

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

WE ARE “靓”少女

国家新课程教学策略研究组 编写



做自信自强健康的女性，
青春亮丽不可阻挡！

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

WE ARE “靓”少女

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

WE ARE “靚”少女

国家新课程教学策略研究组/编写

新 疆 青 少 年 出 版 社
喀 什 维 吾 尔 文 出 版 社

出版

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总 定 价:2960.00 元(共 200 册)

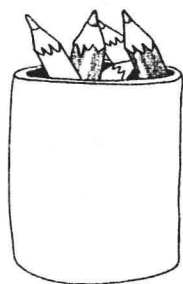
前 言

随着我国医学科学的迅速发展,医学信息知识的传播更显示出其重要性。医学书籍成为交流、传播和储存医学信息的重要载体。但由于不少医学工作者,尤其是在临床、教学、科研第一线的医学工作者所撰写的医学专著,对阅读者的专业理论水平具有一定的要求,因而影响了人们对疾病的普遍认识 and 了解。但是,人们的生活时时刻刻地需要掌握疾病常识,安排健康饮食,尤其是中学生,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连。

为此,我们在一般健康常识的基础上,又翻阅了大量的资料,结合我国近年来常见的疾病问题,编写了本书,旨在为广大中学生的身心健康提供一些有益的参考,使中学生的健康状况、生活质量提高到一个新的水平。

本书内容丰富、实用,针对性强,深入浅出,紧密联系生活实际、由于编著水平,疏漏及错误之处在所难免,期望广大读者不吝赐教,正其谬误之处,矫其偏颇之论,并提出宝贵的意见和建议。

编 者



青春期泌乳是不是病	1
女学生怎么会骨质疏松	2
青春期女性闭经怎么办	4
有损胸部的三种行为	6
束腰求美 痔疮作祟	7
炎症性肿块常伴有疼痛	8
乳癌晚期溃烂时才会痛	8
冬季女性怕冷补什么	9
怎么吃都不胖的“女性食谱”	10
“卫生巾过敏”非小事	12
月经初潮对身高的影响	13
正常的月经应是什么样的	16
呵护少女的乳房	17
分清正常与不正常的白带	18
女人最需要的五种食品	20

痛经自疗有妙法	21
佩戴文胸有学问	22
少女健美十不宜	23
从“好朋友”处看健康	26
女性生理的三大优势	27
年轻女性的大敌	28
月经期不宜游泳和盆浴	29
痛经、闭经盛夏集中	30
困扰女性的月经疹	31
月经期间的饮食	33
女孩应特别注意会阴部卫生	34
胸部发育的困扰	36
少女们别吃错了药	38
女孩谨防白带异常	39
乳房为何不发育	40
少女痛经防治有方	41
束身对健康的不良影响	42
月经周期的奥秘	43
女孩初潮后生长潜力的预测	45
月经不正常给妈妈讲	47
请呵护私隐	48
如何防治青春期子宫出血	49
还你青春不要痘	50

少女为何会阴部瘙痒	51
经期慎做三件事	53
青年女性还是丰满好	54
缓解痛经之 11 法	56
如何关心青春期的女孩	58
使女孩乳房健美的食物	59
子宫癌盯上青春少女	60
女子青春期药膳	61
乳房按摩健美法	63
少女情绪波动应及时补铁	66
乳头有点痒要紧吗	68
女性手淫	69
痛经外治四法	70
女性清洁习惯要科学	71
少女营养的特点	72
少女护肤常见误区	73
月经延后的饮食疗法	74
利用月经期护肤养颜	75
月经紊乱跟肥胖有关系吗	77
卫生护垫虽小经常使用	78
乳房异常分泌物	79
女性身体护理四注意	80
不良习惯导致月经不调	81

