

青春期自我保健
· 女孩版

马梅英 主编



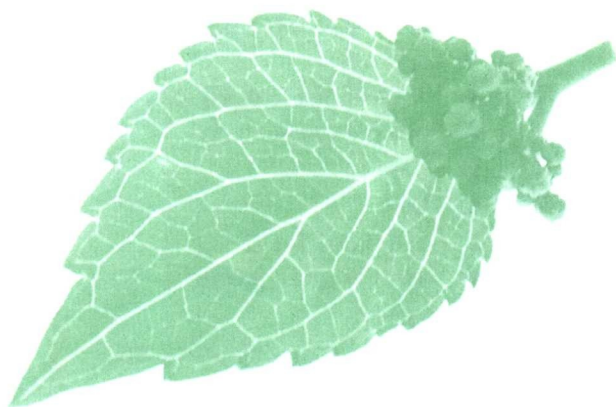
宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

青春期自我保健

· 女孩版

马梅英 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

青春期自我保健·女孩版/马梅英主编. —银川:宁夏人民出版社, 2006.5

ISBN 7-227-03165-9

I. 青… II. 马… III. 女性—青春期—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044058 号

青春期自我保健·女孩版

马梅英 主编

责任编辑 那大庆 吴月霞
封面设计 万明华
版面设计 李 凌
责任印制 来学军
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
经 销 新华书店
印 刷 宁夏精捷彩色印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 5.25
字 数 120 千
版 次 2006 年 5 月第 1 版
印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷
印 数 5000 册
书 号 ISBN 7-227-03165-9/G·488
定 价 12.00 元

版权所有 翻印必究



编者的话

青春期,一个美好而关键、困惑而敏感的时期,是一个人求知欲最强、记忆力最好、思维最活跃的时期。在这一时期,性意识的萌发与成熟,给青春期少女带来了几多惊喜、几多烦恼。

《青春期自我保健·女孩版》就是从关爱女孩健康成长的角度出发,采用问答的形式,介绍了女孩在青春期和未来生活中必须懂得的与自身健康有关的医学常识,内容包括生理篇、心理篇、生活篇、成长篇、疾病预防篇。本书重视实用性、科学性,条理清楚,文字深入浅出,内容通俗易懂,目的是使青春期女孩了解自身生理、心理的微妙变化,克服性知识方面的盲区,摆脱青春期的迷惘,科学地保护自己,更健康、更愉快、更平安地成长。

希望本书能成为青春期女孩的好伙伴。

目 录

·生理篇·→

什么是青春期? /1

青春期有什么生理特点? /1

青春期生殖器官有什么变化? /3

卵巢是怎样进行周期性变化的? /3

处女膜是怎么回事? /4

女性生殖器官有哪些自我保护功能? /5

你知道女性一生各个时期的生理特点吗? /6

女性体内有几种性激素? /7

如何度过青春期? /7

月经是怎么回事? /8

什么是月经初潮? /9

什么是月经周期? /9

月经易受哪些因素影响? /10

月经期有哪些正常的生理反应? /11



C
O
N
T
E
N
T
S

目录



如何计算月经周期？ /12

正常月经出血量大约是多少？ /12

月经期日常生活需注意哪些问题？ /12

如何消除经期异味？ /13

与月经周期有关的皮肤病有哪些？ /14

生理性停经有哪几种？ /14

月经期间有哪些特殊的生理现象？ /15

为何有的女孩月经初潮来得晚？ /16

月经初潮过晚是好事吗？ /17

月经来得早，绝经也早，这话对吗？ /17

为什么刚来月经不准时？ /18

什么是月经病？ /19

常见的月经病有哪些？ /19

引发月经病的原因有哪些？ /20

什么是月经期偏头痛？ /21

青春期乳房为何胀痛？ /21

经前期为何乳房胀痛？ /22

月经期如何保健？ /22

月经期鼻子出血是病吗？ /23



痛经是怎么回事？ /24	为什么会发生痛经？ /25
为什么月经会失调？ /25	月经先期是怎么回事？ /26
月经错后是怎么回事？ /26	经前期紧张症是怎么回事？ /26
经前期紧张症有什么表现？ /27	经前期紧张症与哪些因素有关？ /28
如何调养经前期紧张症？ /28	怎样服用调经药？ /29
青春期女孩功能性子宫出血需要治疗吗？ /30	女性为什么会有白带？ /31
如何预防外阴瘙痒？ /32	青春期激素分泌有哪些特点？ /32
性早熟是怎么回事？ /33	青春期延迟怎么办？ /34
青春期女孩乳房如何保健？ /36	青春期女孩乳房发育过大、过小怎么办？ /36
如何才能使青春期女孩乳房更健美？ /37	





