



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之五

女人一生平安

主编

彭彧华 魏雅君

一路美丽走花季

——女性青春期健康

彭彧华 夏梦 张新宇 编著



吉林出版集团



吉林科学技术出版社



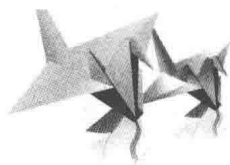
• 女人一生平安 •

首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之五

一路美丽 走花季

——女性青春期健康

彭彧华 夏梦 编著
张新宇



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性青春期健康 / 彭戡华, 魏雅君主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5384-5635-6

I . ①女… II . ①彭… ②魏… III . ①女性—青春期
—保健—基本知识 IV . ① R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277199 号

一路美丽走花季——女性青春期健康

主 编 彭戡华 魏雅君
编 著 彭戡华 夏 梦 张新宇
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 隋云平
封面设计 李岩冰
制 版 吉林省东文印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150 千字
印 张 10
印 数 1—11100 册
版 次 2012 年 2 月第 1 版
印 次 2012 年 2 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 北京浩海博艺文化发展有限公司
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春市华艺印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5635-6

定 价 19.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

女人一生平安

编委会

顾问 丁向阳
主任 刘志 黄山
主编 彭彧华 魏雅君
编委 (按姓氏汉语拼音为序)
丛子才 段玉华 冯玉梅 郝峰
黄海 姜佟丽 李茹 刘梅
刘晓梅 潘银苗 彭彧华 申传莱
申凤香 申凯斌 史宗丽 魏雅君
魏雅珍 夏梦 禹海燕 余永燕
云玉芬 曾春梅 郑湘朝 周璐
周琦 张润田 张勇
撰稿 魏雅君 彭彧华 夏梦 姜佟丽
魏雅珍 史宗丽 丛子才 冯玉梅
刘喜会 张新宇 张勇 张新宇
张勇
专家 牛建昭 王阿丽 魏雅珍 王桐萍
编写单位 北京市人口和计划生育委员会
北京弘医堂中医医院
北京国医堂中医医院



身心健康美丽，女人一生平安

任何人都仅有一次生命。人生苦短，平安就是幸福。健康是一生平安的基础。只有身心健康，才能更好地完成人生的使命，体现生命的价值。人生之旅才能愈加幸福、美丽和精彩。

女性和男人一样，是家庭生活和社会发展不可或缺的力量。她们用乳汁哺育了整个世界，用慈爱教养了全人类，用善良使世人如沐春风，用美丽使世界充满活力。但女人的一生要经历男人所没有的一系列生理变化，要担当起男人所没有的许多生理负担，要肩负着男人所无法完成的艰巨使命。所以，健康对于她们更为重要。因为，她们身体素质的优劣、健康水平的高低，往往决定着家庭是否幸福，社会是否合谐，民族能否兴旺，国家能否发达。

美丽通常是女性的“专利”。但是，健康是美丽的基石。女人首先要健康，然后才谈得到美丽。传统的健康观念是人不生病，身体无缺陷。今天，健康的概念已

经有了很大的外延。健康，包括生理和心理两个方面，二者相辅相成，同等重要。也就是说，自身发育正常、体质健壮、精力充沛、意志坚强、情绪稳定、有很强的社会适应能力的人，才算真正健康的人。心理健康的标准是智力正常、行为协调、正常交往、反应适度、情绪健康。人的心理主要反应在情绪上。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。前者是指中枢神经系统处于相对平衡状态，意味着机体功能的协调；后者是指对生活充满乐趣，心灵中充满阳光，积极、乐观地对待人生。

人生如春夏秋冬，四季各具风采，也各有各的烦恼。人从胎儿脱离母体到人世间独立生存一直到老，要经历不同的生理变化过程，女性在度过婴幼儿期后，要走过青春期、育龄期（包括孕期、分娩期、产褥期、哺乳期）、更年期和老年期几个生理阶段。岁月更迭，寒暑易节，迈过生命历程的每一扇门，是大自然的规律，也是人生的完整过程。平安顺利地完成对每个过程的深刻体验，生命之花才会开得绚丽多姿，女人才会拥有破茧成蝶的终极幸福。而这一切的基础，是生理和心理的健康。

为了提高女性乃至全民族的健康水平和身心素质，帮助女性朋友平安快乐地走过青春期的花季雨季，了解孕育期的科学知识，迈过更年期的十字路口，在老年期充满生命的活力，北京市人口与计划生育委员会、北京弘医堂中医医院和北京国医堂中医医院共同组编了《女人一生平安》丛书。本丛书共分4卷，分别为“一路美





