

青
春
期



少

女

保健知识

● 少女怎样塑造自己的性格

● 少女美的标准是什么

● 当爱情意识萌动时应怎样对待

● 少女怎样择友和交友

● 体形健美的标准是什么

● 少女如何与

山东科学技术

5

96
R161.5
17
7

青春期少女保健知识

须鹤瑛 李锡禄 主编

XAMTC/15



3 0092 3880 3

山东科学技术出版社



C

287606

主 编 须鹤英 李锡禄

副主编 王 众

编 委(按姓氏笔画排列)

王 文 王连亨 仇祝松 司旭荣 邢善富

李金光 李宗爱 李朝河 江春水 陈保平

杜元群 邱爱民 张献慧 张长松 周美志

郝书源 韩跃友 题兆玉

鲁新登字 05 号

青春期少女保健知识

须鹤英 李锡禄 主编

山东科学技术出版社出版发行
(济南市玉函路 邮政编码 250002)

济南市中印刷五厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 85 千字
1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—11000

ISBN7—5331—1594—5
R·465 定价 3.50 元

前 言

亲爱的青春期少女朋友们，你们长到10岁以后，会发现身体在不知不觉长高的同时，体形也莫名其妙地发生了变化，这可能会使你们产生恐惧与忧郁。其实，这是身体的正常发育，是标志着你们进入了人生成长的重要阶段——青春期（12~20岁）。

青春期，是人生由少年迈向成年的多变时期，人的身体发育以及世界观、人生观都会在此阶段逐步成熟和形成，因此，也是父母对你们成长最担心、教育最棘手的时期。由于你们年轻，缺乏相应的知识和生活经验，当诸多变化到来之时往往束手无策。为了帮助你们摆脱欲诉难言、欲问无门的境况，帮助父母加强与你们的思想交流，提高你们的自我认识能力，促进你们的身心健康成长，我们依据青少年的生理、心理特点，从少女保健的角度，按照计划生育部门重视和加强青春期教育的要求，编写了这本书。本书以注重思想性、科学性、知识性和实用性为宗旨，采用问答的形式，介绍了女性在生长发育、心理变化、社会交往、日常生活中遇到的许多问题的解决方法和需要特别注意的事项。相信这本书会引导和伴随你们平安、健康地度过青春期，走向成熟期。

编写青春期教育读物是我们的首次尝试，缺乏经验，书中缺点错误在所难免。我们热忱希望广大读者，特别是青少年读者提出宝贵意见，以使本书再版时更趋完善。

编 者

1994年6月于济南

目 录

生 理 篇

1. 何谓青春期? (1)
2. 青春期生长发育有哪些特点? (2)
3. 青春期男女性生理有哪些变化? (5)
4. 男女性生殖系统有哪些构造及生理特点? (6)
5. 你知道使人成熟的奥秘吗? (9)
6. 女性青春期内分泌有什么变化? (10)
7. 女性成长有哪几个阶段? (10)
8. 青春期发育为什么有早有晚? (11)
9. 体育锻炼对青春期健康发育能起到哪些促进作用? (12)
10. 女子月经是怎么回事? (14)
11. 什么叫月经初潮? 初潮有什么征兆? (15)
12. 月经初潮有哪些应急处理常识? (15)
13. 初潮后为什么月经周期不规则? (16)
14. 月经量过多或过少有标准吗? (16)
15. 来月经时为什么情绪烦躁? (17)
16. 少女痛经是什么原因? (18)
17. 功能性子宫出血是什么原因? (20)
18. 什么叫倒经? 为什么有的人在月经期会流鼻血? (21)

