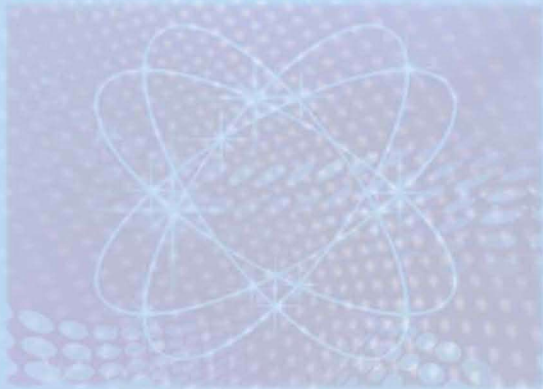


现代人时尚生活丛书

少女生活小百科

(上)

胡政旋 主编



新疆青少年出版社
克孜勒苏柯尔克孜文出版社

现代人时尚生活丛书

少女生活小百科

(上)

胡政旋 主编

新疆青少年出版社
克孜勒苏柯尔克孜文出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女生活小百科(上)/胡政旋主编. —修订本. —阿图什:克孜勒苏柯尔克孜文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2008. 1

(现代人时尚生活丛书)

ISBN 978-7-5374-0506-5

I. 少… II. 胡… III. 女性—生活—基本知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174173 号

前 言

什么叫时尚？

一位著名学者曾有过这样一段精辟的论述：“时尚就是比普通人快半步——快一步叫前卫，慢一步叫落伍。”

诚然，谁也不愿成为时代的落伍者，与时尚潮流擦肩而过。站在时尚的前沿，引领潮流，傲视群雄。这已成为每一个热爱时尚的人所憧憬的生活方式。但是，追求时尚，你又常常发现自己总是被甩在时尚的身后，令人痛苦不已。

健康的体魄、魔鬼的身材、时髦的穿着、高雅的谈吐、不凡的仪表、典雅的家居环境及独具个性的生活方式，成为时尚生活中不可或缺时尚元素，也成为现代少男少女们梦寐以求，并为之拼搏奋斗的目标。

为满足广大读者（尤其是女性读者）对时尚生活知识的了

解和鉴赏,我们特组织对此有多年研究的资深学者,精心编写了此书,内容涉及现代人生活的方方面面,向广大读者传递现代人时尚生活、时尚消费的最新信息,相信本书会成为广大读者的亲密伙伴。

编 者

目 录

生理篇	1
少女身体有何特点	1
少女的皮肤有什么生理特点	2
少女的毛发有何特点	3
神秘的阴毛	4
女性外生殖器	5
女性的内生殖器	6
女性的生殖器有哪些自我保护功能	8
做女人“挺”好	9
乳房的发育与功用	10
少女乳房发育与月经	14
有的少女为什么胸部平平	15
少女乳房过大怎么办	17
具有神秘感的处女膜	18
奇妙的卵子	20
排卵的奥秘	21
月经初潮	23

心理篇	27
青春期女性易有哪些心理表现	27
如何帮助女孩度过青春期	27
恋爱中的女性怎样把握自己	28
少女心理轨迹	29
少女的性萌动	31
少女的性幻想	33
如何对待男同学的性骚扰	35
哪些少女易“失身”	38
少女“失身”对心理上的不良影响	41
如何面对“失身”后的少女	41
少女自防性越轨	44
如何正确对待手淫	47
频做“人流”危害大	50
少女的自尊	51
自疗“自恋症”	54
八种交往障碍	58
远离自卑心理	62
“丑”女的心理压力	64
接受自我形象的心理训练	65
话说虚弱心理	67
危险的好奇心	70
嫉妒别人,就是伤害自己	71
美少女处世“法则”	73
少女的梦幻世界	76
少女心理探秘	79

帮助你了解“自我”	82
少女心理变态的识别	87
少女常见的情绪障碍	92
仪表礼节与魅力	95
少女礼仪	95
少女的羞涩	97
少女的温柔	99
少女的三大魅力	100
做个笑咪咪的女孩	102
少女的个性美	103
少女的站姿	104
少女的坐姿	106
少女的走姿	107
双手放在哪里	108
吃饭的仪态美	109
乘车的仪态美	110
少女的姿态语	110
野性的魅力	113
新美人运动	114
香喷喷的小丽人	116
注意教养的十条建议	119
少女的气质	122
大方得体的举止言谈	125
你会拜访吗	126
访友礼节	127
礼物是一片慧心	129

