

女孩人必读

放在枕边的保健手册



NUJIAI BIDI

木紫 著

吉林科学技术出版社

女孩必读

放在枕边的保健手册

木紫◎著



NUHAI BIDU

FAZHAI ZHENBIAN DE BAQIJIANSHOUCE

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩必读:放在枕边的保健手册/木紫著. —长春:

吉林科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5384-4156-7

I. 女… II. 木… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第046221号

女孩必读:放在枕边的保健手册

木紫著

责任编辑:李媛媛

选题策划:李国华

封面设计:FLYALUO design
flyaluo@126.com

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京爱丽精特彩印有限公司

*

710×1000毫米 1/16开本 13印张 220千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4156-7

版权所有 翻印必究

定 价: 26.80元

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

0431-85677817 85600611

网 址: www.jlstp.com



前言

Nihai Bidu

每当“女孩”两个字凝注笔端的时候，我都会想，送给女孩一份什么礼物才能表达对女孩的珍爱、才能使女孩从容幸福地走过青春的花季呢？

思绪萦绕、浮想联翩，从女孩的羞涩、女孩的变化，到女孩的美丽、女孩的快乐，自然而然就想到了女孩成长的十字路口上可能产生的疑惑、遭遇的危险、受到的伤害，心下不安之际猜测这些也可能正在困扰着众多家长。于是，为了让女孩的笑容更加灿烂地绽放，为了让女孩更顺利更安全地成长，为了让父母对女儿的成长更心中有数，我们在女孩生理保健方面众多专家的指导下，联系新的社会环境下出现的新问题，编写了这本适合女孩放在枕边每天阅读的《女孩必读》。

《女孩必读》本着为女孩提供最贴心的关照和帮助的原则，根据女孩的身体特点，深入女



Nihai Bidu

孩内心世界，囊括女孩成长中最迫切了解的生理知识，触及女孩生理变化所产生的让女孩无所适从的方方面面，为女孩确立生理保健的健康方式。本书语言通俗活泼，知识覆盖面广，贴近女孩保健需要，并配有生动形象的图画，是一本女孩一直悉心盼望着的贴心之作，堪称名副其实的“闺中之宝”。

只有身心健康的女孩才是真正快乐的女孩！撷取《女孩必读》放在枕边，女孩快乐更有保障！《女孩必读》的编著人员真心祝愿普天下所有女孩都能够身心健康、生活快乐！





目录

Contents

引言 女孩成长进行时

青春期，女孩身体的巨大变化

性器官发育成熟 /003

第二性征出现 /004

性机能成熟 /004

女性体内神秘的激素

生长激素 /006

甲状腺激素 /006

肾上腺激素 /006

性激素 /006

女性身体重要的生殖器官

阴道 /008

子宫 /008

卵巢 /009

输卵管 /010

阴阜 /010

大阴唇 /010

小阴唇 /011

阴蒂 /011

阴道前庭 /011

尿道口 /012

阴道口及处女膜 /012

前庭球 /012

前庭大腺 /012

不用担心，身体能够自我防御

阴唇 /013

肌肉组织 /013

乳酸杆菌 /014

粘液栓 /014

月经 /014

纤毛 /014

Nihai Bidu

放在枕边的保健手册

1 胸部鼓起来了

这些“胸部事情”，女孩想知道

了解乳房 /017

感到胸部胀痛 /018

乳房包块 /019

溢乳 /020

溢液 /020

乳头痒症 /021

乳头凹陷 /022

关于乳毛 /023

一个大一个小正常吗 /024

乳晕发黑 /025

乳房过小 /025

乳房过大 /027

乳房易患疾病 /028

少女挺“护”，不做“违纪”事

节食 /029

整形 /030

激素类药物 /031

丰乳霜 /031

吸烟 /032

喝酒 /033

束胸、束腰 /033

伤乳“姿势” /034

喷涂止汗香露 /035

胸罩——对乳房的贴身关怀

女孩，该带胸罩了 /035

胸罩尺码巧计算 /036

了解胸罩，才能选对胸罩 /036

穿胸罩5步走，美丽大升级 /038

选对胸罩，让你健康又美丽 /039

时尚新招，雕塑最美“胸形” /040

清洗胸罩，女孩学学吧 /041

胸罩可否机洗？ /042

皮肤病，原是隐形胸罩惹的祸 /042

戴胸罩远离“凶兆” /043

给乳房“松绑”，有4个时段 /044

胸罩的更新周期 /044

少女时期，乳房的流行节拍

乳房自检，做自己的医生 /045

乳房检查，“日子”要选好 /046

爱惜乳房的4个Good Tips /047

运动6招式，乳房“胸”起来 /048

简单动作，3分钟健胸 /049

有效锻炼，放大你的小胸部 /049

乳房疼痛，不可小视 /050

与乳腺增生大PK /051

熟悉易致乳腺癌的12大因素，做一生
幸福的女人 /053

开灯睡觉，会导致乳腺癌 /056

2 月经来了

月经来了，不做无知“傻女”