什么情况下少女需做妇科检查	83
乱经常见的原因	84
痛经的体育疗法	86
月经不调有食方	87
营养能改变少女平胸	88
未婚少女能做阴道检查吗	90
青春期女性怎样克服手淫	91
了解处女膜	92
处女膜和处女的关系	93
为什么有些女子没有阴毛呢	94
女中学生的健美处方	97
善待少女的生理变化	98
女生的月经现象	100
女孩为什么爱照镜子	102
经期口腔溃疡	104
“那个地方”该怎么洗	105
怎样选择卫生巾	106
少女不来月经怎么办	107
你洗得健康吗	109
女性美重在养血	110
可丰乳健胸的饮食	112
养血通便女性护肤的诀窍	113
如何使自己看起来更靓丽	115

女性月经的周期性变化分为哪几期	116
青春期的自我判断	117
阳光女孩的健康绝招	118
炼出一个好身材	120
月经过多怎么办	122
少女为什么容易“痛经”	122
为什么有的女孩子会出现月经稀少	123
丝瓜调理月经不顺	124
姑娘特发性多毛(长胡子)怎么办	125
乳房过小怎么办	126
青春女性不宜穿高跟鞋	129
经前补“素”好处多	130
好朋友来了,为何异味跟着来	131
青春期甲状腺肿	133
她为何会得盆腔炎	134
面部痤疮与月经的关系	136
排卵时自己有感觉吗	137
卵子是怎样产生的	138
逢“经”养“声”	139
女性的外生殖器是由哪八部分组成	140
卵巢的结构与功能是怎样的	141
大阴唇的生理作用	143
子宫的生理功能有哪些	145

卵巢的生理功能是什么	146
少女乳头凹陷是怎么回事	147
女子喉结大会变为男性吗	149
简单易行保持苗条 12 招	150
为什么青春期女性多吃咸食不利于健康 ...	152
少女青春期应注意哪些饮食问题	153
女性经前为什么乳房胀痛	155
少女为何易颜面潮红	156
构成女性美的要素有哪些	158
少女衣着与色彩怎样选择	159
少女怎样选择内裤	161
青春期女性如何着装有利于健康	162
月经初潮后还能长多高	164
月经期间能否参加体育锻炼和比赛	167
少女体育锻炼有何重要意义	169
青春期女性如何防治贫血	170
小腿过粗怎么办	173
青春健美离不开哪些微量元素	174
青少年怎样注意形体美	175
哪些因素不利于少女健美	178
青春期束腰、束胸有什么害处	179
怎样治疗青春期厌食症	180



青春期泌乳是不是病

发育正常的女孩,从 13~18 岁有了月经,一直到生殖器官发育成熟,这段生理时期就叫青春期。在这段时期里,女孩子除了有月经之外,作为第二性征的乳房已明显地得到了发育。乳房内部有腺泡和腺管,腺泡细胞有泌乳的功能,腺管是乳汁的通路。这两种结构是在女性卵巢分泌的女性激素(又叫荷尔蒙)的刺激作用下发育成长起来的。

1

乳房发育过程中是不分泌乳汁的。其原因应从泌乳素的来源说起,泌乳素是从人脑里的一个内分泌腺,叫做脑下垂体(大约有一克大小,状似蚕豆)的细胞产生的,但是它还要受到下丘脑分泌的泌乳素的抑制因子的控制,限制脑下垂体分泌泌乳素,所以泌乳是产妇育儿的一种特殊功能。一般女性,尤其是青春期女孩是不出现泌乳功能的。

青春期女孩子泌乳是一种异常现象。原因有二:一是脑下垂体里发生了泌乳素性腺肿瘤;二是虽没有发生泌乳素性腺肿瘤,但由于脑下垂体细胞受下丘脑分泌的泌乳素促进因子的刺激,泌乳素分泌过多,叫做高泌乳素血症,患这种病的人时常还伴有闭经的症状。通过头颅 CT 照像或经核磁共振照





青少年百科

像以及测定血清里泌乳素的含量来进一步确诊,如果有肿瘤可以用伽玛刀治疗,不用开颅就可以治愈;如果不是肿瘤,只是高泌乳素血症,服用溴隐亭就可以,但是必须在医生指导下服用。



