



女性青春保健

170 问

学院图书馆

61.5

金盾出版社

女性青春期保健 170 问

刘建立 主编

王永梅 王良义 关 铮 编著

刘建立 焦晋霞

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书由解放军总医院妇产科专家编写。全书较全面地介绍了女性青春期的保健知识,包括女性青春期的生理特点,日常生活中的保健措施以及常见疾病的防治等。内容丰富,通俗实用,是青年女性必备的保健读物。

女性青春期保健 170 问

刘建立 主编

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京 1202 工厂

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3 字数:68 千字

1992 年 7 月第 1 版 1995 年 2 月第 4 次印刷

印数:83001-104000 册

ISBN 7-80022-470-8

R·81 定价:1.70 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:北京复兴路 28 号

解放军总医院妇产科 邮编:100853

目 录

1. 什么是青春期?	(1)
2. 青春期有哪些生理上和心理上的变化?	(1)
3. 多大年龄算进入青春期?	(2)
4. 怎么知道自己已进入青春期?	(3)
5. 什么叫第二性征?	(4)
6. 女性第二性征出现的先后顺序是?	(4)
7. 阴毛出现的正常年龄是多大?	(4)
8. 腋毛出现的正常年龄是多大?	(4)
9. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗?	(4)
10. 女孩什么时候开始乳房发育?	(5)
11. 正常乳房发育的现象有哪些?	(5)
12. 女孩体内有哪些性激素?	(5)
13. 青春期的变化与哪些激素有关?	(6)
14. 如何自我判断青春期是否正常?	(7)
15. 青春期是否容易发胖?	(7)
16. 肥胖的标准是什么?	(8)
17. 青春期发胖怎么办?	(9)
18. 怎样判断自己的体重是否合乎标准?	(10)
19. 青春期的身高受哪些因素影响?	(10)
20. 青春期体育锻炼是否有助于长高?	(11)
21. 为什么青春期的女运动员常发生月经紊乱?	(11)
22. 体育训练引起月经紊乱后,对身体有无影响?	(12)
23. 因运动量大而引起月经紊乱后,将来能生育吗?	(12)
24. 青春期应补充哪些营养?	(13)
25. 青春期节食有哪些害处?	(14)
26. 体重过低的标准是什么?	(15)
27. 体重过低会影响月经吗?	(15)

28. 青春期束腰、束胸有什么害处？	(16)
29. 青春期化妆应注意什么问题？	(17)
30. 如何保持青春期健美？	(18)
31. 青春期为什么会有白带？	(19)
32. 正常白带应是什么性状的？	(19)
33. 什么是月经？女孩为什么会有月经？	(19)
34. 什么是月经初潮？	(20)
35. 多大年龄出现月经初潮是正常现象？	(21)
36. 月经和排卵有什么关系？	(21)
37. 什么叫排卵？	(22)
38. 不排卵的女孩会不会来月经？	(22)
39. 怎样知道自己有没有排卵？	(23)
40. 排卵时会感到腹痛吗？	(23)
41. 身材高矮和月经有无关系？	(23)
42. 太胖为什么会影响月经？	(24)
43. 月经期间身体有哪些变化？应注意什么？	(24)
44. 月经期需要忌口吗？	(25)
45. 月经期间能游泳和盆浴吗？	(25)
46. 情绪波动或环境改变后常常月经紊乱，是什么原因？ ..	(26)
47. 为什么有人夏季来月经，而冬季不来？	(26)
48. 药物影响月经吗？	(27)
49. 药物引起月经紊乱后怎么办？	(27)
50. 3个月或半年来1次月经是正常现象吗？将来能生育吗？	(27)
51. 什么叫闭经？	(28)
52. 闭经的原因有哪些？	(28)
53. 闭经的女孩长大以后能结婚吗？	(29)
54. 闭经的女孩将来能生小孩吗？	(30)
55. 什么是青春期厌食症？	(30)
56. 厌食症为什么会引起闭经？	(30)
57. 有办法治疗厌食症吗？	(31)

