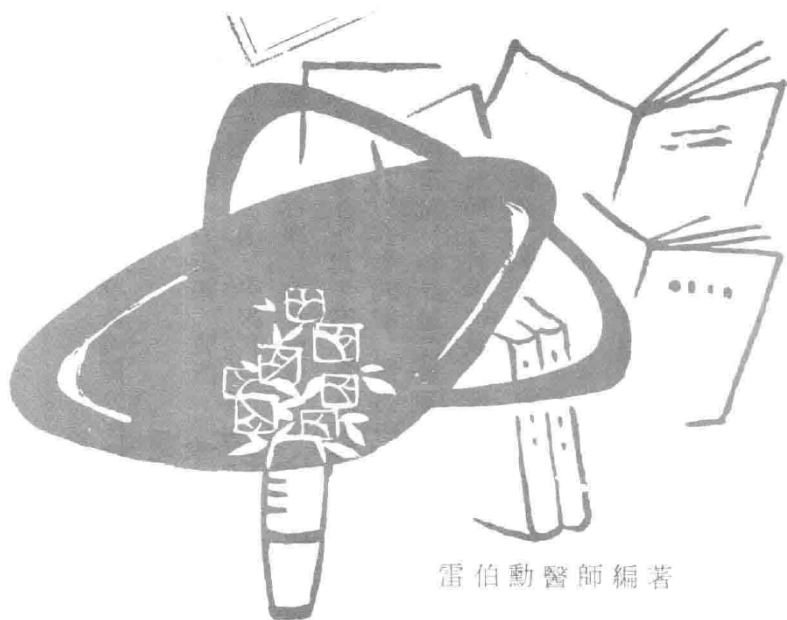


Published & Printed
in Hong Kong

H. K. \$ 5.00

· 青年生理衛生叢書 ·



雷伯勳醫師編著

女性青春期

香港得利書局印行

※ 青年生理衛生叢書 ※

女性青春期

編著者：雷伯勳醫師

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港北角英皇道四八六號三樓

印刷者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

全一冊 定價港幣五元

一九八三年九月印

版權所有·不准翻印

「青年生理衛生叢書」編輯旨趣

健康是每個人事業成功的重要因素之一。沒有健康的身體，便失去了取得事業成功的最重要的條件。人體的健康情況如何，青年時期起着決定性的作用。因此，這個時期的生活、工作及其它與健康有關的事情，都是值得重視的。

可是，青年時代是長知識的時代，許多知識，對於他們來說是感到十分陌生的，尤其是生理健康這方面。但這時在身體上出現了許多巨大的變化，使青年朋友們，感到驚奇、緊張，不知所措。有些爲了尋求答案，或是由於好奇心的驅使，閱讀了一些披着「健康」外衣的黃色書籍，以致胡思亂想，損害身心，這是一件多麼不幸的事啊！所以，在這個時期，給青年朋友們灌輸一些正確、實用、通俗的有關生理衛生的知識，是完全必要的。

因此，我們特請雷伯勳醫師，根據他多年來與青年人的接觸和精湛的臨床經驗，編寫了這套「青年生理衛生叢書」。

本叢書現已印行的有：「女性青春期」、「男性青春期」、「乳房與月經」、「婚前健康知識」、「脫髮、狐臭及其它」、「眼鼻口耳生理衛生」等幾種，其餘即將陸續面世。

本叢書的特點是見解新穎精闢，內容深入淺出，所闡釋的問題，都是與青年人健康有直接關連的。因此，本叢書不但適合一般中學生閱讀，就是一般職業青年、自修學生，也可供他們作有益的參考。

前言

有人說，「少女的心最難捉摸」。是的，因為這時她們生理上和心理上起了很大的變化。為什麼會發生這樣巨大的變化呢？因為這時她們從兒童要變為「成人」，在這變化過程中，許多「奇怪」、「新鮮」的事情不斷出現，有時，不少煩惱的問題也在這時產生。