丽走花季”、“一路呵护话孕产”、“一路轻松度更年”、“一路青山伴桑榆”。4个分卷按照妇女一生中重要的4个生理阶段分期，从生理学、心理学、病理学、社会学等多个学科角度，全面介绍了女性从青年到老年一生可能发生的各种生理疾病和心理障碍问题，分别从中医和西医的角度，对女性的生理解剖、心理成长、疾病治疗进行了科学细致的论述。书中大量的临床案例，既有病机病理分析，又有中西医两个方面的治疗方案，内容深入浅出，语言通俗易懂，是既具专业性、又有可读性的学术价值很高的科普读物。我们将它献给不同年龄段的广大女性朋友，作为案头常备的保健顾问，同时也献给中、初级医务人员，作为临床和业务学习的参考素材。

参加本书编写的多为长期从事妇科临床及女性心理研究的专家和医生。主编彭或华，北京大学博士，副教授，现任北京市人口与计划生育委员会副主任，多年来为提高中华民族国民健康素质和人口质量做了许多卓有成效的工作、多次主持大型性健康教育的社会学调查，在女性健康教育方面尽职尽责，身体力行，著书立论。另一位主编魏雅君是北京中医药大学教授，北京国医堂中医医院院长，著名中医学家，从事中医临床、教学、科研近50年，曾赴欧亚非等十几国临床和讲学，对妇科疾病的研究和治疗有丰富的经验。她们二人负责丛书的框架设计、文字审阅和终审定稿，并承担了大量的写作任务。编委们协助主编进行了各分卷的审稿工作。为保证丛书的学术性，编委会还特邀几位德高望重的妇科专家担任丛书的顾问。对他们为本书所作的大量工作，

我们深表感谢。在本丛书的编著过程中，我们借鉴，参考，或者直接引用了很多专家及同行的研究成果，在这里一并致以谢意。

女人一生如一块多棱的宝石，每一个平面都闪烁各自的光彩。20岁的女人是含苞待放的蓓蕾、30岁的女人是刚刚绽放的花朵，40岁到50岁的女人是由怒放的花朵向籽粒饱满的果实的过渡，60岁后的女人则是浩瀚的大海，纳百川而汇流成一方迷人的风景。而健康是一生的投资，是一生美丽精彩的基础。女人健康的四大基石是合理膳食、适量运动、心理平衡、远离不良生活方式。我们衷心祝愿普天下的女人坚持这些原则，珍惜生命，善待他人，将身体的健康强壮与心智的明媚和美丽共同拥有，使人生之旅慷慨壮丽，生命之花璀璨多姿。

祝女人一生平安！



目 录

序:健康美丽精彩,女人一生平安	001
导语:风乍起,吹皱一池春水	001
芙蕖出绿波 谁家有女初长成	003
蓓蕾初绽 性器渐成熟	004
月经悄临 花季舞桃红	006
玉润珠圆 明月贴胸前	009
曼妙绰约 最美女儿腰	012
阴毛渐密 形如三角倒	014
自视成年 飘忽人未定	016
求我庶士 迨其吉兮	018
牛犊之恋 阶段性情结	021
百媚又千娇 哪堪邪风阵阵寒	028
融酥年纪 双峰须呵护	028
天葵水至 调养要及时	036
修短天成 胖瘦总相宜	043
少女私处 疾患知多少	050
凝脂肌肤 内外需兼修	056
少女心多动 总有心事付瑶琴	064
六条标准 对照勿迷惘	064
叛逆心理 成长的困惑	067
早恋心理 微妙的分寸	074
闭锁心理 宜及早矫正	080
青春综合征 心理的失衡	086
“瘾”性心理 人生大问题	091
花季亦须养 莫待岁月洗春娇	097
身体发育 营养要跟上	097
婀娜多姿 柔弱不可取	102
二八年华 情丝牵绪乱	105
吐气如兰 樱口笑常开	110
弱柳扶风 伤足代价高	116
美目盼兮 回眸百媚生	120

疾病宜早识 休教隐痛误余生	126
甲状腺肿 饮食须注意	126
青丝渐疏 对镜懒花黄	129
桃花玉面 人前羞言“痘”	132
花季厌食 茶饭懒不思	137
缺铁贫血 预防胜于治	140
精神感冒 潜在的杀手	143
参考文献	150



