

妈 妈 送 给 青 春 期 孩 子 最 好 的 礼 物 ！

青春期健康白皮书

谈旭◎编著

人生大课堂



我的身体 我做主



先让孩子明白他们的身体，再让他们接受身体的变化！

Wo De Shen Ti Wo Zuo Zhu

既然父母无法控制孩子的身体，就控制他们可能遇到的危险吧！
关注身体变化给孩子带来的心理变化，科学健康地鼓励孩子学会真正的生活！



珠海出版社

青春期健康白皮书



我的身体 我做主

先让孩子明白他们的身体，再让他们接受身体的变化！

Wo De Shen Ti Wo Zuo Zhu

谈旭◎编著



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的身体我做主/谈旭编著. —珠海: 珠海出版社,
2010.4

(人生大课堂)

ISBN 978-7-5453-0356-8

I. ①我... II. ①谈... III. ①青春期—生理卫生—健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050813 号

人生大课堂——我的身体我做主

编 著: 谈 旭

责任编辑: 潘杜鹃

策划编辑: 罗 金

装帧设计: 天下书装

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 2639330 2639344 2939345 邮政编码: 519000

网 址: www.zhchs.net

E - mail: zhchs@zhchs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 23 字数: 330 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0356-8

定 价: 60.00 元(全三册)

版权所有 翻印必究

(本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换)

PART1:我爱BODY

——身体是我的，我做主！先从认识它开始吧！

女生必读

- 1.每月一痛，女孩的“经”女孩念 1
- 2.拿什么来爱你，我的乳房 10
- 3.与“它”的亲密对话 27

男生须知

- 1.宝贝的12个小秘密 32
- 2.别为小胡子苦恼 53
- 3.如何面对难以启齿的私处疼痛 56

PART2:青春答录机

——有什么不能说出来的？你是不是和他们一样，也有过类似的疑惑？

- 1.青春期女孩泌乳是病吗？ 74
- 2.别怕，去看妇科吧 82
- 3.关于怀孕，你还有多少疑惑 93
- 4.多少年后还担心自己会得病 98
- 5.身体有问题，他(她)会讨厌我吗？ 104
- 6.青春期的身体秘密 109
- 7.有关青春的麻辣问答 116

PART3:青春白皮书

- 是用套还是吃药？第一次到底是什么概念
……如果无法控制冲动，那么就控制风险！
- 1.用套还是吃药 126
 - 2.意外怀孕怎么办？ 138
 - 3.女孩感到“丢人”的性爱 141
 - 4.好女孩该不该为他用嘴？ 148
 - 5.亲爱的，告诉我爱要怎么做？ 150
 - 6.初涉“爱”河的12个迷途 153
 - 7.“失身”白皮书 155
 - 8.关于SEX的金玉良言 163

PART4:青春麻辣烫

- 不只是你一个人有问题，不只是你一个人孤独
- 1.透明的青春迷失在表姐透明的丝袜里 ... 171
 - 2.每天幻想24小时 174
 - 3.拒绝抚摸，却是因为“皮肤饥渴”？ 177
 - 4.集物癖，吓跑了我的男友 180
 - 5.我这样花心到底对不对 183
 - 6.今天，你自恋了吗？ 189
 - 7.上了大学我突然没了朋友？ 195
 - 8.同性依恋不等于同性恋 201
 - 9.师生恋，象牙塔尖上的青橄榄 212

PART 1

我爱BODY

【女生必读】

一、每月一痛,女孩的“经”女孩念

女性为什么会有月经?