外出十知	131
宴席上的你	132
家庭礼节	133
电话机前	136
学会与亲人和睦相处	138
生活中的积极心态	140
如何“自知”	142
友谊地久天长	144
如何结交真诚的朋友	145
公共场所礼仪	148
探病须知	152
口才篇	154
愉快的言语交际	154
锻炼你的口才	155
与人交谈的技巧	158
如何使你语言更美	161
怎样的谈话态度受人欢迎	164
开玩笑应注意什么	166
巧妙的借口	169
聪明地摆脱尴尬处境	170
血型与星座篇	173
你了解血型吗	173
血型与友情	180
血型与优缺	187
你是最美丽的星星	191

生理篇

少女身体有何特点

男女两性在身体结构和生理功能方面均存在着一定的差异。与男性相比,女性的身体特点大致体现在以下几个方面。①骨骼。男性骨骼比较宽大,女性较窄小。从青春期开始,男女两性第二性征逐渐明显。男性骨骼呈上宽下窄型,表现为肩宽背阔,下肢窄而长;而女性骨骼以上下窄,中间宽为特点。随着发育的日渐成熟,女性骨盆变大,肩相对较窄,因而体形上存在较大差异。这也是妇女不适宜重体力劳动的原因之一。②肌肉、脂肪。青春期后男女发育加快,女性表现为脂肪增厚,乳房增大,胸部和臀部曲线日益明显,但力量相对较弱;随着雄性激素水平的增加,男性则表现为肌肉明显发达,逐渐显现出力量和阳刚之气。③皮肤。发育成熟期男性皮肤较厚,表皮略显粗糙,而女性皮肤较细嫩,更容易受到机械、化学及生物有害因素(如昆虫)的侵袭,应注意保护。④生殖器官结构差异。女性生殖器官的结构决定了女性腹腔与外界相通,无论从性活动方面还是从身体机能方面,女性的身体都处于一

种容易受伤害的状态,如外阴、阴道的感染未及时控制可造成盆腔的感染。⑤生理功能的特殊性。女性一生中有月经、妊娠、分娩等有别于男性的生理现象,因此女性的身体较男性要经历更多的考验,感染各种疾病的机会也大大增加。

由此可见,女性与男性身体上存在着明显的差异。作为女性应当清醒地认识到这一点,并在工作和生活中注意采取适当的保护措施,保护自己的身体,而不要盲目自信,做超出身体条件允许范围的事。

少女的皮肤有什么生理特点

皮肤覆盖于身体的表面,是人体的第一道防线,具有保护身体,维持体温,抵御病原体和化学物质等侵入人体的作用。皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层。表皮位于最外层,表皮的细胞每12天分裂一次,新生的细胞自表皮底面开始逐渐向上推移,经过大约28天到达表皮的最外面,然后脱落。在洗澡时搓出的皮垢中含有大量的脱落表皮细胞,由于在这些细胞中含有角质,所以当脱落表皮细胞数量过多时,皮肤就会显得粗糙、易脱落。在皮肤的真皮、皮下组织层中含有大量的纤维、血管、神经、汗腺、毛囊和皮脂腺等。在人的皮肤中含有丰富的毛细血管,能够为皮肤提供所需的营养成分,促进皮肤的新陈代谢,同时这也是皮肤受损伤时易出血、易感染的原因之一。除此之外,皮肤中还含有丰富的汗腺,具有分泌汗液和调节体温的功能。据统计,正常人体皮肤中大约含有300万个汗腺。如果汗腺分泌不足,则皮肤干燥易裂;长期出汗

过多,皮肤过于潮湿,则有利于细菌的生长,易生疮长癣。皮肤就像一面镜子,能够反映人体的生理变化和健康状况。如身体健康的青少年女性往往面色红润,容光焕发,皮肤细腻、柔嫩、富有弹性;而老年女性由于皮肤中透明质酸酶的含量明显减少,皮肤逐渐老化,出现皱纹,皮肤松弛、弹性差;体弱多病的女性呈现面色苍白,无光泽,或面色发黑、发黄等病态表现。

少女的毛发有何特点

毛发附着于人体的皮肤上,女性毛发主要分布于头部、腋下、阴部和四肢部位。每根毛发都是由毛干和毛根两部分组成。毛干是指长在皮肤外面的部分,其自轴心向外又分为髓质、皮质和毛小皮三层。毛根则是指皮肤下面的部分,毛根在皮肤下由毛囊包裹,每根毛发都是由单独的毛囊上长出来的。

