青少年生活宝典（二）

万翔云　主编



目　录

少女青春期性困惑 1
少女心理健康 26
少女皮肤的美容 63
少女购物常识 74
少女恋爱话语 81
掌握网络交际 97
少女自我保护 124

少女青春期性困惑

一、有的少女为何胸部平平如果少女到了十五六岁，胸部依然平平如同男性，称为乳房发育不良，应该考虑到以下几种可能：

l、乳房不发育与月经不来潮同时存在，如果阴毛、腋毛也没有出现，就要到医院检查一下是否内分泌有缺陷。因为使乳房萌动发育的原动力，是性器官卵巢所分泌的激素，尤其是雌激素决定了女性的主要特征。若是分泌促性腺激素的司令部（垂体）有缺陷，可影响到卵巢的发育和雌激素的分泌，就会造成乳房不发育。

2、乳房的发育还需要其他多种激素的参与，如生长激素、甲状腺素、胰岛素、泌乳素等。如果这些激素不能保持正常的比例，乳房发育也会受到影响。

3.如果月经、阴毛等都正常，只是乳房偏小较平坦，而且身体瘦长，那就可能与体质营养有关，乳房隆起缺乏足够的脂肪。日常生活中，有的少女偏食、挑食；有的怕胖，节制饮食；有的是运动员，消耗大、营养补充不足；也有的因慢性病如结核、肠胃功能紊乱、寄生虫病等，影响机体对营养的吸收，或者情绪易波动，影响食欲等情况。这些情况都会导致摄入不足，影响乳房的正常发育。

4、胸部外伤、胸部组织发育不良时，也可影响乳房发育。

5、少数女孩则因乳腺上皮缺乏雌激素受体，以致乳房对激素不发生反应而使乳房平坦。

6．有的少女由于缺乏健美知识，或有封建意识，怕羞，平时常有意识地含胸低头，或是缩胸，尽量不使胸和乳房突起，久而久之，也很容易形成小乳房和扁平胸。

对于少女由于营养不良、女性激素分泌不畅以及不良习惯造成的扁平胸、小乳房，可以通过加强营养和体育锻炼，尤其是加强胸部肌肉群的锻炼（如俯卧撑等），使胸大肌发达，以促进乳房的发育。其锻炼方法有；

1．仰卧，两臂侧举，挺胸，停会儿，再下落。要求尽量抬头、收腹。每次做 20－30 次。

2．站立，含胸、挺胸。含胸时两臂内旋，挺胸时两臂外旋，尽量挺胸、收腹、抬头。两臂在侧自然放松，以胸为主动，每次做 20－30 次。

3．跪撑，屈臂，至胸触地，大、小腿保持 90 度，臀保持原位，勿前移。以手支重，使乳房尽量下垂，停一会儿，再还原。每次做 10－15 次。

4．一人手后撑并腿仰卧，另一人分腿立于卧者的两腿外侧，两手托卧者上背部，将卧者的胸部提起，同时卧者挺胸抬头，手在侧支撑。停一会儿，放下还原至仰卧。共做 10-15 次。要求卧者挺胸时尽量收腹。

5．一人俯卧，另一人分腿跪在卧者腿外侧．两手握卧者小臂，将卧者两臂提起斜上举。卧者挺胸，腰腹不离地，停一会儿，再还原至开始姿势。共做 8－10 次。

二、少女乳房过大怎么办

一少女乳房发育得大或小并不以人们的意愿为转移，它是由种族、遗传等多方面先天因素所决定的。一般来说，欧美的少女乳房发育较大。我国北方少女与南方少女相比，乳房发育也有明显的差异，如南方少女的乳房发育不如北方少女的乳房大。不论乳房发育得大或

小，作为女性，在青春期时的乳房却是一定会发生变化的，只是丰满与不丰满的差异而已，如果把乳房发育过大或过小当作负担或包袱，是不必要的，还有那种把乳房大当作是不贞洁的看法更是不科学的。