导语：风乍起，吹皱一池春水

“风乍起，吹皱一池春水”，寥寥九个字，却道出了闺中女子心中的百转千回、万般妩媚和绵绵的春意。

在我们人生的历程中，青春期，就像那乍起的春水，不期而至的春风，意态阑珊的春意，总是在我们不经意间，如约而至。

青春期是什么？

不同的人可能有不同的回答。生理学家聚焦于人的生物属性，认为青春期是人体生长发育的关键阶段；心理学家则关注人的心智，强调青春期是一个人人格发展的重要时期；社会学家从社会化的角度出发，认为青春期是一个人由生物人变成社会人的里程碑。

这些回答当然都有道理，但对于一个蓓蕾初绽、暗香浮动的少女，我们更愿意说，青春期是初生的嫩芽，是青涩的果子，是渴望滋润的田野，是播种希望的春季；青春期是生命的序曲，是打开人生的钥匙，是开启未来的密码，是通往人生圣殿的阶梯。青春也是一段太短的，让人不由自主想抓住的人生的美好。

正如刘瑜在《已经太晚》中说的：“那么多事情，跟青春绑在一起就是美好，离开青春，就是傻帽。骑车在大街上大声唱走调的歌，冬天的雪夜里‘嘎吱’‘嘎吱’踩着雪地去突袭一个人，紧皱着眉头读萨特的书并在上面画满严肃的道道，走在商场里悄悄拆一包东西吃然后再悄悄地放回去。”

有了青春的名义，这些是可爱，是这个年龄段的特权，允许任性的年纪就叫青春。



但是也必须认识到，这一人生的重要时期不是一帆风顺的，“也许有一天，我们会站在落叶纷飞的季节里，嘲笑那些年少的笑脸和稚气的坚持，以一颗稳重的心来鄙视年华的沧桑，以一种成熟的情绪拥抱粗壮而伤痕累累的生活的臂膀……”

因为青春期有着它特殊的双重性，一方面充满着七彩的阳光和浪漫的幻想，一方面也潜藏着数不清的危险。这些危险往往以一种非理性的，躁动不安的姿态出现，急于表现成熟的少女们，经常用幼稚的行为来摆脱幼稚，于是，还来不及考虑以后漫长人生路上的种种，身心伤害就用一种坚硬的方式抓住了她们。然后在日后的生活中，靠时间这剂灵药慢慢疗治伤痛，一些脆弱的或不走运的女孩儿可能要与之终生为伴。

每个孩子都是上帝送给这个世界的礼物，它们那样珍贵和脆弱，需要小心的呵护，直至可以自己面对生活的风和雨。处于青春期的女孩子们尤其需要呵护，这不仅是亲友的责任，同时更是她们自己的责任。

一个少女，只有掌握了青春密码，才能芙蕖出绿波；只有读懂青春的节拍，才能变身漂亮的白天鹅；只有做好青春期这门功课，才能迈进风光旖旎、如诗如梦的世界。

青春期的女孩，幼稚伴着靓丽；少女时光阴是苍季亦是雨季。女人一生平安，首先要在蓓蕾初开的季节身心健康明媚，但愿本书能是一堆零散而又温馨的小纸条，把你应知的事情告诉你！





芙蓉出绿波 谁家有女初长成



青春期女性就像夏日的禾苗，只要有灿烂的阳光照耀、充足的雨水滋润，就会出水芙蓉般的一天一个样。昔日的丑小鸭，转眼间就变成了美丽的白天鹅；满脸稚气的小女孩，一不留神，就出落成了丰盈窈窕、仪态万千的漂亮女生。

青春期，莫非你是神话世界中的天外仙姝？不然怎么会有如此化腐朽为神奇的魔力；莫非你是掌司未来的智慧女神？不然怎么能在一夜之间就赋予平凡的女孩以凤冠霞帔般的瑰丽与神秘。

青春期这个名词来自拉丁文的 Pubertas，意思是“成人的时期”，是指个体的性机能从不成熟走向成熟的阶段，在生物学上，指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也是一个人由儿童走向成年的过渡时期。

女孩何时进入青春期？有学者认为 10 岁，有学者认为 11 岁，还有的学者认为 12 岁。观点虽然不同，但谁也没有错。因为，女孩子进入青春期，并没有一个固定的日程表，有的早些，有的晚些，都是正常现象。