青春期发育与睡眠有何关系? /38

青春期多毛怎么办? /39

玩电脑、看电视过多会导致青春期提前吗? /40

女性经期为什么“莫捶腰”? /40

考生如何调整月经周期? /41

月经流量多,智力就“流失”的快吗? /42

人的生长高峰期在什么时候? /43

·心理篇·→

青春期有什么心理特征? /44

如何自我调节学习压力? /45

如何改变脆弱感情? /46

如何克服虚荣心? /46

如何克服自我封闭心理? /47

如何超越自卑? /48

如何克服害羞心理? /48

如何克服消极心理? /49

如何学会自我宽容? /50

如何放松心情? /51

如何消除偏激急躁心理? /51

如何克服嫉妒心理？ /52	
如何矫正小心眼？ /53	
如何消除心灵深处的孤独感？ /53	
如何发现心理异常的早期征象？ /54	
少女心理变态的主要特征及类型有哪些？ /55	
如何消除紧张情绪？ /56	
用冷水敷面为什么会稳定情绪？ /57	
如何使自己快乐起来？ /57	
如何对待父母偷看自己信件之事？ /58	
荒废学业去崇拜偶像对吗？ /59	
如何克服“惧考症”？ /59	
如何进行青春期的心理保健？ /60	

·生活篇·→

如何自查健康？ /62	
青春期缺钙怎么办？ /63	
青春期高血压怎么办？ /64	
如何防治青春期贫血？ /64	
如何预防颈椎病？ /65	
为什么少女不能紧束腰？ /66	





- 女孩什么时候戴胸罩？ /67
- 胸罩戴不合适为什么会损害健康？ /68
- 久坐不动对身体有哪些害处？ /68
- 吸烟喝酒对青春期健康有何影响？ /69
- 青春期如何进行全身健美？ /70
- 青春期身高和体重是如何增长的？ /71
- 青春期发胖有标准吗？ /72
- 青春期节食减肥有哪些危害？ /73
- 青春期饮食要注意什么？ /74
- 如何保护大脑？ /75
- 如何轻松用脑？ /75
- 如何克服失眠？ /76
- 愤怒的情绪对人体有多大伤害？ /77
- 如何消除愤怒的情绪？ /78
- 气盛为什么能损害皮肤？ /79
- 秀发如何保护？ /79
- 为什么会少白头？ /80
- 青春期怎样进行眼保健？ /81
- 如何消除眼疲劳？ /81

怎样去除假眼袋和黑眼圈? /82

看电视过度会造成哪些伤害? /83

如何保持鼻腔清洁卫生? /84

青春期怎样进行牙保健? /85

怎样消除口臭? /85

青春期如何保护嗓音? /86

秋冬季节唇角为什么易干裂? /87

为什么看电视后要洗脸? /88

脸上长粉刺是怎么回事? /88

如何正确对待粉刺? /89

使用化妆品后面颊部出现红斑、发痒是过敏吗? /89

暴晒肌肤会得病吗? /90

日晒后的肌肤应怎样进行调理? /91

怎样洗澡才科学? /91

穿运动鞋怎样预防脚气? /92

为何洗脚揉搓脚心能保健? /93

运动后有哪“三忌”? /93

运动过度有哪些“信号”? /94

青春期有哪些营养需求? /95





为什么食物能影响你的美丽？ /95

为什么早餐要吃饱？ /96

少女怎样达到饮食均衡？ /97

如何“吃掉”亚健康？ /97

考试前如何安排膳食？ /99

为什么要珍惜午睡？ /100

如何消除春困？ /100

为什么春季不能减衣服太快？ /101

为什么要“秋冻”？ /101

为什么未成年人要慎用手机？ /102

为什么不能带病上学？ /102

保健音乐有哪些？ /103

·成长篇·→

什么是个性？ /104

少女性格有哪些特征？ /105

少女为什么要重视性格的自我修养？ /106

少女如何加强自我修养？ /107

少女的病态人格有哪几种？ /107

如何改变性格？ /109



- 如何用食物改善性格? /110
- 怎样克服懒惰? /110
- 少女如何塑造风度美? /111
- 少女怎样才能具有气质美? /112
- 少女怎样才能具有举止美? /113
- 少女怎样才能具有言谈美? /115
- 少女怎样才能具有表情美? /116
- 为什么青春期不能有性生活? /117
- 少女妊娠有哪些危害? /118
- 怎样避免性侵犯? /119
- 如何学会调节性冲动? /121
- 如何拒绝约会? /122
- 公共场合怎样对付性骚扰者? /122
- 性行为前你需要想到哪些问题? /123
- 怀孕有什么症状? /124
- 如果怀孕了怎么办? /124
- 为什么不能在家里堕胎? /126
- 如何识别坏人的欺骗手段? /127
- 如何对付“恩人”的魔爪? /128