女性会有月经是与女性生孩子相联系的。正常女性的卵巢和子宫发育成熟以后,卵巢定期排卵并分泌激素,子宫受激素的影响,内膜增厚并贮存一些营养物质。当排出的卵子受精后,经输卵管运行到子宫并停留在子宫内,既而发育成胎儿。这就是怀孕和生孩子的开始。

如果卵子没有受精,它就会在24小时内死亡。子宫内膜在排卵后的2周左右就脱落而出血,成为月经。当下一个卵子

发育时,子宫内膜增厚,如排出卵子仍未受精,则再次出血,如此反复发生。由于排卵的规律大约是1个月1次,子宫出血也是1个月1次,如果是25天或40天排1次卵,那么月经就是25天或40天1次,个别人还有3个月或6个月1次的。只要月经很规律,都属于正常范围,但如果2次月经周期相差很多,那就是月经不规则,是不正常现象,影响受孕,应请医生诊治。

女性几岁月经为正常?

月经初潮的早晚,和经济水平、营养状况有关,同时也受气候、健康状况、遗传和社会环境的影响。近来调查表明,月经初潮年龄有提前趋势。在我国,初潮年龄早的可在11~12岁,晚的可在17~18岁,但多数在13~15岁之间。城市和南方女性又比农村和北方初潮要早些。因此,一般认为在11~18岁之间开始行经,都属于正常。

女孩子月经来潮,就说明卵子的成熟,已达到可以受精怀孕的条件。但是,并不是来月经就可以怀孕,因为女性身体发育并未完全成熟,如果怀孕过早,对自身和下一代都不利。女性来月经只说明成长进入了一个新阶段,逐渐向成熟发展,一般20岁以后才发育比较成熟。

月经怎样才正常?

正常月经表明女性身体健康并具备受孕的条件。那么,什么是正常月经?

自月经第1天算起到下一次月经前1天止,中间相隔的时间为月经周期。多数妇女月经周期为28~30天,少数妇女月经周期或长或短。同一妇女月经周期也会因精神、体力、环境、疾病等各种因素发生变化,但周期在24~32天(3~4周)均属正常。有人2个月行经1次,但很规律,也属于正常。

月经周期的不同时间,子宫内膜在激素的影响下发生相应的变化。经期出血时间一般为3~5天,2~7天内也属于正常。月经出血量因人而异,一般为50~60毫升,月经的第二三天出血最多,以后逐渐减少。经血内混有子宫内膜碎屑,因而血色暗红,较黏稠,不易凝结。行经期一般无严重不适,少数人在经前或经后有轻度不适感,表现为下腹坠痛、乳胀、面部浮肿、急躁、易疲劳、苍白等,但均属正常。

女孩痛经,不可小觑

有一部分女孩(大约10%左右),在月经前几天或月经期间,下腹部、腰部会出现痉挛性疼痛、剧烈绞痛,有时还会伴有恶心呕吐、头晕头痛、面色苍白、手脚冰凉、全身发冷,甚至突然晕倒,这就是医学上所说的“痛经”。痛经分为原发性和继发性两种,其中原发性痛经指经过详细妇科临床检查未能发现盆腔器官有明显异常者,也称功能性痛经,多见于月经初潮后2~3年的青春期的少女。

引起原发性痛经的原因多为精神紧张、感觉过敏,经医师劝说即能改善,体质较弱也易产生痛经,提高体质后能缓解症

状：由于子宫位置不良造成经血滞留也是痛经的常见原因，怀孕后症状可自行消失。

女孩痛经虽不是大病，却难免影响学习效果和生活质量，况且月月如此，令人十分苦恼，会造成不小的心理负担。因此青春期的女孩不可轻视痛经，一旦发病应该及时对症治疗，下面给身受着痛经困扰的女孩介绍五个小窍门：

1.处于经期的女孩，体内雌激素含量减至最低，对疼痛的忍受度也降至最低，这使得经期的疼痛显得比其他任何时期的疼痛更让人难以忍受。

建议：利用天然食物补充雌激素。女孩对疼痛的耐受能力和体内雌激素多少密切相关，通过天然食物补充雌激素能增加女孩对疼痛的忍受度。富含雌激素的天然食物有豆腐、南瓜、夏橘、柠檬、玉米、香蕉和鹌鹑蛋等。

