



第一章 身体奥秘

奇妙的生理构造

有人说：女性的身体构造，仿佛是上帝精心设计的杰作！它极其奇妙又复杂。没有任何艺术品的创作和科技的发明，能超越生命体的巧妙与复杂！的确如此。因此，自有人类以来，人体的构造总带着神秘的面纱，隐现在初为“成人”的少男少女的追寻中。女性的身体构造，为了传宗接代的神圣任务，比男性有更复杂而巧妙的安排。女性身体的主要构造包括外在的乳房、外性器官、内在的阴道、卵巢、输卵管、子宫等。

●乳房

乳房由乳头、乳晕、乳管、腺腔、脂肪组织等构成。乳晕是褐色的组织，其上突出的即为乳头。乳头有哺乳时乳汁分泌的细管开口 15 ~ 20 个。乳汁的导管叫做乳管 在乳头的上部膨胀 是为乳管洞。乳管的末梢再变细 如树枝般呈放射线状而去，直到腺腔。腺腔即为分泌乳汁的所在，它和乳管合称为乳腺。

乳腺又分为几个乳叶，由脂肪组织覆盖着，丰满的乳房就这样构成了。

●外性器官

女性器官是一部零件颇多的器官。它包括耻骨(耻丘)大阴唇、小阴唇、前庭、外尿道口、阴蒂(阴核)处女膜、会阴等。

耻骨，也叫阴阜。到了青春期即有毛发生长出，俗称阴毛。通常是以倒等边三角形形状由下往上长出。

大阴唇是包围在阴道口的皮肤皱褶，因有色素沉淀，所以呈褐色。其内侧有瓣状的皮肤皱褶，即为小阴唇。小阴唇的前方左右粘在一起包裹着阴核。

阴核与男性的生殖器有异曲同工之妙。它与前庭球共同形成海绵体，承受来自内阴部动脉的血液，在其兴奋时，能引起周边肌肉的收缩，并阻止静脉血液的流出，使血液大量充满、肌肉膨胀、紧张，刺激末梢的知觉神经，引发性高潮。

前庭则是左右阴唇所包围的部分。由前庭侧至阴道入口的两侧有海绵状的前庭球，且有多数的静脉丛，受到刺激则会充血、膨胀。而它的前上方即为外尿道口，中央后部是内阴道口。会阴是后阴唇连合肛门之间的部



分，皮肤薄而无毛。妇女在分娩时，如果是自然生产，即是由此处切开，好让婴儿容易通过，生产完了，再予以缝合。

●少女与处女膜

处女膜在女性的器官中，其实是微不足道的。它只不过是阴道口的附近一层薄薄的膜而已。它也没有什么作用，是一种有弹性的组织，但一般说来它会破裂而流出少量的血。正因如此，人们自古以来，都认为一个纯洁的少女在新婚之夜第一次有“异物”进入，也就是第一次有性行为才会造成“落红”，便以“验红”来断定贞节与否。如此说，处女膜有什么作用，大概就是这样的功能了。

事实上任何较激烈的运动如赛跑、跨栏、骑脚踏车等都有可能造成处女膜破裂。所以，以处女膜断定贞节与否，是不正确也不必要的。有些女性处女膜弹性好，在新婚之夜，也不一定会破裂而落红。而现代医术精湛，破裂的处女膜也可以修整完好如初，这样“落红”代表的真正意义，能印证什么呢？

少女可贵在于心灵纯洁的处女心。也不要因为在无知中失去了自己的贞操，毕竟那是身体宝贵的一部分。

●阴道

由外阴部至内阴部，可分为阴道、子宫、输卵管和卵巢等几个主要的性器官。

阴道是一条略为扁平的膜状管，下接外阴道入口，上接子宫颈，与子宫相通。其管壁会分泌一种酸性黏液，对阴部有净化的作用，能杀死入侵的细菌。在月经期间，经血通过，液变为碱性，降低了净化功能，因而易受细菌感染。所以，月经期间尽量用淋浴，不要泡浴盆，以避免细菌侵入。

阴道也是一个有弹性的组织，平常内壁互相贴合几乎不留空隙，但在性行为时，为让异性生殖器进入，则会适度的扩大。女性在分娩时，它能扩大至婴儿头般大小，让婴儿顺利生产出来。

●卵巢

卵巢位于腹腔骨盆内，左右各一，大小如拇指，形状呈扁平的椭圆形，是一种白色腺体，附着于输卵管末端喇叭口的下方，是女性最重要的生殖器官。

它的主要功能是制造卵子和分泌卵巢荷尔蒙。少女到了青春期，每个月由卵巢排出一个卵子，经由输卵管，送往子宫。如未受孕，卵子死掉后和经血一起排出。这是卵巢在对怀孕的完成上，有重要任务的原因。

●输卵管

输卵管是一细黏膜状管子，长约十厘米，左右各一。由子宫底的两侧通过腹膜皱褶内上端，向着腹腔呈放射线状扩展，形成一个喇叭口。

输卵管内壁着有颤动的小绒毛，当喇叭口的捕手巧妙地接住由卵巢排出的卵时，这些小绒毛会不停地摆动，借着这种活动可使受精卵顺利进入子宫中，完成妊娠着床的任务。

在正常情况下，卵子受精即在输卵管膨大的部位，而受精卵则应着床

在子宫 如果不是在子宫内 那就是“子宫外孕”了。

●子宫

子宫位于膀胱与直肠之间，骨盆腔的中央。大小如鸡蛋，长七八厘米，呈前后扁平的梨子形。上端的最宽部分称为子宫底。子宫壁是由平滑肌的厚肌所形成的。

在子宫上半部占三分之二的狭窄袋状，即为子宫体。怀孕时，子宫体的肌纤维会增大而伸展，并随着婴儿的发育而增大。分娩时的阵痛，即是子宫体肌肉收缩，欲把胎儿挤出的力量所致。

