

○主编○赵尚华○贺学梅

健康教育百问百答丛书

青春期 保健 100问

1.5



山西教育出版社

张文红 编写

97
R161.5
23

2

XAM16/20

青春
期保健
100 问



3 0092 1666 8

C

542735

育 出 版 社

社 长 任亮文
总 编 辑 左执中
责任编辑 梁 平 彭琼梅
装帧设计 王亚中

健康教育百问百答丛书

青春期保健 100 问

赵尚华 贺学梅 主编

*

山西教育出版社出版 (太原井州北路 69 号)

新华书店经销 晋源印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.25 字数: 87 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月山西第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

*

ISBN 7-5440-1026-0

G·1027 定价: 4.50 元

目 录

1. 人体生长发育是如何分期的? (1)
2. 青少年生殖系统发育特点是什么? (2)
3. 青春期男女的心理特征如何? (3)
4. 女子青春期指什么? (5)
5. 什么是月经初潮? (7)
6. 月经是怎么回事? 正常的月经是什么样的? (9)
7. 月经期腰酸、腹痛、情绪紧张算不算疾病? (10)
8. 月经期应注意哪些事? (11)
9. 什么是痛经? 引起的原因是什么? (13)
10. 如何治疗和预防痛经? (15)
11. 什么是闭经? 如何调治? (16)
12. 为什么月经期会有乳房胀痛? (19)
13. 乳房发育与月经来潮有没有关系? (20)
14. 什么是乳房发育不良? (21)
15. 两侧乳房发育不对称是怎么回事? (22)
16. 什么方法可以使平坦的乳房尽快丰满起来? ... (23)
17. 如何进行乳房自我检查? (25)

18. 什么是泌乳症?	(26)
19. 发生了闭经泌乳征应做哪些检查? 如何治疗?	(27)
20. 什么是乳腺小叶增生? 有何表现?	(28)
21. 什么是乳腺纤维腺瘤? 有何表现?	(30)
22. 什么是“石女”?	(32)
23. 什么是处女膜闭锁?	(33)
24. 常见的女性生殖器官畸形有哪些?	(34)
25. 什么是“阴阳人”和“女性男性化”? 其原因是 什么?	(35)
26. 什么是多毛症?	(37)
27. 什么是多囊卵巢综合征?	(38)
28. “少白头”是怎么发生的? 如何防治?	(39)
29. 什么是前庭大腺囊肿? 怎样发生的?	(41)
30. 什么是前庭大腺炎? 如何预防?	(42)
31. 什么是性早熟? 如何确定?	(43)
32. 如何治疗性早熟?	(44)
33. 什么是性发育延迟?	(45)
34. 青春期常会想到异性或性的问题, 不能专心学 习, 怎么办?	(46)
35. 青春期老想到性的问题, 应怎样克制性冲动?	(47)
36. 到了初中, 看到电视上拥抱、接吻场面时很不 自在, 请问这是不是性早熟?	(48)
37. 初中生是否有性冲动?	(49)
38. 初中生体验性交, 是否太早?	(50)

39. 初中生性生活对身体有无害处? (51)
40. 青春期后, 老与父母顶嘴是怎么回事? (52)
41. 因在电视电影中看到黄色镜头而对性交产生一种莫名其妙的恐惧感, 怎么办? (53)
42. 婚前性行为危害身心健康吗? (54)
43. 性交后没有妊娠是怎么回事? 受孕的机理是什么? (55)
44. 少女做人工流产有什么危险呢? (56)
45. 频繁手淫对青少年身体有什么危害? (58)
46. 怎样对待手淫行为? (59)
47. 如何戒除手淫的毛病呢? (60)
48. 月经期手淫, 对身体有害处吗? (61)
49. 经常手淫对婚后生活有没有影响? 会不会成为性冷淡? (62)
50. 为什么青少年多贫血呢? (63)
51. 女孩也会分泌男性激素, 是不是? (65)
52. 患有狐臭怎么办? (66)
53. 为什么会长“青春痘”? (67)
54. 长了满脸的“青春痘”, 请问怎么办? (68)
55. 怎样治疗面部雀斑? (69)
56. 个子太矮是什么原因造成的? 天生身材矮小, 什么方法可以长高呢? (71)
57. 怎样对待青春期恋爱问题? (72)
58. 怎样克服害羞心理? (73)
59. 少女化妆应注意什么? (75)
60. 穿高跟鞋好不好? (77)