2.研究发现大脑紧张会降低人体对疼痛的忍受度，因此痛经的严重程度与大脑紧张程度成正比。通过功能性核磁共振研究更证实，大脑感受他人痛苦的区域与感受自己疼痛的区域相同，也就是说见到他人痛经可能导致你的痛经加重。

建议：看一部爆笑喜剧放松大脑。当我们全神贯注于影片时，体内产生大量内啡肽，能切断疼痛信号，暂时止痛；此外一旦感到愉悦，身体更释放出多巴胺，活化脑细胞膜发挥止痛功效。

3.疼痛导致交感神经紧张、引起血管收缩，而血管收缩、血液运行不畅又进而加重痛经，形成恶性循环。

建议:加热身体,这也是对付痛经的诀窍之一。通过喝热水、多穿衣服等方法加热身体,能扩张血管、加快血流、对抗子宫平滑肌收缩,进而减轻疼痛。实验证实,在加热身体的同时口服止痛药能将药物起效时间提前一半。

4.经血若不能畅快地从子宫颈流出,而是滞留在子宫内慢慢流出,就会造成盆腔淤血,加重经期疼痛和腰背酸痛。

建议:保持头低臀高姿势。痛经时跪在床上、抬高臀部,保持这种头低臀高的姿势能改善子宫的后倾位置,方便经血外流、解除盆腔淤血,减轻疼痛和腰背不适症状。

5.便秘引起的应激反应使消化道蠕动加快,刺激子宫紧张收缩,引发短时的剧烈疼痛或加重痛经症状。

建议:饮食要清淡、易消化。摄入清淡易消化的食物,保持大便通畅,就可以避免因消化道剧烈蠕动而加重经期疼痛症状。

经期间应该注意什么呢?

来月经是每个月一次,有一些女孩子比喻是倒霉、麻烦,其实根本不是,月经是女性成熟的一个标志,是你有生育力的标志,这个应该是你的自豪。那么来月经了当然就要用卫生巾。这个卫生巾应该及时更换。为了防止渗漏卫生巾,可能得有一些衬或者是垫之类的东西,这样的话局部就会有血液的沉积。我们知道血液是细菌生长繁殖很好的培养剂,细菌很喜欢这种地方,它会在这些地方生长和繁殖起来。在外阴、

阴道也会有一些经血,如果不及时更换卫生巾的话,生长繁殖起来的细菌就往上爬,就往上走,这样的话就有可能造成一些炎症,有一些不舒服的感觉,所以及时更换卫生巾是很重要的。

一般我们建议女孩子要四个小时更换一次,不管是量少还是多。有一些女孩子可能觉得不太方便啦,或者是不好意思啦,其实不管你的卫生垫上有多少的血,那也总是有血,也是一个细菌的培养剂,不要说月经量少了,卫生巾上的血迹并不是太多了,就不及时去更换它。

另外要及时清洗外阴,有些孩子住校,清洗外阴不是很方便。可能还会有一些孩子会觉得来月经就不能洗,其实为什么不洗呀,外阴这些血迹同样是细菌的营养剂,另外就是说这些经血对外阴也有一些刺激作用,可能出现一些痒、难受等症状。所以清洗外阴也很重要,清洗外阴所用的盆、毛巾都应该是单独的。

首先不要跟别人合用——因为这样有可能传染一些疾病。另外一个还得专用,自己的洗脸盆、洗脚盆不要混着一块用。建议学校里面的女孩子要准备三个盆,洗脸、洗脚、洗屁股——这个要单独用。另外洗外阴的毛巾要及时晾干,有些女孩子可能洗完以后就毛巾拧成一团放在床底下,觉得不好意思。因为有水分,这些毛巾容易招致一些细菌的生长,所以毛巾一定要及时晾干。