19. 少女为何也会闭经？能治好吗？ (22)
20. 月经期能参加体育运动和劳动吗？ (23)
21. 月经期有哪些不适现象？怎样预防？ (24)
22. 月经期间要注意哪些卫生常识？ (24)
23. 不注意月经保健会带来什么疾病？ (25)
24. 白带增多是病吗？ (26)
25. 为什么月经期乳房有胀痛？ (27)
26. 乳房过小会影响今后的生育和哺乳吗？ (28)
27. 乳房发育不良怎么办？ (29)
28. 乳头内陷时如何矫正？ (30)
29. 为何乳房发育前乳头下有肿块？ (31)
30. 什么是性早熟？ (31)
31. 少女青春期中怎样保护乳房？ (32)
32. 为什么青春期中易出现粗脖子？ (32)
33. 为什么有的女孩能长喉结？ (33)
34. 为什么有的女孩汗毛多？ (34)
35. 为什么有的女孩不长阴毛和腋毛？ (35)
36. 为什么精神紧张可引起月经紊乱？ (35)
37. 为什么青春期中爱长“青春蕾”？ (36)
38. 为什么少女易患贫血？ (37)
39. 女孩子为什么容易脸红？ (38)
40. 女性生殖器官有哪些常见的畸形？ (38)
41. 怎样保护处女膜？ (39)
42. 青春期中如何爱护嗓子？ (39)
43. 少白头怎么办？ (41)
44. 有狐臭怎么办？ (42)

45. 有手淫习惯怎么办?	(44)
46. 少女驼背怎样矫治?	(45)
47. 怎样自我矫正扁平足?	(46)
48. 如何加强青春期营养?	(47)
49. 遗传与生长发育有什么关系?	(48)
50. 环境因素对人的生长发育有什么影响?	(49)

心 理 篇

51. 少女有哪些心理特征?	(51)
52. 心理健康的标准是什么?	(52)
53. 少女心理异常有哪些表现?	(52)
54. 男女性别心理有哪些差异?	(54)
55. 哪些是良好的性格特征?	(55)
56. 少女应怎样塑造自己的性格?	(56)
57. 怎样培养健康的情绪?	(58)
58. 怎样培养和锻炼坚强的意志?	(59)
59. 怎样看待竞争心理?	(60)
60. 怎样克服遇事紧张的情绪?	(61)
61. 怎样克服青春期的孤独感?	(62)
62. 怎样进行自我情感的调节?	(63)
63. 怎样才能全面地认识自己?	(65)
64. 怎样才能正确地对别人?	(66)

道 德 篇

- 65. 少女可以了解性知识吗? (68)
- 66. 为什么要特别重视青春期教育? (69)
- 67. 青春期家庭教育的指导方法是什么? (71)
- 68. 性意识的发展有哪些过程? (71)
- 69. 什么是性道德? (73)
- 70. 青春期的性道德有什么规范和准则? (73)
- 71. 什么是友情? (76)
- 72. 少女怎样择友和交友? (76)
- 73. 什么是爱情? (77)
- 74. 当爱情意识萌动时应怎样对待? (79)
- 75. 什么叫早恋? 怎样正确对待? (79)
- 76. 少女在性道德方面应具有哪些美德? (81)
- 77. 性的萌动怎样受道德意志的控制? (81)
- 78. 少男少女为何不宜谈恋爱? (83)
- 79. 少女如何回绝异性的求爱? (84)
- 80. 少女如何与少男相处? (85)
- 81. 青春期少女应注意哪些性道德? (85)
- 82. 少女应怎样保护自己? (86)
- 83. 少女应如何识别男性的性意识表现? (87)
- 84. 忽视青春期的性教育会造成哪些后患? (88)

健美篇

- 85. 什么叫做美? (90)
- 86. 少女美的标准是什么? (91)
- 87. 少女怎样才算美? (93)
- 88. 怎样培养自己的审美情趣和提高审美能力?
..... (94)
- 89. 怎样才能使身体在青春期发育得更健美? ... (96)
- 90. 怎样进行健美锻炼? (96)
- 91. 体形健美的标准是什么? (98)
- 92. 个子矮怎么办? (99)
- 93. 面部雀斑能减轻和消除吗? (100)
- 94. 束胸、束腰有什么害处? (100)
- 95. 什么时候戴胸罩合适? 怎样选购? (101)
- 96. 怎样使乳房更丰满健美? (103)
- 97. “豆芽”体型怎样健美? (104)
- 98. 肥胖体型怎样健美? (105)
- 99. 少女怎样穿着打扮? (106)
- 100. 穿高跟鞋为什么不好? (107)
- 101. 穿紧身裤有什么害处? (108)