少女們，如何對付這些變化呢？

本書，就是與少女們談談青春期是怎麼的一回事，有些什麼變化及如何正確對付這些變化。此外，還簡單談到青春期中少女必須知道的有關婚姻和性的知識。

雷伯勳 一九六二年十月於香港

目 錄

一、女性青春期的生理變化·····	一
（一）少女的性器官·····	一
（二）少女的生理變化·····	五
（三）月經是怎樣來的？·····	六
（四）月經期衛生·····	七
二、青春期的煩惱·····	三
（一）白帶·····	三
（二）女性有手淫嗎？·····	五
（三）手淫的原因和防止·····	七
（四）生殖器官炎症·····	九
（五）外陰和陰道炎症·····	三
（六）尿瘻和糞瘻·····	九

三、婚姻和「性」……………	三二
（一）結婚的條件……………	三一
（二）幾歲才可結婚……………	三二
（三）婚前檢查……………	三八
（四）少女的性知識……………	四〇

一、女性青春期的生理變化

(一) 少女的性器官

女性和男性的不同

從解剖上看來，女子和男子的身體構造，是具有許多相同的地方，但兩性也具有彼此不同的特徵。一般來說，女子的身材比男子畧矮，體重較輕，同時由於乳房、腹部、手、足等部份儲藏着大量脂肪，所以女子身體的線條很圓潤，豐滿。女子的骨骼也較纖細，胸腔較短較寬，普通在臉部、胸部以及手足上，都不會像男子那樣的長着毛。

女子和男子尤其不同的是骨盆。女子骨盆的骨骼較男子纖細，但比較寬，開口部份差不多成圓形。和男子比較起來，女子骨盆腔的容積較大，薦骨較寬而且位置也稍下，不像男子的突出在骨盆之中。

正常發育的女子骨盆，是順利分娩的條件。但如果女子在童年時代患了軟骨病，或

營養不良，過度的體力勞動等等，就會引起骨盆的不正常發育，使它變得特別狹窄，將來可能會造成難產的危險。

我們知道了女子身體的特徵，而再進一步瞭解女子的生殖器官是很重要，因為它與妊娠、分娩等有着密切的關係。

女子的生殖器官可分外生殖器官和內生殖器官兩部份。

女性外生殖器官

外生殖器官就是暴露體外的一部份生殖器官的總稱，普通稱為外陰，包括陰阜、大陰唇、陰唇、小陰蒂、前庭、陰道口及處女膜。

陰阜：位於腹部之下，耻骨聯合前，由於皮下脂肪較多，所以陰阜稍為隆起，略成三角形。青春期後，上面長有陰毛。

大陰唇：位於女陰外部的兩側，自陰阜起環繞尿道口和陰道口，至外陰部止，是左右兩片長形隆起的脂肪組織，表面為皮膚遮蓋，內面平滑而濕潤，成年後外側有陰毛生長。

小陰唇：在大陰唇的內側，是兩片長扁的組織，上端連在一起。

陰蒂：外表看來是一個小的圓形突起，相當於男性生殖器的龜頭，是性方面最敏感

的部份。

前庭：小陰唇所環繞的中地帶叫做前庭。上面有四個開口，即尿道口，陰道口及一對前庭大腺的管口。

陰道口及處女膜：陰道口是前庭下部的一個開口，邊緣附有薄膜，即處女膜。處女膜環繞着陰道口，當中有一個（有時也有幾個）新月形的開口；在結婚之前，少女的月經便是從這個口裏排出。處女膜具有一定的彈性，但容易破裂，通常在第一次性交時便破裂，破裂時會有少量流血。

女性內生殖器官

內生殖器官是隱藏在體內的生殖器官的總稱。包括陰道、子宮、輸卵管和卵巢。

陰道：陰道連接外陰和子宮，長約七——十釐米。壁面呈粉紅色，皺褶很多，有擴張性。健康女子的陰道時常分泌出乳黃色的黏液，濕潤壁面。

子宮：子宮在陰道上部，形狀像一個梨子。正常的位置是稍向前傾屈。子宮的大小隨年齡與生產而不同。成年女子的子宮長約八釐米，寬約五釐米，厚約三釐米。子宮又可以分成子宮底，子宮體和子宮頸三部份。子宮底是子宮最上最寬的部份，即子宮兩側的輸卵管開口以上的部份。子宮體在子宮底下方，是子宮的中部；中間是一個三角形的