女性在一生中依次出现3种类型的毛发,即出生毛、次生毛和再生毛。出生毛又称“胎毛”,在胎儿3个月时就开始生长,直到8个月大时。出生前胎毛大多脱落而被次生毛所代替。头发、睫毛和眉毛等属于次生毛。再生毛是指阴毛和腋毛,女性多在青春期出现再生毛。

成年女性的毛囊大约有500万个,其中10万~14万个位于头皮部位。随着年龄的增长,毛囊数目逐渐减少。每根毛发都有自己的生长期、退行期和休止期,即毛发本身总是在不断地生长和脱落。其中头发的生长期约为3~4年,退行期约为数周,休止期约为3个月,每根头发的寿命约为4~5年。如果按成年女性头皮上

有 10 万个毛囊,其中有 13%处于休止期,1%处于退行期计算,则每天脱发 100 根左右也是正常的。毛发的生长与性别、年龄、营养及健康状况密切相关。大多数女性四肢毛不像男性那么重,青春期后在阴阜部位长出的阴毛呈女性所特有的倒三角形分布;青少年女性毛发比较浓密,富有光泽,老年女性毛发逐渐变稀疏,缺乏光泽。另外,营养不良或患有疾病时,毛发也会出现大量脱落、生长过缓、干枯、无光泽等相应的表现。

神秘的阴毛

何谓阴毛?简单地说,就是伴随着青春期第二性征的发育,在性器官周围长出的毛发。研究表明,阴毛与头发、腋毛等体毛均是相同的毛发,它们在构造上完全相同,只是毛的卷曲状态、生长情况及寿命等,随身体部位不同而有差异。

阴毛是性发育的重要标志之一。男性阴毛的发育较女性略迟些。青春期少女阴毛的发育,一般经历五个阶段。

第一阶段是在 12 岁以前,阴阜上仅有细茸毛分布,无真正阴毛长出;第二阶段约在 12 岁左右,首先在外阴,继之在阴阜上长出浅色、细而直的阴毛;第三阶段为 13 岁时,阴毛由细渐粗,而且开始卷曲,颜色由浅变深;第四阶段为十四五岁,阴毛近似成年人特征;第五阶段为十五六岁,阴毛几乎覆盖整个外阴部,呈现典型的成年女性分布。

医生将阴毛的成长分为上述 5 个阶段。你可能正在某一阶段,或介于两个阶段中间。

女性外生殖器

女性生殖器官可分为两大部分,即内生殖器和外生殖器。外生殖器即从体表能够看到的部分,包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、处女膜、尿道口和阴道。

阴阜是耻骨联合前方以脂肪组织为主组成的垫子样结构,青春期后呈倒三角状分布着卷曲的阴毛。大阴唇是由阴阜开始向下、向后扩展的一对隆起的组织,后方与会阴部相连。未婚女子两侧大阴唇互相靠拢、闭合,以起到保护尿道和阴道的作用。已婚和经产妇女左右大阴唇是分开的。大阴唇内侧一对粉红色片状组织为小阴唇。两侧小阴唇向前汇集的顶端为阴蒂,相当于男性的阴茎,具有勃起功能。它含有丰富的神经末梢,因而非常敏感,是引起性兴奋的主要器官。左右小阴唇所包围的长圆形区域为前庭,前庭范围内有尿道口、阴道口和前庭大腺(左右各一)。前庭大腺具有分泌功能,主要是在性交时分泌粘液以润滑。阴道口位于前庭的后半部。处女时阴道口往往被小阴唇所覆盖,推开小阴唇通常可看到阴道口基本为处女膜所封闭。处女膜由弹性和胶原性结缔组织构成,是围绕在阴道口上的厚度不同的膜,并有一个最大可容纳一或两个指尖的孔。此开口可确保经血顺利排出。无此孔通常称为石女,是一种先天性异常。此时阴道完全被封锁,造成经血无法流出和性交受阻,需手术切开。正常情况下处女膜会在第一次性交时撕裂,并伴有疼痛和少量出血,撕裂处很快愈合使之成为若干组织。处女膜撕裂的程度和出血情况因人而异,而且未婚

少女在机械损伤情况下也可使处女膜破裂。因此,不能简单地以是否出血或处女膜是否破裂作为判断是否处女的标准。阴道是性交器官,也是分娩时产道的一部分,它还是子宫的排泄管道,由子宫内膜脱落产生的月经每月从阴道排出体外。阴道的长度因人而异,通常大约为6厘米~10厘米。阴道的伸缩性很大,足月妊娠时它可以扩张到足以使胎儿顺利娩出,而产后又可逐渐恢复到常态。

