

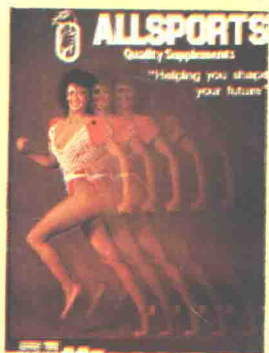
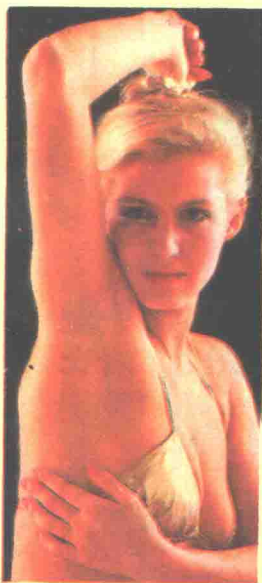
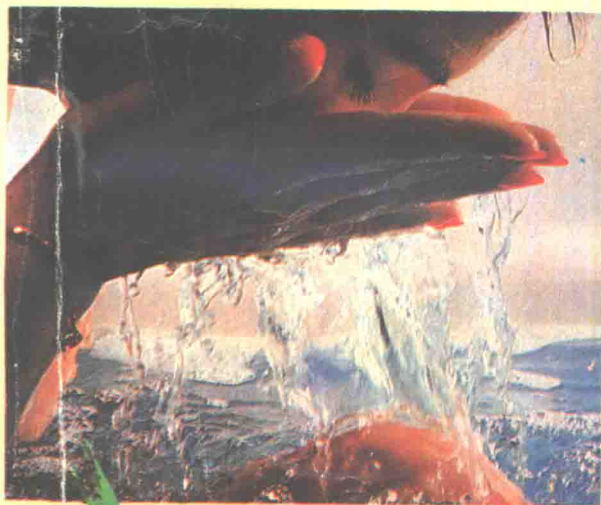
小家庭丛书

XIAOJIA TING
CONG SHU

少女保健三百问

● 张宪安 编著

● 湖南科学技术出版社



● 《小家庭丛书》

少女保健三百问

● 张宪安编著

● 湖南科学技术出版社

小家庭丛书

少女保健三百问

张宪安编著

责任编辑：汪 华

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1989年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.75 字数：187,000

印数：1—18,800

ISBN 7-5357-0478-6
R·103 定价：2.55元

湘登88-18

出版说明

全国人口普查资料表明，我国的核心家庭（指由父母和未婚子女两代人组成的家庭）已占总户数的50%以上，并仍有明显增加的趋势。为了满足这一大批“小家庭”的需要，我社特出版《小家庭丛书》，旨在介绍现代家庭生活知识，促进家庭和睦幸福，增添家庭生活乐趣。

本套丛书的选题注重新颖、实用，紧跟现代生活潮流，内容包含衣食住行、卫生保健、伦理道德等各个方面。丛书每册十余万字，文字力求生动活泼，短小精练，并做到编排新颖、图文并茂、印装精美，使其成为既是一套有较强的可读性和实用性的生活工具书，又是一种美化家庭的文化装饰。

由于我们水平所限，不足和错误之处还望读者诸君批评指正。

湖南科学技术出版社

1988.9.

序 言

女性的一生，要经历男性所没有的一系列生理变化，要担当起怀孕、分娩、哺乳等许多男人所没有的生理负担，这就不仅要求她们要有强壮的身体和健康的心理，还要具备比较全面的卫生保健知识，才能自我适应不同时期的生理变化。我在长期的临床医疗工作中发现，许多妇女的内科、外科和妇产科疾病，与她们在做姑娘时缺乏保健知识、不注意卫生防病有着密切的关系。

少女年华是女性一生中的黄金时代，它充满生机和活力。从身体发育的角度看，少女时期是从儿童发育到成年的过渡时期。这一阶段，生长发育很快，身体出现显著的变化，表现为身体形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为等一系列的突变。这一时期的健康与否，关系到少女能否健康成长，关系到以后能否担负起孕育和抚养下一代的重担。因此，在这个身体发育的转折阶段，必须十分重视自我保健和疾病防治。

虽然在小学、中学开设了卫生常识和生理卫生课，但专讲少女保健的知识却较少。张宪安同志编著的这本《少女保健300问》，从生长发育、饮食营养、经期卫生、乳房保健、心理卫生、美容穿着、健美锻炼、婚前保健、防治妇科和内科疾病等方面，就现实生活中少女最迫切需要了解的300个卫生保健问题，通俗易懂、深入浅出地进行了解答，弥补了这方面的

