形,进而组织完善,功能建立,是以多么快的速度走完了人类进化的全过程。

胎儿在舒适的“宫殿”内,经过280天一点点的变化,终于发育成熟了。当分娩的紧张时刻过去后,胎儿哇哇落地,一切真相大白,一个可爱的女婴来到了人世,开始步入女性生命的旅程。

出生的婴儿平均为3.5千克重,而女婴的体重略低于男婴,心和肺在出生时也比较小,而肝脏却较大。出生不久的女婴,有时也会表现出特有的巾帼之风,观察她的两股之间,可以发觉她的性器官似乎极大,超出正常的比例,而她的身体部分是那么娇小可爱,外阴隆起,大阴唇又厚又长。阴蒂非常饱满,可达1厘米大小。有的可见少量的阴道出血。乳腺凸起,像那春天含苞欲放的花蕾,有的甚至会见少许“乳汁”溢出。所有这些迹象都很令人惊奇,但完全不必担忧,这是“新生儿生殖危机”的表现。因为在整个妊娠及分娩期内,母体的雌性荷尔蒙进入女胎体内,引起子宫内膜变化,出生后雌性荷尔蒙供应中断,从而引起类似月经样出血,这种情况叫假月经,可持续1~2天,不必介意和处理。女婴身体表露出的这些迹象转瞬即逝,只有当她长成大人时,才会再回到她的身上。

生殖危机过后,女婴的性器官逐渐还原其幼儿器官的面目,并始终保持“沉睡”的状态,直到青春期,它才会奇迹般地醒来。从出生28天至1岁为婴儿期。正常婴儿在各自成长的速度上有些差异,父母亲大可不必为婴儿行走坐立的早晚大惊小怪,这并不会影

响孩子以后的成长生活。一般来讲,出生1~3个月,婴儿能抬起下巴,如果扶着坐起,能抬一会儿头,扶着站立,膝盖和髌部弯曲下降。8~10个月,婴儿开始能用膝盖和手爬行,不用大人帮助便可自己坐起来或扶着东西自己站立起来。到1岁时,能像小熊一样用手和脚爬行。坐着的时候可以转动身体,大人牵着手可以走动。13个月时,便能独立行走。

1~3岁时期,为幼儿期,也叫幼儿前期。此期幼儿大脑发育最迅速,求知欲望很强,任何东西都要亲自看看或亲口尝尝,但还未具有自我保护意识,容易在与外界的接触中受到伤害或感染各种疾病。

3~7岁入学之前这一时期,叫学龄前期,也叫幼儿后期。这时幼儿身体发育得较好,四肢活动灵活,其能力较为完善,有强烈的学习要求和掌握简单操作技能的愿望。女孩已经开始认识到自己的身份。对疾病的抵抗力有所加强,但仍很不足。应特别注意外阴和阴道表面的局部感染。因为女孩阴道的肌肉层很薄,尚未发育成熟,她还不像成年女性那样,有酸性防护区,能够防止病菌的入侵。女孩没有阴毛和两层厚实的阴唇,缺少了这两道保护屏障,加之肛门、尿道部离阴道很近,容易被排泄物中的微生物污染。因此,局部的卫生问题和在这个年龄阶段极严重的手污染问题,成为外阴和阴道感染的最终祸首。

7~12岁,相当于小学学习阶段,此为儿童期。此期的女孩,在脑力和体力上均已达到相当发达的程度。到10岁左右,体内蕴藏着的一种“神秘东西”——性腺,从静止状态开始逐渐向发育过渡。女孩出现了一些第二性征:乳房开始发育隆起,阴毛等渐次出现。这种变化,令小女孩体验到一种略带不安的好奇,使她意识到自己不再完全是一个小姑娘,而正在向女人转变。

#### 4. 女性青春萌动

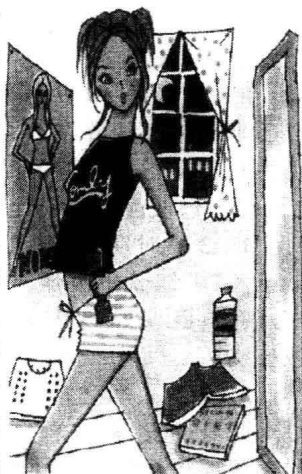
女孩告别了童年,步入向成年人过渡的发育阶段——青春期。这个时期,无论身体及心理方面都发生着急骤的变化。这是女性一生中最重要的、最关键的时期,也是人生中最美好、最灿烂的年华。女性的青春期始于9~14岁,结束于14~18岁。按照发育的特



点,以月经来潮为基准,可将青春期划分为两个阶段,月经之前为前青春期,月经之后为青春期。

女性青春萌动,首先表现在荷尔蒙显示的信号,也就是激素的作用。

激素,又称内分泌素,是体内的“化学信使”。它的分泌量很少,但作用却很显著。每一种荷尔蒙可对体内所对应的器官或组织细胞产生特定的生理作用,而女性性器官及第二性征的发育和维持是性激素作用的结果。10岁以前的女性,未成熟的卵子深深埋藏在卵巢里,等待神奇的信号。已进入前青春期,深藏在大脑底部的一个小部位——下丘脑开始行动,由它发出的荷尔蒙信号,引起前青春期女性身体的一系列反应。这些反应常常发生于月经初潮前的四年左右。



下丘脑通过流入血管的特殊激素媒介——释放激素,向其邻近的小腺体——垂体发出了指令。垂体接受信号后,随即通过其分泌的激素——垂体促性腺激素,对卵巢进行反馈。垂体分泌多种不同的激素,在前青春期,其中一种激素非常活跃,即卵泡刺激素(FSH),此激素促进卵巢内卵泡的成熟。

