

# 青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

WE ARE “靓” 少女

国家新课程教学策略研究组 编写

做自信自强健康的女性，  
青春靓丽不可阻挡！



新疆青少年出版社  
喀什维吾尔文出版社

青少年百科  
qing shao nian bai ke

WE ARE“靓”少女

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社  
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.6

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 978-7-5373-1083-3

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

## 青少年百科

WE ARE“靓”少女

国家新课程教学策略研究组/编写

---

新疆青少年出版社 出版  
喀什维吾尔文出版社

廊坊市华北石油华星印务有限公司

787 毫米×1092 毫米 32 开 400 印张 14000 千字

2007 年 11 月修订版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

---

ISBN 978-7-5373-1083-3

总定价:2000.00 元(共 100 册)

# 前 言

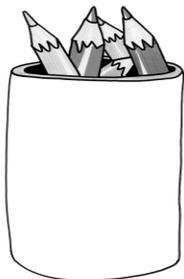
随着新课程改革浪潮的一步步推进,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就,基础教育课程改革,也是关系全社会的一件大事。

《基础教育课程改革纲要(实行)》中强调,为提高民族素质,增强综合国力,必须全面推进基础教育课程的改革。对中小學生进行素质教育的热潮正如火如荼的进行,并日益加快步伐。根据课程的资源和学生的需求,为了增加中小學生的课外阅读面,提高学生的阅读能力和全面素质的发展,我们组织了相关专家,编写了此套丛书。

丛书内容丰富、实用,深入浅出。选材时基本上是以知识性为标准的,但也兼顾到了可读性,可以说是知识性、可读性都很强的青少年读物。

由于编著水平有限和选择资料的工作量太大以及时间的关系,书中难免会出现一些疏漏、不当的地方,希望广大读者朋友能够理解,也欢迎给予批评指正。

编 者



青春期泌乳是不是病	1
女学生怎么会骨质疏松	3
青春期女性闭经怎么办	5
有损胸部的三种行为	8
炎症性肿块常伴有疼痛	9
乳癌晚期溃烂时才会痛	10
冬季女性怕冷补什么	11
怎么吃都不胖的“女性食谱”	12
月经初潮对身高的影响	14
正常的月经应是什么样的	17
呵护少女的乳房	18
分清正常与不正常的白带	19
女人最需要的五种食品	21
痛经“自疗”有妙法	22
佩戴文胸有学问	23
少女健美十不宜	25

从“好朋友”处看健康	28
女性生理的三大优势	30
年轻女性的大敌	32
月经期不宜游泳和盆浴	33
痛经、闭经盛夏集中	34
困扰女性的月经疹	36
月经期间的饮食	38
女孩应特别注意会阴部卫生	40
胸部发育的困扰	42
少女们别吃错了药	44
女孩谨防白带异常	45
乳房为何不发育	47
少女痛经防治有方	48
束身对健康的不良影响	50
月经周期的奥秘	51
女孩初潮后生长潜力的预测	53
月经不正常给妈妈讲	55
如何防治青春期子宫出血	56
还你青春不要痘	58
少女会阴部瘙痒	59
经期慎做三件事	61
青年女性还是丰满好	63
缓解痛经之 11 法	65
使女孩乳房健美的食物	68

子宫癌盯上青春少女	69
女子青春期药膳	71
乳房按摩健美法	74
美丽双峰	77
少女情绪波动应及时补铁	81
子宫内膜会搬家	83
乳头有点痒要紧吗	85
女性手淫	87
阴道液	89
痛经外治四法	91
女性清洁习惯要科学	92
少女营养的特点	94
少女护肤常见误区	95
月经延后的饮食疗法	97
利用月经期护肤养颜	98
月经紊乱跟肥胖有关系吗	101
乳房异常分泌物	103
鼻腔每月出血是何因	104
女性身体护理四注意	106
不良习惯导致月经不调	107
什么情况下少女需做妇科检查	109
乱经常见的原因	110
痛经的体育疗法	112
月经不调有食方	114