不足。《少女保健 300 问》的出版，对帮助少女们掌握青春发育期的生理卫生、心理卫生、防治疾病的知识，养成良好的卫生习惯和科学的生活方式，促进身心健康很有益处。我特意将它推荐给广大少女和她们的父母、老师，希望能引起社会、家庭和广大女青少年对少女卫生保健的充分重视，并掌握这一时期保健的特点和方法，使少女的身体和心理健康地发育成长，做到德、智、体全面发展。

田文琴

一九八八年九月

目 录

一、生长发育

1. 什么是少女？为什么少女时期要特别注意自我保健？ (1)
2. 少女怎样根据青春发育的时间顺序判断自己是否发育正常？ (3)
3. 少男少女的生长发育有哪些差异？ (3)
4. 影响少女生长发育的因素有哪些？ (5)
5. 怎样才能使身体发育良好？ (6)
6. 少女什么时候长得最快？ (7)
7. 为什么说“女大十八变”？ (8)
8. 为什么说内分泌激素是青春发育的动力？ (9)
9. 什么是第一性征、第二性征？它们是怎样形成的？ (10)
10. 什么是性成熟？少女性成熟的标志是什么？ (11)
11. 女性生殖系统包括哪些器官？ (12)
12. 女性生殖器官有哪些生理功能？ (14)
13. 为什么有的少女生殖器官发育异常？ ... (15)

14. 为什么有的姑娘 18 岁了仍无月经? (16)
15. 为什么有的姑娘七、八岁就来月经? ... (17)
16. 什么是“阴阳人”? (18)
17. 怎样判别“阴阳人”?“阴阳人”应如何治疗? (20)
18. 什么叫处女膜闭锁? 处女膜闭锁怎么办? (20)
19. 什么是女性生殖器官的自然防御机能? (21)
20. 哪些因素会影响女性生殖器官的自然防御机能? (22)
21. 姑娘的两侧胸部不对称怎么办? (22)
22. 少女变声期怎样保护嗓音? (23)

二、饮食营养

23. 人体是由哪些物质组成的? (25)
24. 什么叫营养? 饮食营养与人体健康有什么关系? (26)
25. 为什么说没有蛋白质就没有生命? ... (26)
26. 少女每日需要多少蛋白质? 哪些食物含蛋白质较多? (27)
27. 蛋白质是不是吃得越多越好? (28)
28. 什么叫碳水化合物? 碳水化合物有哪些生理功能? (28)
29. 少女每日需要多少碳水化合物? 哪些食物含碳水化合物较多? (29)
30. 什么是脂肪? 脂肪有哪些生理功能? ... (29)

31. 少女每日需要多少脂肪？哪些食物
含脂肪较多？ (30)
32. 什么是维生素？维生素有哪些生理
功能？ (31)
33. 怎样预防维生素缺乏症？ (32)
34. 什么是无机盐？无机盐有哪些生理
功能？ (33)
35. 水有哪些生理功能？少女每日需要
多少水？ (34)
36. 少女应该采取什么样的饮食方式？ ... (34)
37. 吃零食的习惯为什么不好？ (35)
38. 饮食中缺乏纤维素会有哪些不良反
应？ (36)
39. 少女一天的饮食中应该摄入多少纤
维素？ (36)
40. 少女为什么不要节食减肥？ (37)
41. 节食减肥可引起哪些不良反应？ (38)
42. 女青少年为什么要多吃含铁的食物？ ... (38)

三、经期卫生

43. 什么叫月经？月经血是从哪里来的？ ... (40)
44. 少女月经初潮何时来？ (41)
45. 怎样预测月经初潮的年龄？ (42)
46. 什么是月经周期？正常月经周期是
多少天？ (42)
47. 月经血有哪些特征？ (43)
48. 月经期要讲究哪些卫生？ (43)

49. 用什么做月经垫好？使用月经垫要注意哪些问题？ (44)
50. 为什么要用月经带？使用月经带要注意哪些问题？ (45)
51. 什么叫白带？少女有白带是病吗？ ... (46)
52. 怎样辨别不正常的白带？ (46)
53. 少女月经不规则是病吗？ (47)
54. 月经期能从事体力劳动，参加体育锻炼吗？ (48)
55. 少女为什么容易出现月经过多？ (48)
56. 哪些原因会引起少女不来月经？ (49)
57. 换了环境为什么会出现月经不按时来潮？ (50)
58. 为什么节食减肥容易引起闭经？ (51)
59. 女运动员为什么容易发生闭经？ (52)
60. 什么叫闭经？少女闭经为什么要及时医治？ (53)
61. 什么叫痛经？痛经怎么办？ (53)
62. 什么叫倒经？倒经怎么办？ (55)
63. 什么是月经失调？哪些原因会引起月经失调？ (55)
64. 什么叫经前紧张综合症？ (56)
65. 怎样预防和治疗经前紧张综合症？ ... (57)
66. 为什么患精神病的女青少年在月经期往往病情恶化？ (57)
-