女孩心中有疑惑：月经是怎么回事 /059

正常月经的“面孔” /059

轻松算准月经到来的日子 /060

紧张、瘦身、人流皆可导致闭经 /061

月经周期改变不可忽视的因素 /063

月经量急剧增多，不可小觑 /065

警惕少女继发性闭经 /065

与月经结伴而行的生理现象 /067

经期保健，科学进行不留病

经期清洗阴部有讲究 /069

高考VS避孕药，“技高一筹”还是
“雪上加霜” /070

经期，谁动了你的健康 /071

经期恰逢体育课 /073

痛经，不能依赖止痛药 /074

经期不要捶腰 /075

经期里，洗澡有讲究 /076

不要用沐浴液洗阴部 /076

月经来了，怎么吃好呢 /077

预防不孕，从少女时期开始 /077

卫生巾——女孩的莫逆之交

卫生巾选不好损健康 /079

“经期伴侣”时尚实用的贴心关照 /080

改掉“陋习”，经期保护更彻底 /081

卫生巾多久换一次 /081

卫生护垫切忌天天垫 /082

卫生巾，环保的大敌 /082

经期异味，封闭不是好办法 /083

减肥 /083

洗发 /084

染发 /085

泡澡 /085

丁字裤 /086

机洗内裤 /086

久坐 /087

紧身裤 /087

拔牙 /088

吃油炸食品 /088

K歌 /088

体检 /089

吵嘴 /089

猪血 /090

3 有一个梨形器官,叫子宫

子宫,未来宝宝的“温暖小屋”