子宫体的内膜，受卵巢荷尔蒙的作用，有周期性的变化。青春期的少女来月经，即是这周期性的变化——子宫内膜剥落以及黏液排出体外的结果。

少女的性教育

随着年龄的增长 少女性发育逐渐成熟 伴随这些生理变化 自然会出现一系列心理问题。也就是说，这时开始意识到两性关系这个问题，渴望得到一些性知识。

一般来说，少女初次来月经不致于引起情绪上大的波动 但是 有些少女受社会上不正确观点的影响，认为月经是脏的、倒霉的、见不得人的 甚至是会产生疼痛的 加上来月经时给生活带来一些不方便，于是产生紧张、恐惧、羞耻和厌恶的情绪 不知怎么办好。如果学校或家长能事先向他们讲授一些有关性知识，把人体的解剖构造和生理功能如实地告诉他们，就可以大大地减轻这些无谓的苦恼。



青少年对性的问题发生兴趣，起初往往是指向同性，以后才转向异性。作为老师和家长，应该正确地加以引导，帮助少女对这些问题树立正确的态度 劝她们应该珍惜这一段宝贵的时光 把精力用在学习上。同时 也要组织他们进行文体活动和社交活动，使他们正当地接触，使性指向的转化能够正常地发展。

可是 现在有些老师或家长由于思想意识陈旧 缺乏现代观念 认为少男少女在一起活动、交朋友 不像样子。从坏的方面想得过多 因而过多地加以干预和限制 或是训斥 或是强迫他们分开。其结果 造成少男少女之间不能正常地交往，一旦见到异性 就面红耳赤 手足无措 显得十分拘谨，影响了正常的心理发育。这种情况，有时还会造成一些人发生性变态，使他们长期只对自身或同性发生兴趣，影响到他们的日后生活。

在中国长期的封建的性文化的禁忌中，性这个字眼，总被人视为邪恶、淫秽，不得言传。传统的性禁锢，使性知识不能大大方方地像其他科学知

识一样传播。虽然教育部门曾在中学设置了生理卫生课，但几经起落，始终没有成为向青少年进行性教育的主渠道。有些地方，性教育甚至被当作邪门歪道遭到无情的扼杀。

在一些教育落后的地区，还发生了许多可笑而不该发生的事情。例如，一对夫妻结婚3年没同过房，为求后代找到医生，才知道应当怎样过夫妻生活。一位丈夫患了阳痿，妻子居然不知，还以为天下的男人都这样。

可以说，忽视对少年朋友进行性教育是不行的。改革开放以来，人们的观念日新月异，这个讳莫如深的问题渐渐地被谈论、授课、著书立说，上了影视广播，性知识逐渐普及，性生活决定婚姻质量的观点已为人们逐渐接受。实践证明，加强对少年朋友进行性教育，宣传性科学，普及性知识，是利国利民的好事，应当抓紧抓好。

不要谈“性”色变

婚前掌握性的基本知识，对社会、对家庭、对个人都有好处。这也是现代婚姻最重要的一项准备工作。

性的基本知识

性是人类一种自然需要的体现，也是人类的一种生理活动。性是生命的源泉，因为只有男女两性的结合，才有可能孕育出新生命，即下一代。男性与女性进入青春期后，随着其生殖功能逐渐发育成熟，出现性需要，表现为两性间的强烈吸引，最初是男女双方相互爱慕而萌发爱情，接着必然发展为两性的合法结合——结婚并组成家庭。结婚表示着合法的性生活从此开始。正常的性生活又是繁衍后代的必备条件。

可见，性是人类生活中不可缺少的组成部分，人人都离不开性。

性的若干概念

●性爱

性爱是情爱和情欲，即爱情。性爱是男女异性间的一种本能反应，是人类社会存在的、延续的一种本能行为。这种本能行为可以通过表情、语言、动作，即通过视觉、听觉、嗅觉和触觉使爱情交融。

性爱是人类获得欢乐、幸福的精神源泉。人际间有5种情爱，包括血统爱、抚爱、敬爱、友爱和性爱。性爱是最复杂的一种情爱，它是人的理智、精神、性交的综合，故有人归纳性爱是人类的性欲、性交与理智相结合的产物。

性爱在人类应该受到道德规范的制约。具有高尚道德的性爱，必须具备以下四性：一是性爱的指向性，性爱必须指向异性，只有异性相爱，才是性爱的健康心理表现。二是性爱的专一性，性爱的最终结果，应该是指向专一选定的、无血缘关系的、允许范围内的异性对象。三是性爱的非占有性，性爱男女双方必须没有猜疑，只能是相互尊重和相互信任，一方并不占

有另一方的一切，谁也不从属于谁。四是性爱的诚实性，诚实是性爱的基础，又是高尚道德的重要体现，男女双方要以诚相待，只有诚实相待才能使性爱保持永远。

● 性功能

性功能是指人类生殖器官的生理功能，虽然能否进行性交是衡量性功能的重要标志，但性功能决不仅指性交。广义的性功能，至少应该包括两种功能，即性行为功能和性感觉功能。

1. 性行为功能：从目的性来看，性行为功能是指正常的性交，以此满足性的需要。从过程性来看，性行为功能包括性交前准备动作（包括接吻、抚摸、拥抱等调情动作）、性交以及性交后的情感交流动作。此外，还应包括非性交需求的各种性爱交流动作。