在促性腺激素的作用下,卵巢开始长大、成熟。此时虽然卵巢变大,但还达不到排卵的程度,而形成滤泡外壳的细胞即卵巢皮质,开始分泌雌性荷尔蒙。雌性荷尔蒙经释放后,分布在血液中,卵泡不断地趋于成熟,越来越多的雌性荷尔蒙遍布体内。这些美妙的物质促使第二性征显现,并使女孩变得亭亭玉立,美丽动人。

垂体接受神奇信号,在分泌促性腺激素的同时,也分泌其他的激素。如生长激素的分泌,可促使女性身体快速发育,尤其是月经来潮前的两年,其生长速度突增,当月经来临之际,生长速度减缓。与此同时,垂体也刺激肾上腺及同样负责生长功能的甲状腺。此时,少女的体形发生很大的变化,乳房发育隆起,出现阴毛和腋毛,骨盆宽大,嗓音细润,脂肪分布在女性特征明显的部位,衬托出女

性丰腴婀娜的体态。

乳房是女性最明显的第二性征之一。它的发育直接受性腺等内分泌腺的影响。乳房大体上可分为乳房体、乳晕和乳头三部分。乳房体是基本组织,它包含乳腺和周围的间质。乳腺是一种腺体,又分为腺泡和导管,由腺泡分泌的乳汁通过导管开口于乳头而溢出。间质是用来支撑双乳的纤维组织和用来充填乳房的脂肪组织,乳房的丰满程度,由内含的脂肪决定。乳房顶端是乳头和乳晕。乳晕呈圆状,色泽呈棕色,乳晕中间是乳头。进入青春期时,由于垂体的内分泌作用,特别是卵巢雌激素的刺激,乳房开始发育,乳腺的腺泡、导管和间质都开始增生,乳房隆起呈半球状,丰满而轮廓清晰。

乳房的变化是逐渐进行的,它的发育可分成5期:第一期:从出生到青春期开始,仅有小乳头隆起。第二期:9~11岁;为蓓蕾期,乳房和乳头都隆起,形似小丘状,出现乳晕。第三期:12~13岁,乳房和乳晕进一步增大,隆起的圆形轮廓颇似小型的成年乳房。第四期:13~14岁,乳晕和乳头进一步增大,乳房明显地高出胸部。第五期:15~16岁,典型的成年期乳房,具有光滑的圆形轮廓,乳晕略陷,乳头大而突出。

一般来说,乳房发育是在10~16岁。如8岁以前就发育,则意味着早熟;倘若到了16岁,仍然胸部平坦,无乳房发育的动静,则为迟发。无论是早熟还是迟发,都应究其原因。因为,乳房的发育通常与青春“突变”是相符合的。

### 5. 女性的体征变化

阴毛的生长是前青春期身体发育的另一个特征。它是由于肾上腺分泌雄激素刺激毛发生长的结果。阴毛最早的出现,是在11岁左右,开始仅限于大阴唇有稀疏的阴毛出现,在13~14岁时,阴毛变得浓密,粗而卷曲,掩盖耻骨部,以后逐渐延伸至整个阴部,形成一个等腰三角形。腋毛的出现,一般是在阴毛出现半年至1年以后。一般在18岁左右,女性的阴毛和腋毛均已全部发育。

卵巢分泌的雌性荷尔蒙同时对皮肤产生作用,它使皮肤的表皮变薄,抑制皮脂腺活动,使女孩的皮肤柔嫩、细腻和光滑。它能





支配皮下组织的脂肪层,使女孩体形具有曲线美。它又能使包含在真皮里的血管扩张,充血膨胀,使皮肤变红,这是个易脸红的年龄。

这些体态、乳房、毛发、皮肤等所出现的变化,充分显露了女性的特征,同时也象征着女性的生命步入了“黄金季节”——青春期。

月经的来潮标志着女孩脱掉稚气,进入了青春期。少女的第一次月经称初潮,它是女性正常发育的必然现象。初潮的出现,又把女性的生长发育推向一个新的阶段。月经是怎样形成的?为什么会发生周期性的变化?初潮又发生在什么时候?这是少女们十分关心的问题。那么就让我们带着这些问题,去探寻月经的奥秘,了解它的来龙去脉。

### ①初潮的年龄

初潮的年龄在12~19岁,平均年龄为14岁,95%在上述的年龄范围内。初潮的迟早受诸多因素的影响,主要和社会经济、营养状况、健康水平等有关,也可因种族、地区、气候、生活习惯等而不同。在任何时代,女性的身高、体重以及月经状况,与食物营养密切相关。所处的社会越发达,月经初潮时间越早;营养状况好、健康情况佳者,初潮来得早,反之则推迟。城市女孩的初潮年龄比农村女孩早1年左右;寒冷地带女孩的初潮较热带地区来得晚。如果女孩到了18岁还没来月经,应请妇科医生查找原因。所以说初潮的正常出现是女性健康的重要标志。

月经的来潮表明卵巢渐趋于发育成熟,产生和分泌了一定数量的雌激素和孕激素,并与其他内分泌腺(如垂体、甲状腺、肾上腺)建立了正常的协调关系。子宫发育,对雌、孕激素的作用发生反应,从而表现周期性出血。不过,由于青春期时卵巢功能尚不稳定,排卵处于散在的混乱状态,每年仅发生5~6次排卵,况且质量不高,所以月经也不一定规则,而不规则的月经恰似一面镜子,忠实地反应出这种排卵的不规律性。初潮以后往往相隔数月、半年或更长时间再来月经,两年左右,月经才会逐渐有规律。

### ②月经周期的秘密

月经是指有规律的、周期性的子宫出血,出血的第一天称为月经周期的开始,两次月经第一天的间隔称为一个月经周期,一般为