未来篇

- 102. 结婚是怎么回事? (110)
- 103. 结婚需要具备哪些基本条件? (111)

104. 结婚后每个人要负担哪些社会和家庭责任?	(111)
105. 什么年龄结婚最佳?	(113)
106. 婚前检查有哪些好处?	(113)
107. 什么年龄生育最适宜?	(114)
108. 为什么要实行计划生育?	(115)
109. 我国实行计划生育的基本政策是什么?	(116)
110. 实行晚婚晚育有什么好处?	(117)
111. 早婚早育有什么害处?	(117)
112. 什么叫优生优育?	(118)
113. 如何判断是否怀孕?	(119)
114. 未婚少女一旦怀孕怎么办?	(120)
115. 男女性别由什么决定?	(121)
116. 什么叫遗传和变异?	(122)
117. 遗传的秘密在哪里?	(122)
118. 什么是近亲结婚?	(123)
119. 近亲结婚有什么危害?	(124)
120. 哪些情况不宜结婚?	(124)
121. 女性易传染哪些性疾病?	(125)

生 理 篇

1. 何谓青春期?

青春期是一个人从少年儿童开始发育,逐渐成熟为青年的一个过渡阶段,也就是人们常说的“青少年”时期。

一般说来,我国青少年中女性青春期多数从11~12岁起至16~20岁止。男性青春期多数比女性晚1~2岁。青春期开始的年龄、发育速度、发育程度与遗传、营养、环境、情绪和社会经济等因素有密切关系,其中还有很大的个体差异。在通常情况下,女性青春期要比男性早1~2年,但是,无论男女都有提早或延后的情况,这些都属于正常现象。

大家知道,刚出生的婴儿,男女性之间最明显的性别差异是生殖器官,主要的区别在于体内性腺的不同。生殖器官和性腺在胚胎期已经形成,孩子出生时已有明显区别,称作第一性征。儿童时期,除第一性征外,男女孩在身体其他部位没有明显不同。到了青春期,男女之间的外表、体形就会产生明显的不同。一般来说,女子比较纤弱,皮肤细腻,肌肉不发达,但皮下脂肪比较丰富,并集中于肩、胸、臀部,无喉结,嗓音尖细,乳房隆起,骨盆宽大,手足及身体其他部位的毛发比较少,但头发多。男子比较高,肩膀宽平,皮肤比较粗糙,肌肉发达,皮下脂肪少,有喉结,嗓音低沉,有胡须,手足及身体各部位的毛发比较丰富,但头发少。这些

身体各部位的特征是由于青春期的性发育而产生的，医学上称为第二性征。

青春期是以第二性征发育为起点的，并且表现在生理、心理上的重大突然变化。女子月经来潮，男子出现遗精，性发育已经向成年人过渡。但是，青少年往往无思想准备，又缺乏必要的青春期生理卫生知识，加上心理方面的不平衡和思想认识的片面，一旦遇到第二性征的改变和与性成熟有关联的情感变化，心理上往往会产生恐惧和迷茫，这时容易受不健康的观点和有害因素的影响而犯错误。因此，有些学者把这个时期称为“危险期”。在这一时期，适时地对青少年进行青春期知识教育，热情地帮助和引导青少年健康成长，是每一位教育工作者、计划生育宣传人员和家长的责任。

2. 青春期生长发育有哪些特点？

许多青少年可能都有这个体验，几个月没见，或新学期开学，一见面就像有一夜之间长高了不少的感觉。这是因为青春期是人一生中生长发育的第二次高峰。

第一次生长高峰，是从受孕开始至出生后2岁，在这短短的2年零9个月的时间里，重量要足足增加22亿倍。出生时体重一般为3公斤，周岁时为出生时的3倍，2周岁时为出生时的4倍。出生时的身长约为50厘米，周岁时为75厘米，2周岁时增至90厘米，这一时期是人一生中生长发育最快的时期。