58. 青春期女孩闭经能治愈吗？	(31)
59. 什么叫月经过多？	(32)
60. 为什么有的女孩月经量过多？	(32)
61. 月经过多对身体有什么影响？	(33)
62. 月经过多怎么办？	(33)
63. 什么叫月经过少？	(34)
64. 为什么有人月经过少？	(34)
65. 月经过少怎么办？	(34)
66. 什么叫青春期功能性子宫出血？	(35)
67. 为什么会发生青春期功能性子宫出血？	(35)
68. 青春期功能性子宫出血对身体有什么影响？	(36)
69. 用什么方法治疗青春期功能性子宫出血？	(37)
70. 青春期功能性子宫出血会反复发生吗？	(38)
71. 出血过多是否应该输血？	(38)
72. 青春期输血会带来不良影响吗？	(39)
73. 为什么女孩出血过多时需要做刮宫术？	(39)
74. 女孩刮宫会有不良后果吗？	(40)
75. 青春期女孩能用性激素吗？	(40)
76. 青春期女孩能服用避孕药吗？	(40)
77. 青春期女孩如有性生活，其害处是什么？	(41)
78. 青春期女孩做人工流产手术有害处吗？	(41)
79. 什么叫痛经？	(42)
80. 痛经对身体有什么影响？	(42)
81. 月经期间为什么会有烂肉样东西流出来？	(43)
82. 痛经的原因有哪些？	(43)
83. 痛经有治疗办法吗？	(43)
84. 什么叫经前期紧张综合征？	(44)
85. 青春期女孩会发生经前期紧张综合征吗？	(44)
86. 怎样治疗经前期紧张综合征？	(44)
87. 什么是痤疮？	(45)
88. 青春期女孩为什么面部容易长痤疮？	(45)

89. 痤疮会长多少年? (46)
90. 长了痤疮怎么办? (46)
91. 长痤疮是不是男性化? (47)
92. 什么是女性男性化? 怎样引起的? (47)
93. 青春期少女会发生男性化吗? (48)
94. 男性和女性的毛发分布有什么不同? (48)
95. 什么叫多毛症? (49)
96. 怎样区分多毛症与毛发过多? (50)
97. 多毛症的原因是什么? (50)
98. 青春期少女会发生多毛症吗? (50)
99. 女孩出现多毛是否就是男性化? (51)
100. 为什么有的女孩出现多毛和闭经? (51)
101. 多毛的女孩能生育吗? (51)
102. 为什么患多毛症的少女应做全面检查? (52)
103. 药物可以引起多毛吗? (52)
104. 发生多毛怎么办? (53)
105. 女孩在8岁以前来月经是正常现象吗? (53)
106. 什么是性早熟? (54)
107. 什么叫部分性性早熟? (54)
108. 腋毛和阴毛过早出现是性早熟吗? (55)
109. 怎样确定性早熟? (55)
110. 性早熟的原因是什么? (55)
111. 怎样区分真性和假性性早熟? (56)
112. 性早熟有遗传倾向吗? (56)
113. 发生了性早熟,对以后有什么影响? (57)
114. 性早熟的女孩能生育吗? (57)
115. 性早熟治疗的目的是什么? (57)
116. 女孩到18岁不来月经是正常现象吗? (58)
117. 什么叫发育延迟? (58)
118. 引起发育延迟和发育不良的原因是什么? (58)
119. 发育延迟对生育有影响吗? (59)