有必要指出的是，在月经初潮来临的前一段时间，有的女孩会出现暂时性乳房肥大，并伴有不同程度的乳房胀痛，当月经来了以后，这种暂时性肥大现象就会逐渐消失，恢复正常。个别少女青春期乳房明显肥大，多为双侧，肥大乳房甚至接近垂至腹部。这类少女月经周期和内分泌功能都正常，病因是乳腺组织对雌激素过于敏感。也有认为，乳房过大是由于乳腺发育过度，内分泌过于旺盛，脂肪贮存量太多，形成堆积的缘故。

因此，少女乳房过大，需要进行充分的全面体育锻炼，以减少全身的脂肪。同时，还要多做胸肌群的力量练习，以消耗胸部多余的脂肪。除了做俯卧撑等增强胸肌群力量的练习外，还应做以下徒手操：

I．臂慢上举，由前至上举，由前慢下落，每次做20－30 次（或尽力做，不限制）。要求上体直，臂直，肩自然，有上提胸肌群的感觉。

2。两肘侧曲于肩侧，缓慢地由前、向上、向后、向下绕环，做 8－10 次后，再向相反方向绕环。要求上体和头正直。

3．两臂曲肘放于胸前，右手尽量慢上推，右足起踵，右手、右踵下落还原，左手上推，左足起踵，左右轮流慢上推，共做 20－30 次（或不限制，直至胸臂肌肉发酸为止）。

在做完以上徒手操后，必须做全身放松练习。

三、少女乳房发育不对称怎么办

少女进入青春期，乳房开始发育，一般来说是双乳同时发育，两个乳房的大小也差不多。但是，正像人的双眼、双手不可能完完全全同样大小一样，双乳也不可能一点差别也没有。由于进入青春期的少女对自己的身体变化特别敏感，因此，往往容易夸大了这种正常的差异。

当然，乳房在发育过程中会受到很多困素的影响，如内分泌、营养、遗传、种族、体型、疾病等。如果这些因素发生变化，均可导致乳房发育不良或异常。例如确有一些少女，双侧乳房不同时发育，一侧较早发育，而另一侧较迟才发育，致使双侧乳房大小悬殊。这主要与两侧乳房对雌激素的敏感程度或者说反应性不一致有关。但是，某些疾患或生话、学习时姿势不良亦可导致乳房发育不对称。例如，胸部外伤、烧伤、烫伤等可影响到的乳房发育；书写坐姿不正或手工作业时两臂用力不均，或长期倾向于某一侧睡觉，使得两侧胸大肌和结缔组织发育不平衡。对于这种情况，若能注意纠正坐姿、轮换睡姿、保持两臂用力平衡并采用乳房按摩等方法，有可能使两侧乳房逐渐发育对称起来。此外，有的少女在乳房发育时，因害羞而穿戴束缚过紧的胸罩，以致乳房发育受限而不对称。还有，乳房内的肿瘤也可使患侧的乳房增大而使两侧乳房不对称。若发现乳房内有肿块，应该引起注意，及早去医院诊治。

少女乳房发育不对称一般不属病态，不必为此忧虑，更不要由此而产生自卑感。由于正处于发育阶段，不用着急，只要注意加强营养、自我凋整，随着身体的逐渐发育成熟，乳房大小的差异可以逐渐缩小，双侧乳房就会慢慢变得对称起来。

四、少女乳房疼痛怎么办

进入青春期的少女，最感烦恼的，除月经来潮，便是乳房的发育了。本来，少女乳房发育，胸部隆起，显得矜持健美，青春焕发。但是，有的少女觉得自己乳房过大，羞怯难堪；有的感到乳房疼痛或摸到包块，心怀疑虑，又不好意思就医，不知所措；也有一些少女一出现乳房痛，就认为是大病，到处乱投医、滥用药。

