

SHAONU WEISHENG YU BAOJIAN



少女卫生与保健

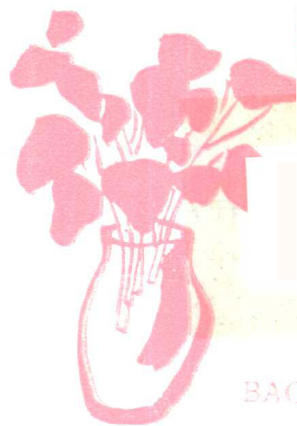
福建科学技术出版社

生理卫生 心理卫生
青春期保健 饮食与营养
易发病与特有病防治
美容服饰和身心健康
形体锻炼
仪态姿式与身心健康



少女卫生与保健

福建科学技术出版社 一九八八年·福州



BAOJIAN

少女卫生与保健

于 琰 林立峰 丁 琦

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 12.5印张 2 插页 264千字

1988年3月第1版

1988年3月第1次印刷

印数: 1—30300

ISBN 7-5335-0100-4/R · 17

书号: 14211·174

定价: 2.35元

编者的话

少女时期是女性一生中的黄金时期，是女子脱离幼年走向成熟的分水岭。这一时期，少女不仅身高、体重迅猛增长，全身的组织器官也从稚嫩走向成熟，机能日趋健全，尤其是性器官的发育成熟和第二性征的形成发展，使天真活泼、稚气十足的小姑娘出落得体态轻盈、皮肤滋润、容光焕发，洋溢着青春的活力。这是一个从量变到质变的飞跃过程，经过这个发育阶段，少女的身体成长基本定型，具备了女性的全部特征：女性的身材、女性的相貌、女性的声音和女性的心理等特征。

因此，少女时期是关系女子一生体质、心理和智力发育的关键时期。生理的突变，使少女对饮食营养、卫生保健、形体锻炼等方面都有各自特殊的要求。月经的初潮、乳房的发育、内分泌的活跃，使少女的性格、情感等经常处于不稳定状态，一些青

春期少女特有的疾病，如月经病、乳房疾病、寻常痤疮、青春期贫血、青春期甲状腺肿、植物神经功能紊乱、神经官能症、精神异常等疾病容易发生；早恋、手淫、婚前性行为等现象时有发生。因此，重视和搞好少女的卫生保健工作，关心少女的健康成长，是全社会的共同责任。

《少女卫生与保健》是我们奉献给青春发育期少女们的一份小小礼物。希望它能成为少女的良师益友，引导少女去探索青春期的奥秘，使少女在了解自身诸多变化的同时，在身心等方面都得到健康的成长。也希望它能成为家长、教师和医务人员对少女进行卫生保健指导的顾问和参谋。

本书在编写过程中，曾参阅了一些有关资料，在此谨致谢意。限于水平，书中不足之处尚祈读者批评指正。

一九八七·九

目 录

生 理 卫 生

告别童年	3
生殖器官分内外	5
青春启动的奥秘	9
呼吸系统的发育特点	12
心血管系统的发育特点	14
神经系统的发育特点	17
少女的皮肤生理特点	19
少女的毛发生理特点	21
少女发育成熟的标准	24
少女的报春花——初潮	26
悄悄隆起的胸脯	30
“十女九带”话白带	33

心 理 卫 生

少女的心理特点	39
保持健康的心理	42
少女的情绪与健康	47
情绪的自我调控	49
少女的性格特点	52
应该克服害羞心理	55
生气的合理宣泄	58

培养高尚的情操	60
气量恢宏是少女的美德	62
嫉妒与说谎有碍健康	64
“灰姑娘”请别烦恼	65
安度“心理断乳期”	67
正视朦胧的性意识	70
“同性恋”是陷阱	73

饮食与营养

少女的营养需要	79
少女的平衡膳食	83
注意补充蛋白质	97
饮食习惯与健康	99
一日三餐巧安排	101
不吃早餐的弊端	102
挑食、偏食非良习	105
吃零食的利与弊	107
多吃咸食不利健康	108
少女的健脑食品	110
少女的健美食品	111

