

为青春期女孩排忧解难 为女孩健康导航

女孩保健 必读

王连心◇编著
张丽军◇协编

为什么会有淡如水或褐色的月经?
痛经者如何在家中自我调治?
什么样的白带算异常?
乳房有包块要紧吗?

中国妇女出版社



王连心◇编著
张丽军◇协编

女孩保健必读

为青春期女孩排忧解难
为女孩健康导航

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩保健必读/王连心编著. —北京:中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-191-5

I. 女… II. 王… III. 女性—青春期—保健
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101135 号

女孩保健必读

作 者: 王连心 编著 张丽军 协编

策划编辑: 一 禾

责任编辑: 一 禾

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 10

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-191-5

定 价: 18.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



女孩必备书、枕边书

了解青春期的生理变化

懂得女孩保健的要点

走出时尚潮流的误区

及早学会呵护自己的健康

目 录

少女青春期的开始

青春期女孩子的发育何时开始, 何时结束	3
女孩青春期发育有哪些主要表现	4
青春期女孩子与男孩子的发育表现会有所不同吗	5
有些女孩为什么会过早发育	7
青春期少女的内脏会出现哪些变化	8
为什么说月经是青春期开始的信号	10
城市女孩较农村女孩月经初潮早吗	11
女孩子 18 岁还没来月经需要治疗吗	13
女孩子 9 岁就来月经正常吗	15
月经来潮是在排毒吗	16
月经是什么样的	17
少女来月经就停止长高了吗	18

月经的变化

月经期女孩体温会有变化吗	23
考试会引起月经紊乱吗	24



初潮头两年常会周期不规律吗	25
厚卫生巾很快湿透，是正常现象吗	27
什么样的月经属于不正常	29
“倒经”是怎么回事	30
什么情况会使少女经期延长	31
什么叫青春期功能性月经失调	33
什么叫青春期功能性子宫出血	34
什么叫“血崩”	35
什么叫“漏”	36
如果月经老是不准，需要调理吗	38
为什么会有淡如水的月经	39
为什么会有呈紫黑色的月经	40
月经如有腥臭味算正常吗	41
月经中有肉块似的东西，算正常吗	42
来月经时小腹总是发胀，算正常吗	43
来月经时有腰酸感，算正常吗	44
为什么有的女孩来月经腹痛得厉害	45
月经量过多可以用止血法吗	47
原发性血小板过低会造成月经不止吗	48
什么叫经前期紧张综合征	49
什么叫月经紊乱	51
月经周期可以调整吗	52

什么叫闭经	53
闭经是由哪些原因造成的	54
发生闭经怎么办	56
女孩经前也会发生痛经吗	57
痛经晕倒是严重疾病吗	58
痛经者在家中如何进行自我调治	59
月经推迟有哪几种原因	61
少女长时间不来月经就是闭经吗	62
月经来潮会引起失眠吗	64
月经来潮会引起情绪波动吗	65
为什么有人在经期会口腔溃疡	67
为什么有人在月经期间感觉关节痛	69
为什么月经期间会出现牙痛	70
月经来潮会引发哮喘吗	71
出现皮疹与月经来潮有关吗	72
月经期受惊吓会留下病根吗	73
换了环境月经会不准吗	74
经期与皮肤出油有关吗	75

月经期的注意要点

经期瘙痒应该注意什么	79
请慎重选择使用卫生巾	81



月经期可以洗浴吗	88
月经期间可以洗头发吗	88
月经期需要远离冷气吗	87
少女月经期能不能捶腰	89
月经期睡觉需要盖好腹部吗	90
月经期不宜居住潮湿阴冷的房间	91
月经期上厕所应该注意什么	92
吸烟对月经有影响吗	93
月经期拔牙好不好	94
月经期可以进行美容手术吗	95
女孩子月经期歌唱, 会损坏嗓音吗	96
节食对月经有影响吗	98
月经期可以游泳吗	100
月经期可以提重物上楼吗	101
月经期能进行各类体育运动吗	103
月经期淋了大雨, 会留下病根吗	105
月经期可以直接坐在石头台阶上吗	106
学习过分紧张对月经有影响吗	107
用药物改变经期会伤害身体吗	109
月经前过食生冷的食物好吗	110
来月经吃巧克力有好处吗	111
月经期间多吃含钙的食物有好处吗	113

辛辣的食物对月经有影响吗	114
月经期间可以喝咖啡吗	115
月经期间吃什么更有好处	116
月经期间吃什么对身体不利	117
月经过多的食疗	119
月经过少的食疗	120
缓解痛经的食疗	122
保健品对月经期间的保养有作用吗	123
有助于女孩调节经期不适的常见药有哪些	124
心情保健在月经保健中有什么作用	126
劳逸结合是月经保健之道吗	127
月经期性生活会有什么严重后果	128
练瑜伽有助于缓解痛经吗	129
有缓解痛经的家庭简易疗法吗	130

有关白带的保健要点

真的是十女九带吗	135
七八岁的女孩出现白带正常吗	136
白带量的多少有规律吗	137
白带性状改变是病吗	138
哪些因素会引起白带异常	140
由疾病引起的白带异常有哪些表现	142