营养能改变少女平胸	116
未婚少女能做阴道检查吗	118
处女膜和处女的关系	119
女中学生的健美处方	120

## 青春期泌乳是不是病

发育正常的女孩,从13~18岁有了月经,一直到生殖器官发育成熟,这段生理时期就叫青春期。在这段时期里,女孩子除了有月经之外,作为第二性征的乳房已明显地得到了发育。乳房内部有腺泡和腺管,腺泡细胞有泌乳的功能,腺管是乳汁的通路。这两种结构是在妇女卵巢分泌的女性激素(又叫荷尔蒙)的刺激作用下发育成长起来的。

乳房发育过程中是不分泌乳汁的。其原因应从泌乳素的来源说起,泌乳素是从人脑里的一个内分泌腺,叫做脑下垂体(大约有一克大小,状似蚕豆)的细胞产生的,但是它还要受到下丘脑分泌的泌乳素的抑制因子的控制,限制脑下垂体分泌泌乳素,所以泌乳是产妇育儿的一种特殊功能。一般妇女,尤其是青春期女孩是不出现泌乳功能的。

青春期女孩子泌乳是一种异常现象。原因有二:一是脑下垂体里发生了泌乳素性腺肿瘤;二是虽没有发生泌乳素性肿瘤,但由于脑下垂体细胞受下丘脑分泌的泌乳素促进因子的刺激,泌乳素分泌过多,叫做高泌乳素血症,患这种病的人时常还伴有闭经的症状。通过头颅CT照相或经核磁共振照相以及测定血

清里泌乳素的含量来进一步确诊,如果有肿瘤可以用伽玛刀治疗,不用开颅就可以治愈:如果不是肿瘤,只是高泌乳素血症,服用溴隐亭就可以,但是必须在医生指导下服用。

## 女学生怎么会骨质疏松

在多数人看来,骨质疏松属于老年病,而美国阿肯色大学的一项最新研究表明,有2%的女大学生已经患有骨质疏松症,有15%的人出现了持续显著的骨密度降低,并可能发展为这种骨病。

这么年轻,骨骼为何会未老先衰?研究者采用双重X线能量吸收测定扫描技术,制作了18~30岁女性的髌骨及脊椎骨的复合图像,再通过计算机对图像进行分析后认为,与骨密度降低相关联的因素是饮食、体育锻炼和生活习惯。

研究发现,这些骨密度过早降低的女性,都是过度控制饮食使体重下降得太低者。本来补足每天所需要的1000毫克钙并不困难,比如每天喝1份牛奶(约300毫升)和吃300~500克蔬菜便能满足。可惜,这些女性因为过度节食而节去了所需要的钙。过度节食使机体长期处在饥饿状态,骨骼中的钙大量流失又缺乏补充,因而使这些女性处在骨密度偏低的状态。

女大学生患骨质疏松的另一个重要原因是,她们中的多数人自中学时期起就很少运动,因为他们的家长认为学习成绩比体育成绩更重要。专家指出,青少年时期的运动不但是强壮骨

骼的重要方法,而且更有利于养成学生良好的生活习惯。而良好的生活习惯对健康有着深远的影响,诚如一句名言所说:“播种行为,收获习惯;播种习惯,收获生命。”其实,从中学起,只要有每天1小时的有氧运动,如慢跑、快走、打球等,就有益于骨密度的增加。

骨密度在30岁时即达到顶峰,之后便很难遏制骨钙减少的趋势。女性到了更年期,身体机能和雌激素锐减,骨钙的减少会明显加速。这已经成为绝经期妇女骨病及心血管病高发的重要原因。这项研究提示,如果年轻女性从中学时曾过度节食和有极少运动的习惯而使骨密度下降,到了上大学的年龄再注意饮食补钙和进行锻炼可能还来得及。30岁前向骨骼中补充钙,就像在银行存钱那样,存得越多,可支取的钙就越多,可以减缓日后骨钙减少的速度。而过了这个时期,就是补再多的钙,也难以使骨密度有效增加。

## 青春期女性闭经怎么办

少女如果超过 18 岁还没有来月经,或未婚女青年有过正常月经,但已停经 3 个月以上,都叫闭经。前者叫原发生闭经,后者叫继发生闭经。有些少女初潮距第二次月经间隔几个月,或一两年内月经都不规律,两次月经间隔时间比较长,都不能算闭经。这是因为她们的生殖器官还没有发育成熟、卵巢的功能还不完善,属于正常的生理现象。

