

图书在版编目(CIP)数据

青春约会——女生成长总动员/方凤,蒋瑾瑾 编著. —上海:
复旦大学出版社,2003.7
(生命·阳光·保健丛书)
ISBN 7-309-03675-1

I. 青… II. ①方…②蒋… III. 女性-青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050354 号

青春约会——女生成长总动员

方 凤 蒋瑾瑾 编著

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 傅淑娟

装帧设计 马晓霞

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海江杨印刷厂

开 本 890×1240 1/32

印 张 6.25

字 数 106 千

版 次 2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

印 数 1—5 100

书 号 ISBN 7-309-03675-1/R·793

定 价 12.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



前 言

处于青春期的青少年,是儿童期向成人期转变的时期,是人生旅途中非常特殊的阶段,青春期的青少年在生理发育、心理形成及社会角色方面,都面临成长、转变和适应过程,尤其是女生。青春期在身体发育成熟、人格发展成熟和面对社会等过程中,容易出现生理性状况应对障碍、心理偏差和不健康行为,从而给社会带来不良影响。我们作为儿科医务工作者,经常有女生或女生家长写信、打电话、发电子邮件及在社区卫生咨询时涉及女生的教育、生理和心理问题,在临床实际工作中,我们观察到女生不能管理好自己的月经期、有心理偏差、对自己身体的变化有许多疑问,希望得到正确的帮助,所以我们精心编写了本书。如果能够成为女生的朋友,能够给予女生更多的关怀和帮助,是我们最大的心愿。本书分青春期女生发育篇、心理篇、饮食篇、运动篇和防护篇五大部分,每篇内均提出女生关注的问题,并由具体的事例引出,更贴近女生,并帮助女生顺利完成从青春期向成人期的转变,切实把握自己,成为身心健康的青少年。



由于水平有限,对生活在科技迅猛发展时代的青春
期女生理解得可能不够,有错误之处敬请指正。

作者

2003年6月

About Youth

发育篇





世界卫生组织将青少年时期定义为 10~19 岁的人生阶段,这个时期也称为青春期或青春发育期,有些资料描述青春期的年龄范围是 10~21 岁。一般来说女生比男生青春期早 2 年,即女生的青春期是 10~19 岁,男生青春期为 12~21 岁。青少年人数占总体人口数量的 40% 左右,青少年成长和成才与否,直接关系到国家的未来,也是未来世界能否兴旺与发达的关键。



一、青春期启动的原因是什么？

这是一堂有关女生青春期的生理卫生课，卫生老师讲到：女生到了青春期会发生很多变化，如个子会长得快、乳房开始发育、出现月经等。女生在上完课后，脑海里出现一个大问号：为什么会这样呢？这个问题提得很有水平，其实科学家也对这个问题感兴趣，尽管科学家已经做了许多研究，得到了某些导致青春期启动的资料，但仍然没有完善的答案。现有的研究结果认为青春期启动的原因有以下几方面。

1. 神经中枢系统发布命令 在人体大脑内有一套装置，名字叫下丘脑-脑垂体-性腺轴，这套装置在儿童期就已经存在，但并没有开始工作。人体大脑神经中枢系统中有一生殖发动位点，该生殖发动位点控制着下丘脑-垂体-性腺轴，当其向下丘脑发布命令后，青春期就开始启动，下丘脑就会通过各种释放因子去指挥脑垂体干活，脑垂体就产生生长激素、促性腺激素、促甲状腺激素、促肾



上腺皮质激素等多种物质,使得人体生长发育速度加快、性生殖器官发育。

2. 松果体退化理论 在下丘脑的后上部有一个像松果一样的脑组织,医学上叫松果体。这个松果体有产生降黑素的作用,科学家从动物实验中发现,降黑素有抑制下丘脑神经细胞工作的作用,在儿童期,下丘脑处于少干活的状态。人的松果体在7~10岁开始退化,这一年龄恰好是青春期来临的前夕,支持青春期是因松果体退化而启动的理论。当儿童后期,松果体退化了,降黑素产生减少了,下丘脑神经细胞解放了,因此下丘脑神经细胞活性增加,青春期就开始启动,下丘脑产生多量的生长激素、促性腺激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素等物质,使得青春期生长发育速度加快、性生殖器官发育。

