

SHAO NÜ SHENGLHÜO GÜWEN

少女生活顾问

福建科学技术出版社

060039

Z 228
4426

少女生活顾问



京电力大 00013324

年 · 福州

福建科学技术出版社

责任编辑：林为建

少女生活顾问

黄 鲲 主编

*

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 9.375印张 2插页 203千字

1986年5月第1版

1986年5月第1次印刷

印数：1—134,500

书号：17211·81 定价：1.50元

珍惜这金色的年华

(代序)

—

在人生的道路上，少女时节，正迎着高山大川，风雨雷鸣的考验。如何才能走向一条坚实的人生之路呢？

诗人雷抒雁在献给少女的一首诗《如果是火，如果是水》中这样写道：

少女时节
是花的季节

是花的俊美
花的芳香
以及花对果实的期待

《圣经》里说
少女用火做成
有火的炽热
有火的痴情

诗人们说
少女用水做成
有水的清澈
有水的柔情

少女啊，只是生命的一瞬
人生还有更远的途程
还会有雨、有雪
还会有摇撼意志的强风闪电

如果是火
愿你冶炼人生
在明与暗、灵与肉的搏击中
放热闪光
如果是水
愿你浇灌生命
让纯与净、美与真永世不褪
充溢人间

少女的时节
是花的季节
愿你期待而来的
不是惆怅和悲伤的酸涩
在花开的俊美中
有一个美丽而充实的岁月

这是一首对少女充满了殷切期望和阐述人生哲理的优美诗篇。听说，有些姑娘们挺喜欢它，把它抄在日记本里，常常翻开看看，思忖它的含义。

思忖是为了回答。在每个人面前都有一道庄严的人生问题需要认真回答。对少女来说，也是如此。那么，该怎样来回答这人生的课题呢？

二

作家柳青曾说：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候……”

这段话，实际上已指导你该如何回答上面的问题了。

“当人年轻的时候”，对女孩子来说，正是指十几二十岁的少女时期。这个时期，是上升时期，有强烈的竞争精神和创造力。因此，少女时期人称黄金时期。但是，这个时期也会令人烦恼。富于幻想，憧憬新的生活的少女，面临着升学、待业、爱情等一系列的问题。而且，由于缺乏生活知识和社会经验，她们往往容易轻信和盲从。

走好“紧要处”的几步，不致步入人生的歧途，重要的是把共产主义精神溶进自己的金色年华。今天，改革的春风染绿了广袤的大地，少女们如果说是“火”，就得冶炼人生，放热发光；如果说是“水”，就得净化人生，浇灌生命。少女时节，正是高举知识的火炬，为振兴中华，建设四化而学习、奋斗、开拓的大好时光。自古英雄出少年，巾帼何须让须眉？少女同样可以在这个改革的大潮中大显身手，成为时代的弄潮儿。

这应该是当代少女们对人生的回答。

三

少女时节，带着春天的希望，充满了生机和活力，含苞欲放。

但是，花儿也会出现病虫害。园丁精心地培养和护理，

才能使含苞的花蕾，迎着阳光盛开。鉴于此，出版社的编辑同志，热心邀集了教师、医生、青年工作者和杂志社的记者，共同努力，编写了这本《少女生活顾问》。这是奉献给少女们的一件礼物，是一本有益的青少年读物。

重要的问题在于学习。列宁说：“只有用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑，才能成为共产主义者。”所谓“全部知识财富”，包括政治理论知识和文化科学知识，以及做人的知识。这本《少女生活顾问》，就是希望在做人的知识方面，给少女们起一点“顾问”作用，使少女们在迈进社会的门槛时，懂得该做什么，不该做什么，要成为怎样的一个人，怎样才能成为一个健全完美的人。总之，要在德、识、才、智、体、美各个方面健康成长，不至于使花蕾过早地凋谢，也不至于期待而来的是“惆怅和悲伤的酸涩”。