61. 少女秀发的护理应注意什么? (79)
62. 少女应选择什么样的内衣? (81)
63. 戴胸罩好不好? 如何选择合适的胸罩? (83)
64. 怎样培养少女高贵典雅的风度? (85)
65. 怎样保护青春的容颜? (87)
66. 怎样的形体才算健美? (88)
67. 少女为什么容易发生晕厥? (89)
68. 什么是功能性子宫出血? 怎样引起的? (90)
69. 怎样预防青春期功能性子宫出血及其并发症?
..... (91)
70. 阴道出血可由哪些疾病引起? (92)
71. 性交为什么能引起女子阴道损伤? 临床上如何
诊治及预防? (93)
72. 外阴血肿是如何形成的? 怎样诊治及预防? ... (94)
73. 青春期少女会患哪些妇科肿瘤? (95)
74. 少女容易患哪些卵巢肿瘤? (97)
75. 妇科肿瘤有哪些表现? (98)
76. 为什么有的卵巢肿瘤中会有毛发、牙齿、骨骼
和油脂? (99)
77. 接吻可以传染性病吗? (100)
78. 听说接吻可以传染病毒性肝炎, 请问是怎么回事?
..... (101)
79. 除性交之外, 还有什么情况会得性病呢? (102)
80. 常见的性病有哪些? (103)
81. 性病是怎样传播的? 妇女应怎样预防? (104)
82. 外阴尖锐湿疣的表现是什么? (105)

83. 淋病有哪些表现? (106)
84. 患了梅毒有哪些表现? (107)
85. 妇女在游泳池中会感染性病吗? (108)
86. 妇科常见的炎症有哪些表现呢? (109)
87. 如何预防妇科炎症的发生? (110)
88. 滴虫性阴道炎的临床表现如何? (111)
89. 怎样治疗滴虫性阴道炎? (112)
90. 霉菌性阴道炎的临床表现如何? (114)
91. 怎样治疗霉菌性阴道炎? (116)
92. 哪些疾病可以引起急性下腹痛? (117)
93. 什么是不孕症和不育症? 二者有何区别? (118)
94. 女性不孕的原因有哪些? (119)
95. 有一位患者, 于 5 年前生育过一个孩子, 可以后
再也不怀孕了, 请问这也是不孕症吗? (121)
96. 不孕和不育也可由男子引起吗? (122)
97. 白塞氏综合征有哪些临床表现? (123)
98. 什么是遗精? 对人体有危害吗? (125)
99. 请问包茎与包皮过长是怎么回事? (126)
100. 什么是阳痿? 其原因是什么? (127)

1. 人体生长发育是如何分期的?

人体生长发育,根据身体的生理特点,可分为以下几期。

(1)新生儿期:人出生后,1个月以内叫做新生儿期。

(2)乳儿期:1周岁以内叫乳儿期。

(3)婴儿期:1岁到3岁叫婴儿期。

(4)幼儿期:3岁到6岁,叫做幼儿期,也叫学龄前期。这个时期,孩子的身高、体重发育较慢,而四肢的增长较快。

(5)学龄期:6岁到12岁,叫做学龄期。

(6)青春发育期:11岁到18岁,叫做青春发育期。在这个时期,身体发育的速度突然增加,尤其是生殖系统发育很快,到了性成熟期。同时,少年们的记忆力、思维能力也不断增强。所以这一时期是掌握系统文化知识和技能的最好时期。在这个时期,由于骨骼、肌肉发育得很快,所以膳食中的蛋白质、维生素及钙等矿物质的营养供应很重要。少女们要注意经期卫生。男女青年要防止养成吸烟及喝酒的坏习惯,同时要学习一些有关性的知识。在劳动、体育锻炼和其他活动中,要注意安全。

(7)青年期:17岁~24岁,叫青年期,也叫青春发育后期,这时身体发育到了完全成熟阶段。女子的身高于18~20岁停止增长,男子的身高于20~23岁停止增长,这时体重的增加也缓慢下降,骨骼也不继续增长,最后的恒牙(智齿)也长了出来。这个时期身体各部分发育完全成熟。