其实，女性在不同时期，由于生理变化可引起暂时性乳痛，医学上称“生理性乳房痛”。这种乳房痛无关紧要，大多不需治疗，可以自愈。对少女来说，常见的生理性乳房痛有以下两种：

一是青春期乳房痛。女孩子到了 9－13 岁，脑内有一个部位称“下丘脑”的会分泌一种促性腺素释放激素，促使脑垂体产生促性腺激素，促进卵巢发育，使之分泌雌激素，于是乳房就会逐渐隆起，摸上去内部就有一个质地比较硬的块状物，有的呈豌豆到蚕豆大的圆丘形硬结，有轻微胀痛或隐痛感，这表明乳房内的腺体开始发育。但这种乳房痛，可随月经来潮后和乳房发育成熟而自行消失。随着年岁的增长，乳房和块状物也会逐渐增大，所以，一般情况下少女乳房内的肿块是乳房逐渐发育成熟的现象，不是病变，不需治疗。

二是经前期乳房痛。乳房的增长发育是受到雌激素和孕激素影响的，在月经前，血液中雌激素和孕激素水平较高，对乳腺刺激作用较大，故有很多少女在月经来潮前会发生乳房胀痛，轻者乳房胀满、发硬、压痛，重者乳房轻微震动（如跑步时）或碰撞即胀痛难忍，原有的颗粒状或结节感更加明显。月经来潮时，雌激素和孕激素水平降低，于是胀满感减轻。因此，乳房随着月经

周期的胀满、疼痛感，是正常的生理现象，是乳腺增生和乳腺间组织水肿引起的，不是病，一般不需处理。

对于以上两种少女青春期乳房症状，如果过于严重的，可在月经前一周起吃含盐少的饮食，也可在医生指导下服用少量利尿剂，以减轻局部肿胀，还可口服甲基睾丸素，每次 5 毫克，每日三次，服用 3－5 天，以“对抗”一下过多的雌激素。中药逍遥散，亦有较好的效果。

此外,有些少女的乳房肿块和疼痛是纤维腺瘤所致。这种乳房纤维腺瘤在 25 岁以前最为常见。这是一种乳房良性肿瘤，硬块境界清楚，绝大多数是单侧单个，大小不等，光滑活动，不甚疼痛，只是偶然发现而已，应手术切除，术后不影响乳房的外形美。

必须指出，少女时期乳房长恶性肿瘤的很少，若乳房肿块生长迅速，有粉红色流液，疼痛明显，乳房表面皮肤出现像桔子皮样的变化,则可能是乳腺癌的表现了，应及早就医诊治，不得延误。

五、少女如选择戴胸罩

乳房由于没有骨骼和肌肉支撑，缺乏有力的支托。当人体取立位或坐位时,乳房因本身的重量作用而下垂，时间一长，会影响乳房的外观形态和将来哺乳。当剧烈运动时，乳房也随之发生较大幅度的震动，使人感到极不舒服,严重时还可导致血液循环障碍而诱发乳房疾病。所以，当少女的乳房发育接近成人时，就应该佩戴胸罩了。

具体地讲，少女佩戴胸罩最相宜的时间一般在 16 岁以后，因此时乳房发育已接近成人了。有人主张用软尺测量一下，从乳房上缘，经过乳头，到乳房下缘的距离，如果超过 16 厘米应该戴胸罩，若小于这个距离，暂

时还不适合戴胸罩。有些少女乳房发育还未成熟，就过早戴有硬衬、棉花、海绵等填充物的胸罩，以显示自己胸部线条美，这样便会更加影响乳房的正常发育。另外，有的少女生怕自己的乳房发育过大，感到害羞，过早地戴胸罩来束胸，这样做后果更为不佳，非但限制了乳腺的正常发育，而且会使乳头内陷，日后可造成哺乳困难。可见，戴胸罩不宜过早，也不宜过晚，适时选戴，才有利于乳房正常发育。