“未来是光明而美丽的，爱它吧，向它突进，为它工作，迎接它，尽可能地使它成为现实吧！”（车尔尼雪夫斯基）

我们正是抱着这样的心情在工作的。《少女生活顾问》这本书，凝聚着编者和作者们的心血，也寄托着我们诚挚的感情，希望少女们喜欢它，并愿它成为少女们的益友，伴随着少女们去探索人生的奥秘。

由于我们水平有限，经验不足，这本书能不能达到预期的目的，还有待于少女们及其他读者的检验。

我们将继续着笔——愿当代少女们同我们一起着笔——用笔写，用行动写，写在人类美好的事业上。

黄 鯤

1985.10.26.

主 编：黄 鲲

编写人员：傅书松

林嫩雅

乐 进

筱 晴

艾小路

林文富

张建华

徐超华

游劝荣

目 录

• 生理 • 心理卫生 •

一枝红杏出墙来·····	(1)
女性青春期的特征·····	(2)
青春发育的早迟·····	(4)
身高与健康·····	(6)
正常的月经和经期卫生·····	(8)
少女常见的妇科疾病·····	(10)
白带不是病·····	(13)
乳房发育及其保健·····	(15)
青春期皮肤的生理特点及其保健·····	(19)
青春期常见皮肤病及其防治·····	(22)
毛发及其生理·····	(29)
秀发护理·····	(31)
眼的保健·····	(38)
应当具备健康的心理·····	(40)
正确看待性意识心理·····	(44)
培养良好的心理——开朗·····	(46)
克服害羞心理·····	(49)
莫让妒忌误前程·····	(51)

• 理想 • 学习 • 事业 •

少女的职业理想·····	(54)
破土掀石话成才·····	(59)
女子无才并非德·····	(64)
热爱是最好的老师·····	(67)
书山有路“法”为径·····	(73)
看书学习须珍时·····	(80)

• 待人处事 •

友谊，生活中的一盏明灯·····	(85)
你愿意给人留下美好的印象吗？·····	(87)
礼貌，做人的一种美德·····	(88)
当你结识新朋友的时候·····	(91)
说话和听话的艺术·····	(93)
客来和我往·····	(95)
参加舞会须知·····	(98)
和异性在一起的时候·····	(99)
“远亲不如近邻”·····	(101)
当你刚刚走上社会·····	(103)
自尊、自爱、自重、自强·····	(106)
热情大方而又文静端庄·····	(108)
为人贵真诚·····	(109)
严于己而宽于人·····	(111)
好姑娘应该见义勇为·····	(112)
非我莫取，切勿见利忘义·····	(114)
为人要讲信用·····	(115)

成人之美，助人为乐·····	(116)
面对生活中的挫折·····	(118)

· 恋爱 · 婚姻 ·

爱的萌发和避免“早恋”·····	(122)
当爱情悄悄降临时·····	(128)
少女的魅力何在？·····	(132)
恋爱中的少女之所“忌”·····	(135)
应当珍惜你的贞操·····	(138)
当代少女选择爱人的标准·····	(141)
当你处于单相思的时候·····	(148)
莫为失恋而懊恼·····	(151)
结婚前的心理准备·····	(154)
不要充当不光彩的“第三者”·····	(160)
不应盲从落后愚昧的封建意识·····	(162)
别让爱情变桎梏·····	(164)

· 美容 · 服饰 ·

少女的风度·····	(168)
少女的形体美·····	(171)
美容化妆常识·····	(175)
常用化妆品的使用·····	(176)
化妆的基本方法·····	(179)
脸部化妆技巧·····	(181)
发型的选择·····	(186)
掩盖缺点的发型和化妆·····	(188)
指甲的修饰·····	(190)
脸部皮肤的保养·····	(191)

首饰的选配·····	(194)
服装形式与风格·····	(196)
服装款式与形体外貌美的协调·····	(199)
服装的色彩美·····	(205)
从健美的角度选择服装·····	(208)
饰物的美和趣·····	(209)