2. 性感觉功能：性感觉功能是指对性刺激出现的反应。例如在性交之前，男女的接吻，男性抚摸女性乳房及乳头，男女拥抱等调情动作，男性的这些动作不仅能够启动女性的性欲，而且也是为了强化男性自己的性欲，这属于过程性性行为。女性在接受男性各种调情动作时，或是作出积极反应还以类似的调情动作，或是作出消极反应表现出无大兴趣。女性的上述表现，则属于性感觉功能。

● 性生理

性生理通常是指人类性行为活动中的各种生理活动。性行为活动是人类为繁衍后代的一种本能行为，又是具有高尚情操的行为活动，通过性行为的一系列活动，完成生育后代的任务，增添夫妻间的情感交流，培养小家庭中的乐趣。性生理活动是由性心理所驱动，在神经系统、内分泌系统和生殖系统等一系列健康协调的情况下进行的。

● 性心理

性心理通常是指人类性行为活动中的各种心理活动。性行为活动是在人的思想意识支配下发生的，又是在人的某些心理因素和一定精神动力驱使下变化的。性行为活动的积极一面，可以给生活带来欢乐和幸福，其消极的一面也可以给生活带来痛苦和终生遗憾，而在其中起着最基本作用的是人们不同的心理素质。可见人的心理活动，在人的性行为活动中，占有举足轻重的地位。

● 性意识

意识通常是指人类对客观世界自觉的、有目的的反映，是在心理发展的基础上，通过社会劳动、人际间交往和语言的作用而产生，所以意识活动是人类所特有。

从生理学角度来看，意识是指觉醒状态。从心理学角度来看，意识是指人类自觉的、有目的的心理活动。而性意识则是指人类在性行为活动中自觉的、有目的的心理活动。

● 性兴奋

性兴奋是指男女之间受到精神的或肉体的性刺激后，生殖器官及其相关部位出现的一系列生理反应。性兴奋是个体对性刺激的复杂反应，既可

以引起性行为，又可以是性行为的组成部分，且在正常情况下，性兴奋的全部反应，只有在性行为过程中才能完全表现出来。男性性兴奋主要表现为阴茎勃起和射精，女性性兴奋主要表现为外阴及阴道湿润、“高潮平台”、阴蒂勃起和出现性高潮。

●性欲

性欲是人的本能，通常是指男性和女性进入青春期之后一种常见的生理和心理现象。更具体地讲，性欲是指在具有适当的性刺激条件下出现性兴奋，有要进行性行为活动的欲望，也可以认为是在有意识或无意识的性行为活动中，能够获得身心快感的一种欲望。

性欲的冲动来自 3 种刺激——自身性激素刺激、心理刺激（记忆、思维、想象）和感官刺激（以生殖器官的接触和性敏感区的抚摸最强烈）。从生理学角度来看，性欲是人体为了下一代的延续和繁衍而有与异性行为活动的强烈欲望。从生物学角度来看，性欲是客观存在的，而且具有相应的生物学标志并能够加以检测，男性可以检测阴茎充血和勃起程度，女性可以检测阴道壁充血程度和阴道渗液数量。从心理学角度来看，性欲可以从不同年龄阶段的心理反应和感受程度来判断。

性欲包括接触欲和排泄欲两类。接触欲可以认为是广义的性欲，是人类终生存在的一种本能，是指盼望或企求与异性身体接触的欲望，包括接吻、抚摸、身体紧贴，直到外生殖器的直接接触，这种接触能够增强性的兴奋性。排泄欲可以认为是狭义的性欲，明显受年龄的影响，以青春期之后的一段时期最为强烈。性成熟期男性体内有足量的雄激素，促使睾丸不断产生大量精子并制造大量精液，输精管内的精液积累至有胀满感时，导致试图将胀满感去除的迫切愿望，此时有了进行性行为活动的欲望。性成熟期的女性体内有足量的女性激素，排泄欲表现为前庭大腺分泌黏液明显增多，阴道渗液增加，阴蒂及乳头均勃起。

●性行为

性行为也称性行为活动。从广义上讲，性行为是一种企图实现性欲、满足性需求的行为活动。从狭义上讲，性行为是一种繁衍后代的生理本能行为。在人类，平时所指的性行为，是指性成熟期男女在性兴奋的基础上进行性交的过程，或虽无性交但有与性交相关联的活动，如手淫。

平时讲性行为就是指男女生殖器行为，即性交。性交又称交媾、性生活、夫妻生活、房事等。性交是性行为最典型、最集中的表现，以男女性生殖器官结交为目的，即男性勃起的阴茎插入女性阴道，并不断抽动的全过程。性交能够消除性紧张，有熄灭性欲的作用，可以使男女均得到性满足，获得欢乐、幸福、愉快的心理体验。性交是人类繁衍后代的唯一途径。

胸部的变化

青春期乍到，最令少女难堪的，可能是藏也藏不住的胸部变化了。本来一向都不太去注意的乳房，怎么乳头变得明显而突出，整个乳房也肥大了。洗澡时，不禁一次又一次的用毛巾去紧勒它，好让它缩回去。这是没