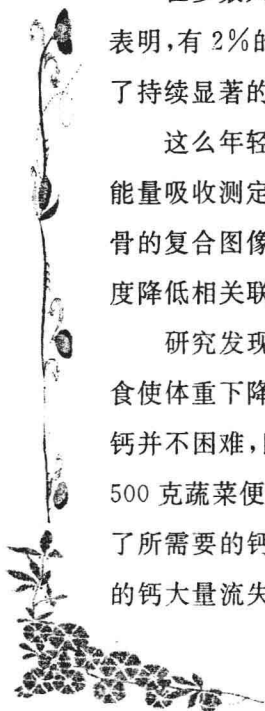
女学生怎么会骨质疏松

2

在多数人看来,骨质疏松属于老年病,而最新的一项研究表明,有2%的女学生已经患有骨质疏松症,有15%的人出现了持续显著的骨密度降低,并可能发展为这种骨病。

这么年轻,骨骼为何会未老先衰?研究者采用双重X线能量吸收测定扫描技术,制作了18~30岁女性的髌骨及脊椎骨的复合图像,再通过计算机对图像进行分析后认为,与骨密度降低相关联的因素是饮食、体育锻炼和生活习惯。

研究发现,这些骨密度过早降低的女性,都是过度控制饮食使体重下降得太低者。本来补足每天所需要的1000毫克钙并不困难,比如每天喝1份牛奶(约300毫升)和吃300~500克蔬菜便能满足。可惜,这些女性因为过度节食而节去了所需要的钙。过度节食使机体长期处在饥饿状态,骨骼中的钙大量流失又缺乏补充,因而使这些女性处在骨密度偏低



WE ARE “靚”少女

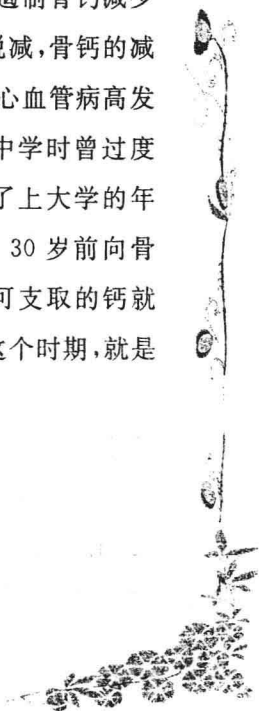


的状态。

女学生患骨质疏松的另一个重要原因是，她们中的多数人很少运动，因为他们的家长认为学习成绩比体育成绩更重要。专家指出，青少年时期的运动不但是强壮骨骼的重要方法，而且更有利于养成学生良好的生活习惯。而良好的生活习惯对健康有着深远的影响，诚如一句名言所说：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获生命。”其实，从中学起，只要每天有1小时的有氧运动，如慢跑、快走、打球等，就有益于骨密度的增加。

3

骨密度在30岁时即达到顶峰，之后便很难遏制骨钙减少的趋势。女性到了更年期，身体机能和雌激素锐减，骨钙的减少会明显加速。这已经成为绝经期女性骨病及心血管病高发的重要原因。这项研究提示，如果年轻女性从中学时曾过度节食和有极少运动的习惯而使骨密度下降，到了上大学的年龄再注意饮食补钙和进行锻炼可能还来得及。30岁前向骨骼中补充钙，就像在银行存钱那样，存得越多，可支取的钙就越多，可以减缓日后骨钙减少的速度。而过了这个时期，就是补再多的钙，也难以使骨密度有效增加。





青春期女性闭经怎么办

4

少女如果超过 18 岁还没有来月经,或未婚女青年有过正常月经,但已停经 3 个月以上,都叫闭经。前者叫原发生闭经,后者叫继发生闭经。有些少女初潮距第二次月经间隔几个月,或一两年内月经都不规律,两次月经间隔时间比较长,都不能算闭经。这是因为她们的生殖器官还没有发育成熟、卵巢的功能还不完善,属于正常的生理现象。

引起闭经的原因比较多,常见的有以下几种:

