

● 中国妇女出版社



HAONÜBAISHI HAONÜBAISHI



- 关于月经
- 乳房发育
- 少女肿瘤
- 白带种种
- 下肢肥胖的矫正
- 阴部瘙痒的治疗
- 阴毛与性生活
- 面部美容技巧
- 和少女谈
- 少女腹部
- 健美要领

- 女性器官
- 青春突变
- 春情萌动
- 自我欣赏
- 想养少女的
- 性意识特点
- 认识你自己
- 完善你自己

版权所有 ● 翻印必究

61.5

少女百事 少女百事

SHAO NU BAI SHI



R161.5
33

少女百事

妇女生活杂志社编

will 126



中国妇女出版社

B 760013

责任编辑：田振励

封面设计：晋昌群

少女百事

妇女生活杂志社编

中国妇女出版社出版发行

河南省水利厅印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 32开 5印张 90千字

1989年4月第1版 1989年4月第一次印刷

印数1——50000册 定价：1.75元

ISBN 7-80016-153-6/G·83

目 录

一、认识您自己

- 1、男女之分.....郎景和 (1)
- 2、青春突变.....郎景和 (3)
- 3、女性器官.....郎景和 (5)
- 4、乳房发育.....杨 锋 (7)
- 5、月经初潮期.....查沃多娃(苏) (10)
- 6、思春期少女的生理变化.....国 岩 (12)
- 7、青春期少女性意识的特点.....国 岩 (15)
- 8、青春期少女的心理矛盾.....国 岩 (17)
- 9、青春期少女的“第二个自我”.....国 岩 (20)
- 10、女子青春期的“自我欣赏”.....李小江 (22)
- 11、青春期少女的性心理卫生.....郎景和 (25)
- 12、女青年的性心理异常.....刘大伟 (27)
- 13、少女的自尊.....王行娟 (30)
- 14、少女与异性朋友的交往.....谭哲胜 (33)
- 15、少女青春期的教育.....国 岩 (34)

二、月经期自我保护

- 1、关于月经……………郎景和 (37)
- 2、月经是怎样产生的……………章思骥 (39)
- 3、初潮……………章思骥 (40)
- 4、什么是正常的月经……………章思骥 (42)
- 5、月经量异常……………章思骥 (46)
- 6、痛经是怎么一回事……………章思骥 (48)
- 7、痛经的预防和治疗……………薛军岳 (50)
- 8 痛经的食物疗法……………吴光美 (52)
- 9、常见的月经紊乱……………高 勇 (54)
- 10、闭经……………章思骥 (56)
- 11、闭经的原因和治疗……………连仲元 (58)
- 12、原发性闭经能治好吗? ……吴存亮 (61)

三、注意性生理卫生

- 1、白带种种……………郎景和 (64)
- 2、性器官畸形……………郎景和 (66)
- 3、乳房保健……………郎景和 (68)
- 4、少女肿瘤……………郎景和 (70)
- 5、怎样防止青春发育期肥胖……………杨 锋 (72)
- 6、少女下肢肥胖能矫正吗? ……姚德鸿 (74)
- 7、节食不是减肥的好方法……………顾维明 (75)
- 8、矮个女青年能长高吗? ……连仲元 (76)
- 9、乳房肿块是何病? ……于茂华 (78)
- 10、少女为什么要戴乳罩……………吴存亮 (79)

- 11、“石女”是怎么回事?.....杨 锋 (80)
- 12、各类白帶病的症状和治疗.....连仲元 (82)
- 13、少女无阴毛将来会妨害婚姻吗?.....傅生 (85)
- 14、“痒”的背后隐藏着疾病.....许永杰 (86)
- 15、和少女谈谈人工流产.....黎 虹 (88)
- 16、少女也要防范妇科肿瘤.....连仲元 (89)