用的。因为人的体内有一种荷尔蒙激素，到了青春期便开始活跃，顺着自然的成长，生理发育也是自然的变化，胸部是女性的第二性特征之一，它当然也会有它自然发育的历程。小女孩，别大惊小怪了。重要的是，面对身体成长而来的发育历程，生理和心理的调适要多通过各种途径加以了解。

刚进入青春期的你，其实不必为胸部的大小太过担心，随着身体各部位发育，你的乳房自然会变大。

乳房是由乳腺和脂肪所构成的。乳腺能分泌奶汁，脂肪则是保护乳腺的。人体的乳房大部分是脂肪。所以，你只摄取充分的营养，就能增进乳房中的脂肪。但是，有的少女为了拥有苗条的身材，不顾营养得失，实施节食，这样便妨碍了正常的发育，使乳房也发育不好。

有的人会发觉左右两边的乳房大小不一，其实这是很平常的：习惯用右手的，右胸的肌肉自然会比较发达，右边的乳房自然也比左边的乳房大了。

如果你希望拥有丰满的胸，就随时要注意伸直背部，挺起胸膛。这样，在不知不觉中会促进胸肌发达，使乳房曲线美观。另外，你也可以多做扩胸运动，来达到胸部健美的目的。

少女如何选戴胸罩

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，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，有的少女对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，日后可能造成哺乳困难。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，可以弥补体形缺陷。

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。

有的少女为什么胸部平平

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：

1. 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。若是分泌使性腺激素的司令部（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。这些情况都会导致营养摄入不足，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不能正常发育。

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，停一会儿，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，以胸为主进行运动，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。在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。

少女的乳房过大怎么办

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，欧美女性的乳房发育较大。我国北方少女与南方相比，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。也有人认为，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：

1. 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，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。



少女长毛正常吗

人体的毛发几乎遍及全身，仅仅掌面、指趾屈面、唇红区，男子龟头和包皮内面，女子小阴唇、大阴唇内侧以及阴蒂等处无毛。人体的毛发通常可分为硬毛和毳毛两种。硬毛比较粗长，毳毛比较细软。其中硬毛又可分为长毛（如头发、胡须、腋毛与阴毛等）和毳毛（如眉毛、睫毛、鼻毛与耳毛等）。

有的少女在口唇边长了毛，即长胡子。这是怎么回事呢？长胡子是由体内的雄激素决定的。女性的卵巢是先由内膜细胞生成雄激素，再转至粒膜细胞经芳香化酶催化，才变为雌激素。在这个转变过程中，会有少量雄激素逸入血液循环系统；另外，肾上腺皮质也能产生少量的雄激素和雌激素，因此，女性体内也有少量雄激素存在。女性在青春期，卵巢功能特别活跃，产生的雄激素和雌激素相应增加，因此少女的口边毛也相应增粗，这是正常现象，不必治疗。但如果这些毛确实浓密到如男子的胡子一样，并表现出一些男性特征，产生所谓“男性化”，那很可能是肾上腺皮质的肿瘤所致，应到医院检查和治疗。

至于少女乳晕部位长毛，也要作具体分析。正常情况下，女孩子乳头和乳晕部位一般不应该有粗毛长出。若女孩子在青春发育期各方面发育正常，月经也正常来潮，仅仅乳晕部位有几根粗毛长出，这可能跟发育期性腺内分泌功能过于旺盛有关，一般可不必处理。若乳晕长粗毛的同时，伴有其他部位多毛，月经不正常，身体过于肥胖或消瘦，乳房不发育或发育不良等现象，可能是性腺内分泌异常之故，就必须到医院请医生给予检查和治疗。

有的少女为何无阴毛

阴毛是人的第二性生理特征之一。少女青春期由于内分泌激素的缘故，随着身体长高，生殖器官的发育成熟，便会出现阴毛、腋毛等第二性生理特征。女性阴毛开始出现年龄为12岁左右，即乳房发育之后，女性阴毛的长出标志着雌性激素分泌量的逐渐增加。

研究表明，女性阴毛的生长与人体内分泌功能有关。通过观察阴毛出现的迟早、多少及分布情况，可以了解到脑垂体、肾上腺和卵巢等功能情况，及早发现病变。如女孩子到了13岁后仍无阴毛长出，就应去医院检查。造成此种现象的原因主要有内分泌疾病和局部疾患两种情况。内分泌疾病常见的有脱纳氏综合征、单纯性腺发育不全等，只要得到及时治疗，一般都能治愈。

局部因素是由于阴毛受体不健全或缺乏，以及毛囊病变或过于稀少等造成了阴毛稀少甚至缺乏。若性器官发育正常，性功能正常，且无内分泌系统疾病，则不会损害健康，也不会影响将来的婚育能力。

少女无阴毛并非是很严重的疾病，只要及时找出原因并医治，是可以治愈的，因而不必过分担忧。

少女尿频是何因

不少少女在一段时期内尿意频频，不到半小时就要解一次小便，但每次小便的量又不多，严重影响学习和生活，为此十分苦恼。

少女为何尿频呢？一般有两个方面的原因：

一是尿路感染所致。女性尿道短而直，又接近肛门，因此女性尿道容易受到细菌的侵犯。

二是紧张、焦虑、忧愁等精神因素所致。这种神经性尿频多是暂时性的神经机能失调，症状虽与尿路感染有相似之处，但神经性尿频多发生在白天紧张和焦虑时加重，入睡后消失，且不伴有尿痛、发热等症状，各项化验也未见异常。