还有一个就是经期不要去游泳。因为去游泳的话,有一些

水可能会逆行,通过外阴进入到阴道,进入宫颈,可能会引起感染。

经期有一些重的体力活动,比如说长跑这种剧烈的体育活动,也要避免,因为这个时候毕竟还是身体的一个特殊时期,要避免一些剧烈的体育活动,不要不好意思去向老师请假。

另外来月经了也不要过度焦虑,有些人可能会担心,月经会不会影响我学习,影响我的考试成绩。其实月经本身从道理上来说不会影响到个人的智力,在我们的工作当中,每到六七月份就有很多的家长来问,没有办法推迟月经的来潮。因为家长担心来月经孩子可能就会受影响。其实我觉得这种焦虑心情带来的影响更大一些。

有一些推迟月经的药物,像在临床上用一些孕激素之类的药物来推迟月经。但是这种孕激素在体内如果浓度过高的话,反倒会变得头脑发晕、脾气不好、很累,当然人和人不一样。不如让她月经按时来潮,不要有过多的顾虑,如果有痛经的话,可以用一些改善痛经症状的药物,比如说止痛片、阿司匹林都可以,不要太紧张。

卫生巾用2小时每平方米含细菌107个

一个女人,一生中大约需要1.5万个卫生巾。但这小小的贴身之物,一旦使用不当,很可能造成健康隐患。日前,甚至有专家忧虑地提出:卫生巾有时简直是女性随身携带的一枚

细菌炸弹,随时会引发一场或轻或重的疾病。

一位世界卫生组织的官员曾表示,全世界有50%的妇科病患者曾使用过不洁的卫生用品。而据权威部门统计,我国现在约有3.4亿妇女处在需要使用卫生巾的年龄段。那么怎样让如此众多的女性在使用卫生巾时避免“细菌炸弹”的“袭击”?女性又该如何呵护自己娇嫩的私处的健康呢?《生命时报》记者采访了有关专家。

卫生巾到底有多脏

月经期被很多女性称为“非常时期”,处于这一时期的女性抵抗力较差,如果不注意调护,就会引起各种不适。据了解,我国早在1996年的一项统计数据显示,使用不合格的卫生巾,有38%的人患有严重的妇科疾病,73%的女性会在经期感到局部皮肤瘙痒、烧灼、灼痛,80%左右的女性用了不洁的卫生巾后,还会在经期出现高烧、头痛、腹痛等症状。

对此,中华医学会妇产科学分会副主任委员、北京大学妇产科学系名誉主任魏丽惠表示,这是因为,女性盆腔、子宫、宫颈、阴道、体外环境都是相通的,这样的结构使女性的生殖系统容易遭受外界致病物的侵袭。尤其月经期间,生殖器官的抵抗力下降,比平时更加脆弱,如果使用了不合标准的卫生巾,就容易发生感染。另外,经血中有丰富的营养物质,也因此成为细菌大肆滋生的“培养基”。一项实验表明,普通卫生巾连续使用2小时后,表层细菌总数可达每平方厘米

107个。

不仅如此,目前,关于卫生巾的国家质量标准仍不完善,仅仅规定了卫生巾的生产环境和产品卫生质量标准,对生产卫生巾所用的原材料和辅助材料比如卫生巾的包装塑料袋、袋内的纸质印刷品等,并没有严格的卫生要求。

五大使用误区

在采访中,几位专家均表示,由于大多女性的使用方法不当,容易造成卫生巾的“二次污染”,让健康受到威胁。

不常更换。一项调查表明,日本女人在月经期间平均每天更换6次,而中国女人为3次。上海市国际妇婴保健院名誉院长程立南教授对此建议,卫生巾最好每2—4小时更换一次。

忽略卫生巾的有效期。一般来说,卫生巾是使用高温消毒的方法达到无菌的,一次性消毒灭菌的有效期毕竟有限,超过期限就没有无菌保障了。

长期放在卫生间里。卫生巾多为非织造布制作,受潮后材料变质,细菌易侵入繁殖。大多数卫生间终日不见阳光,很容易繁衍霉菌,污染卫生巾。因此,拆包后的卫生巾应放在干燥、洁净的环境里,受潮后不应再使用。