四、为了您的健康与美丽

- 1、劝君莫愁“少白头”.....张 林 (91)
- 2、头发的保健与食物.....李 良 (92)
- 3、头发为什么会开叉?.....江 玲 (93)
- 4、怎样养护干性头发?.....徐宇利 (94)
- 5、脱眉少女不要愁.....吴协兵 (96)
- 6、如何减少头屑?.....吴存亮 (97)
- 7、影响健美的粗脖子.....杨 锋 (98)
- 8、夏日炎炎防雀斑.....云 生 (100)
- 9、“壮疙瘩”与“蝴蝶斑”.....马文飞 (101)
- 10、链霉素中毒性耳聋怎么办?.....傅德明 (103)
- 11、谈谈近视眼的防治.....赵年定 (105)
- 12、患了失眠怎么办?.....吴光美 (107)
- 13、女孩子长喉结是病吗?.....傅德明 (108)
- 14、血小板减少引起的鼻出血怎么办?
.....段振离 (109)
- 15、女孩子的“遗尿症”能治好吗?...吴振国 (110)
- 16、多毛症的原因和治疗.....杨 锋 (112)

17、狐臭的防治·····	连仲元 (114)
---------------	-------------

五、帮您梳妆打扮

1、妇女面部美容技巧·····	孙晓梅 (117)
2、请试试这些美容法·····	卫 胜 (121)
3、唇膏的选择与使用·····	李增庭 (122)
4、面容健美有妙法·····	吴光美 (124)
5、怎样保护面部皮肤·····	王克强 (125)
6、面部皮肤健美法·····	潇 雨 (126)
7、怎样正确选用化装用品·····	刘福奎 张树铭 (127)
8、穿耳戴环应注意什么·····	戈 蕊 (130)
9、女子体形美容用品三款·····	斯 言 (131)
10、漫谈衣着服装之美·····	慎 之 (133)
11、穿时髦衣服就是“臭美”吗? ·····	文 戈 (136)
12、女式服装上的刺绣装饰·····	冉 冉 (138)
13、衣用料快速折算法·····	兆 华 (140)
14、春话裙服·····	潇 雨 (140)
15、毛线衣编织的配色艺术·····	潇 雨 (144)
16、萝卜丝花女大衣·····	海 艺 (147)
17、怎样裁制乳罩·····	翟伯润 (149)
18、化纤衣物的使用与保养·····	李 真 (152)
19、帮您选择称心的皮包·····	邓艳春 (153)

一、认识您自己

1、男女之分

朗 景 和

物有阴阳，人分男女。

男女之分是从生命一开始便决定下来的。人的生殖是由生殖细胞完成的，男子的生殖细胞是精子，由男性性腺睾丸产生；女子的生殖细胞是卵子，由女性性腺卵巢产生。精子和卵子都含有专门“管理”和传递性别的物质，叫染色体，但两者不同的是：精子里的性染色体是XY，卵子里的性染色体是XX。

当夫妇性生活，精子和卵子会合，如若构成XY的结合，即成男胎；如若构成XX的结合，即成女胎。这就是遗传上的性分化。这种结合的过程在受精的一瞬间便决定了，即男女之分“拍板定音”，不会改变了。生男生女，不随谁的向往而定，也不存在哪一方负责的问题。对一对夫妇来说，生男生女完全是偶然的；对整个人类来说，生男生女大致均衡，这却是必然的。

在母腹里的胎儿，直至四个月才能从大体上分辨男女。等到出生时，除了外生殖器官不同以外，我们很难看出他们。

有什么别的差异。所以把性器官叫“第一性征”。到了青春
期。男女的外表差异已经非常鲜明：小伙子筋骨粗壮，肌肉
发达，须毛丛生，喉结突出，嗓音低沉；姑娘则体态婀娜，
脂肪丰腴，乳房发达，声音尖细。这些特征叫“第二性
征”，它主要是第一性征影响的结果。除此以外，人们都知
道，男女在心理、习惯、兴趣、行为等方面，也有某些不
同，比如，男子多好动，动作稍显粗犷，有点“毛手毛
脚”；女子则显得文静，行为细腻，而多羞怯等。除了这
些差别之外，在男女之间就很难严格区分了，因为它要受历
史状况、社会环境、风俗习惯以及文化教养等的影 响 而 变
化。过去的中国妇女很封建，现代女青年很开朗就是一个例
子。但是男女之间在心理上的差异仍然很微妙，有人叫它
“第三性征”或“心理性征”。

除了这三大基本特征以外，男女还有其它许多不同。

从体型上说，男子粗壮，肩宽臀窄；女子丰满，肩窄臀
宽。男子的身高体重都大于女子，女子在13~14岁时，可能
在平均身高体重暂时领先，但以后男子又追而胜之。近年，
男女身高都有明显的增长趋势，1979年的一项调查表明，我
国城市男青年（18~25岁）平均身高170.3厘米，同龄女子
为159厘米。从增长的速度看，每一个年龄组，男子比女子
的增长快0.5厘米。