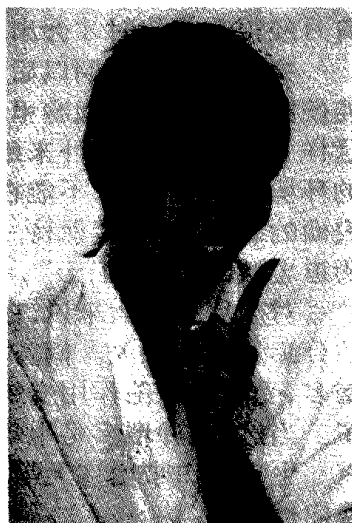
防治少女尿频，首先应防止尿路感染。必须注意外阴部的清洁卫生，勤洗澡（最好淋浴而不宜坐浴），勤换内裤，月经期更应注意休息和卫生，保持外阴部清洁。多饮水、勤排尿，是预防尿路感染的最重要措施，因为纵使有一些病菌侵入尿道，经常排尿就可以把它们及时冲洗出来。一旦发生尿路感染，也不要讳疾忌医，应及时治疗，以免加重病情。而对精神因素引起的尿频，防治的关键则在于消除紧张心理，保持乐观愉快的情绪，积极参加一些有益身心的文体活动，分散反复想排尿的注意力，必要时可在医生指导下服用适量抗焦虑药物。

少女外阴瘙痒怎么办

患有外阴瘙痒的少女，大多羞于求医，往往得不到及时治疗，日久变成顽固性瘙痒，影响学习、工作及身体健康。

少女如有外阴瘙痒，要注意不要用手搔抓发痒部位，勤换内裤，保持外阴部清洁和干燥，不能用强碱性肥皂擦洗或热水烫洗。月经期要选用干净的卫生垫，选择柔软、吸水性强的棉布内裤，忌穿化纤内衣、尼龙内裤。每晚睡前用温水清洗阴部，洗的动作要轻柔，洗后可局部撒少量冰硼散或痱子粉，以保持患处皮肤干燥，并起收敛润滑作用。外阴瘙痒的少女应保持情绪稳定，避免生气发怒。在饮食上要辛辣及刺激性食物，不吸烟，不饮酒。

患有外阴瘙痒的少女，应克服害羞心理，及时向家人请教或到医院妇科检查治疗，以免造成不良后果。生理性因素引起的瘙痒，可用生艾叶 60 克煎水，温水坐浴。或蛇床子 10 克、苍耳子 18 克、白藓皮 20 克、生大黄 15 克、麻黄 10 克煎水，凉后洗外阴。因患真菌性阴道炎而引起外阴瘙痒，可选用以下两则中药熏洗验方：



1. 蛇床子、狼毒、枯矾、苦参、艾叶、土茯苓各 30 克 加水 1 500 ~ 2 000 毫升，大火煮沸后文火再煎约 15 分钟，取汁。乘药液滚热蒸腾时，蹲在盛放药液的器皿上方熏蒸。待药液温度下降到适度时，将外阴、肛门一同浸入在药液内泡 15 ~ 20 分钟。最后，用清水洗净外阴，并换上干净内裤。此中药熏洗方每天一剂，熏洗两次月经干净后 3 天使用，7 ~ 10 天为一疗程。可连续使用 3 ~ 4 个疗程。外阴发生严重溃烂者禁用此方。

2 鹤虱、苦参、蛇床子、威灵仙、圭槿皮各 15 克，煎汤熏洗（药温高时熏，温热时洗）止痒效果颇佳。

对于滴虫性、霉菌性阴道炎引起的外阴瘙痒，还可用灭滴灵或霉菌素等药物治疗。

少女白带多是病吗

常言道：“十女九带。”少女进入青春期之后，生殖器官在卵巢分泌的雌激素的作用下，发生了一系列变化：阴道上皮细胞不断地新生与脱落，阴道有少量液体渗出，子宫颈的腺体和阴道口旁的前庭大腺也分泌出一种乳白色酷似鸡蛋清样的黏液。这些物质混合在一起，就是困扰着青春少女的白带。

其实，少女青春期出现白带是一种正常的生理现象，是性器官萌动、发育的一大象征。女孩一般在 12 ~ 13 岁，处于大脑底部的丘脑和脑垂体开始分泌促性腺激素，刺激位于小腹内的卵巢，使其分泌雌激素，雌激素微不可见，但神奇有力，如青春性萌动、乳房增大、月经来潮、身体迅速长高、各种女性特征出现，都是它一手导演的结果。同时，白带也是由它造成。

正常白带似清鼻涕样，沾于裤裆，干后即呈浆糊状，有些腥味，无痛无痒。月经干净后，外阴处于干燥期，白带几乎没有。3 ~ 4 天后，阴道有潮湿感，白带出现。至月经周期第 14 天，白带最多，呈蛋清样，2 ~ 3 天，蛋清样转为黏糊状，量少，提示月经将来临。当然，上述这种典型的白带变化只有月经很有规律时才会出现，大约在 16 岁时可见到。

少女进入青春期以后，阴道内就生长了大量阴道杆菌，这些阴道杆菌能使阴道脱落上皮细胞里的糖原变成酸性，使阴道保持一定的酸性环境。这样一来，就能阻止外来细菌的生长和繁衍。不过，阴道杆菌必须在湿润的环境中生长繁殖，不能在干燥的状态下存在。正常的白带能够滋润阴道表面的黏膜，使阴道保持一定的湿润度和酸度，所以有人把白带称为女子阴道忠诚的“天然卫士”。