120. 乳房发育与月经来潮有什么联系?	(59)
121. 为什么有的女孩乳房发育很好,但不来月经?	(59)
122. 为什么有的女孩月经很正常,但乳房平坦?	(60)
123. 什么叫乳房发育不良?	(61)
124. 两侧乳房发育不对称是什么问题?	(61)
125. 有什么方法促使乳房发育?	(62)
126. 戴胸罩好不好?	(62)
127. 什么叫巨乳症?	(63)
128. 女孩会发生巨乳症吗?	(63)
129. 巨乳症对身体有什么影响?	(63)
130. 怎样治疗巨乳症?	(64)
131. 青春期少女会流乳汁吗?	(64)
132. 青春期少女会发生乳房肿瘤吗?	(65)
133. 青春期少女会发生乳腺癌吗?	(65)
134. 如何自己检查乳房有无异常?	(66)
135. 少女的乳房手术应注意什么问题?	(67)
136. 青春期少女作过乳房手术,将来能哺乳吗?	(68)
137. 青春期少女会发生妇科肿瘤吗?	(68)
138. 青春期少女容易发生哪些妇科肿瘤?	(68)
139. 出现哪些症状时应当警惕有肿瘤存在?	(69)
140. 阴道腺病是恶性肿瘤吗?	(70)
141. 患了阴道腺病怎么办?	(71)
142. 女孩腹部增大都是因为肥胖吗?	(71)
143. 青春期女孩易患哪些卵巢肿瘤?	(72)
144. 什么样的卵巢肿瘤可以引起性早熟?	(73)
145. 什么是畸胎瘤?	(74)
146. 畸胎瘤都是良性的吗?	(74)
147. 患了卵巢肿瘤有什么表现?	(75)
148. 患了卵巢肿瘤是不是都有腹痛和腹部增大?	(76)
149. 什么方法可以帮助诊断卵巢肿瘤?	(77)
150. 怎样区别良性和恶性卵巢肿瘤?	(77)

151. 什么是腹腔镜检查? (78)
152. 女孩腹腔镜检查后有无不良影响? (79)
153. 卵巢肿瘤切除后,是否需要化学药物治疗(化疗)? (79)
154. 化疗对身体有何影响? (80)
155. 化疗后还能生育吗? (81)
156. 化疗对月经有影响吗? (81)
157. 为什么有的卵巢肿瘤切除后还要作放射治疗? (81)
158. 什么是放射治疗? (82)
159. 放射治疗有什么不良反应? (82)
160. 放射治疗后卵巢功能丧失了怎么办? (83)
161. 霉菌感染时有什么症状? (83)
162. 霉菌性阴道炎和外阴炎好治吗? (84)
163. 为什么霉菌性阴道炎和外阴炎容易复发? (85)
164. 霉菌性阴道炎和外阴炎在什么情况下最容易复发? ... (85)
165. 怎样才能彻底治愈霉菌性阴道炎和外阴炎? (85)
166. 什么叫滴虫性阴道炎? (85)
167. 治疗滴虫性阴道炎时应注意哪些问题? (86)
168. 青春期女孩发生急性腹痛有哪些原因? (87)
169. 青春期少女会发生慢性下腹痛吗? (88)
170. 青春期少女慢性下腹痛的原因是什么? (88)

1. 什么是青春期?

青春期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渡阶段。女性多数先有乳房发育,大约1~2年后出现阴毛及月经初潮(即第一次月经),此后1~2年才有排卵,月经变为有规律,生殖器官也逐渐发育长大。青春期最突出的特点是性发育,所以又称为性成熟期。国外医学界将青春期定为10~19岁,我国医学界定为13~18岁。进入青春期的年龄,男、女有差别,一般女孩较男孩早1~2年。除此之外,还受地区、营养、精神因素等多方面影响,其中营养状况起主要作用。

青春期是人体生长发育的第二个高峰,生理上发生巨大变化,身高、体重迅速增长,各脏器如心、肺、肝脏功能趋向成熟,各项指标达到或接近成人标准。由于青春期生理上的巨大变化,青少年女性在思想上往往难以承受,所以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。

青春期是人生中最重要、最宝贵的时光,青少年应该了解自身的变化,做好心理上的准备,注意营养和适当的运动,以顺利度过这一美好时光。

2. 青春期有哪些生理上和心理上的变化?

青春期是人体生长发育的第二个高峰,在心理上、生理上都发生巨大变化。各组织器官由稚嫩走向成熟,由能力不足趋向功能健全,世界观及信念逐步形成。

青春期的主要生理变化有:

(1)身高、体重迅速增长:身高突然增长是青春期到来的重要标志,青春期女孩每年身高平均可增长9厘米,体重增加

8~9 公斤。

(2) 身体各脏器功能趋向成熟, ①心脏: 重量增加至出生时的 10 倍, 心肌增厚, 心肌纤维比童年时代显著增粗, 张力增加, 心搏出量明显增加, 接近成人标准。②肺脏: 重量增加为出生时的 9 倍, 肺活量明显增加, 10~13 岁为 1400 毫升, 14~15 岁为 2000~2500 毫升, 到 20 岁时可达 4800 毫升。呼吸功能日趋完善。③脑: 重量及容量变化不大, 但在青春期, 神经系统的结构已接近成年, 思维活跃, 对事物的反应能力提高, 分析能力、记忆能力增强。