青春期保健

少女的乳房保健	117
选择合身适体的胸罩	119
乳房如何更健美	121
经期卫生须讲究	125

正确使用月经用具	126
经期的体育活动	127
经期注意保护声带	129
外阴清洁须保持	130
愿你眸子更明亮	132
少女的口齿保健	134
科学用脑和护脑	137
睡眠充足精神爽	141
增强记忆有诀窍	145
个子长高有秘诀	150
少女为何发胖多	152
盲目减肥碍健康	153
身材苗条可塑造	156
少女束腰危害大	159
爱美少女的“时髦病”	160
“高跟鞋脚病”可防治	161
少女不宜骑男车	163
手淫恶习应戒除	165
少女早恋的危害	166
婚前性行为害处大	168

易发病与特有病防治

少女的“青春美丽痘”	173
痤疮切莫滥用药	175
随意取痣害处大	176
面部雀斑有法治	178

“蝴蝶斑”并非不贞节	179
佩戴首饰与皮炎	181
消除腋臭有妙方	183
汗毛多与多毛症	184
神经症有别于精神病	186
神经衰弱可调治	188
精神分裂症的治疗	191
躁狂症及其治疗	194
可防治的歇斯底里	195
青春期少女的消瘦症	197
少女为何多贫血	199
青春期的高血压	202
少女的“大脖子病”	203
性早熟和性发育延迟	206
巨人、侏儒、呆小症	209
少女泌乳应警惕	211
令少女紧张的小叶增生	213
乳腺的纤维腺瘤	215
害羞的“朋友”——闭经	218
痛经之“痛”解除法	220
青春期“功血”应重视	223
经期衄血是何故	226
错经——不走正道的经血	228
经前紧张综合征	229
激素调经须医嘱	230
异常白带自我辨	231

滴虫性阴道炎的防与治	232
霉菌性阴道炎的防与治	234
外阴瘙痒能防治	235
女阴湿疹的治疗	238
尿路感染女子多见	239

美容服饰与身心健康

美容化妆与健美	245
正确选用化妆品	248
淡妆浓抹应相宜	255
脸部化妆有技巧	262
化妆十戒须记牢	267
化妆用品妥保管	269
滥用化妆品可致病	270
慎防化妆品受污染	272
正确涂抹指甲油	274
选择适己的发型	275
各种发型巧维护	279
少女秀发须养护	281
皮肤的四季保养	284
俏丽衣装美化少女	287
服装合身有益健康	291
夏装与少女健康	294
选用内衣的科学	296
夏季穿袜有讲究	298
佩戴太阳镜的学问	299

036962

仪态姿式与身心健康

仪态优美有益健康	305
气质高贵烘托少女	307
风度典雅令少女增晖	311
个性迷人使少女添魅	315
悦耳嗓音可炼就	317
少女的言谈举止	320
站姿与少女健美	321
走姿与少女健美	323
坐姿与少女健美	324
脊柱侧弯的防与矫	326
脊柱后突可防治	328
不美观的八字脚	330

形体锻炼

怎样的形体才健美	335
少女健美的标志	337
塑造形体美的关键	341
少女应重视体育锻炼	343
提高身体素质应锻炼	346
日光、空气、冷水浴	347
少女锻炼须注意	350
消除疲劳方法多	354
健美操锻炼须知	355
巴氏健美操练习法	357