对于每个少女来说，白带的多少是不同的。白带的多少与体内雌激素的分泌量密切相关。倘若雌激素增多，阴道脱落上皮细胞里含有的糖原就增多，受阴道杆菌作用变成乳酸的量自然就增多，白带增多也就不足为奇了。当然，这种增多是生理性的，健康的女性都会发生。

生理性白带增多无需治疗，只要经常保持外阴清洁，每晚清洗外阴，勤换内裤即可。

有的少女下身为何腥臭

一般来讲，少女下身腥臭味的出现不外乎有以下两个原因：

一是生殖器官有炎症感染。进入青春期的女孩，阴道内经常会有一些乳白色黏稠的液体，以致使阴道感觉有些湿润和发痒，这是正常的生理现象，医学上称为白带。在月经来潮前的 2~3 天，两次月经之间的中期或月经刚干净的时候，白带的量都可能稍有增多，一般可带些腥味。如果生殖器官有炎症感染时，白带就会成为黄色并显得污浊，甚至还会带有明显的鱼腥臭味。不同的病原，如阴道毛滴虫、霉菌或各种细菌，都可以在阴道内引起炎症。发生炎症后，除了使白带增多和变黄之外，会同时有腥臭味出现。不过对少女来说，下身腥臭味的出现最大的可能性是滴虫感染所致。据目前了解，厌氧菌感染也有可能发生严重的臭味。因此，应及时到医院妇科检查并遵医嘱积极治疗。如滴虫感染可口服灭滴灵片，每日 3 次，每次 50 万单位。外阴阴道局部可用洁尔阴洗液冲洗。另外，用中药苦参、蛇床子、土茯苓、黄柏各 15 克煎水作外阴坐浴，亦有较好疗效。同时注意搞好个人卫生，内裤用开水烫洗及日光曝晒消毒，以防再次感染。

二是臭汗症。少女下身发出异常气味，有可能是由于外生殖器部位的大汗腺分泌出的一种有特殊臭味的变质汗液所致，医学上称之为臭汗症。此症患者大多表现为外生殖器部位的多汗、潮湿，通常以夏季表现为主。少女下身多汗，并有异常气味，主要的是受精神激动紧张、湿热或饮食等因素的影响。因为汗腺的交感神经支配的、分布到汗腺的交感神经节后纤维可分泌一种称为乙酰胆碱的物质，该物质影响汗腺的活动，在情绪紧张、激动、恐怖、焦虑、愤怒等情况下，乙酰胆碱分泌量增多，反射性地引起汗腺细胞分泌活动增强，导致下身多汗。当出汗特别多时，下身臭味也越大。至于湿热性刺激，如学习、居住环境温度高、湿度大或者经常穿着过紧、过厚或尼龙化纤内裤等，也可以反射性地引起汗腺分泌增强。饮食方面如饮酒、食用辛辣刺激性食物，也有增加汗腺分泌的作用而发生臭汗症。对于因臭汗症导致的下身腥臭，首先要避免精神紧张，可以服抗胆碱类药物或镇静药物；其次应减少刺激性食物的摄入，不饮酒；第三要经常用清洁温水洗涤外阴部，勤换洗内裤，亦可外用 15% 三氯化铝溶液涂擦等。



少女有腋臭怎么办

腋臭，又称狐臭。正常人腋窝的大汗腺数量少，并处于不活动状态。

有些少女腋窝部皮肤里有大量的大汗腺腺体，且都处于分泌期，所以大汗腺的分泌物较正常人多。新鲜的大汗腺液是无臭的，但当大汗腺液中的有机物经腐败发酵和细菌分解后，就会产生一种难闻的臭味，令周围的人避而远之，夏天尤为突出。

青春期少女由于内分泌的作用，大汗腺分泌旺盛，尤其是平时爱吃刺激性食物或有烟酒嗜好的少女，大汗腺就分泌得更旺盛，腋臭也就会更加浓烈。所以，腋臭尤以青春期少女为多见。

其实，轻微的腋臭并不算什么病，也不会影响到少女的身体健康，因此，有腋臭的少女不必为此而苦恼。但是腋臭味毕竟不为人们所欢迎，如何去除或减少腋臭味呢？

除了平时要特别注意皮肤清洁卫生、常洗澡、勤换衣服外，局部可用20%氯化铝或20%酚硫酸铝溶液涂搽，每日2~3次，用外用抗生素如0.5%的新霉素溶液或乳剂涂擦效果也很好，还可用4%福尔马林加3%杨酸酒精溶液涂搽。另外，用中药滑石粉和密陀僧各等份（或用密陀僧125克、枯矾31克）碾成细粉搽在腋下。这些药物的作用主要是抑制大汗腺的分泌和减少细菌的繁殖，因此用药要常年不断。但密陀僧有毒，应慎用或在医生指导下使用，不可滥用、多用。

对于分布在腋窝的大汗腺还可手术切除。不过手术的时间要适宜，以春秋季节为宜。夏季气候炎热，容易引起感染，影响伤口愈合。另外，冷冻、激光、局部注射某些药物亦可使大汗腺凝固、变性、萎缩从而丧失分泌能力，使腋臭得到根治。