女性的内生殖器

女性的内生殖器包括卵巢、子宫、输卵管、阴道等。

一、巢卵

卵巢呈卵圆形,灰白色,长约4厘米、宽约2厘米、厚约1厘米,左右各一,位于盆腔内子宫两侧。其一端以卵巢韧带与子宫相连。另一端靠近输卵管的开口。卵巢的表面是一层立方或扁平上皮,称为生殖上皮,上皮下的致密组织称为白膜。卵巢是产卵和分泌女性激素的器官,对于女性生殖意义重大。

二、子宫

子宫是生命的摇篮。它像一个倒置的梨子,为壁厚、肌性器官,位于直肠与膀胱之间,两侧上方与输卵管相连,下与阴道相通,子宫上2/3称为子宫体,其高于输卵管的部分称为子宫底,下1/3呈圆柱形,称为子宫颈,内腔呈三角形,称为子宫腔。子宫内壁分为内膜、肌层和外膜三层。内膜由单层柱状上皮和结缔组织所组

成。上皮固有膜伸展,形成管状腺体称为子宫腺。固有膜中间有丰富的毛细血管和淋巴管。肌层由平滑肌纵横交错排列所组成,有血管贯穿其间。此层尚有很大的伸展性,如妊娠时平滑肌细胞体积增大,以适应妊娠需要。分娩时平滑肌节律性收缩,成为胎儿娩出的动力。由于它的收缩,还可压迫血管,制止产后出血。

子宫作为胎儿的居室并不宽敞,然后这座美丽的宫殿却要每月装潢一次。原来,子宫内膜是一层粉红色、柔软如丝绒的组织,它被认为是为受精卵铺好的床垫,如果受精卵逾期不至,这“床垫”就会定时撤换,剥脱干净,再换上一层新的“床垫”。子宫内的“装潢”工作是由卵巢操纵、指挥完成的,卵巢通过周期性地分泌雌激素、孕激素来控制子宫内膜的生长或剥脱,如此周而复始,便形成了妇女每月一次的月经来潮,表明子宫已具备了孕育生命的能力,只等着受精卵的东风一到,万事好成功。

正常情况下,子宫内膜应在子宫腔内。如果子宫内膜长在子宫以外的其他地方,并引起疼痛不适,即称为子宫内膜异位症。子宫内膜异位症多发于卵巢、盆腔、腹膜等,外观多呈紫蓝色或暗红色的结节,为其他一般妇科病所没有。卵巢部位的子宫内膜异位很像巧克力形成的囊肿,故而俗称“巧克力囊肿”,在妇女人群中的发病率高达10%~15%。

三、输卵管

输卵管是一对细长的以平滑肌为主体的中空弯曲管道,任务是输送卵子,长约10~12厘米,管的末端开口于腹膜腔,开口的游离缘有许多指状突起,称为输卵管伞,覆盖于卵巢表面,能将卵

巢排出的卵子捕获,并随输卵管的蠕动及管壁纤毛运动,卵子向子宫方向移动。输卵管近子宫端较细部分称为峡部,外侧扩大部分称为壶腹部。卵子与精子在壶腹部结合成为受精卵。输卵管管壁亦由黏膜、肌层及外膜三层组成。黏膜上皮为单层柱状纤毛上皮,纤毛具有摆动作用,有助于受精卵进入子宫腔,着床于子宫内膜。

四、阴道

阴道是一个富有弹性的柔韧的中空的肌性管道,长约6~8厘米,整个管道向后向上倾斜,下端开口处于阴道前庭,上端接子宫颈周围,阴道壁由黏膜、肌层和外膜所构成。它是女性的交配器官,也是月经血向外排出的通道和胎儿分娩的产道。平时阴道壁是紧贴的,能收缩也能扩张,收缩时手指插不进,而扩张时能够容纳胎儿从中分娩出来,由此可见,阴道的弹性与伸缩性相当惊人。随着年龄增长,阴道壁也将逐渐变薄,皱褶减少,弹性减弱。

女性的生殖器有哪些自我保护功能

女性生殖道的特点使得女性腹腔成为开放性结构,容易受到各种不利因素侵害,但女性生殖系统本身也有一定的防御功能。

- (1)生殖器的屏障。未婚女性的两侧小阴唇通常呈闭合状态,可起到保护阴道口的作用。同时,阴道前后壁也是互相紧贴,可防止外界污染。宫颈口紧闭和宫颈分泌液进一步阻挡了病原菌的入侵。
- (2)阴道的自净作用。在雌激素的作用下,阴道上皮可发生周期性脱落。上皮细胞含有的糖原可在阴道杆菌作用下分解成单糖类,