2. 青少年生殖系统发育特点是什么？

少女青春期前后生殖系统发育有以下特点。

8~9岁：脱离幼儿体态，子宫开始发育，骨盆横径变宽，臀部变圆，皮脂腺分泌增多。

10~11岁：乳头、乳房开始发育，阴毛萌出。

12~13岁：内外生殖器进一步发育。乳房更加隆起，乳晕扩大、颜色加深；阴道粘膜出现变化；阴毛增多并渐趋密集卷曲。

14岁：月经初潮，但不规则，无排卵；腋毛开始生长；身高增长速度达高峰。

15岁：出现排卵性、周期性月经，有明显的骨盆变化。

16~18岁：骨骼闭合，停止长高；脸上可能出现令人烦恼的“青春美丽痘”。至此，少女的发育渐趋成熟，有健美的肌肉，细腻的皮肤等。

少男发育的顺序则呈现如下特点。

10~11岁：睾丸及阴茎开始增长。

12~13岁：喉结开始增大；出现阴毛；睾丸阴茎继续增大。

14~15岁：声音变粗，乳房发胀，阴囊色素增加，腋毛生长，开始长胡须，睾丸增长完成，出现了遗精。

16~18岁：部分人脸上长痤疮——“青春美丽痘”，面部及阴部长毛，阴毛呈男性分布。

19~23岁：骨骼闭合，停止长高。

3. 青春期男女的心理特征如何？

人们的心理现象是多种多样的。青春期少男少女的心理特征往往与其身体外形的迅速发育、体内机能的日趋成熟、性器官和性功能的不断成熟等生理特点有关。主要表现为以下两种。

(1) 情感丰富而多疑易变：进入青春期后，由于对理想的追求、人生的探索、知识的渴求、友谊的寻觅，因而情感也日益丰富。青春期的早期和中期，情绪的表露十分强烈，非常不稳定，甚至表现为多疑，而且常从一个极端走向另一个极端。到青春后期，情绪的表露才逐渐平稳，而且以间接的、为社会承认的方式表露。总之，处于青春期的男女，其自我观察、自我评价、自我体验、自我监督和自我控制力都有所增强。

(2) 性意识的萌发与成熟：进入青春期，身体结构发生了巨大变化，其中包括性器官成熟、第二性征出现并开始具有性功能。这种生理发育的自然本能，强有力地震荡着心理发展的内容和结构，并开始出现与性有关的心理活动。他们开始向往异性，以倾慕的心情和异性交往，并注意对方的动作、表情及对自己的看法。可见对异性的向往与眷恋是人类感情世界中最美丽珍贵的内容，在人生历程中要停留一个不算短的时期，我们要以认真、严肃和谨慎的态度去对待它。

青年们只有了解自己的心理特征，才能树立远大的理想，培养良好的学习、生活、卫生习惯和广泛的兴趣爱好，学会慎重择友。同时，才能建立和发展与异性的正常交往，

学会控制自己的情感冲动，调节自己的行为，使自己的心理沿着健康、成熟的轨道发展。

4. 女子青春期指什么？

人的一生从发育到衰老是个渐进的过程，虽然没有明显的界限，但医学上根据卵巢功能的改变，将妇女的一生分为六个生理阶段：新生儿期、幼年期、青春期、生育期、更年期、老年期。

进入青春期并没有绝对的年龄界限，因为许多因素如环境、种族、营养、遗传等，对每个人的影响都是不同的。世界卫生组织于1965年将10~20岁定为青春期，我国则一般习惯将13~18岁列为青春期，即是从开始出现月经到生殖器官发育成熟这一阶段。这个阶段的特点可以归纳为以下三点。

(1) 生殖器官发育：随着卵巢的发育，下丘脑、脑垂体前叶、甲状腺、肾上腺皮质等内分泌逐渐成熟，使内外生殖器发育并逐渐成熟。外生殖器由幼稚型发育为成人型，阴毛出现，阴阜隆起，大阴唇肥厚，小阴唇变大并有色素沉着，阴道加宽变长，分泌物为酸性。子宫增大，卵巢开始有卵泡成熟。