少女贫血怎么办

贫血是少女生长发育和健美的大敌。如已发生了贫血怎么办呢？

首先，应引起高度重视。青春期贫血虽然不会直接威胁少女的生命，但对身体健康和发育都非常不利。尤其是少女缺铁未纠正，在将来结婚后的妊娠、分娩和哺乳期，就很容易发生严重贫血，不仅自身痛苦，还会影响到下一代。因此，对少女贫血应予以高度重视，不可掉以轻心。

其次，应注意明确诊断。多数少女缺铁性贫血起病缓慢，在缺铁早期只是体内贮存铁减少，而无其他症状，称为缺铁症。当体内贮存铁被大量消耗，红细胞合成下降，带氧量减少，引起组织缺氧时，贫血的症状才表现出来。少女患了贫血后，常出现面色苍白或“白嫩而不透红”，经常头晕、眼花、耳鸣、容易疲倦、全身乏力、记忆力减退、稍一活动便感气急、心慌、头发显得蓬松、干燥、少光泽、易脱落、指（趾）甲扁平、反甲、无光泽、脆薄易裂，皮肤显得干燥、多皱纹，口角易裂，还易患舌炎、口腔炎或有吞咽困难等。病情严重者还会影响到消化系统功能，出现食欲减低、恶心、呕吐、腹胀、浮肿，甚至还会出现月经紊乱、影响心脏功能。

对于可能患贫血或已有上述症状的少女，应及时到医院做血液检查，即可确诊。根据化验结果，可以判断贫血的程度：轻度贫血者，血红蛋白为9~12克（每100毫升血内），红细胞300万~400万（每立方毫米血中）；

中度贫血者 血红蛋白 6~9克 红细胞 200万~300万 重度贫血者 血红蛋白 3~6克 红细胞 100万~200万。应根据需要做其他有关检查，尽快找出贫血原因。

三是应积极予以防治。预防缺铁性贫血的发生，首先要注意从饮食中摄取足够量的铁，多选择含铁丰富又易被人体吸收的食物，如牛肉、动物血、猪肝、鱼、海带、发菜、紫菜、木耳、香菇以及芹菜、豆类、蛋类等。从食物中吸收铁是人们获得铁补充的主要途径，并且最好是荤素食品混合食用。据分析，植物食品中的铁在体内不容易被吸收，吸收率只占 5~10% 而动物食品中的铁容易吸收，吸收率占 11%~12%。如果动植物食品混合食用，可大大增加人体对食品内的铁的吸收。从对铁的需要量来说，动物食品营养价值高于植物食品。少女在发育期中对营养素的需求量必须给予适量的增加，除补充含铁丰富的食物外，还要补充各种蛋白质。在酸性环境中，铁能被还原为低价 吸收更容易一些 所以在膳食中适当加点醋或口服适量维生素 C 可使铁吸收增加。另外 要注意日常食物多样化 不偏食 不挑食 尽可能做到粗、细粮及动、植物食品搭配食用，这样才对身体的生长发育有利。



一旦确诊为缺铁性贫血，应在医生指导下服用适量铁剂，一般治疗一周后血红蛋白和红细胞数就开始上升，1~2个月贫血即可纠正。但恢复正常后还应继续服铁剂 2~3个月，以补充消耗过多的贮存铁。对于少女贫血，还可用中药治疗 即用代赭石 30克 红刺 30个 水煎服，一日 2次。服用紫河车 胎盘粉 也有良效。如果因痔疮、钩虫病等而引起的贫血 应积极治疗原发病。

总之 预防少女贫血的关键在于建立科学、健康的生活方式 包括合理的膳食营养。

少女的身高受哪些因素影响

影响少女身高的因素很多 发挥有利因素 避免不利因素 才有利于长高。

少女在青春发育期，骨骼的发育很快，身材长得也快，称为生长发育的第二个高峰期，这是体内的激素和生长环境综合作用的结果。

人的身高决定于四肢骨骼和脊椎骨的长度。骨骼的两端叫骨骺，骨骺中的软骨细胞不断增生新的细胞，原有的细胞则不断摄取钙而变硬，因此骨的长度不断增加。软骨增长和骨骼增粗，受到以生长激素为主的内分泌的调节 生长激素、雄激素、胰岛素等 都能促使骨骺的发育 青春期中这类激素水平增高，身高增长就加速。

然而，内分泌并非唯一的决定因素。骨骼的生长，需要营养，骨蛋白的形成来源于蛋白质，骨组织的形成还需要钙、磷等矿物质。其转化还需要

维生素 D 的参与。如果少女营养不良，蛋白质、矿物质、维生素匮乏，是无法形成新骨的。所以，为了生长发育和长高的需要，青春期需要比成年期更多更全面的营养。其热量需要，大概比成年女性多 25% ~ 50%，蛋白质的需要多 20% ~ 30% 钙和磷等矿物质多 1 ~ 1.5 倍，对水分的需要也比成年人大，当然还有其他营养物质需要增加。

除了营养以外，活动和运动也是促使身高增长的因素，它们能促使血钙转化成骨钙，参与骨骼的生长。有人比较，经常进行体育锻炼和不参加体育活动的同龄少女的身高，前者比后者平均高 3 ~ 5 厘米。

影响少女身高的因素还有遗传、疾病等方面。一个民族或家族的成员，其身高相近。一个家族中，如果父母身材高大，子女也往往较高。一般女性身高低于 1.35 米称为矮小体型，低于 1.20 米称为“侏儒”超过 1.80 米称为超高状态，绝大多数超高状态者都是属于体质性的，只有少数才可能是巨人症。侏儒和巨人两症多属病理状态。体质性的超高状态一般是遗传因素所致，父母身材较高，女儿就可能高得出众，其身高虽然超过一般少女，但身体发育良好，身材匀称丰腴，乳房、外阴、月经等女性特征如同一般人。