四、乳房保健

- 67. 乳房是怎样发育的? (58)
- 68. 乳房的解剖及组织结构有哪些特点? (59)
- 69. 女性乳房有哪些生理功能? (60)
- 70. 怎样判断少女乳房发育是否正常? ... (60)
- 71. 怎样使乳房丰满健美? (61)
- 72. 为什么不能用激素促使乳房发育? ... (62)
- 73. 为什么要戴乳罩? (62)
- 74. 少女什么时候开始戴乳罩好? (63)
- 75. 乳头发痒怎么办? (64)
- 76. 少女溢乳就是行为不轨吗? (64)
- 77. 一个乳房大, 一个乳房小是病吗? ... (65)
- 78. 怎样才算乳房肥大? 乳房肥大怎么办? (66)
- 79. 乳头为什么会凹陷? 如何处理? (66)
- 80. 月经前乳房胀痛是病吗? (67)
- 81. 少女乳头下出现硬块是病吗? (68)
- 82. 乳房小会影响生儿育女吗? (68)
- 83. 为什么女青少年要注意预防乳腺导管炎? (69)
- 84. 乳房外伤后怎么办? (70)
- 85. 乳腺结核有哪些症状? 怎样防治? ... (71)
- 86. 为什么乳腺纤维腺瘤好发于女青少年? 怎样防治? (72)

87.	怎样做乳房自我检查?	(73)
-----	------------------	------

五、心理卫生

88.	什么是人的心理?	(74)
89.	心理与健康有什么关系?	(75)
90.	什么叫心理卫生?	(75)
91.	怎样才算心理健康?	(76)
92.	怎样才能心理健康?	(77)
93.	什么是心理异常?	(78)
94.	少女有哪些心理特点?	(79)
95.	什么是情绪? 情绪活动分几类?	(80)
96.	哪些因素会影响少女的情绪?	(81)
97.	为什么少女的情绪特别敏感, 容易 波动?	(82)
98.	为什么情绪不好会影响健康?	(84)
99.	少女怎样控制自己的情绪?	(85)
100.	少女怎样克服害羞心理?	(87)
101.	参加社会活动有什么好处?	(88)
102.	做梦是怎么回事? 为什么有时会做 恶梦?	(89)
103.	人为什么要睡眠? 怎样才能睡眠得 好?	(90)
104.	上课思想开小差, 注意力不集中怎 么办?	(91)
105.	怎样提高记忆力?	(91)
106.	什么叫“临考紧张综合症”?	(92)
107.	怎样克服临考的紧张状态?	(93)

108. 少女会发生哪些性心理变化? (94)
109. 少女应该怎样正确对待性意识心理? ... (95)
110. 少女为什么要懂得性知识? (96)
111. 少女要懂得哪些方面的性知识? (97)
112. 什么是情窦初开? 为什么情窦初开
的友情很难发展成真正的爱情? (97)
113. 恋爱的心理和感情是怎样发展演变
的? (98)
114. 什么叫“恋爱病”? 有哪些症状表现? ... (99)
115. 什么叫单相思? (99)
116. 怎样防止和解除单相思的苦恼? (100)
117. 怎样克服失恋的痛苦, 恢复心理平
衡? (101)
118. 少女应怎样看待“贞操观念”? (102)
119. 如何正确对待手淫? (103)
120. 为什么少女过性生活有害? (104)
121. 什么是心身病? (105)
122. 哪些因素会引起心身病? (106)
123. 怎样预防心身病? (106)

六、美容卫生

124. 美容化妆品有哪些种类及功用? (108)
125. 美容化妆品可能引起哪些疾病? (109)
126. 怎样安全使用化妆品? (109)
127. 什么叫化妆品接触性皮炎? 怎样防
治? (110)
128. 什么叫化妆品眼损伤? 怎样防治? (111)