· 业余生活 ·

选择和培养健康的情趣·····	(214)
多读书，长知识·····	(219)
名著的阅读与欣赏·····	(222)
音乐，是陶冶性情的熔炉·····	(229)
学会唱歌和演奏·····	(233)
交谊舞是一项健康而优雅的娱乐·····	(240)
记下你的今天——写日记·····	(243)
学会看电影·····	(247)
绘画与赏画·····	(251)
书法的玩味·····	(256)
拍照——捕捉生活中的情趣·····	(260)
集邮长知识·····	(263)
居室家具的陈设与色彩的配置·····	(266)
居室的装饰与点缀·····	(271)
庭院的美化与阳台的摆设·····	(274)
插花与赏花·····	(278)
学一点剪裁、缝纫与编织·····	(281)
烹调的学问·····	(283)
运动有益于身心健康·····	(287)



·生理·心理卫生·

一枝红杏出墙来

俗话说，黄毛丫头十八变，越变越好看。前两年还是个背着书包跳跳蹦蹦的初中生，可转眼间，却已成了亭亭玉立的大姑娘了，人长高了，身体丰满了，体态动作处处显露出青春的活力。正如古人说的：“满园春色关不住，一枝红杏出墙来。”

女孩子步入青春期后，外形和内脏器官都将发生一系列微妙而又明显的变化，如躯体迅速增长，一些成年人的标记

也都一一显现出来，活动能力急剧上升，体力大增，性器官发育逐渐趋于完成，连心理状态也和童年迥然有别。青春的活力，使天真活泼的小女孩变成了婀娜多姿的少女。

少女的青春期的何时开始，到何时结束呢？从年龄上说，女孩子10—12岁便是青春期的开端，以后的5—6年间，则是身体发育最显著的时期，早到十七八岁，晚至二十三、四岁，青春发育始告终结。

青春期是人一生中的黄金年华。在这期间，不仅身体各器官的构造和功能迅速生长、发育、渐趋成熟，而且可以通过悉心的培养、科学的锻炼、良好的影响和自我的努力而变得更加完美。

亲爱的少女朋友，愿你在了解自身的诸多变化的同时，在生理和心理两方面得到健康成长，迈出人生的第一步。

女性青春期的特征

几乎每一位少女都会有这样的经历：平时身体好好的，也没有受到什么外伤，有一天突然发现内裤上血迹斑斑。许多少女这时会感到害怕，不知所措。

其实，这是正常的生理现象，大可不必害怕。这“斑斑血迹”是女孩子发育渐趋成熟的表现之一——月经来潮了。

女孩子的发育过程大致是这样的：

8—9岁：脱离幼儿体态，骨盆开始发育，其横径明显增宽，臀部变圆。逐渐显现出女性特有的优美的弧形线条。

9—10岁：乳芽长出，常常从左侧乳房开始。乳头稍稍

突起，触之微痛，这是青春萌动的突出标志。此时身高增长开始加速。

11岁：纤细的最早期的阴毛出现了。也有人认为这是青春期真正的开端。

12—13岁：内外生殖器进一步发育，乳房进一步隆起，乳晕扩大；阴毛增多并渐趋密集卷曲，呈现出倒三角形的女性特征；腋毛也开始长出，身高增长速度达到高峰。此时，月经初潮，但不规律，无排卵。

14—15岁：出现排卵性月经。

16—18岁：骨骼愈合，身高突飞猛进的长势停顿下来。

有些少女由于先天或后天的原因，整个发展进程可以提前或后移1—2年，甚至2—3年。

少女青春期的明显特征之一是身高和体重的变化。身高每年平均增长6—8厘米，多的可达10—13厘米。体重的增加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。