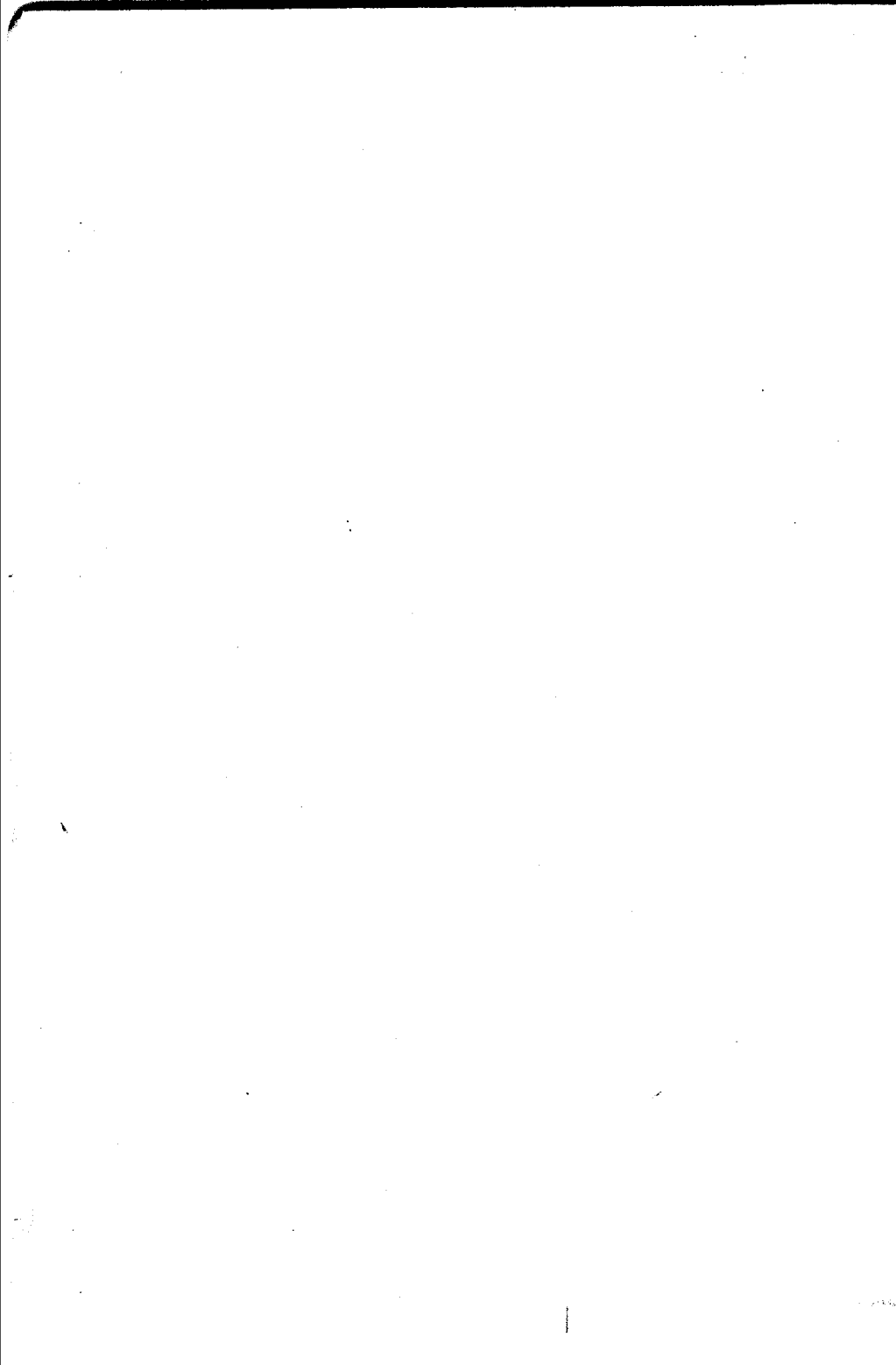
15分钟健美操	366
胳膊健美操	371
胸部健美操	372
腰部健美操	374
腹部健美操	376
臀部健美操	379
腿部健美操	382
少女减肥操	385

生理卫生

女子的春天——青

春发育期，是女性形体美的勃发时期。在一系列微妙而又显著的变化中，一个个天真烂漫、稚气十足的小姑娘，出落得婷婷玉立、婀娜多姿，洋溢着蓬勃的朝气，充满了诱人的魅力。





告 别 童 年

常言道：“女大十八变”。10岁以前还和男孩长得差不多的小女孩，从十一二岁开始，特别是到了十四五岁，身体却发生了一系列的变化。不仅身材长高了，而且体型也变了，出落得体态轻盈、皮肤滋润、容光焕发，充满了青春的活力。