129. 什么叫化妆品性酒渣鼻？怎样防治？… (112)
130. 姑娘的脸上为什么不宜厚涂油粉？…… (113)
131. 涂口红应注意些什么？…………… (113)
132. 怎样穿耳环孔？…………… (114)
133. 什么是单眼皮和双眼皮？…………… (115)
134. 哪些人适合做双眼皮手术？…………… (115)
135. 什么叫首饰过敏性皮炎？怎样防治？… (117)
136. 为什么不可拔眉求美？…………… (117)
137. 为什么不要剪鼻毛、拔鼻毛？…………… (118)
138. 少女脸上生蝴蝶斑就是不贞吗？…… (119)
139. 什么叫雀斑？少女脸上出现雀斑怎
么办？…………… (120)
140. 为什么不要挑痣？脸上长痣怎么办？… (120)
141. 姑娘为什么会长“青春痘”？…………… (121)
142. 少女为什么会口臭？口臭怎么办？… (123)
143. 怎样治疗狐臭？…………… (124)
144. 牙齿为什么会变黄？怎样使黄牙变
白？…………… (125)
145. 怎样保护好牙齿？…………… (126)
146. 怎样防治“灰指甲”？…………… (128)
147. 什么叫多毛症？引起多毛的原因有
哪些？…………… (129)
148. 药物也可以引起多毛症吗？…………… (130)
149. 怎样治疗多毛症？…………… (131)
150. 头发有哪些生理特点？…………… (131)
151. 哪些因素会影响头发的生长和色泽？… (132)
152. 怎样梳头发？…………… (133)

153.	怎样洗头发?	(134)
154.	什么叫发臭? 发臭怎么办?	(136)
155.	头屑是哪里来的? 头屑多怎么办? ...	(136)
156.	什么叫烫发枯萎症? 怎样防治?	(137)
157.	什么叫染发剂过敏性皮炎? 怎样防治?	(138)
158.	什么叫冷烫液皮炎? 怎样防治?	(138)

七、穿着卫生

159.	选择服装有哪些生理卫生方面的要求?	(140)
160.	紧胸束腰有哪些害处?	(141)
161.	穿西装要注意哪些问题?	(142)
162.	女青少年穿牛仔褲要注意哪些问题? ...	(143)
163.	穿健美褲为什么要特别注意会阴部的清洁卫生?	(143)
164.	少女为什么不宜穿健美尼龙腹帶褲? ...	(144)
165.	为什么少女不宜穿高跟鞋?	(144)
166.	少女为什么不要长期穿尖头皮鞋? ...	(146)
167.	穿拖鞋、凉鞋要注意些什么?	(146)
168.	哪些姑娘不宜穿长統彈力襪?	(147)
169.	戴太陽鏡要注意哪些问题?	(148)
170.	眼鏡要不要常戴? 戴眼鏡要注意哪 些问题?	(148)
171.	什么叫无形眼鏡? 哪些人可戴无形 眼鏡?	(149)
172.	配戴无形眼鏡要注意些什么?	(150)

八、健美锻炼

173. 健美的含义是什么？什么样的身体才算健美？ (152)
174. 什么叫体型美？什么样的体型才美？ ... (153)
175. 保持健美体型的奥秘在哪里？ (154)
176. 怎样按照美的规律塑造美的体型？ ... (155)
177. 女青少年作健美锻炼要注意哪些事项？ (156)
178. 什么叫身体素质？怎样提高身体素质？ (157)
179. 怎样使面部健美？ (159)
180. 怎样才能使皮肤健美？ (160)
181. 为什么说艺术体操是最适合少女健美锻炼的项目？ (160)
182. 体弱有病的姑娘能不能参加健美锻炼？ (161)
183. 怎样使身体苗条匀称？ (162)
184. 怎样使自己长得更高？ (163)
185. 怎样才能使身体健康丰满？ (165)
186. 女青少年游泳时应注意些什么？ (166)
187. 在哪些情况下要暂时停止体育锻炼？ ... (167)
188. 从事体力劳动的女青少年就可以不参加体育锻炼了吗？ (167)

九、婚前保健

189. 什么是婚前保健？婚前保健包括哪些内容？ (169)

190.	女青年为什么要主动接受婚前保健 指导?	(169)
191.	为什么不要过早地结婚?	(170)
192.	什么是最佳结婚年龄?	(171)
193.	婚姻的含义是什么?	(172)
194.	我国婚姻法规定哪些情况禁止结婚? ...	(173)
195.	婚前为什么要进行体格检查?	(173)
196.	婚前体检要向医生诉述哪些病史?	(174)
197.	婚前体检重点检查哪些项目?	(175)
198.	什么是血亲? 什么是直系血亲?	(175)
199.	什么是旁系血亲? 什么是三代以内 的旁系血亲?	(175)
200.	什么是近亲结婚? 为什么不能近亲 结婚?	(176)
201.	异父异母的兄妹可以结婚吗?	(177)
202.	与姨表姐的儿子可以结婚吗?	(178)
203.	养子养女之间是否可以结婚?	(178)
204.	婚姻法中指出的“患其他在医学上认为 不应结婚的疾病”是指哪些疾病?	(178)
205.	为什么急性传染病隔离期应暂缓结 婚?	(179)
206.	患哪些传染病应暂缓结婚?	(179)
207.	为什么肺结核患者在没有治愈以前 不宜结婚?	(180)
208.	乙型肝炎表面抗原 (HBsAg) 阳性 可以结婚吗?	(180)