第二次生长高峰就在青春期。这时期主要表现三大变化：

(1) 身体外形变化：即骨骼生长迅速。儿童时期的身高每年以3~5厘米的速度增高。而进入青春期的男孩，每年可

增加6~8厘米，最多的可达10~12厘米；女孩每年增长5~7厘米，最多的可达9~10厘米。男性和女性在青春期间身体增长的变化是不一样的，女性的生长发育早于男性，在11~14岁时的女性要比同龄的男性身材高。以后男性的生长速度开始加快，女性则开始相对减慢，结果男性的平均身高高于女性。一般女性长到19~23岁，男性长到23~26岁便基本定型。体重的增加也很明显，平均每年增加5~6公斤，突出的可增加8~10公斤。体重的增加与骨骼的增长、内脏的增大、肌肉的发达和皮下脂肪的增加有关。如肌肉的重量，在8岁时仅占体重的1/4，而17~18岁的青少年，肌肉重量占体重的1/2；皮下脂肪的增长在女性更加突出。

(2) 内脏机能健全：进入青春期后，人体内部的各种器官和组织也都迅速增强，形成机能上的发育高潮。脑是人体的总指挥部。它的生长速度始终领先于其他器官。新生儿脑重约为350克，相当于成人的1/4；1岁时约为780克，相当于成人脑重的1/2；10岁时约1330克，几乎相当于成人的脑重量。神经系统伴随着脑的发育，功能也日趋健全。此外，脑垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺都十分活跃，影响脑和神经，使脑的兴奋性增强，所以青少年时的思维能力、理解能力、判断能力、反应能力及记忆能力都有进一步的发展，处在智力发展的黄金时期。

人的心脏有两个特别生长时期，一个是出生后2周以内；二是青春期，心脏的重量增长10倍。由于心肌生长厚实，弹力增加，表现心肌收缩力增强，心腔容积增大，血压和脉搏接近成人水平，心脏供血能力显著提高，保证了青春期日益旺盛的生长发育的需要。肺的发育表现在肺活量的显著增长

和呼吸次数的减少。10岁时的肺活量为1400毫升，青春期为2000~2500毫升，22岁时进一步增至4800毫升，每分钟呼吸次数从儿童时的25次降为20次左右，成年人每分钟16~18次左右。青春期间由于新陈代谢旺盛和活动量的增加，消耗了大量的能量，对营养物质的需求量明显增加，表现进食量多又容易饥饿，所以要适当增加营养，注意饮食卫生，以保证身体增长的需要。

(3) 男女性征的出现：生殖系统发育最晚，在青春期前，男女性之间最明显的性征差异是生殖器官。男女性生殖器官在胚胎时就已形成，这种生来具有的性生殖器官特征，称为第一性征，又叫主性征。男女的第二性征是指性发育的外部表现，如男女在身材、体态、相貌、声音等性别上的差异，又称第二性征或副性征。

男性发育顺序：

10~11岁：睾丸、阴囊开始增大。

11~12岁：前列腺开始分泌，喉结增大。

12~13岁：睾丸增大，阴茎开始增长，阴毛生长。

13~14岁：声音变粗，乳头下有硬结。

14~15岁：腋毛出现，变声，首次遗精。

15~16岁：阴囊颜色变深。

16~17岁：长胡须，阴毛分布呈菱形。

17~18岁：生长趋向缓慢。

女性发育顺序：

9~10岁：骨盆开始增宽，乳晕突起，呈芽胞状。

10~11岁：乳腺开始发育。

11~12岁：阴毛生长，阴道粘膜出现变化。

12~13 岁：乳房显著增长。

13~14 岁：腋毛生长，月经初潮出现。

14~15 岁：骨盆明显增宽，月经渐趋规律。

16~17 岁：月经有规律地排卵，骨骺闭合，停止长高。

3. 青春期男女性生理有哪些变化？

进入青春期的男女青少年在外观、体态方面出现了明显的差别，即第二性征的差异。女性第二性征的出现，以乳房和身高迅速增长出现最早，也最明显。乳房的发育是女性发育的起点，从 8~12 岁开始，约经 4 年发育成熟。乳房发育后 2 年左右，月经初潮到来。月经初潮是女性青春期的开始。女性青春期的一系列生理变化表明女性生殖器官——卵巢功能的发育成熟，卵巢中产生大量的雌激素，它促使副性器官和副性征的发育，因女性激素分泌呈周期性变化，产生了月经周期，维持女性特征。