子宫,胎儿居住的地方 /093

子宫,需要一生来呵护 /093

女孩功能性子宫出血 /095

子宫内膜的周期性变化 /096

积极避孕,防“宫”中事变 /097

月经迟潮稀少,小心子宫问题 /098

女孩初潮晚,当心“幼稚子宫” /100

少女怀孕伤害多 /100

多个性伴侣 /101

常吃高脂食物 /102

粗腰 /102

私自堕胎 /103

不洁性生活 /104

清洁过度 /104

多次流产 /105

吸入二手烟 /105

喝绿茶,能防子宫内膜癌 /106

子宫内的“不速之客” /107

月经持续过长,导致宫颈糜烂 /109

子宫最怕冷,冬季要呵护 /109

多食海藻,保护看得见 /110

多做家务,可防子宫癌 /111

子宫肌瘤自查法 /112

4 女人的后花园,卵巢

女人味从哪里来

卵巢,女人的生命之源 /115

卵巢的功能 /116

卵巢如何进行周期性变化 /117

呵护“青春之宝”利于优生 /118

反复多次人流催人老 /119

附件，绝不是负担 /121

透视与卵巢相关的烦恼事

卵巢囊肿 /122

月经异常 /123

黄褐斑或者暗疮 /124

肥胖 /124

卵巢保健相关要素

运动 /125

饮食 /125

塑身内衣 /126

卵巢缺氧 /127

坐姿不佳 /128

5 外阴、处女膜、阴道分泌物……

难以启齿，又想知道的秘密

体毛多 /131

阴毛的生长年龄 /132

女孩无阴毛和腋毛 /132

阴毛稀少、阴毛掉落 /133

小阴唇很大 /134

小阴唇两边不一般大 /134

处女膜 /135

阴道分泌物——白带 /136

生理性白带和病理性白带 /136

阴道分泌物的正常变化 /137

外阴瘙痒，痒在何处 /138

私密事情不能乱来

女性剔除阴毛可预防感染 /140

妇科检查VS处女膜损伤 /141

阴道分泌物增多 /142

女孩必知的外阴损伤紧急救护 /143

女孩私部也会长青春痘 /143

甜食不离口 /144

喜欢穿紧身裤、高弹裤 /144

私密地方，女孩更要宠自己

女性外阴巧妙自查 /145

外阴癌早发现 /146

白带清洁度 /147

通常分为5个级别 /147

阴毛卫生别忽视 /148

处女膜破裂可修复 /148

内裤挑选有学问 /149

内裤别忘了天天洗 /150

青春期，阴道保护有“道” /151

6 勃勃“性”致何去何从

这样也是好女孩

认识什么是双性恋 /155

渴望了解同性恋 /156

性冲动这样对待最好 /157

学会使用安全套 /158

自慰——不以好奇去尝试，不以发生
而懊恼 /159

关于性的一些常识

怀孕是怎么回事 /160

如何判断自己是否怀孕 /161

性幻想不是心理病 /162

贞洁与处女膜无关 /163

不做技术性“伪处女” /164

减肥不当导致性发育不良 /165

接吻 /166

何谓性态度 /167

女孩必知的男孩身体 /169

坚决一点，才能不入误区

勇敢抗拒性骚扰 /170

了解性，请与色情片绕着走 /173

揭开“早恋”的神秘面纱 /174

早恋前，看看危害有多少 /176

妙龄少女，怎样与早恋大PK /177

婉拒男友提出的性要求 /179

性的麻烦，女孩越早知道越好

13~17岁女孩易患哪些妇科病 /180

月经不调 /181

痛经 /182

经前期综合征(PMS) /182

下腹痛 /182

白带改变 /183

女孩，自慰时别让戒指伤了自己 /183

自慰频繁可能带来的5大恶果 /184

性传播疾病 /186

预防性传播疾病“防身术” /187

旅途，别让性病冲淡了快乐 /188

性传播疾病的途径 /189

艾滋病 /192

艾滋病的传播途径 /193

淋病及其传播途径 /195

女性非淋菌性尿道炎及合并症 /195

梅毒及其传染方式 /196

女性沙眼衣原体感染 /197

软下 /198

尖锐湿疣 /198

The background is a vibrant green with several large, stylized red flower cutouts. One large flower is on the left, and several smaller ones are scattered around. A large white circle is in the upper center, containing the title and subtitle. A red circle with the word '引言' is at the top of the white circle. A red decorative flourish is below the subtitle. At the bottom, there is a red floral pattern on the right and the book's title and subtitle on the left.

引言

女孩成长进行时

女孩一天天长大，心中的疑问越来越多：我逐渐长大的身体结构是什么样子？是什么催促身体发生了这么大的变化？自己都有哪些神秘的女性器官，这些娇贵的器官是怎么自我防御的？了解了这些，女孩就会成长得更踏实。







青春期,女孩身体的巨大变化

Nuhai Bidu

跨过婴儿期、幼儿期,经历儿童期,到了10~12岁,多数女孩子就进入了青春期。对女孩来说,青春期是人生发展的重要阶段,是决定女孩一生体格、体质的关键时期。虽然由于自然条件和社会条件的不同(气候、营养、教育、文化等差异),各国对青春期年龄上限和下限的界定并不统一(国外医学界将青春期待为10~19岁,我国医学界将其定为13~18岁)。但这并不妨碍对青春期的认识和把握,不管在任何时候任何地方青春期都是指少年儿童开始发育,最后达到成熟的一段时期,即由儿童向成人的过度阶段,其基本标志是性生理的发育成熟。主要表现在3个方面:性器官发育成熟、出现第二性征以及性机能成熟。



性器官发育成熟

女孩性器官在青春期前发育缓慢,进入青春期后,一般在10岁左右,卵巢和子宫开始迅速发育,到18岁左右基本可达成人水平。十一二岁开始有月经,这是因为卵巢排卵导致的周期性子宫粘膜脱落,是女孩子性成熟的标志。

期间,阴道变长变宽,抗病能力增强。输卵管直径增大,管壁黏膜发育成复杂的皱襞,管腔上皮呈纤毛化。外阴变化明显,阴毛出

Nuhai Bidu
放在枕边的保健手册

现，阴阜明显增高并隆起，大阴唇变大变厚并出现皱纹，阴蒂及小阴唇变大。



第二性征出现

到了青春期，少女的身体形态出现了一系列的新变化，这些身体形态特征就是所谓的第二性征。女性的第二性征主要表现为体态丰满而富于曲线美，皮肤细腻，嗓音尖细，胸部、臀部及肩部皮下脂肪增多，骨盆增大，乳房发育，出现腋毛、阴毛等。

女性第二性征出现顺序大致如下：

8~10岁身高突增开始，骨盆开始变宽，皮脂腺分泌增加，皮下脂肪变厚，子宫开始发育。

11~12岁乳房开始发育，乳晕增大，乳房逐渐鼓起；声带增长变窄，声音变高变细；出现阴毛，身高突增，阴道粘膜出现变化，内外生殖器官发达。

13岁左右大部分女孩月经初潮；阴毛越来越多，逐渐接近成人；腋毛出现，声音变细；乳头色素沉着，乳房显著增大。

14~15岁乳房基本发育成熟，脂肪积累增多，手臂、臀部变圆，腰部相对较细，骨盆明显变宽，脸上易长粉刺。

16~18岁，骨骺闭合，基本停止长高；身体发育得更加匀称，月经周期形成规律，乳房发育成熟，阴毛蔓延至大腿上部、下腹部，成倒三角形。



性机能成熟

随着女孩性器官和第二性征的发育完善，女孩的性机能逐步成熟。性成熟的标志是少女月经初次来潮。由于初潮发生时，生殖器官的发育及其调节系统还没有完全发育完善，机能还不够成熟，因此，女孩