3. 临界体重和临界体脂含量理论 该理论认为:人体必须达到一定的体重和体内脂肪必须达到一定的含量,青春期才能启动。比如白种人女生青春期开始的临界体重为30千克,月经初潮的临界体重为45~47千克。随着生活水平的提高,白种人女生月经初潮年龄提前,但月经初潮时的体重并未减少。肥胖女生,由于其体重较重、体脂含量较高,发现其月经初潮年龄相对也较早;而体重较轻、体脂含量较少的女生,如芭蕾舞演员和体操运动员,其月经初潮年龄有推迟的现象。



虽然我们列出一些青春期启动的原因,却并不能解释青春期的所有表现,但有助于理解女生青春期的一系列变化。



二、青春期身高增加 有何特点？

女生范燕说：我好奇怪呀，妈妈每年都在我生日时给我量身高，以前我差不多每年长4~5厘米，今年我一下子长了9厘米，快赶上妈妈的个子了。由此可以得知范燕女生进入了青春期，青春期女生除身高快速增加外，还伴有内分泌系统和生殖器官系统的发育成熟。青春期女生身高增加有以下特点。

1. 生长速度加快 在青春期前是学龄期儿童，尽管现在生活水平提高，学龄期女童(6~10岁)在体重和身高方面均较10年前有大幅度增加，但学龄期女童的总体生长发育速度是比较稳定的，一般每年体重增加2千克左右，身高增加5厘米左右。而进入青春期的女生，生长速度明显加快，表现为每年体重增加4~5千克，最高可达8千克；每年身高增加6~8厘米。最高可达10~12厘米。这样快速的生长发育并不是整个青春期都持续存在，一般持续3年左右，以后生长速度又会慢下来，直到青春期



结束。青春期后身高就不会增加了,但体重仍然会变化,以后体重的状况受饮食、内分泌、遗传基因、运动和环境等多因素影响,因此青春期生长发育最关键的稳定指标是身高。

2. 生长速度有个体差异 并不是所有女生都是在 10 岁进入青春期,也并不是所有女生快速的生长发育期都是 3 年,不同的女生并不一样。医学上称个体差异。在快速生长发育的年龄和停止生长的年龄,不同的女生之间不完全一样。将女生的青春期生长速度分成 3 种类型,分别为早熟、平均、晚熟类型。早熟型女生的生长速度很快达到生长速度高峰,生长停止的时间也早;而晚熟型女生的生长突增和生长速度高峰都来得晚,其生长速度高峰的幅度较早熟型低。晚熟型女生由于生长期持续时间长,多数女生最终的个子还是达到应有的身高。这 3 种类型间女生的身高生长高峰差异可达 4~5 年,也就是说从早熟型女生的生长突增开始年龄至晚熟型的停止生长年龄要跨越 8~10 年时间。

比如范燕女生,如果是 10 岁就进入快速生长发育的年龄,就是早熟生长速度类型;如果是 12 岁进入快速生长发育的年龄为平均生长速度类型;如果是 14~15 岁才进入快速生长发育的年龄,则为晚熟生长速度类型。这 3 种生长速度类型都是正常的。



三、如何观察青春期 身体变化?

14岁的女生青青说:我知道自己进入青春发育期了,这两年,我的乳房逐渐鼓起来了,外阴部长出黑毛,今年我的月经也来了。医生呀,我对自己身体发生的变化既好奇又害怕,学校生理卫生课老师讲的知识不够细,课后也不好意思向老师问个究竟,回家问妈妈,妈妈的回答也很含糊,于是我自己找医学书看,结果对书中的医学术语更是理解不全。像青青女生这样的情形我们经常碰到,她们希望能够全面认识自己。

1. 激素导致青春期身体变化 前面我们已经说过,在人体大脑内有下丘脑-脑垂体-性腺轴,不管是什么原因启动的青春期,反正青春期对下丘脑-垂体-性腺轴活性增加,下丘脑产生多量的生长激素、促性腺激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素等物质。生长激素直接作用于人体骨骼、肌肉,促进身体生长;促肾上腺皮质激素、促性腺激素及促甲状腺素分别指挥肾上腺皮质、卵巢和



甲状腺,让它们工作。肾上腺皮质产生肾上腺皮质激素,卵巢产生雌激素和孕激素,甲状腺产生甲状腺激素,这些激素可以促进机体生长发育。尤其是促性腺激素促进卵巢的发育成熟,雌激素的产生,导致女生性器官发育和第二性征出现,使得青春期身体各系统、各部位都发生着巨大的变化。