那么，怎样选择合适的胸罩呢？目前市场上供应的胸罩面料各异，款式颇多，对乳房发育初期的少女而言，选择细软的棉布胸罩比较适宜。款式有背心式、吊带式。背心式穿着柔软透气，文雅大方；吊带背扣式，显得活泼轻松；吊带旁扣式，穿戴比较方便。少女的胸罩不宜加硬衬，以免擦伤乳头。

胸罩的选购要按照自己的体形及乳房大小，以胸围大小为依据，恰好罩住乳房为宜，使乳房与胸背部之间形成一个严密的整体。总之，松紧适宜的胸罩，既可以保护乳房，支持和托起乳房组织，使血液循环通畅，避免乳房在劳动和运动中来回摆动，防止乳腺管牵拉，还可以调节乳峰的高度和位置，使之与身体各部分协调，成为一个完美和谐的整体，平添少女的风韵。对乳房发育欠佳的少女，戴上特别的胸罩，可以弥补体型缺陷。

这里还要强调的是，少女在晚上睡觉时还是不戴胸罩为好，以免长期戴胸罩对身体产生不良反应。不要选用化纤织物做胸罩，以免伤害乳房皮肤，引起过敏或炎症。胸罩与内衣一样，容易受到汗液的污染，因此，必须勤洗勤换，保持清洁卫生。

六、经期卫生要注意些什么

月经是女性的一种正常生理现象,但是在月经期间，身体多少总会发生一些变化。从生殖器宫来看，在经期，子宫内膜剥脱、出血，形成新鲜创面；经血不断流出时，子宫颈口变得稍稍张开，颈口内的粘稠分泌物被经血冲走；原来阴道里的酸性杀菌分泌物被经血冲淡。这些变化皆使生殖器官的抵抗力下降，防御病菌侵入的能力减弱，如果不注意保护，可能引起生殖器官疾病。从全身来看，月经期间往往感到疲乏无力，这可能和体内激素变动有关；由于盆腔充血，也可能有腰酸和腹胀不适等症状；身体的免疫机能，即俗称的抗病能力，也有所减弱，容易伤风感冒；如果忽视经期卫生，还可能招致一些妇科疾病或全身性疾病，以致影响健康。

那么，经期卫生应当注意些什么呢？

首先要重视阴部卫生，保持阴部清洁。经期可以用干净的小毛巾蘸温水擦洗阴部，但不可象平日洗阴部那样坐在水盆里，以防脏水进入阴道，引起感染。避免使用擦脚毛巾擦拭阴部，因为擦脚毛巾往往带有杂菌和真菌，也容易引起感染。月经期间宜勤换内裤，洗澡应该用淋浴或擦浴。经期使用的月经带要保持干净，月经带用过以后要很好地清洗，最好能晒一晒，对消毒杀菌效果好一些，然后再用干净布包好备用。月经带上的垫子（月经纸或脱脂棉），在行经期间也应常换。

其次．对全身方面也应注意经期卫生。在行经期间不吃或少吃刺激性食物和辛辣食物或饮酒，以免使经血增多。要多吃蔬菜，多饮些开水，可以防止便秘，因为便秘可以使盆腔充血，增加经血。在月经期间和月经将停时期，都应禁止游泳，以防上行感染或全身得病。身体应防寒保暖，不要受雨淋，不坐在湿凉的地方，不用

冷水洗脚。经期还应避免吃冷饮，以防止寒湿侵入而引起月经不调或痛经，影响健康和发育。

在月经期间，还应当避免重体力活动或剧烈运动。因为剧烈的体育运动或体力活动，不但能使身体更加疲劳乏力，使抵抗力降低，还能使下身血液流动增多、加快，容易引起经血过多，经期延长，使身体虚弱。所以，经期女同学在上体育课时，应向体育老师说明。但是，一般的劳动，不剧烈的体育活动和学习，仍可照常进行。此外，保持充足的睡眠，可以增强身体的抵抗力，使精神情绪稳定，也有益于经期卫生保健。