一味追求大吸收量的卫生巾。魏丽惠教授认为,这种卫生巾未必有益健康。长时间不更换卫生巾会增加各种妇科疾病的发病几率。

用卫生巾前不洗手。在使用卫生巾前不洗手,很容易在使用过程中,把手上的病菌带到卫生巾上。

经常使用带有药物或香味的卫生巾。北京协和医院妇产科主任医师朱兰表示,药物保健卫生巾一般都宣称有抗菌、抑菌、止痒等功效。虽然,这种卫生巾在一定程度上能对经期女性起到保洁作用,但并不能够杀菌,健康女性没必要用。

如何挑选卫生巾

针对市面上琳琅满目的卫生巾种类,女性朋友挑选时应注意以下几点:

棉质表面的好。干爽网面的纤维质地容易导致过敏。棉质表面对肌肤更有亲和力,渗透性也好。

不回渗功能很重要。尤其是夜用卫生巾,渗入的经血不易被挤出,就能减少慢性盆腔炎的发生。

卫生棉条要慎用。棉条使用前,不洁的手会将病菌带入阴道;容易引起阴道壁损伤,加上与经血长时间接触,很难痊愈。

二、拿什么来爱你,我的乳房

20岁的小林长得清纯可爱,可是最近她却一直闷闷不乐,因为她发现了一个天大的秘密:她的乳头是长到里面的!

偷偷看妈妈和姥姥的乳房,好像也是这样的,悬着的心终于掉下来了,可是后来又听别人说乳头凹进去是很不正常的,掉下去的心又重新浮了上来……

1.不用担心的问题

如果母亲或母亲一代人中有乳头凹陷的,下一代也有可能,属于遗传,不必太担心。

青春期胸罩使用不当,过小或过紧,也很容易导致乳头凹陷。

2.需要注意的问题

曾经正常的乳房突然内陷,还有液体溢出,摸着还有肿块,可能是乳癌征兆,这个时候,你就应该赶快去医院了。

提示:如果乳头只是轻微凹陷,用手轻抠,乳晕肌肉收缩一下就凸出来了,这无大碍。如果太凹陷,要特别注意凹陷处的清洁,免得因堆积肥皂、分泌物或污垢引起感染。洗澡时,可用小棉棒沾清水,轻轻转动清洗凹处。

副乳

副乳是什么?在一些女性的腋窝前面,可以看到小小的像乳头样的突起,有的还有淡淡的颜色,这就是副乳。有的MM一边有,有的则“两侧都有”。副乳常见的长相有3种:一种是有乳腺组织,没有乳头;第2种是有乳头却没有乳腺组织,小小乳头像颗痣;第3种是有乳头也有乳腺组织,很像多一个

乳房。

对策：副乳很常见，很正常，一般不需切除。

有副乳，得乳癌的概率是否更高些呢？绝无此事！不过，女性接受乳房摄影检查时，要把副乳算进来。

乳房不对称

1.不必担心的情况

对雌激素敏感性不同。雌激素敏感性较强的一侧乳房先发育，会显得丰满一些；敏感性较差的一侧生长得比较慢，看起来小些。随着身体逐渐发育成熟，两侧乳房会趋向对称。

长期偏于一侧睡眠也会出现乳房发育不对称现象。

2.需要注意的情况

一侧乳房有损伤、外伤、炎症、肿瘤，都会出现两侧乳房不对称的现象，应该看看医生了。

乳房过小

什么叫乳房过小？目前尚没有统一的标准。如果MM身材单薄或营养不良，脂肪较少，乳房会比较小。一般来说，单纯的乳房过小是正常的生理现象，对健康并无妨碍，不会影响今后的结婚、生育以及哺乳。

如果是疾病引起的，应当首先治疗疾病。对于单纯发育不良的，可以通过饮食、按摩、锻炼等途径矫治。

记住：饮食+运动=科学丰胸。