2. 女生可以动态观察自己身体的变化 女生应该自己观察青春期的性征,认识自己身体发生的变化,这是正常的生理变化,不必害怕。首先我们来复习一下女生的性器官的组成,女生的性器官包括卵巢、子宫、阴道、大阴唇和小阴唇。其次我们来复习一下女生的第二性征内容,女生的第二性征指腋毛、阴毛和乳房。青春期在性激素作用下,女生性器官和性功能按一定的顺序发育:第1出现的是乳房发育,第2出现的是阴毛,第3出现的是腋毛,第4出现的是月经来潮,第5出现的是卵巢排卵。当乳房发育后,很快就会出现阴毛,时间相隔很近;腋毛一般在阴毛出现后半年至1年才出现;月经来潮时间多数与乳房发育相隔2年左右的时间。性器官和第二性征均在整个青春期发育成熟,成熟后乳房大小无标准,阴唇色素深,阴毛呈倒三角形分布,腋毛浓密,分布于腋窝内。

3. 其他相关变化 青春发育期女生由于阴道的发育,会排出一些液体,医学上称其为分泌物;加上子宫颈



内的腺体和子宫内膜的分泌物也要从阴道流出,所以平时随着性激素水平的波动,阴道内常有少量分泌物排出,称之为白带。另外,在性激素作用下,女生还会出现皮下脂肪增加和骨盆增宽等。



四、束腰为什么会 影响健康?

女生丽丽 17 岁了,身高 165 厘米,体重 53 千克,她发现自己 1 年来身高几乎没有增加,但体重却增加了 3 千克,好像都增加在腰部,因为自己的骨盆变宽了。如此下去不得了,保持体形很重要,所以丽丽做出决定:束腰。其实女生束腰有许多害处,让我们给女生列一列吧。

1. 束腰会挤压腹腔内的脏器 大家知道,在我们的腹腔内有许多脏器,如肝脏、胃和肠道等,如果女生将腰部勒紧,就会挤压腹腔内的脏器,影响各脏器的血液循环,使脏器功能失调,如:胃肠道受挤压,血液循环受影响而使消化液分泌减少,胃肠蠕动减弱,引起消化不良、食欲不振等症状。肝脏受挤压,使肝内血流不畅,可引起肝淤血以及其他肝病等。

2. 束腰会危害心肺 束腰的女生会发生憋气、头晕、乏力和呼吸困难等,这是因为束腰不但使腹腔内脏器受压,还会使膈肌向上顶,危害到心肺功能,如减少胸腔容



量,限制了心脏和肺的活动,所以感到憋气、头晕、乏力和呼吸困难等,这些症状在吃完饭后更明显。

3. 年龄越小的女生束腰危害越大 束腰除有挤压腹腔内的脏器和危害心肺功能外,小年龄女生还处于生长发育的旺盛时期,如果将腰束紧,必然会影响到身体的正常发育,引起许多不该发生的疾病,后悔终身。

所以告诫女生不要束腰,正确面对青春期自身的变化,养成良好的饮食、生活和运动习惯,就可以得到和保持健美的体形,不要做有碍健康的事。



五、怎样坦然面对 月经初潮?

女生小燕 12 岁了,这段时间总是有什么心事似的,小燕妈妈是医生,当小燕乳房悄悄隆起时,就对她说,过 1~2 年,你就会来月经的,这是生理自然发展,到那时妈妈会教你如何做。后来学校的卫生课上,老师也讲有关月经的事,同班已经有女生谈及来月经的经历,因此小燕女生经常会想像自己第 1 次月经发生的各种场景,……所以有了心事。

我们希望女生能够对月经有更多的了解,从心理上做好准备,坦然面对月经初潮。月经初潮顾名思义就是第 1 次来月经。我们在教女生观察青春期身体变化的章节中已经讲到,女生进入青春期的第 1 个信号是乳房发育,通常从乳房发育到月经来潮间隔时间是 2 年左右,所以女生有较充足的时间做心理准备,去面对月经初潮。根据我国以前的资料,月经初潮大多发生在 13~15 岁。但由于月经初潮的年龄受营养和体质等影响,体质强壮



和营养好的女生,月经初潮年龄会提早1~2年,而体质弱和营养差的女生,月经初潮年龄推迟。现在生活水平普遍提高了,女生月经初潮年龄多在11~12岁了,甚至9~10岁就来月经也不算异常。