少女青春期的明显特征之二是第一性征生殖器官的日益发育成熟和第二性征的日渐形成、发展。女性生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫、阴道和外阴等几部分。成熟的表现：阴道长度增加，阴道粘膜形成；子宫增大，肌层增厚，内膜在卵巢内分泌的影响下，开始了周期性的增厚与脱落的变化——形成月经；大阴唇丰满，小阴唇增大延长，覆盖住阴道口，色素沉着逐渐加深；卵巢不仅体积增大，还逐渐具备将卵泡孕育成熟、排卵、产生女性激素和黄体酮等功能。第二性征的形成，是指生下来并不存在、但随着青春发育期的到来才开始出现的生殖器官以外的女性所特有的征象的形成，如乳房隆起丰满，乳头长大，骨盆宽大，胸、肩、臀

皮下脂肪积聚，以及皮肤细嫩、语音清脆调高等。

女性体型和解剖结构的特点都是适于将来怀孕、分娩、哺育的生理需要的。

青春发育的早迟

同是同龄少女，有的长得又高又大，显得丰满、精神，有的却瘦瘦小小，胸部平平，这是怎么回事呢？

少女青春发育期的到来有早有迟，有快有慢，参差不齐。一般平均年龄为10—12岁，但是，也有的早在9岁就已春报枝头，而有的却晚至13岁才姗姗而至。

青春发育是一个受到多种因素调节的复杂生理现象，如遗传、种族、光照、营养、地域、文化、生活条件、社会经济等都可影响青春发育。据调查，世界各地种族不同，发育年龄可相差6岁多。家族的差异也很明显，女儿往往随母遗传，血缘关系近的女性，发育时间就比较接近。久居热带与潮湿的地区，发育早而快，生于热而干的气候环境，发育就较迟些，在寒冷地区居住，发育一般不会太早。营养对发育有直接的影响，热量供应不足、缺少蛋白质、维生素或钙、锌等元素，都可能使发育遭受挫折。此外，患有慢性疾病也会影响发育，城市的孩子比农村的孩子发育得早，充足的阳光、积极的体育锻炼可以促进发育，而且发育较好。从历史的发展的眼光来看，青春期来临的脚步是越来越提前了。因此，青春发育的时间表，稍有提前或延迟是不用担心的，是属于正常的生理现象。

如果发育过分地提早或延迟，则应引起注意，要请医生判明是否是属于“性早熟”或“性晚熟”的异常情况。

性早熟可以分为真性性早熟和假性性早熟两类。真性性早熟卵巢的发育成熟和第二性征的步调完全一致，第二性征发育的顺序也完全依照正常的步骤，先有乳房发育，而后相继出现阴毛、月经和腋毛，不但性征早出现，而且生育能力也成熟得早。真性性早熟亦称之为“体质性早熟”或“特发性早熟”。假性性早熟是指卵巢本身并未发育，但部分第二性征提前出现，如单纯乳房发育或月经来潮等，其性征发育与性腺发育不平行。假性性早熟常常预示着卵巢、肾上腺皮质内或体内其他部分可能发生肿瘤。导致假性性早熟的肿瘤大多数尚属于良性，可以手术根治。在假性性早熟中，有一类是“不完全”假性性早熟。“不完全”假性性早熟只有个别性征发育，如仅表现为乳房的增大，或只有阴毛、腋毛提前长出，除了这些孤立的现象外，没有全身内分泌疾患。这可能是由于这些组织、区域对于激素过于敏感所致。这类情况一般无须特殊处理。

性早熟有两点值得注意。一是虽然性早熟以体质性原因居多，但毕竟有部分是由于身体的实质性疾病引起的，而且两者一时难以区分。因此，凡是性征发育显著提前的，均应及时请医生检查。这种检查是必要的，无需怕羞、不好意思。二是性早熟的女孩子，性心理也成熟得早，但其智力仍与实际年龄相当，缺乏自我约束的能力，有时会发生性行为，导致不良后果。出现这种情况的少女应及时告诉父母、医生，并应特别注意锻炼自我控制能力，把精力放在学习和其它活动上。

与早熟相反，有的女孩子都十六七岁了，却长得矮小，