(2) 第二性征的发育：女性第二性征就是指女性特有的征象，如乳头、乳房发育、隆起，骨盆宽大，胸部、肩部及臀部脂肪丰满等女性所特有的体态。

(3) 月经来潮：第一次来的月经为初潮。大多数女孩子刚来月经时，由于卵巢功能不健全，月经周期也不规律。有的第一次来月经以后，停止几个月，甚至半年以后再月经，这时的月经往往为无排卵性，故虽有月经，尚没有生育

功能。所以月经的初潮，虽说有生育的可能性，但生殖器官的发育还不健全。如患有慢性病、营养不良、结核病、感染性疾病等，皆可影响生殖器官的发育而推迟月经初潮的年龄。

青春期是少女生长发育关键的转折期。如果这个时期能给身体发育创造良好的条件，不仅可使外型健美，而且也会使内脏功能健全，行为反应良好；不仅能有效抵御疾病的侵袭，而且能为将来孕育下一代及中老年期的健康奠定良好的基础。

5. 什么是月经初潮?

女子的第一次月经称为“初潮”。它是女性青春期到来的信号，也是女性成熟、身体健康的一个标志。初潮的年龄一般在13~14岁之间，有的可早到10~11岁，有的可晚到17~18岁。初潮的到来往往与种族、遗传、环境、气候及先天禀赋的强弱有关。一般来说，寒冷地区的女孩初潮晚，而热带地区的偏早；身体健康、营养条件好的初潮较早；非洲地区的黑种人初潮较早，而欧洲地区的白种人初潮较晚。在我国，南方女孩初潮的年龄一般为11~17岁，北方12~17岁，没有显著差异。一般来说，女孩初潮的年龄为11~17岁，平均14岁，即《内经》云：“女子二七天癸至……月事以时下。”

初潮来临前的女孩子会有双颊潮红，性格活泼，身体长高，食欲增加，出现阴毛和腋毛，且乳房开始发育、膨胀隆起等表现，这些都是月经即将来临的预兆。初潮的出血量有多有少，因人而异，一般等月经规律后，大约在50~80毫升之间。经血的成分，基本为血，其间混杂了一些脱落的子宫内膜、子宫颈粘液及阴道的分泌物。经血颜色发暗，略带粘性，不容易凝成血块，仔细看还会有一些薄而小的碎片，为脱落的子宫内膜。初潮后，由于刚刚进入青春期，卵巢功能尚不稳定，所以月经周期不定。初潮后第二次月经来潮的时间，间隔长短不一，有的1~2个月，有的则为7~8个月，据有关资料表明，平均间隔约为35天以内，95%的人在9个月内，即不超过9个月。初潮开始到有规律地按月来

一次月经约需半年到两年的时间，所以少女们不必为月经初潮后不规则而担忧。

6. 月经是怎么回事？正常的月经是什么样的？

月经是指有规律的、周期性的子宫出血。为什么女子会来月经呢？这是因为：女子的性腺——卵巢，其主要功能是排卵和分泌性激素。随着少女青春期的到来，丘脑下部—垂体前叶—卵巢的功能逐渐完善，丘脑下部分泌促性腺激素释放因子，这种释放因子作用于垂体，使垂体前叶分泌促卵泡素及黄体生成素，促进卵巢中的卵泡发育成熟，并具有排卵、生育功能，在卵子成熟过程中，卵巢产生大量的雌激素，使子宫内膜增厚，腺体增多，小动脉增粗而具有分泌功能，为受精卵的着床发育提供了理想的场所。如果排出的卵子未受精，在排卵后9~10天黄体开始萎缩，这时雌激素和孕激素水平突然下降，由于增厚的子宫内膜得不到激素的支持，内膜血液循环发生障碍，血液便急剧减少，子宫内膜因得不到营养而变性坏死。于是，子宫内膜脱落，血管断裂，血液经阴道排出体外，便形成了月经。大约过3~5天，子宫内膜及卵巢又开始下一个周期。由于卵巢的排卵大多为一个月一次，所以阴道出血也为一个月一次，即谓月经。

正常的月经周期为28天左右（21~35天），提前与延后的时间一般不超过7天。血量约50~80毫升，色暗红，不稀不稠，不凝结成块，无臭味，一般持续3~7天，经期可伴有轻微的小腹胀痛、乳房憋胀感，但不影响工作和学习。