从内部器官看，男女骨盆形状不同，女子心脏也比男子
小六分之一”，肺的呼吸量也略显逊色。有趣的是，肝、肾、
胃等，女子比男子小，而脾、膀胱则女子比男子大。

男女智力无明显差异，在语言等方面，女子还略胜一
筹。一般说女子免疫能力较强，平均寿命大于男子。

“男女都一样”，这是从精神和思想上而论的。但男女毕竟有体质、生理及心理方面的某种差异，女青年莫自卑，勿气馁，但也要注意自己的生理特点和卫生健康。

注：郎景和同志是北京首都医院院长，妇产科专家。

2、青春突变

朗 景 和

女大十八变，变在青春期。

一般将女子的一生分为六个阶段，即：

胎儿及新生儿期：从受精成胎到出生后满月。

儿童期：从满月到12岁。

青春期：从13岁到18岁。

成熟期：从19岁到45岁。

更年期：45~50岁左右

更后期及老年期：50岁以后。

儿童期男女两小无猜，不分彼此；一进入青春期，男女就“分道扬镳”了。青春期女子的重大生理突变是什么？回答是：月经来潮、乳房发育和阴毛生长。用这三点可以客观地估计少女的发育情况。

女子的乳房发育也可以分为五个阶段：（1）青春前期，仅有乳头隆起；（2）乳房开始发育，像小丘一样隆起，乳头周围的褐色区域（乳晕）增大；（3）乳房进一步增大，但仍在胸部的轮廓线上；（4）乳房和乳头明显地突

出，高耸于胸部；（5）乳房发育成熟，乳头增大和乳晕稍退缩。

一般来说，乳房发育较早，从9~10岁开始；接着（12~13岁）有阴毛生长。再接着（13~14岁）月经来潮。好象是乳房发育和阴毛生长是“前奏”，而月经来潮则是青春帷幕的真正拉开。

这三者的发展情况也有不同。阴毛生长迅速，不到三年即达成人型，而乳房发育虽然起步早，但得四年多方达成人型。值得注意的是，8岁以前乳房即有发育；阴毛已完善尚无乳房发育迹象；或乳房已发育成熟，却无阴毛生长等都值得检查，追究原因。

第一次来月经叫初潮，我国少女初潮年龄以13岁为最多。初潮早晚与种族、地域、社会文化、经济状况等有关，与遗传和个体发育也有关。但目前有逐渐提前的趋势，有的学者推算，每50年可提前一岁。

上述三方面的发育和按时出现是身体成长的必然结果，不是坏事，更不是丑事。如果不发育，或不按时出现才是坏事，才是有问题。因此，女青年不必为此害羞忧虑，别人也没有理由对此说长论短。

影响青春发育的因素很多，主要分先天遗传和后天环境两方面。先天遗传包括种族和家族因素，对于已经出世的人是无法选择的，但每个人又有延续后代的天职，青春期以后的恋爱、结婚、生育就要讲究优生学，为子孙后代扬长避短，存优去劣。后天环境是复杂的，包括自然环境、营养、情绪、疾病、劳动、运动等，人们可以选择、创造和改造环境因素，使之有利于自己的生存发展。青年正是长身体的重

要时期，要注意饮食营养，积极参加体育锻炼，预防疾病，增强体质，让身体健康地成长。

3、女性器官

朗 景 和

人们未必对自己身体都了解，生殖器官又总是带有神秘色彩。但是，我们首先要有“自知之明”。

女性生殖器官又叫女性性器官，包括两大部分：外生殖器官，是从外表可以看到的部分；内生殖器官，是藏在身体里面的部分。

外生殖器官包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口和处女膜等。阴阜是腹部下方阴部隆起的地方，富有脂肪，青春期后皮肤上有阴毛丛生，里面硬的部位是耻骨。大阴唇是两大腿中间皱起的皮肤隆起，颜色深褐，也有阴毛生长。大阴唇内测是两片“鸡冠”样的组织，叫小阴唇，平时、小阴唇相贴一起，将阴道口遮挡，恰似门扇。两侧小阴唇在上端中央合拢一起，形成阴蒂，外露部分约有黄豆大小，此处感觉灵敏。两侧小阴唇遮盖的是阴道口，青春期女子阴道口有一薄膜作“屏障”，这就是处女膜。处女膜不是完全封闭的，否则，阴道分泌物和月经血就无法排出，即成为“处女膜闭锁”的毛病。所以，处女膜中间有裂口，呈半圆形、半月形、筛状等。一般地说，女子在第一次性交时，处女膜因此而撕裂，并伴有轻微疼痛和少量出血。但处女膜的厚薄和