青春期是人体生长发育的第二个高峰，不但心、肺、肝等脏器功能日趋成熟，身高、体重也迅速增长，生理和心理都会发生巨大变化。

青春期女孩的发育，有一定的顺序，一般而言：

10 - 11 岁 乳腺开始发育；

11 - 12 岁 阴毛生长，阴道黏膜出现变化；



12-13岁 乳房显著增长；

13-14岁 腋毛、月经初潮出现；

14-15岁 骨盆明显加宽，月经渐趋规律；

16-17岁 月经有规律并排卵，骨骼闭合，停止长高，向成熟型过渡。

走近青春期，了解青春期，把握青春期，就能与青春结伴，与美丽同行。

蓓蕾初绽，性器渐成熟

——青春期女性生殖器官的特征

唐代诗人刘兼在其诗作《莲塘霁望》中有“新秋菡萏发红英，向晚风飘满郡馨”的描写。诗中所谓“菡萏”，就是含苞未放的莲花花蕾。所以，菡萏也常被作为莲花的别名。

莲花，“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，自古以来深受人们爱戴。屈原在《离骚》中写道：“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳；不吾知其亦已兮，苟余情其信芳。”“芰”是荷叶，“荷”与“芙蓉”均为荷花，是莲花的别称。屈原以莲明志，象征自己的高洁品格。王昌龄《采莲曲》：“荷叶罗裙一色裁，芙蓉向脸两边开，乱入池中看不见，闻歌始觉有人来。”则将莲花与女性联系在一起，抒发了自己置身美景中的沉醉。宋人杨万里《晓出净慈送林子方》：“毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”更是写出了莲花的甜美与可爱。

其实，高洁、漂亮、甜美的莲花，还有一个更为重要的象征，即女性生殖器。

印度先民就以莲花象征女阴，以表达他们心中生殖活动的崇高、庄严与神圣。印度是这一风俗甚至影响到了佛教。很多学者经过考证，认为佛像所踩的圣洁的莲花也具有同样的含义。

如果把女性生殖器比喻成莲花，那么，正处于发育期中的青春期少女的生殖器正是含苞欲放的花蕾——菡萏。



在青春期前，女性性器官发育非常缓慢，基本处于“休眠”状态。进入青春期后，在促卵泡生成激素、促黄体生成素及性激素的共同作用下，内外生殖器迅速发育，变化极其显著。

女性生殖器官按其解剖位置不同，分为内、外两大部分。内生殖器主要有双侧卵巢、双侧输卵管、子宫及阴道；外生殖器包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭及会阴等。

卵巢是女性最主要的性器官，它就像一部体形小巧而功率巨大的发动机，为身体提供各种必须的能量。卵巢的功能有两方面：一是产生生殖细胞——卵子；二是产生性激素，包括雌激素与孕激素。青春期女性，最重要的变化就是卵巢，没有卵巢不断地生产各类激素，就没有身体其他器官的发育。卵巢的形状、大小，因年龄而异。青春前期，卵巢小而光滑，呈灰白色。正常情况下，卵巢8~10岁时开始发育，青春期内，会随着年龄的增长而增长。月经初潮时，卵巢的重量仅为成人的1/3，17~18岁时卵巢发育基本成熟，其规格约为 $4 \times 3 \times 1\text{cm}$ ，重5~6g。但需要明确的是，成年女性，即便同一人，左右卵巢的大小并不一致，一般左侧卵巢稍大于右侧卵巢。

子宫是女性重要的性器官之一，是产生月经和孕育胎儿的空腔器官。它像一个倒置的梨，中间是空的，在盆腔内，位于膀胱的后面、直肠的前面。倒置的梨形上端是子宫的底部，有子宫圆韧带、子宫侧韧带，这些韧带对子宫进行牵拉，使子宫保持一个正常的解剖位置。若这些韧带松弛，就会导致子宫脱垂。子宫下端叫子宫颈，子宫颈连着阴道末端。子宫的大小和形态依年龄或生育情况而变化。女孩在10岁左右开始较快地发育，到了18岁时接近成人水平。青春期前子宫正常大小（长宽高）为 $2.2-3.3\text{cm} \times 0.5-1.0\text{cm} \times 0.5-1.0\text{cm}$ ；青春期后子宫正常大小（长宽高）为 $7\text{cm} \times 4\text{cm} \times 4\text{cm}$ ，空腔容积约5mL。但并非指标不在这个范围就是病态，成年妇女正常子宫的参考值为： $5.5-7.5\text{cm} \times 3.0-4.0\text{cm} \times 4.5-5.5\text{cm}$ 。

女孩应该注意的子宫常见疾病是子宫发育不良，又叫“幼稚子宫”，俗称“子宫小”，指青春期后子宫仍小于正常标准。子宫发育不良主要由内分泌功能不良所致，诊断涉及脑垂体、下丘脑、卵巢等器官。如有类似问题，需及时就医。