身高和体重的突增是青春期少女的显著特征之一。10岁以后，少女的身高往往比同龄的男孩稍高，9~14岁的五、六年间，身高平均每年增长6~8厘米，多者可达10~13厘米；体重的增加则与身高的增长成正比，平均每年增加5~6公斤，多则达10公斤。

与生俱来的第一性征——生殖器官开始日益发育成熟，而随着青春发育期的到来而出现的男女外形差异的特征——第二性征的日渐形成、发展，则是青春期少女的明显特征之二。

生殖器官的发育成熟表现为：外生殖器从幼稚型发育为成人型，阴阜隆起，大阴唇肥厚，小阴唇变大，色素沉着逐渐加深；阴道增宽增长，粘膜变厚；子宫增大，子宫体明显增大，肌层增厚，内膜在卵巢内分泌激素的影响下，开始出现周期性的增生与脱落的变化，少女的朋友——月经，初访少女；卵巢增大，出现不同发育阶段的卵泡，并有成熟的卵子排出。

第二性征的形成发展表现为：乳房丰满而隆起，乳头突出，乳晕加深；阴毛、腋毛相继出现，开始发育时稀疏、细软，生长范围小，以后逐渐变得浓密、粗硬，范围增大。阴毛从阴阜渐及大阴唇，以后又扩展到耻骨联合，以阴阜分布最为浓密，在耻骨联合上方呈倒三角形分布；腋毛超出腋窝中心部。骨盆横径渐渐变宽；胸、肩、臀部的皮下脂肪增多并沉积，使胸部丰满而隆起、臀部变圆、腰部相对较细，呈现出女性特有的体态曲线。

少女青春发育的大致顺序可归纳如下：

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；身高增长速度达到高峰。

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。脸上出现令少女厌恶的“青春美丽痘”——痤疮。至此，少女的发育渐趋成熟。健美的肌肉、细腻的皮肤、纤细的骨骼、轻柔的体态、浓密的乌发、清脆的嗓音……。

这一切，都为少女增添了无穷的魅力。

究竟是谁使豆蔻年华的少女平添上如此美丽的色彩？原来是人体内的一种内分泌激素——性激素。随着青春期的到来，少女的卵巢迅速发育成长，并逐渐成熟，排出卵子，分

泌大量的雌激素和孕激素。雌激素的出现，促进了输卵管、子宫、阴道和外阴部的发育成熟以及乳腺、脂肪、毛发、皮脂腺的发达旺盛，使女性具有明显区别于男性的特征。

但是，由于少女的青春发育是一个受多层次调节的复杂生理现象，一般要受到遗传、种族、气候、营养、环境、生活条件等多种因素的影响，所以，每个少女青春期的开始年龄和持续时间并不都一样。即使条件相似、种族相同，青春期开始的年龄也会有所差异，就连同胞姐妹也会有先后。

专家们比较一致的看法是，青春期应该出现在人生的第二个十年期间，即10~20岁之间。根据我国的实际情况，一般是从十一二岁到十七八岁为青春发育期，十七八岁到二十三岁为青春后期，或青年期，广义地说，二者也可合称为青春期。所以，前面所说的只是大致的发育规律。有些少女由于先天或后天的原因，使整个发育过程提前或推后一二年，甚至三四年，也是很正常的，不必为此而过分忧虑。

青春期是少女脱离幼年时代成长为青年的转折点。经过这个发育阶段，少女发生了从量变到质变的飞跃，具备了全部的女性特征：女性的身材、女性的相貌、女性的声音和女性的心理特征。

生殖器官分内外

女性生殖器官，根据其解剖位置的不同，而分为内外两大部分。外生殖器（图1）又称外阴，包括阴阜、大阴唇、