坚韧程度差异很大，有的人处女膜很菲薄、娇嫩，剧烈劳动和运动即可破裂；有的人处女膜很厚实而富于韧性，虽结婚生育仍能保持完整。所以，单凭处女膜是否破裂来评定女子的“贞操”是不够确切的，它有可能使清白女子蒙受不白之冤。在阴道口的上方的小口是尿道口，是排尿的出口。在阴道的下方是肛门，为排便的出口。可见，女子的“外阴”还比较复杂，阴道上下为大小便的出口，阴道旁又有许多皮肤皱折，容易潜伏污物细菌，造成感染。如不经常洗外阴，就会增加阴道和尿道感染的机会。又如便后用纸擦拭肛门，应该由前向后。如果由后向前，容易沾污阴道和尿道。

内生殖器官包括有：阴道、子宫、输卵管和卵巢。阴道上接子宫下通体外，是个管状物，它是月经流出的通路，是胎儿娩出的渠道。青春期后，每月行经，有血从阴道流出，平时，阴道也是湿润的，有白色的分泌物（白带）溢出。阴道的顶端就是子宫颈，子宫象个倒悬的梨，分子宫体和子宫颈，这是孕育胎儿的地方——它又象个橡皮球，平时虽然有手拳大，而到妊娠足月竟能装下一个长50厘米、重3000克的娃娃！子宫的中间是个腔，四壁每月有“内膜”（象是糊墙纸）脱落，形成月经。子宫的两个角各连一根管子，即输卵管。输卵管下方又吊着卵巢，卵巢形如蚕豆，每月排出一个成熟卵子，由输卵管将其向内运送。受精通常是在输卵管进行的。受精卵运行到子宫才能成胎。卵巢不排卵或输卵管阻塞是女子不孕的主要原因。卵巢能分泌女性激素，对女子的身体起重要作用。

4、乳房发育

杨 峰

每一个处于青春期的年轻姑娘，对自己乳房的发育都很敏感。在乳房发育过程中，如果有的姑娘出现了乳房过大，或胸部平坦，乳房不发育，后及乳房常有周期性胀痛或长有肿块时，常常会使姑娘们感到焦虑和担忧，下面，我们就来谈谈有关乳房的生理知识。

乳房是人类在进化过程中，为了哺育后代，在数百万年前由汗腺演变而来的。乳房是由乳房体、乳晕和乳头组成的。乳房体内含有乳腺和周围间质，乳腺分为腺泡和导管，腺泡能分泌乳汁，并通过导管开口于乳头；间质充满了脂肪和纤维结缔组织，里面有丰富的血管和淋巴，负责输送营养。少女进入青春期后，由于脑垂体的分泌作用，卵巢雌激素的刺激，乳房开始发育。1969年英国玛瑟和特纳根据调查192名女学生青春期乳房发育情况，记录了各期的平均年龄。把乳房发育分为五个时期：

第一期：青春期前，乳房部仅有乳头隆起。

第二期：9~13岁，乳房开始发育，形似小丘隆起，乳晕增大。

第三期：10~14岁，乳房和乳晕进一步增大，但不出胸部的轮廓线。

第四期：11~15岁，乳房和乳头明显地高出胸部。

第五期：12~19岁，成熟阶段，乳头大而突出，线条丰

满清晰，乳晕稍退缩。

从上述可以看出，乳房的发育在10~19岁之间。如果8岁以前乳房即发育，说明有性早熟；到14岁以后不发育，则说明发育迟缓。

乳房的发育直接受性腺、肾上腺、甲状腺垂体及全身状况、精神、心理因素的影响。如果卵巢分泌女性激素不足，或者乳腺对雌激素不敏感，则会影响乳房的发育。如果缺乏营养，或患有某些慢性病，或精神抑郁，也会使乳房发育不良。但大多数少女乳房平坦，并不是什么病引起，平时可自己用手按摩乳房，促进发育，结婚生育以后，乳房会变得隆起丰满。至于有的女子乳房过大，除了少数乳腺肥大症外，大多属于正常，这与一个人的体形有关，不影响健康和结婚生育。所以，不要忧虑担心。