空腔，上大下小，左右兩側各有一開口通左右輸卵管。子宮頸在子宮體下方，呈圓筒形，下端伸入陰道內。子宮壁是由肌肉構成，能收縮。當子宮的肌肉收縮的時候，有時會感覺到痛，同時還能將子宮腔內的容積物排擠出來。

輸卵管：輸卵管共有一對，由子宮底向左右兩側伸展，長約十一釐米。輸卵管內壁有很多皺褶，上面的黏膜是由一種具有絨毛的細胞構成。由於絨毛的擺動和輸卵管肌肉壁的收縮（收縮的方向和絨毛一致），便可以將卵子推向子宮。

卵巢：卵巢是一對乳白色的女性生殖腺，位於子宮兩側，輸卵管的下方。長約三釐米，寬約二釐米，厚約一·五釐米。在卵巢的組織中有許多卵細胞，在青春開始後，卵細胞的數目達三、四萬個。童年的卵巢表面光滑；成年人的卵巢，因多次排卵，表面有凹凸不平的癍痕；老年人的卵巢，萎縮多皺褶，類似核桃。

除外生殖器官和內生殖器官之外，與生殖器官有關的便是乳房。

乳房是由十五——二十個脂肪組織的乳腺組成。每個乳腺由許多細小的腺泡集合而成，形狀似葡萄。乳汁自腺泡分泌後，通過乳管和輸乳竇，即從乳頭之管口排出。乳房的外皮非常纖細柔和，皮下的靜脈隱約可見。乳頭的皮膚稍皺，呈褐色；周圍還有帶色的乳暈，內有十多個隆起的小結節。懷孕時，乳頭和乳暈的色彩更黑暗，結節也更顯

著。

(二) 少女的生理變化

在兒童時期，女孩子的身材細長，同男孩子差不多：內生殖器官也很幼小。到了青春期，女子身體內部發生很大的變化。這時，女子的內生殖器官——特別是一對卵巢，已經長大並且開始製造成熟的卵子和內分泌素。成熟的卵子可能由卵巢中排出來，也可能不排出來，但內分泌素則不斷地送到女孩子的血液裏，轉送到身體各處去，刺激其他有關器官如骨骼、皮膚、脂肪、毛髮、乳房、子宮等的生長發育。

這時由於身體內部的變化，女孩子的外表也開始變化了。身材變得有曲線，豐滿，腰以下的髕骨地方開始肥大，皮膚變得光滑，腋下脂肪加厚，有些人的臉上會生些「暗瘡」（粉刺），乳房開始飽滿，腋下同陰部開始生毛；神態方面也有改變，她遇見生客，尤其是異性的，就易怕羞躲避，性情由兒時的天真無邪可能變得沉靜多疑，也可能變得浮動。這些變化，我們都稱之為「女性第二特徵」，都是由於卵巢內分泌素的刺激而生長發生的。女孩子進入青春期還有一個最重要的特徵，象徵着女子成熟的最大證明就是月經開始了。

(三) 月經是怎樣來的？

為什麼會有月經呢？女子在成熟後，卵巢每月都有一次的卵子成熟。當卵子成熟自卵泡排出後，卵泡便形成黃體。黃體能分泌黃體素，可以使子宮內膜充血，爲受精後的卵子準備良好的發育成長的環境。如果卵子沒有和精子結合，黃體就會迅速地退化，變成白體。黃體素也逐漸消失；子宮內膜因缺乏內分泌的支持，也發生萎縮，內膜和腺體也都脫落。因而混有黏液和內膜的血液，便自陰道排出體外，這就是月經。這個時候，第二個卵子又在卵巢子開始發育，子宮內膜重新充血，最後又萎縮、破裂、脫落。這種週期性的每月發生一次的子宮出血，是人類和高等猿類所特有的現象，亦就是「月經」兩字的由來。

普通的女孩子在十四、五歲就開始有月經了，但各地方亦稍有不同，一般氣候炎熱的地方的女孩子比氣候寒冷的女孩子要早些。女孩子來了第一次月經之後，往往要隔半年或一年多才來第二次。這說明她還是沒有完全發育成熟。