(3) 内分泌系统发育成熟, 功能完备: 肾上腺开始分泌雄激素, 刺激毛发生长, 出现阴毛、腋毛。

(4) 生殖系统发育成熟: 下丘脑—垂体—卵巢系统形成。卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素, 排卵后分泌孕激素。性激素经血液循环到达全身, 出现第二性征及内、外性器官发育。

(5) 月经初潮: 这是青春期最显著的标志。

青春期的心理变化很多, 女孩较男孩更为明显。青春早期, 往往保持儿童的某些心理特征, 较为幼稚, 但已具有成人的某些心理特征, 能掌握更多的抽象概念, 思维活动完备, 开始对异性爱慕。青春晚期, 思维高度发展, 能有系统、合乎逻辑地掌握知识, 掌握更概括的抽象概念, 理解能力不断提高, 并已接近成人。但青少年思想单纯, 社会经验不足, 对自身出现的一些生理变化不够了解, 又易受周围环境的影响, 特别需要正确的指导和教育, 帮助她们了解自身的变化, 适应生理上和心理上的变化。

3. 多大年龄算进入青春期?

进入青春期的年龄有个体差异, 我国医学界将青春期年龄定为 13~18 岁, 国外医学界定为 10~19 岁。其中又分为青

春早期(10~14岁)及青春晚期(15~19岁)。

进入青春期的年龄受许多因素的影响,归纳起来主要分为两大类,即遗传和环境因素。前者称为内因,后者称为外因。①遗传因素:包括种族和家族。不同种族的少女,单就其初潮年龄而言,可相差6岁,而同一家族的女孩,初潮年龄仅相差十几个月。亲属关系越近,初潮年龄越接近。②环境因素:包括气候、营养、体育运动等多方面。热、湿地域的孩子发育较早,居住干、寒地区的孩子发育较晚。营养好坏对生长发育有直接影响。体育锻炼可以促进生长发育。由于人类生活条件的改善,特别是营养状况的改善,进入青春期的年龄有明显提前的趋势。

4. 怎么知道自己已进入青春期?

到了一定年龄(10岁左右),女孩往往会发现自己的身体发生了一些变化,如身材突然长高了,1年之内身高可增长9厘米,渐渐接近或超过了自己的妈妈。体重也不断增加,平均每年可增加8~9公斤。再过1~2年,平坦的胸部开始出现隆起的乳房,然后耻骨上出现稀疏的阴毛,接下来腹部、臀部开始脂肪沉积,说话的音调高,声音也越来越悦耳。再过1~2年,也就是到了12~13岁,就会出现阴道流血——月经初潮及长出腋毛。这时候就可以判断自己已进入青春期。

由于青春期来得太快,变化太多,往往不易一下子为人所接受。特别是女孩子,发现自身的某些变化,会变得惊慌失措,有时会误认为自己得了什么病,十分紧张,或是不好意思。其实,只要认识到这是人体的自然生理现象,就不必紧张或害羞。而且应该通过学习、请教等途径了解变化的原因,及时发现发育中的不正常现象。如18岁仍没有月经来潮,就应及时检查是否有妇科疾病存在。如果阴毛、腋毛或汗毛长得过多,

即应警惕是否有内分泌疾病存在。

5. 什么叫第二性征？

男女性别的根本标志是生殖器官的结构不同，这称为第一性征。第二性征是指生殖器官以外男女各自具有的特征，也就是男、女外形的区别，称为第二性征。女性包括乳房隆起、皮下脂肪丰满、骨盆宽大、嗓音细高等；男性则为胡须长出、体格高大、肌肉发达、喉结突出、嗓音低粗等。

6. 女性第二性征出现的先后顺序是否都一样？

第二性征出现的先后顺序有很大的个体差异，但均遵循一定的规律性。女孩发育多半先表现为身高增长，接着是乳房开始发育，大约经过1~2年，阴毛出现，再过1~2年出现腋毛及月经初潮。但也有少数女孩在身高加快增长的同时，先长出阴毛，然后乳房发育或者在月经初潮之后才长出阴毛。