七、为什么有经前不适

有的少女有经前不适，在来月经以前 7～10 天就有预感，出现一些症状：眼泡浮肿或手脚浮肿，小腹胀痛，头痛、头晕、失眠，食欲不佳或恶心呕吐，全身乏力，手有颤抖等。这些情况等到月经来潮以后就会很快消失。医学上对这一组症状称为经前期紧张综合征。

引起经前不适的原因，目前还不很清楚，一般认为是和体内性激素分泌的平衡失调有关。在女性体内，与性腺有关的内分泌激素主要有两种，一种叫雌激素，它能维持女性第二性征和生殖器官的生长发育，但也有一些潴留水分和电解质（例如钾、钠等）的副作用；另一种称黄体素或叫孕激素，和调节月经周期有关。这两种激素在正常的女性体内保持平衡，如果平衡紊乱，雌激素分泌多了，或是黄体素分泌少了而雌激素相对地增多了，这时增多的雌激素就会促使水分和钠盐潴留在体内，结果在月经前期皮下组织发生水肿，由于眼皮组织疏松，产生的水肿就较为明显。如果水和钠贮留引起脑水肿，头颅内的压力增高，就会引起一跳一跳的头痛，严重时

还能发生恶心呕吐或出现精神神经症状。

由于体内水分和钠盐的潴留，全身有轻度的水肿，体重就可明显增加。有人测量，在月经前一周时，体重可以增加 2．5 公斤（水肿严重的人体重可以增加到 5 公斤），而正常的人体重只增加 0．75～1．5 公斤。由于全身有轻度水肿，对胃肠道、呼吸道、肌肉都有影响，就可以产生以上所提到的各种症状。

有经前不适的少女，由于在月经前出现一些症状，会使身体不适，对学习生活产生一定影响，应当采取一些方法减轻症状。通常在来月经前十天，少吃盐，吃清淡少盐的食物。少喝些水，这样可以减轻体内水和钠盐的潴留，防止水肿增加。如果服用少量的利尿药，如醋氮酞胺或双氢克尿塞等，2—3 天，可以减轻水肿，消除头痛，保持情绪稳定。对其它的不适症状可以采取对症治疗，例如睡眠不好，可以服些镇静药物来促进安眠。此外，服用些谷维素、维生素 B1、B6 和维生素 E，对于调节神经系统的功能，以达到镇静，抑制焦虑不安，有较好的效果。症状较重的人，可以试用性激素或中药治疗，这需要到医院请医生解决。

八、少女初潮后为啥月经不准

有的少女初潮后月经经常不准，不是提前就是错后，不是周期过长就是周期过短。这是怎么回事？是不是病？要不要治疗？这些都是少女们十分关心的问题。

少女初潮后月经异常主要有以下四种情况；

l．月经稀发，周期为 1－2 个月，经期短的 2－3 天，长的 7－8 天，量少，多无痛经。

2．月经频发，周期短，2－3 周一次，经期 10 天左右，甚至持续不净，量多、色红，有血块，伴贫血症状，

如乏力、头晕、面黄等。

3 闭经，即无月经，多见于青春后期，有时可持续 3 个月以上无月经。

4 经间出血，即在两次月经中间有少量出血，色鲜红，2－3 天自净。

一般来讲，少女初潮后的 2－3 年中，月经日期不准不算病，因为月经来潮仅仅表示生殖系统开始发育并日趋成熟。这期间少女大脑中的下丘脑、垂体以及生殖器官卵巢之间相互制约、相互调节功能尚未健全，卵巢发育尚未成熟，功能还不稳定。有排卵但不规则，所以初潮以后的月经日期常不准确，大多表现为月经稀发，甚至有的少女在初潮以后暂停数月、半年甚至数年再来，然后月经周期逐渐趋向恒定，恢复正常。再说，少女生活中各种不良因素的刺激，诸如学习，考试紧张，运动量过大，情绪不佳，以及遇到某种突发事件对精神的打击等，都会对大脑产生精神抑制。这种作用也控制丘脑下部和脑垂体，使卵巢的激素分泌发生紊乱而引起月经失调。