月經的週期各人不同，一般是每廿八天至卅天爲一週期，也有的是每廿一天爲一週期，還有極少數的人是三個月才來一次的。經期內流血量約三百克左右，但各人相差很

多，就是一個人各次行經的血量也是不同的，不能把量多少當作衡量身體健康的標準，稍多稍少並不是問題。月經來時有時往往小肚子有些發沉、雙腿和腰部痠痛，乳房有脹痛感覺，亦有一部份症狀是因為迷走神經的關係而引起的，例如：嗜眠、倦怠、頭痛、容易生氣、脾氣急躁、容易出汗，以及因為月經期中各種內分泌臟器發生充血腫脹，而引起甲狀腺腫大等的現象。

(四) 月經期衛生

當月經來潮，子宮內膜脫落時，子宮腔的表面，成為受創面。同時，由於排出經血及生殖器官充血的緣故，子宮頸管及子宮外口畧開張，因此子宮內腔可以直接與外界相通，而且經血又是細菌最好的養料與媒介，所以身體外面的細菌，可直接由陰道經子宮頸到子宮，甚至進入輸卵管。骨盆內器官，在月經期間，也因高度充血，血管和淋巴管增多而且擴大，一旦受到感染，症狀發展極快，而且嚴重。月經是每月要有一次，如果月經期中不注意衛生，則每月都有一次感染細菌的機會。因此在月經期中應該注意下面幾點：

一、最主要的是月經帶：因為月經帶直接與外陰部接觸，最易將細菌帶至陰道內

而引起感染。月經帶主要目的爲阻止經血流向外方。月經帶必須清潔柔軟，容易吸收水份。按照經血的多寡，勤加更換。最理想的月經帶，是在丁字帶上鋪以消毒的棉花與紗布，一則清潔，二則柔軟。當行動或工作時，不會將陰部的表皮擦破損傷。月經帶用後，應該很好洗滌，曬乾後貯藏於乾燥清潔的地方，切不可藏於陰暗潮濕處，否則容易助長細菌繁殖。

二、月經期的清潔問題：淋浴是最優良的清潔辦法。我們不能因爲月經來潮而不沐浴，但是必須避免坐浴。因爲坐浴可使細菌隨同水份進入陰道內而發生疾病，所以必須採取淋浴的方法。在局部，因爲經常受經血的浸潤，故每天必須在外陰部及兩股處用溫開水清洗，或用淡的消毒劑，如高錳酸鉀溶液或稀釋的硼酸水等。如果不加清洗，則經血分解後易使細菌生長。月經期不能採取陰道沖洗，因爲此種清潔方式，反能將細菌沖入陰道及子宮而發生感染。

三、避免精神上的刺激：月經的發生，除與內分泌腺發生關係外，大腦皮層亦起着相當的作用。所謂精神上的變化，即是大腦皮層活動上的變化。精神的刺激，可引起月經的不正常。

四、避免性交：月經來潮時，子宮頸管及外口稍爲開張，若此時有性交行爲，能將

細菌由外界帶至子宮內。可以造成子宮發炎及肚子痛等等的疾患。

五、充份睡眠與休息：當月經來潮時或來潮的前後二——三日，應有充份的睡眠及適當的休息。勿過度工作，或作劇烈運動。例如：跳高、游泳等等。

六、飲食：飲食方面，在月經來潮後，仍可以按照平時的習慣。但要多採取易消化及營養豐富的食物。對一般有刺激性的食物。例如：咖啡、辣椒等，以少食為原則。有時在月經期中，有便秘現象，則可於飲食中加些蔬菜及水果。

七、注意大小便：由於子宮的前面是膀胱，其後為直腸，當小便及大便經常脹滿時，可使子宮位置變為不正常。有時骨盆內組織的血液循環則受了影響，會妨礙內生殖器官的正常發育及功能；也可引起月經不調及經痛。所以在日常生活中，除適當的工作與休息外，按時解大小便，也是很重要的事。

通常當月經來潮的時候，是不會有什麼疼痛和非常不舒服的感覺的。假如有的話，那便是不正常的表示，叫做「經痛」。

經痛的原因很多，但基本上可分原發性經痛和續發性經痛兩大類。

原發性經痛又叫做先天性經痛。從月經初潮時開始即有疼痛的感覺，而骨盆腔內卻沒有病理的改變。直到現在，原發性經痛的原因，尚未研究出最後的結果。一般的說，