女孩易患哪些生殖器炎症	145
少女会得宫颈炎吗	148
白带带黄色算正常吗	149
白带里有血丝是病吗	150
白带呈黏稠状是正常吗	151
白带呈水样状是正常吗	151
白带呈糊状是正常吗	152
白带呈黄绿色是病吗	153
白带呈血色或褐色是病吗	154
白带多，老湿裤裆，算正常吗	155
白带量少是好事吗	155
会阴部卫生对白带有影响吗	157
日常生活对白带正常与否有影响吗	158
白带可以拉成丝状，是病吗	159
经常使用卫生护垫好吗	160
白带异常可有哪些食疗方法	162
艾灸可以治疗白带异常吗	164
白带增多时适宜游泳吗	165
白带的多少与年龄大小有关吗	166
没有月经来潮就出现白带是正常的吗	167

有关乳房的保健要点

乳房小就是发育不良吗	171
乳房大小受什么因素影响	172
青春期女孩戴乳罩好吗	175
少女什么时候戴乳罩合适	176
青春期少女应该束胸吗	178
少女感觉乳房疼痛, 是病吗	179
乳房里有包块是正常的吗	181
青春期少女有时感到乳房部发痒, 是病吗	182
哪些姿势、活动会影响乳房塑型	184
乳房受伤, 问题严重吗	185
节食会影响乳房塑型吗	186
在发育时进行乳房按摩对塑型有作用吗	187
少女乳房小, 可以服用雌激素吗	189
青春期女孩可以用丰乳霜吗	190
少女可以进行乳房整形术吗	191
青春期女孩乳房溢液是病吗	192
为什么有的女孩会有乳头瘙痒症	194
有时乳房内会出现结节或小肿块, 是病吗	195
乳房上长几根毛, 对健康有妨碍吗	196
乳房发育过程中, 两侧不等大正常吗	197



大乳房比小乳房更易产生疾病吗	199
乳房小对日后婚育有影响吗	200
少女乳晕发黑，是性生活不检点吗	201
少女乳头经常隆起，是病吗	202
乳头凹陷对婚育有影响吗	203
少女有烟酒嗜好对乳房健康有影响吗	204

青春期生活注意要点

女孩吃饭少就是神经性厌食症吗	209
女孩手淫会有什么后果	212
青春期的女孩为什么易发功能性子宫出血	214
“石女”是怎么回事	216
女孩子真的比男孩子智力差一截吗	218
青春期女孩唇边长汗毛，是病吗	220
青春期女孩未长阴毛会影响日后的生育吗	222
青春期的女孩子适合做美容手术吗	223
青春期的女孩子容易发胖吗	225
“假小子”式女孩是雄性激素过高吗	227
处女膜与贞洁有关系吗	229
少女也易患尿路感染吗	231
青春期女孩也有变声期吗	233
哪些因素会引起少女外阴瘙痒	234

少女也会得高血压吗	287
青春期常见何种维生素缺乏症	289
女孩清洗外生殖器应注意哪些事项	241
青春期女孩适合戴首饰吗	242
青春期女孩最好选何种质地的内裤	244
青春期怎样对付青春痘	245
青春期女孩出现白头发该怎么办	248
青春期女孩得了狐臭该怎么办	250
青春期女孩经常穿高跟鞋好吗	252
青春期女孩进行怎样的体育锻炼更适宜	253
什么是少女该有的正确姿势	255
青春期应该如何护眼	258
青春期怎样使秀发乌黑光泽	260
青春期怎样增加记忆力	262
青春期女孩的护肤要点	265
青春期女孩如何护齿	267
青春期女孩可以修眉吗	270
青春期女孩剪腋毛应注意什么	271
青春期女孩为什么不宜做超负荷的运动	272
青春期少女如何使自己长得更高一些	274
少女使用收腹带好吗	275
少女束腰好吗	277



少女文身好吗	278
少女经常戴墨镜好吗	279
空腹喝牛奶好吗	280
吃钙片可以使人长高吗	281

学会自我心理调适

青春期女孩子心理健康的标准是什么	285
少女如何树立自己的理想	287
少女应该如何保持健康的情绪	288
青春期少女应该如何交朋友	290
青春期女孩是否应该有偶像	292
青春期女孩该如何与父母相处	294
青春期女孩有妒忌心理正常吗	295
少女适合交网友吗	297

有关性的问题

青春期女孩为什么会“怀春”	301
如何看待青春期女孩的性行为	302
青春期女孩子如何对待性冲动	304
陷入早恋的女孩该怎么办	305
青春期女孩不幸被强暴了是否会影响发育	306
青春期少女如何防止受到性侵害	308

1 2
10 3
少女青春期的开始
9 5
8 6
7

青春期女孩子的发育 何时开始，何时结束



这是大多处于青春期的女孩都比较关心的问题。由于每个人的个体差异不同，发育有早有晚，表现有明显与不明显的区别，所以女孩子都很希望知道一个大体的标准，以便和自身相对照。

经历了青春期，人体从幼小开始走向成熟，其中，生殖器官变化是人体最明显的变化，它是源于人体内分泌的变化，主要是性激素猛增而带来的变化。

青春期的起止时间，通常因人而异，一般受着种族、遗传、环境、气候、营养状况、经济条件等因素的影响与制约，约70%的女孩子从十岁开始发育，先是胸部开始隆起、腿部臀部开始变粗；十三四岁达到发育的高峰，一般以来月经为准。人体发育完成的时间早则十七八岁，晚可以至二十三四岁。

随着我国人民生活水平、营养摄入的不断提高，女孩青春期的发育有越来越提前的趋势，并且由于城市女孩的营养条件往往好于农村女孩，城市宽松开放的生活环境也容易使女孩接受更多