网上交友应注意哪些防范措施? /129

怎样避免陌生人闯入家中? /129

外出或在公共场所如何注意安全? /130

被歹徒盯上怎么办? /131

·疾病防预篇·→

少女易患哪些妇科疾病? /132

少女如何预防生殖器官炎症和疾病? /133

遗传病是怎么回事? /134

遗传病有哪些特点? /134

癌症会遗传吗? /135

智力和遗传有何关系? /136

近视眼和远视眼会遗传吗? /137

身高、体型与遗传有什么关系? /138

何谓遗传性过敏性湿疹? /139

什么是性病及性传播疾病? /140

性传播疾病有哪些危害? /140

性传播疾病的传播途径主要有哪些? /141

什么是艾滋病? /142

艾滋病的传播途径有哪几种? /143

什么是淋病? /143

淋病的传播途径有哪几种? /145

女性非淋菌性尿道炎与合并症是怎么回事? /145

非泌尿生殖系统也能得淋病吗? /146

什么是梅毒? /147

梅毒的传染方式有哪几种? /148

女性沙眼衣原体感染是怎么回事? /148

软下疳是怎么回事? /149

性病淋巴肉芽肿是怎么回事? /149

尖锐湿疣(生殖器疣)是怎么回事? /149

什么是阴虱病? /150

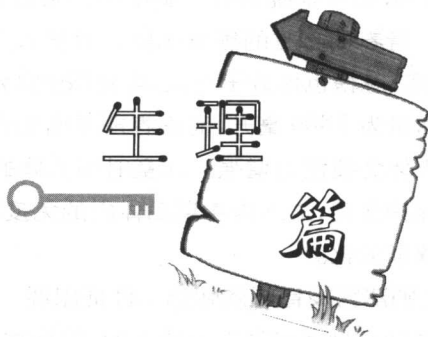
什么是念珠菌性阴道炎? /150

什么是滴虫性阴道炎? /150

什么是细菌性阴道病? /151

·参考文献· /152





什么是青春期?

青春期是指从青春发育征象开始出现到生殖机能发育成熟为止这段时期，医学上常把年龄 12~20 岁划为青春期，12~14 岁为青春早期，15~20 岁为青春晚期。总之，青春期就是人们通常所说的从幼年到成年的过渡时期，是少女第二性征出现、生殖器官逐步成熟的阶段。



青春期有什么生理特点?

⑤ 人体外形的变化 这个时期的少女身高增长迅速，每年少则长 6~8 厘米，多则可达 10~13 厘米，女性一般要长到 19~20 岁。同时体重也相应增加，平均每年可增重 5~6 千克。体重的变化也反映着内脏的增大、肌肉的发达以及骨骼的增长、增粗等。

⑤ 身体功能的健全 进入青春期后，人体内部各组织和器官都

迅速增强,形成身体机能的发育高潮。如 10 岁时脑的重量已是成人的 95%,神经系统也随着脑组织的发育而发育,大脑的功能逐渐健全。青春期心脏的重量比婴儿时增长 10 倍,心肌厚实,弹力增强,血压、脉搏也接近于成人。青春期的肺活量也显著增大,10 岁时的肺活量为 1400 毫升,而青春期中增加到 2000~2500 毫升。青春期的免疫能力增强。儿童时期人体的抗病能力主要靠淋巴系统的保护作用,进入青春期后体内的免疫球蛋白大量增加,而淋巴组织逐渐退化。

⑤ 生殖器官发育成熟和第二性征出现 女孩子 10 岁以后,生殖器官由幼儿型逐步发育为成人型,性器官发育首先从性腺,即从卵巢发育开始。女婴出生时,卵巢内含有大量原始卵泡(至少 10 万个)。幼年期末,受中枢神经系统控制的下丘脑(位于脑底部)产生促性腺激素释放激素,调节脑垂体促性腺激素(促卵泡素和黄体生成素)的分泌与释放。由于促卵泡素刺激卵巢的发育并分泌少量雌激素,所以在雌激素的作用下,乳房和内外生殖器官开始发育。随着卵巢的日益成熟,女孩子宫增大,输卵管增粗,阴道增长变宽,大、小阴唇不仅增大,而且色素沉着。此外,其他女性特征亦相继出现,如:音调变高;乳房与乳头增大;腋毛与阴毛生长;脂肪积聚于阴阜、胸、肩、臀部;骨盆变大等。由于卵泡发育过程中伴有周期性激素水平的变化,因此子宫内膜增生、脱落与出血,表现为月经来潮。

⑥ 月经初潮 月经初潮是指少女开始出现第一次生理性子宫出血,是少女青春期来临的主要标志之一,通常在乳房发育开始二三年后。初潮年龄一般在 13~15 岁(城市大都在 12~15 岁,农村多在 13~16 岁)。可因环境、气候、生活条件、营养及全身健康因素延后 1~2 年,月经可能很不规则,常常是无排卵性月经,待有规律性排卵的月经确立后,才是青春期结束及性成熟期的开始。