某些疾病能影响骨骼的发育。如垂体疾病，其合成的生长激素过多或过少，均可影响身高。性激素促使骨骼发育，如过早产生大量性激素（性早熟），则少女时期个子长得快，而发育成熟之后反而比同龄少女矮。此外，情绪波动、睡眠减少、生活无规律，均可影响全身发育和内分泌器官的机能而导致身高发育异常。

这里有必要指出，人有高矮之分，这是生理差异。有的少女嫌自己长得太矮，影响体型美，到处寻求长高的“秘诀”。而有的少女又觉得自己长得太高不好看，常低头塌胸，影响身体正常发育，其实“木已成舟”变矮是不可能，要长高也要有一定的条件和科学的方法。只要身体没病，就是健康的，大可不必为此而烦恼。

何谓“月经”

女性的第一次月经称为“初潮”。月经是脱落的子宫内膜与所排出少量血液的混合物。因为，童年期的子宫内膜，只是随着子宫的增大在不断地扩展面积，而不发生脱落的变化。到了青春期，卵巢日趋成熟，子宫内膜在卵巢内分泌的影响下，便开始了它独特的周期性的增厚与脱落的变化。

卵巢的活动，可以分为卵泡期、排卵期和黄体期三个阶段。它们相互衔接，周而复始。

卵泡期。始于来月经的第一天。卵巢内许许多多卵泡中的一个开始趋向成熟。这个卵泡的体积逐渐增大，卵泡内簇拥在卵子周围的卵泡细胞数量增多，卵泡中间出现充满液体的空腔，卵子被推移到一边。10 天之后，卵泡就大到肉眼足可以辩认的程度，凸出于卵巢表面，宛如一个脆弱的水泡。此时，卵泡壁内层的泡细胞，也在紧张地活动，不断地分泌雌激素。而且，随着卵巢的逐步成熟，雌激素的分泌量也不断增加，在排卵期前达到

高峰。

排卵期。一般在下次月经来潮前的第 14 天，凸出在卵巢表面、早已膨胀欲裂的卵泡，在脑垂体促性腺激素作用下，卵子冲破泡壁，在卵泡液的漂浮推送下进入腹腔，游向输卵管伞端。

黄体期。完成了排卵使命的卵泡，很快塌陷、出血，形成一块看起来略呈黄色的组织，故称为黄体。黄体是具有重要内分泌功能的组织，能分泌黄体酮和雌激素。黄体酮逐渐增多，在黄体形成后一周左右，达到高峰，以后逐渐减少，到下次来月经之前，几乎下降到零。黄体仅能存在 8~10 天，在下次月经的前四天便萎缩、退化。如果在这个时候受孕，黄体就转变为妊娠黄体，成为维持新的生命停留在子宫里的重要保障。如果没有受孕，子宫脱落出血，于是月经来潮。月经以后，子宫内膜的伤面长好了，卵巢里的另一个卵子又开始发育成熟、排卵，出现黄体，产生激素，使子宫内膜再次生长增厚，直到再脱落出血，于是就又来一次月经。卵巢每月排一次卵，月经也就每月来一次。

一个女性从初潮到绝经，卵巢中待机成熟的卵泡可有数万个，却仅有 400~500 个能够获得成熟和排卵的机会，其余大多数夭折。

从行经的第一天算起，到下次月经来潮前的前一天止，称为一个月经周期。一般相隔 28~30 天。凡是相隔 21~35 天来一次月经都算正常，约占女性的 90% 以上。每个妇女一生当中，每次月经相隔的天数是比较恒定的。比如有的妇女经常是二十几天来一次月经，有的妇女经常是三十几天来一次月经。月经有时提前 3~4 天或者推后 3~5 天，也都算是正常现象。如果是这次二十几天，下次三十几天，相隔天数相差很多，或者是没怀孕又不喂奶，月经几个月不来，那就是有病了，叫月经不调。

还有不排卵就有月经的情形，叫无排卵性月经。在某种因素影响下，发育到一定阶段的卵泡，没有成熟就闭锁，不能排卵。这种卵泡仍可产生一定量的女性激素，进而刺激子宫内膜增厚。而当卵泡闭锁、萎缩后，血中雌激素就很快降下来。此时，已增厚的子宫内膜失去了雌激素的支持，就会脱落，形成“月经”。这种月经往往不太规律，是功能性子宫出血的常见原因。

女孩子第一次来月经一般在 13~15 岁，每月一次，直到 45~50 岁。正常情况下，每次行经期为 3~7 天，第一天血量较少，第二、三天最多，以后就慢慢减少，停止。来一次月经，出血总量最少的有 20 毫升，最多的有 100 毫升，平均在 50 毫升左右。一般说来，每天更换 2~4 次卫生纸也就算正常了。如果月经垫子垫不住，顺腿流血，甚至湿透衬裤时，说明月经过多；相反，有的妇女来月经时，一天也不用换一次卫生纸，来一次月经“晃一晃”就没有了，说明月经过少。

正常月经，血是暗红色的，血中混有子宫内膜的碎片、子宫颈黏液和阴道上皮细胞，月经血不容易凝固。

月经来潮，雌激素分泌增加，在血液循环里对全身发挥作用，全身和生殖器官都出现女性特有的变化。