(1)疾病。主要包括消耗性疾病,如重度肺结核、严重贫血、营养不良等,特有的内分泌疾病,如“肥胖生殖无能性营养不良病”等;体内一些内分泌紊乱的影响,如肾上腺、甲状腺、胰腺等功能紊乱。这些原因的影响,都可能不来月经。但是这几种情况引起的闭经,只要疾病治好了,月经也就自然来潮。

(2)生殖道下段闭锁。如子宫颈、阴道、处女膜、阴唇等处,有一部分先天性闭锁,或后天损伤造成粘连性闭锁,虽然有月经,但经血不能外流。这种情况称为隐性或假性闭经。

WE ARE “靚”少女



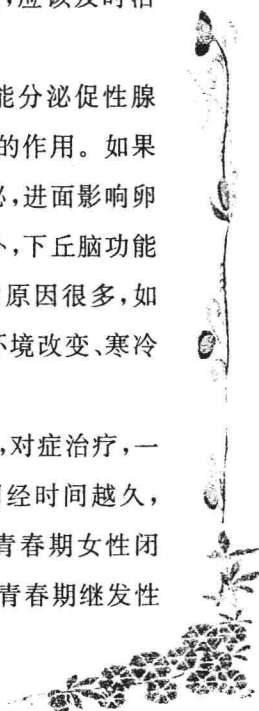
生殖道下段闭锁,经过医生治疗,是完全可以治愈的。

(3)生殖器官不健全或发育不良。有的人先天性无卵巢,或卵巢发育不良,或卵巢损坏,不能产生雌激素和孕激素,因此子宫内膜不能发生周期性的变化,也就不会出现子宫内膜脱落,所以也就没有月经来潮。也有的先天性无子宫,或子宫内膜发育不良,或子宫内膜损伤,即使卵巢功能健全,雌激素和孕激素的分泌正常,也不会来月经。

(4)结核性子宫内膜炎。这是由于结核菌侵入子宫内膜,使子宫内膜发炎,并受到不同程度的破坏,最后出现瘢痕组织,而造成闭经。因此,得了结核性子宫内膜炎,应该及时治疗,不可延误。

(5)脑垂体或下丘脑功能不正常。脑垂体能分泌促性腺激素。促性腺激素有调节卵巢功能和维持月经的作用。如果脑垂体的功能失调,就会影响促性腺激素的分泌,进而影响卵巢的功能,卵巢功能不正常就会引起闭经。另外,下丘脑功能不正常也会引起闭经。引起下丘脑功能失调的原因很多,如精神刺激、悲伤忧虑、恐惧不安、紧张劳累以及环境改变、寒冷刺激等。

如果发现闭经,应该及时去医院,查明病因,对症治疗,一般都会得到满意效果,不可讳疾忌医。否则,闭经时间越久,子宫就会萎缩得越厉害,治疗效果也就越差。青春期女性闭经能否治愈的问题,取决于闭经的原因。例如,青春期继发性





青少年百科

闭经,多数是由环境改炶、情绪波动和体重变化引起,除去这些病因之后,月经都能逐渐恢复。少数因病引起的闭经,如多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常、结核病菌等,经过治疗后,月经也能恢复。但是有些闭经不能治愈,例如生来没有子宫、子宫太小或子宫内膜已经因病变受到破坏等原因引起的闭经,是不能治愈的。不管哪种情况的闭经,都要检查清楚。即便对于不能治愈的闭经,也要检查清楚确定对以后的影响如何。

一般地讲,闭经不能治愈的女性,将来都能结婚,只是不能生育,在找对象的时候应向对方说清楚,在充分了解与信任的基础上结婚,即使没有孩子,也会是美满的。

6



有损胸部的三种行为

调查研究表明,有损女性胸部的行为有很多,但主要有以理三种:

(1)激进的饥饿疗法或单调片面的饮食习惯对胸部极其有害。它会使脂肪组织迅速减少,剩下的只是松弛的皮肤。想减肥的人,为了一对美丽的乳房,也应该循序渐进地食用一种合适且营养丰富的饮食。

(2)过紧或不合体的文胸不利于乳房。