每个人的两个乳房基本上是对称的，但却不完全相同。主要是左右乳房对雌激素反应不同造成的。个别人的两个乳房相差悬殊，如果处于发育阶段，不必担心，可自己用手按摩较小乳房，促使发育，随着年龄增长，则会得到纠正。少女还要注意自己的姿势，以免影响左右胸大肌的发育，造成乳房不对称。

有的女子因发育异常而出现多乳头现象，但副乳头一般不发育，不要惊慌失措，也不需要治疗，它不影响生育和哺乳。也有的女子无乳房，有的只有乳头，目前尚无治疗方法。只要月经和其它性征正常，照常可以结婚，但生了孩子要人工喂养。

许多女青年在月经来潮以前，感到乳房胀满、刺痛，有的还有包块，用手触摸质韧而不硬，界限不清楚。这种情况

叫做乳房囊性增生病。多与雌激素分泌过多有关。治疗上可服用双氢克尿塞、谷维素、维生素B₁等药。在月经来潮前，可服用甲基睾丸素，每次5毫克，每日3次，连服3~5天，有抗过多雌激素的作用。中药“逍遥散”也有很好疗效。

在25岁以前的女青年中，乳房纤维腺瘤较多见。大多是在无意中抚摸乳房时发现的，由于是未婚的少女，常因害羞而不敢告诉别人。这种瘤子属于良性，硬块境界清楚，光滑、质稍软，活动度大，大多数单侧、单个、大小不等，无疼痛感觉。乳房纤维腺瘤应及早手术切除，术后一般不会复发，也不影响乳房的曲线美。

最后，谈谈青春期的乳房保健。少女应戴乳罩，它可以支持和扶托乳房，有利于血液循环，促进乳房发育，防止劳动或运动时的乳房震荡，还有防止外伤和防寒保暖作用。乳罩要选用细软的棉布缝制，根据个人的体型、乳房大小来决定尺寸，以起到支托乳房而又无压迫感为宜。

有人认为戴乳罩和束胸是一回事，这是一种误解。束胸是把乳房裹得紧紧，迫使乳房不能挺起来，这样会阻碍乳房发育，造成小乳头、内凹乳头，不仅影响体型健美，婚后生育还会造成哺乳困难。所以，女青年不要束胸。

女青年要常进行体育锻炼，如扩胸练习、上肢伸展运动、俯卧撑等，有利于乳房的发育和健美。此外，要注意青春期饮食营养、乳房卫生和精神卫生。这样，会使你的身体显得格外矫健、丰满，充满青春活力。

5、月 经 初 潮 期

查沃多娃(苏)

第一次月经(也叫月经初潮)是少女一生中要要的生理变化。一般来说,它的到来很突然,没有什么先兆。可是在许多传说的影响下,有些少女对开始的月经有一种恐惧感。很遗憾的是,很多做母亲的却没有详细地同女儿谈及这方面的知识,只限于卫生上的一些建议。

作为一个少女必须懂得,月经的开始标志着自己已进入了青春期。既然有月经,那么就有了怀孕的能力。但是,由于少女的机体还没有完全发育成熟,这时怀孕和生育对她们来说是力不胜任的。产科医生都知道,14—15岁的难产情况是较多的。

第一次月经通常是在13岁左右出现。假如月经来的很早(10岁以前)或来的很晚(18岁以后),这些都是不正常的。出现这种情况就要及时的诊断和治疗。

月经迟延的原因是多方面的:有时属于机体的个性特点,有时则与早年的疾病有关,也与少女本身的情绪反应以及身体负担量有关。而身体负担过重是较常见的原因之一。例如,女孩过分用力和失去控制地从事体操训练,就会造成负担过重,从而使内分泌和情绪失调。

月经是一个在女子机体内周期进行的复杂链锁过程的最后阶段。每个周期持续28—30天,有时稍短一些为21天,有