男性第二性征的出现主要表现在毛发的生长，毛发指阴毛、腋毛和胡须。一般在 12~13 岁先长出阴毛，1 年后出现腋毛，同时前臂和小腿也长出较密的汗毛，腋毛出现后 1 年左右开始长胡须。喉结突起是男性第二性征的表现，而遗精则是男性性器官发育的重要特征。首次遗精发生在 14~15 岁，它表示男性生殖器官——睾丸功能的发育成熟。精子由男性性腺——睾丸产生，精子和其他腺体组成了精液，贮存至一定量，就排出体外，叫做遗精。此外阴囊增大，阴茎生长。睾丸还分泌大量雄激素，使男性副性器官和副性征发育，骨骼粗壮，肌肉发达，维持男性特征。

4. 男女性生殖系统有哪些构造及生理特点？

生殖系统是人体产生生殖细胞（精子和卵子）和繁殖后代的器官的总称。其解剖结构和生理功能男女不同。

(1) 男性生殖系统：男性生殖系统可分为外生殖器和内生殖器两部分，如图 1 和图 2 所示。

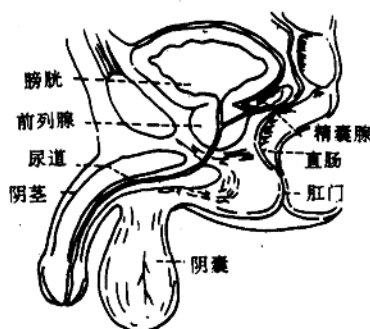


图 1 男性生殖器侧面观

外生殖器指阴茎和阴囊。阴茎由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体组成，有丰富的血管和神经。阴茎头部有一孔为尿道口，有排尿和射精的作用。阴囊为阴茎根部下垂的皮囊，表面皮肤皱纹多，呈褐色；中间有阴囊隔将阴囊分成左右二囊，内有睾丸、副睾和输精管的起始端。

内生殖器包括睾丸、输精管道和附属腺体等。睾丸位于阴囊内，左右各一，呈卵圆形如栗子大小。睾丸是男性的生殖腺，主要的生理功能是产生精子和分泌雄性激素（睾丸酮）。精子是雄性生殖细胞，它的体形很小，肉眼看不见，在

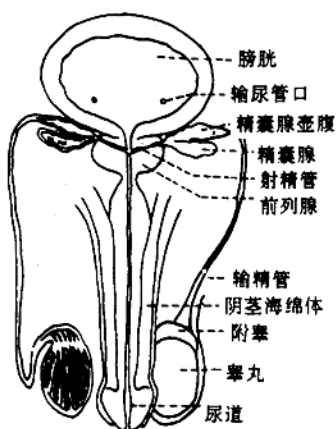


图2 男性生殖器正面观

显微镜下呈蝌蚪形，有长长的尾巴，能游动。在青春期以前，睾丸发展缓慢，也不产生精子，到了十四五岁的青春发育期，身体长得较快，睾丸、阴茎等性器官也迅速发育，并出现遗精。精子随同附属腺体的分泌液组成精液，经由输精管道从尿道口排出，所以男性的尿道是排尿和排精的通道。睾丸分泌的雄性激素能促进男性生殖器官的发育和保持男性性征。

(2) 女性生殖系统。女性生殖系统也由外生殖器和内生殖器两部分组成，如图3和图4所示。女性担负妊娠、分娩和喂养婴儿的任务，其结构有一定的特殊性。

外生殖器又称外阴，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭、尿道口和阴道口，在阴道口的表面覆盖一层薄膜，叫处女膜，膜的中央有一小孔，月经由此流出。