阴道是一个有弹性的柔韧的肌性中空管道，是月经血排出和胎儿娩出的通道，也是性交的器官。青春期是女性阴道快速发育的时期。外阴由幼稚型向成人型过渡，阴阜隆起，阴毛出现，大小阴唇变肥厚，并出现色素沉着。阴道口有一层薄膜覆盖，称为“处女膜”，处女膜中间有孔，此孔的大小因人而异，小的连手指都不能通过，大者可容纳两指。处女膜厚度一般为2毫米左右，个别人可很薄，剧烈运动或不慎碰撞会阴部均可自行破裂，一般大多在初次性交时破裂，并伴有少量的出血。阴道也变长变宽，阴道靠耻骨的一面叫阴道前壁，靠肛门的一面叫阴道后壁。平时阴道前后壁互相贴近，由于阴道壁有很多横纹皱壁及外覆弹力纤维，所以有很大的伸展性，收缩时连一根小手指头也插不进去，而舒张时甚至可以容纳胎儿通过。成年女性阴道后壁长约10~12cm，前壁长约7~9cm，兴奋时阴道深度增加三分之一，宽度也会增加。女性阴道的松紧程度大不一样，未婚女子的阴道都比较紧，肌肉富于弹性，生过孩子之后，阴道壁变得松弛，阴道也就比较宽松了。

青春期女性性器官的变化，给女性带来翻天覆地的变化，昔日青涩的小女孩逐渐出落成了暗香浮动的大姑娘，婀娜多姿、如花似水、楚楚动人的形态更像是一朵含苞的菡萏，让我们的青春期生活异彩纷呈。



月经悄临，花季舞桃红

——青春期女性初潮

徐志摩有一首人们耳熟能详的诗：

最是那一低头的温柔，

像一朵水莲花不胜凉风的娇羞，

道一声珍重，道一声珍重，

那一声珍重里有蜜甜的忧愁……沙扬娜拉！

诗人寥寥数笔，就为我们刻画了一位水莲花般温柔、妩媚又害羞的少女形象。异曲同工，古人“微晕红潮一线，拂向桃腮红”，也同样



描摹了女性楚楚动人的娇羞。试想一下，娴静少女，心灵微动，一朵红云，飞上桃腮，这是多么可爱的神态啊！

女性何以如此美丽？女人之美美在何处？其实，女人之美始于她成为女人之时，因此女性之美美在她的成熟与神秘。

而对于一位懵懂的少女来说，月经初潮，就是她成为女人的起点，走向成熟与神秘的开始。

月经初潮即女子第一次来月经，它是青春期到来的重要标志之一。

少女初潮发生在何时？不同国家的统计略有不同。因为初潮来的早晚与遗传、环境、营养和文化等因素有关。

比如，气候炎热地区，初潮较早，寒冷地区，来的则偏晚；发达城市，来的较早，偏僻山区，来的稍迟；身体健康、营养条件好的女孩来的早，体质较弱、生活条件差的较晚。古代女孩子月经初潮比较晚，现代女孩来的比较早；西方女孩来的比较早，东方女孩比较晚。但从历史上看，月经的初潮时间有了明显的提前。比如欧美国家在二战以后，女孩子的月经初潮时间基本上每10年提前半年。因此，目前，西方女孩子月经初潮已经提前到了11岁。

我国女性初潮时间，有的在11~12岁，也可能晚到16~18岁，但平均年龄在12~16岁。

如果10岁前来月经，就可视为性早熟；如果超过18岁不来月经，就属于异常现象。如果初潮在乳房发育后超过3年仍未出现，则称为“原发性无月经症”。原发性无月经症者，约30%与基因异常有关，造成生殖腺机能较差或是生殖器官发育不全，在解剖学上是因处女膜闭合造成的。

女孩子的第一次月经，常常不期而至。因为没有思想准备，所以，面对那翩然而至的一线潮红，女孩子或多或少会感到有些恐惧。其实，这大可不必。同月圆月缺、潮起潮落是大自然的神奇造化一样，女孩子来月经也是上帝对女人的特别眷顾，它标志着一个懵懂的少女就要成为成熟的女人了。

女孩子为什么会来月经呢？这要从女性的身体结构说起。

女人之所以为女人，就是因为女人有一套独有的生殖系统，其中包括外生殖器和内生殖器。外生殖器包括自阴阜至会阴及双侧大腿内