月经初期近 1 年时间月经不规律是正常现象。

青春期女孩由于身体迅速发育而强烈要求独立同时又由于心理发展的相对缓慢而保持儿童似的依赖性，以至于很多女孩在思想上往往难以承受，所以会伴随许多心理上的变化。这时期开始对异性爱慕，思维快速发展，世界观和信念逐步形成。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社会经验，易受周围环境的影响，所以，特别需要家长及周围人从生活及心理方面进行引导。

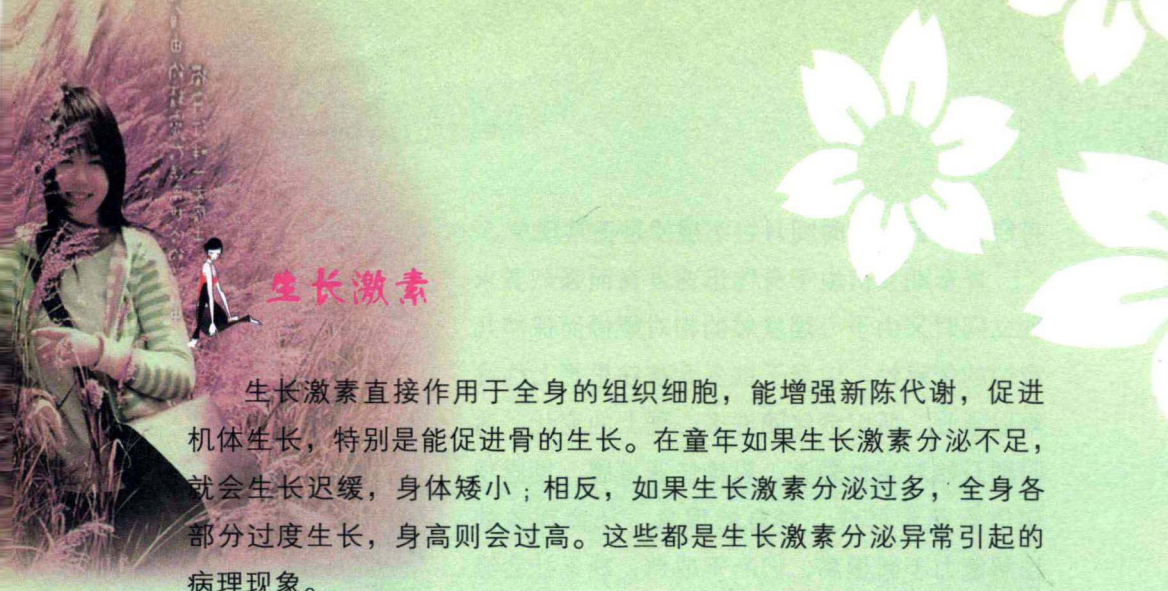


女性体内神秘的激素

Nuhai Bidu

“女大十八变”，进入青春期的女孩眨眼之间就由黄毛丫头变成了亭亭玉立的少女，这就是激素所起的作用。人脑中，有一个调节内脏活动的较高级神经中枢——下丘脑（又叫丘脑下部）。下丘脑能分泌多种释放激素，这些释放激素再作用于脑垂体，引起脑垂体分泌各种有关激素，如生长激素、促甲状腺激素、促性腺激素等，这些激素再促进相应的内分泌腺（如甲状腺、性腺等）分泌有关激素。人体的激素有许多种，在青春期促使人生长发育和生理机能发生变化的激素主要有：

Nuhai Bidu
放在枕边的保健手册



生长激素

生长激素直接作用于全身的组织细胞，能增强新陈代谢，促进机体生长，特别是能促进骨的生长。在童年如果生长激素分泌不足，就会生长迟缓，身体矮小；相反，如果生长激素分泌过多，全身各部分过度生长，身高则会过高。这些都是生长激素分泌异常引起的病理现象。



甲状腺激素

甲状腺激素是人体生长、发育和成熟的一种重要激素，脑垂体分泌的生长激素也是借助甲状腺激素而发挥作用的。幼年时甲状腺激素分泌不足，身材就会矮小，大脑发育障碍，智力低下。



肾上腺激素

肾上腺产生多种激素，和青春期发育密切相关的有盐皮质激素、糖皮质激素、雄激素和肾上腺素。其中肾上腺雄激素能帮助人体快速生长，使肌肉发达，皮下脂肪增加，对体毛的长出和声音的改变都有一定作用，这种激素男孩女孩都有。



性激素

参与调节生殖功能的激素称为性激素。女孩体内的性激素有3种，即雌激素、孕激素和雄激素，由卵巢和肾上腺皮质合成。它们维持性器官的发育及生育机能。