由上可知，少女不必担心月经来潮两年仍不规则的情况。如果 3 年后仍不规则，应该去医院妇科诊治。如果月经出现频发、闭经或经间出血，也应及时去医院诊治，不能自己随便使用止血药或激素类药物，以免造成不良后果。

九、有些少女为何一直不来月经

有些少女都 16—19 岁了，仍迟迟不来月经，她们自然很着急，因为别的女同学已来月经好几年了。为什么她们不来月经？

少女一直不来月经，首先要看在闭经的同时她的第

二性征是否发育正常，如果乳房已经开始发育，阴毛和腋毛也开始长出，外生殖器发育正常，那么就不必过分担忧月经的姗姗来迟。因为过分的精神紧张很可能干扰下丘脑的正常功能，造成内分泌失调，进一步使月经延迟。如果闭经的同时也无第二性征的发育，乳房扁平，无阴毛和腋毛．身材矮小，像个八九岁的小女孩，这叫性发育迟缓。它又可以分为生理性和病理性两种情况。

生理性原因：多因环境、体质等因素造成。如营养不良造成消瘦，或过度减肥，或锻炼造成体重下降较明显。有人说，女孩子的初潮需要脂肪达体重的 17%以上，而维持月经和生育，则需要更多的脂肪，应达体重的 22%以上。

若成熟期摄入纤维素多而摄入蛋白质和脂肪少，她们体内的雌激素水平较低，性发育则推迟。若能多摄入蛋白质和脂肪，则有助于性成熟。居住在寒冷地区的女孩性发育往往迟于气候炎热的地区。对上述发育迟缓，一般不需特殊治疗，心情要坦然，同时不要养成偏食、过分控制饮食等不良习惯，保证食物中有较高蛋白和较高脂肪等营养成分。此外，也要注意多参加文体活动，这样有助于保持心情愉快，促进性发育。

病理性原因：这里主要有以下三种情况：一是染色体异常。如睾丸女性化综合症患者的性染色体为 46，XY，为男性，但其体内缺乏雄激素受体，所以“她们”的所有性征都呈现为女性型，从小也是按女孩抚养的。二是生殖器官畸形或发育不良。常见的有处女膜闭锁。女孩虽无月经，但青春期后有周期性腹痛和腹胀，严重时可伴便秘、尿频、尿潴留，下腹部常可摸到逐渐增大的包块。这是因为处女膜无孔，而其他发育均正常，于

是经血滞留于阴道、子宫、输卵管内、手术切开处女膜，瘀血流出，腹部膨隆自然消失。其他疾患包括原发性卵巢发育不全、先天性无子宫或无卵巢、子宫发育不良或缺乏子宫内膜。三是全身性慢性疾患。如肺结核、垂体瘤、肝硬化、心脏病、肾炎、贫血等均可因慢性消耗性疾患影响下丘脑的正常功能，造成闭经。

因此，对于原发性闭经的女孩来说，应该及早去医院作详细检查，找出具体原因，进行针对性较强的治疗。闭经的少女如果自己购药或找江湖医生看病，非但解决不了问题，还会造成一些负反应或病情耽搁，给将来的婚育带来不利的影响。

十、月经期不能参加体育运动吗

不少人认为，少女在月经期间不应参加体育运动，否则会导致月经不调或使身体更加不适。其实，这种认识是不科学的。

少女在月经期间，身体会出现一些反应，如腰酸。腹痛等。这大多是由于子宫和盆腔充血所造成，一般在月经开始后就会逐渐消失。另外，因卵巢内分泌的作用，可能影响到大脑皮层机能状态，造成精神不振，容易激动，感觉无力、发困等。这些都是正常的生理现象。在一般的情况下，并不影响体育活动。