7. 阴毛出现的正常年龄是多大？

阴毛位于耻骨联合的部位，女性呈倒三角形分布。大约自10~13岁开始，外阴部出现稀少而柔软的阴毛，其后数量逐渐增加，颜色逐渐加深。也有在月经来潮之后，于18岁以后才长出阴毛。国外报道，女孩阴毛开始出现的平均年龄为11.0~11.35岁，早于我国。

8. 腋毛出现的正常年龄是多大？

腋毛位于腋下，亦为女性第二性征之一。与阴毛相同，是肾上腺开始分泌雄激素的结果。腋毛出现的时间较阴毛晚1~2年，国外报道平均年龄为14~15岁。我国女性也大致在14~15岁以后出现腋毛。

9. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗？

青春期发育包括全身的所有部位，但最引人注目的是身材长高、乳房长大和出现月经。阴毛和腋毛都是肾上腺开始分

泌雄激素所引起的变化,也是青春期发育的标志之一。观察发现,青春期发育的顺序一般是身材长高→乳房长大→阴毛出现→月经初潮和腋毛长出。但是也有人不出出现阴毛和腋毛,或者阴毛及腋毛很少,而其它方面发育很好,成年以后生育能力很正常。因此,判断青春期发育要从多方面分析。

一个人毛发的多少,除了需要适量的雄激素刺激外,还与毛囊对雄激素的敏感性,以及遗传因素有关。例如白种人与黄种人在成年后,其毛发数量相差甚多,我国也有家族性毛发数量不同的很多实例。有人没有阴毛和腋毛也能生育小孩。所以说,不能单凭有无阴毛和腋毛来判断是否进入青春期,更不能以有无阴毛和腋毛来判断一个人有没有生育能力。

10. 女孩什么时候开始乳房发育?

乳房位于前胸,是哺育子女的器官。青春期以前,男孩与女孩的乳房在外观上没有区别。自7~8岁开始,女孩身体各系统逐渐发育。约2年后,在卵巢激素、垂体激素和胰岛素的共同作用下,乳房开始发育。乳房发育的年龄也有个体差异,平均为10.8~11.4岁。如果超过16岁仍无乳房发育,应警惕性发育迟缓或卵巢发育不良。

11. 正常乳房发育的现象有哪些?

女孩的乳房发育一般是乳头开始长大,时间大约在9~10岁。10~11岁时乳腺增生,形成乳核,摸上去有一个结节或小硬块,压之疼痛。12~13岁时乳腺管与皮下脂肪日趋增加,乳房渐渐隆起并富有弹性,乳晕和乳头的颜色变深。发育成熟的乳房呈半球形,位于第三至第六肋骨之间。乳头具有勃起功能,触摸时发硬,有利于授乳。

12. 女孩体内有哪些性激素?

参与调节生殖功能的激素称为性激素,也叫性荷尔蒙。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。

(1)雌激素:主要由卵巢合成。它的作用是促使第二性征发育,促进生殖器官发育,并使子宫内膜增生。保持女性的心理和行为特征。

(2)孕激素:亦主要由卵巢分泌,由卵巢的黄体细胞合成。因此只有排卵后才分泌孕激素,它与雌激素协同发挥作用,使已增生的子宫内膜呈分泌期改变,以适合胎儿生存。在妊娠期,体内雌、孕激素很多,能够抑制排卵,防止再次受孕。

(3)雄激素:主要由肾上腺皮质合成,卵巢分泌的量较少。女子体内的雄激素能促进肌肉、骨骼及毛发生长,所以也是不可缺少的性激素。

13. 青春期的变化与哪些激素有关?