引起闭经的原因比较多,常见的有以下几种:

(1)疾病。主要包括消耗性疾病,如重度肺结核、严重贫血、营养不良等,特有的内分泌疾病,如“肥胖生殖无能性营养不良病”等;体内一些内分泌紊乱的影响,如肾上腺、甲状腺、胰腺等功能紊乱。这些原因的影响,都可能不来月经。但是这几种情况引起的闭经,只要疾病治好了,月经也就自然来潮。

(2)生殖道下段闭锁。如子宫颈、阴道、处女膜、阴唇等处,有一部分先天性闭锁,或后天损伤造成粘连性闭锁,虽然有月经,但经血不能外流。这种情况称为隐性或假性闭经。生殖道下段闭锁,经过医生治疗,是完全可以治愈的。

(3)生殖器官不健全或发育不良。有的人先天性无卵巢,或卵巢发育不良,或卵巢损坏,不能产生雌激素和孕激素,因此子宫内膜不能发生周期性的变化,也就不会出现子宫内膜脱落,所以也就没有月经来潮。也有的先天性无子宫,或子宫内膜发育不良,或子宫内膜损伤,即使卵巢功能健全,雌激素和孕激素的分泌正常,也不会来月经。

(4)结核性子宫内膜炎。这是由于结核菌侵入子宫内膜,使子宫内膜发炎,并受到不同程度的破坏,最后出现瘢痕组织,而造成闭经。因此,得了结核性子宫内膜炎,应该及时治疗,不可延误。

(5)脑垂体或下丘脑功能不正常。脑垂体能分泌促性腺激素。促性腺激素有调节卵巢功能和维持月经的作用。如果脑垂体的功能失调,就会影响促性腺激素的分泌,进而影响卵巢的功能,卵巢功能不正常就会引起闭经。另外,下丘脑功能不正常也会引起闭经。引起下丘脑功能失调的原因很多,如精神刺激、悲伤忧虑、恐惧不安、紧张劳累,以及环境改变、寒冷刺激等。由下丘脑引起的闭经比较多见。

如果发现闭经,应该及时去医院,查明病因,对症治疗,一般都会得到满意效果。不可讳疾忌医。否则,闭经时间越久,子宫就会萎缩得越厉害,治疗效果也就越差。青春期女性闭经能否治愈的问题,取决于闭经的原因。例如,青春期继发性闭经,多数是由环境改变、情绪波动和体重变化引起,除去这些病因之后,月经都能逐渐恢复。少数因病引起的闭经,如多囊卵巢综合



征、甲状腺功能异常、结核病菌等,经过治疗后,月经也能恢复。但是有些闭经不能治愈,例如生来没有子宫、子宫太小或子宫内膜已经因病变受到破坏等原因引起的闭经,是不能治愈的。不管哪种情况的闭经,都要检查清楚。即便对于不能治愈的闭经,也要检查清楚确定对将来的影响如何。

一般来讲,闭经不能治愈的女性,将来都能结婚,只是不能生育,在找对象的时候应向对方说清楚,在充分了解与信任的基础上结婚,即使没有孩子,也会是美满的。

## 有损胸部的三种行为

激进的饥饿疗法或单调片面的饮食习惯对胸部极其有害。

会使脂肪组织迅速减少，剩下的只是松弛的皮肤，想减肥的人，为了一对美丽的乳房，也应该循序渐进地食用一种合适且营养丰富的饮食。

过紧或不合体的文胸不利于乳房。

要想获得一对饱满的乳房，合适的文胸绝对重要，因为乳房的皮肤极易被乳房的重量拉得失去弹性。那些胸部较小而且不喜欢戴文胸的人，至少在从事剧烈运动时，应戴上文胸保护乳房。

过多的阳光原则上对胸部有害。

乳房的皮肤与脸部皮肤一样敏感，会由于阳光的照射而迅速变得难看。结果就是在乳房之间产生细小皱纹，并且在颈部以下胸部以上的皮肤区域产生色斑。因此，当你到阳光下去，应涂上含有很高防晒成分的防晒霜。