医学研究证明，在月经期内绝不是任何体育活动都不能参加，参加适当的体育活动不仅无损身体健康，反而有益于月经的顺利进行。据研究，女孩在月经期间坚持做课间操、伸屈四肢、舒展腰腹和胸廓，可调节神经系统功能，使大脑皮层的兴奋与抑制过程相平衡，从而进一步改善全身的机能状态，更能适应经期身体各机能的变化过程。

参加适当的体育活动，还能改善盆腔的血液循环，促使经血排出通畅，对于月经不调或痛经的人来说，会起到缓解症状和治疗的作用。同时，少女在经期情绪往往易激动、烦躁不安，适当参加体育活动，能使大脑皮层的兴奋与抑制过程更为协调，有助于调节经期情绪，减少烦躁不安等不良心理。

十一、少女痛经有治疗办法吗

少女痛经的治疗要注意对症。寒冷是诱发或加剧痛经的不可忽视的因素，在天气转冷时要注意保暖，经前或来经时少进生、冷的食品，尽可能减少运动，休息时下腹部放一个热水袋，这些都可以减轻疼痛。

在药物治疗方面，可准备适量阿托品、复方颠茄片、元胡止痛片、复方阿司匹林、布洛芬等止痛药，在经痛尚未开始前服用。一个月服用几片止痛药，对身体并不会有伤害。但是，止痛药的作用都是暂时的，一般 3－4 个小时后作用就消失了，因此不能完全依赖药物止痛。此外，有些止痛药会上瘾，用几次以后就离不开了。例如吗啡、杜冷丁之类强镇痛剂，一般是禁用的，一旦成瘾，后患无穷。

由于痛经和前列腺素增加有关，而前列腺素的生成必须依靠前列腺素合成酶的作用，如果应用前列腺素合成酶的抑制剂就可以减少前列腺素的合成，疼痛可明显减轻。此外，凯扶兰是较好的药物，它的作用快，每次 1－2 片，一日 3 次即可。还有消炎痛，每次口服 25 毫克，每日 4 次连服 3 天，于月经前 7－10 天服用，对前列腺素升高引起的痛经有效。

对于一些膜样痛经的少女，可肌肉注射黄体酮 10～20 毫克，于月经前 1 周开始，每日或隔日 1 次，共用 50

一60 毫克，可收到较好的止痛效果。还可用益母草 30 克水煎服，红糖调味。

痛经的少女还可采用针灸的办法止痛，如针刺三阴交、气海、关元、子宫等穴位。

必须指出，有些少女的痛经是由子宫畸形、子宫内膜异位症、肿瘤等所致。像这类的痛经，就需到医院妇科请医生检查治疗了。另外，有些少女出现急性下腹疼痛，有可能是卵巢囊肿破裂或扭转、子宫或阴道积血、急性输卵管炎等所致，不要自以为是痛经而滥服止痛药或挺一挺就过去了，这是很危险的，要及时去医院诊治，千万不可麻痹大意。

还要强调的是，对痛经的治疗要在医生的指导下进行，而对初潮后痛经剧烈而屡治不愈的少女，必须上医院进行全面的检查，寻找原因，早作治疗。

痛经少女要注意些什么？

痛经的少女，除了请医生检查，寻找原因，给予治疗外，还应注意下面几。

一、保持情绪稳定。长期焦躁不安、闷闷不乐、精神紧张，或者对紧张的学习、工作的不适应，都会通过中枢神经系统影响丘脑下部、垂体前叶，进而影响卵巢功能，导致痛经。因此，痛经少女应消除焦虑和恐惧感，避免精神过分紧张，保持心情愉快。

二、休息睡眠充足。行经期间，由于盆腔充血，阴道流血，机体抵抗力差，故长时间站立、下蹲都可加重充血而诱发痛经。因此，要注意休息，保证充足的睡眠。

三、注意下身保暖。少女在经前期及经期切忌冷水浴，不要长时间接触冷水（特别是冬季），尽量减少寒冷的刺激，避免受凉，更忌在冷水中劳动。