青春期的人体变化是在激素的作用下完成的。在青春期以前,丘脑下部发生了一些变化,开始分泌促进脑垂体成熟的激素。在这些激素的作用下,垂体开始分泌生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素。这些激素与人的生长发育关系密切,同时它们又促使体内的甲状腺、肾上腺、卵巢、胰腺等内分泌腺具备功能,从而促进青春期的生长发育。

(1)垂体生长激素:作用于骨骼、肌肉及全身除神经系统以外的所有组织,促进其发育。

(2)促甲状腺素:促使甲状腺分泌甲状腺素,能够促进骨骼、牙齿、性器官的成熟和发育。

(3)肾上腺皮质激素:由肾上腺皮质分泌,包括糖皮质激素、盐皮质激素和雄激素3种。其中雄激素在青春期可以促进阴毛、腋毛的生长。

(4)性激素:主要由卵巢分泌,包括雌激素、孕激素和雄激素3种。雌激素可促进乳腺发育及脂肪沉积,和孕激素协同作用可以导致子宫内膜呈周期性变化而使月经来潮。

一个正常发育的女孩,是全身各个系统正常发育的结果。上述各种激素的作用虽然各有侧重,但相互之间均有影响,缺少任何一种激素都会影响正常发育。

14. 如何自我判断青春期是否正常?

自我判断的基础是了解一些生理卫生知识,在这个基础上可以主动采取措施,使你的青春期发育正常,并且显得更加绚丽多彩。

青春期女孩最主要的表现是身高及体重迅速增长,乳房隆起,阴毛逐渐出现,最后是月经来潮及出现腋毛。

近年来,我国青少年进入青春期的年龄有提前趋势,一般认为是10~18岁。如果8岁之前出现月经,应检查是不是性成熟得过早;如果16岁之后仍不见第二性征发育,或者第二性征虽发育了,但18岁之后仍不见月经来潮,也应检查是否不正常。女孩进入青春期后平均身高每年增长9厘米,体重每年增长8~9公斤。如身材不长高或过高,体重不增加或增长过多,超过标准体重的20%并伴有多毛等,也是不正常的现象。少数女孩月经很规律,但乳房平坦,这是乳腺发育不良或者是身体太瘦、太弱及乳房中的脂肪组织太少之故。这种情况对健康没有不良影响,但却缺乏女孩的体型美,也是不理想的。补救的办法是加强上肢运动,如拉弹簧、举重等,促使胸前的肌肉(胸大肌)发达。体重太低的,设法增加体重,则乳房可以显得丰满些。

15. 青春期是否容易发胖?

人体未消耗的剩余能量,往往转变为脂肪而储存于体内,

储存工作由脂肪细胞来完成。脂肪对人有许多用途,例如在能量来源缺乏时可以提供能量,此外还可以减少震荡,以及保持体温。但脂肪太多,体重增加过多,将形成肥胖。肥胖的标准是体重超过标准体重的 20%,或体重指数 ≥ 24 。但也有人认为这种标准不够精确,因为肌肉发达也可导致体重增加,所以主张以测量上臂中段皮下脂肪的厚度为标准。一般男孩皮下脂肪厚于 20 毫米,女孩厚于 30 毫米才能诊断为肥胖。

人体处于不同时期,其脂肪组织的发育有不同的特点。胎儿时期,特别是胎儿早期,体内几乎不具备多余的脂肪,但在出生前 2 个月体内脂肪急剧增加。生后半年内继续大量积蓄脂肪。过了 6 岁,身体脂肪细胞开始相对静止。到了青春期,脂肪细胞又开始活跃,它们逐渐积累并沉积在女孩的前臂、臀部、前胸及下肢,形成女性体型。由此可见,青春期较其它时期容易发生脂肪沉积。如果饮食过度,尤其是多食甜食和脂肪含量多的食物,而活动量少时,容易发胖。

轻度肥胖并不可怕,因为青春期生长发育所需营养量较大,只要饮食不过度,多食蔬菜、水果、瘦肉,少食甜食,同时适当增加体育锻炼,就会将体重控制在标准范围之内。切不可节食,否则会给生长发育带来不利。

16. 肥胖的标准是什么?

女孩进入青春期以后,卵巢和肾上腺皮质逐渐出现变化,合成雌激素和少量雄激素,当卵巢能够排卵时,又能合成孕激素,它们引起身体发生很多变化。例如身材突然长高、乳房长大、体型变为女性等,同时身体的脂肪组织也增多,因而逐渐显得丰满,体重增加。我国内分泌学专家邝安堃等编写的《临床内分泌学》,刊登了我国妇女不同年龄的身高与体重的正常值,10~19 岁女孩的身高及体重见下表: