

现代少女生活必备

少女健康顾问

沈婉英 编著



蓝天出版社

98
R161.5
26

2

现代少女生活必备

少女健康顾问

沈婉英 编著

XAMP6/10



蓝天出版社



3 0003 3421 3

图书在版编目(CIP)数据

少女健康顾问/沈婉英著,一北京:蓝天出版社,1998.4

ISBN 7—80081—697—4

I. 少… II. 沈… III. 女性—少年儿童—健康

IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08088 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 200 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10000

定价:18.80 元

少女健康顾问

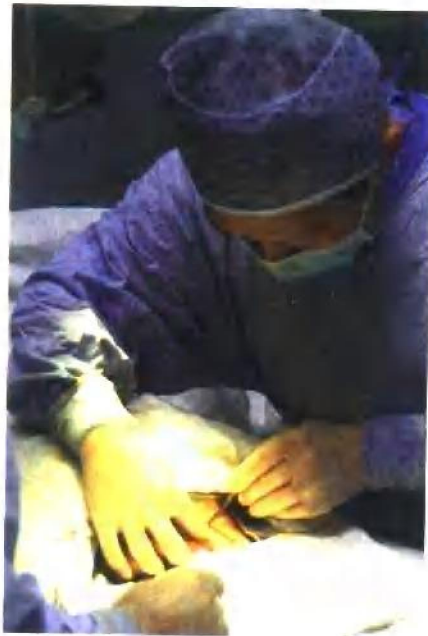




作者与少女亲切交谈

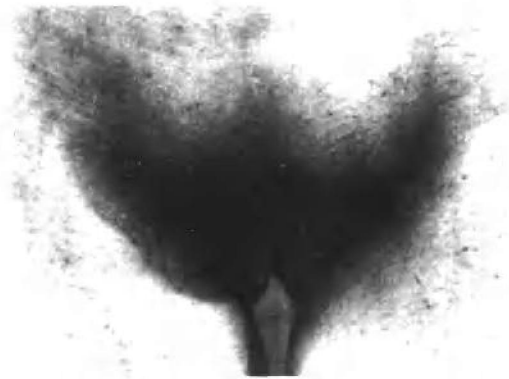
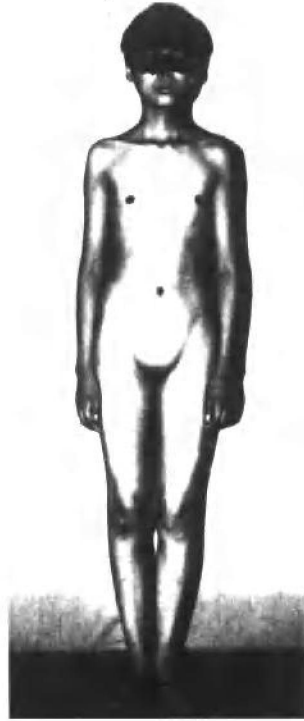


要正确的保养皮肤健康





先天性卵巢发育不全（脱纳氏综合征）患者
系由于性染色体异常（少一条X染色体）引起。



睾丸女性化综合征患者。外表为女性，染色体核型为男型（46, XY）。双侧腹股沟皮下各有一园型肿物，手术中证实肿物为睾丸。

大腿拉阻力训练



大腿前侧锻炼：笔直站立，两手叉腰，一条腿伸直向前抬起，保持姿势不变，然后再放下腿。脚指尖应稍向外弯曲。



腿外侧部锻炼：仰卧。脊背紧贴地面。双手交叉置于脑后，两腿抬高至与头部垂直的角度，然后尽可能地将两腿分开，再合上。



大腿内侧部锻炼：侧卧。以肘部支撑，上面的腿如图竖起，下面的腿伸直，抬起，再放下。颈部不要向后倾斜。

前 言

青春期是少女生理和心理变化最显著的时期,是影响她们未来人生的关键时期,也是令人担忧的“多事”时期。少女的青春期教育,是一个重大而又现实的课题,社会各界都应以极大的关注。作为一名妇产科医务人员,我在多年的医疗实践中,接待过许许多多少女的诊疗和咨询,遇到过不少稀奇古怪的病例,一种责任感和对少女的偏爱驱使我动笔写成本书,把这些活生生的故事和由此而引发的经验教训告诉少女朋友们,告诉她们的家长和老师,告诉其他关心少女青春期教育的人们。

本书在编写过程中,注意从少女的实际出发,侧重从医疗角度阐发问题。全书分为:青春的萌动——生理篇;少女的烦恼——病理篇;情感的涌动——心理篇;形象的塑造——生活篇;有关医学知识的了解——学习篇等五个部分,比较系统地介绍了少女朋友以及其他读者需要了解和掌握的有关知识。

对于涉世未深、阅历甚浅的少女来说,了解和运用医学知识可能存在一定难度。如何做到通俗易懂,为读者所接受、理解和喜爱,是编者在写作过程中所致力追求的。应该说,本书在这方面做了一些尝试。在选材上,力求贴近少女的实际;在

理论知识的阐述上,力求深入浅出;在语言的运用和组织上,力求朴实生动,把知识性、趣味性和可读性有机地结合起来。当然,这只是编者的愿望和初衷,其结果如何,还需由读者来评说。

本书在编写过程中,参阅了不少国内外专家学者的有关著作和资料,也得到了一些同行们的指点和帮助,在此一并表示衷心的感谢。

编 者

一九九八年四月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 青春的萌动——生理篇

一、人生最美好的阶段	(1)
二、悄然而至的乳房发育	(4)
三、身体各部的奇妙变化	(7)
四、月经初潮与性成熟	(13)
五、男女发育之差别	(20)
六、女性性器官	(25)
七、男性性器官	(30)
八、男女第二性征	(33)
九、人类性道德规范	(35)
十、人体发育的调控机构	(39)

第二章 少女的烦恼——病理篇

一、月经过多和月经过少	(44)
二、淋漓出血的来由	(47)

三、恼人的痛经	(54)
四、闭经原因探究	(58)
五、行经前为何全身不适	(62)
六、月经期卫生与保健	(65)
七、你知道“多囊卵巢”吗	(68)
八、溢乳与闭经	(73)
九、性早熟与性发育迟缓	(76)
十、“石女”种种	(83)
十一、“矮女”之谜	(90)
十二、何谓阴阳人	(92)
十三、子宫和阴道的先天畸形	(98)
十四、白带与妇科病	(101)
十五、难言的外阴搔痒	(105)
十六、巴氏腺囊肿	(110)
十七、外阴湿疹	(112)
十八、骑跨伤与外阴血肿	(114)
十九、结核可以侵犯盆腔	(116)
二十、女子多毛症	(120)
二十一、乳房太小怎么办	(125)
二十二、少女会长妇科肿瘤吗	(129)
二十三、如何对付“青春美丽痘”	(133)

二十四、面部多痣莫发愁	(136)
二十五、红鼻子病（酒糟鼻）	(140)
二十六、腋臭和足臭	(143)
二十七、你了解性病吗	(146)

第三章 涌动的情感世界——心理篇

一、少女的情感	(151)
二、向往异性	(155)
三、迷茫的爱	(161)
四、早恋结苦果	(164)
五、偷吃禁果遗恨终生	(170)
六、受辱失身之后	(176)
七、手淫现象的忧思	(183)
八、自我保护意识	(186)

第四章 美好形象的塑造——生活篇

一、外表美和内在美	(189)
二、得体的服饰	(192)
三、少女不宜穿高跟鞋	(194)

四、少女需要化妆吗	(196)
五、手术美容要慎重	(203)
六、高个与矮个	(207)
七、肥胖与消瘦	(210)
八、体育锻炼——健美之根本	(213)
九、少女的举止行为	(217)

第五章 有关医学知识了解——学习篇

一、遗传与变异	(222)
二、遗传的物质基础	(224)
三、染色体和基因	(226)
四、一个新生命的开始	(229)
五、生男生女的奥妙	(233)
六、血型的遗传	(236)
七、人体的免疫功能	(239)
八、细菌、病毒和寄生虫	(245)
九、心功能和肺功能	(255)
十、肝功能和肾功能	(262)
十一、大脑与智力发育	(266)
十二、环境与健康	(272)

第一章 青春的萌动 ——生理篇

一、人生最美好的阶段

青春，这是一个美丽动人的字眼。它充满着生机和活力，象征着信心和力量，蕴含着未来和希望。

一提起青春，青年人感到骄傲，成年人感到留恋，老年人更是羡慕不已。古往今来，人们总是怀着最神圣的感情，用最美好的词句，来赞美人生这一绚丽多彩的时光。

从一个呱呱坠地的新生儿到步履蹒跚的耄耋老人，人的一生要经过六个阶段：新生儿期、幼儿期、青春期、成熟期、更年期和老年期。在这漫漫的人生长河中，青春期是充满诗情画意的阶段，是最富有特征的阶段，也是对未来一生最具有影响力的阶段。

青春期的到来，意味着童年时代将要结束，而成人期将要到来。从生理角度讲，青春期是人的身体生长发育的高峰期，是性器官、性征、性功能、以及整个躯体趋向于成熟的

阶段。我们通常所说的第一性征、第二性征，在这一时期都将得到充分的发育。人的第一性征，指的是生下来便有明显性别差异的生殖器官；第二性征，指的是生下来时无差别，但随着青春期的发育而逐渐出现的非生殖器官方面的男女体征上的种种差异。

青春期又是长知识长见识的大好时光。处于青春期的男少女们，思维敏捷，记忆力好，对新知识、新事物怀有浓厚的兴趣。因此，青春期也正是积累知识、增长才干、丰富阅历、充实自己的最宝贵的黄金年华。

青春期对于少女来说，更是富有戏剧性和特征性的时期。少女进入青春期后，躯体各部的发育进入了一个微妙而显著的变化阶段。无论是身高体重，还是全身各个脏器，都以较快的速度生长发育，大脑的神经结构也逐渐发育完善。特别是女性的第二性征开始发育，月经来潮，在体态和外形上开始与男孩有了明显的区别。经过青春期的发育变化，女孩子已经脱却童稚，逐渐呈现出丰满圆润的优美体态，成了一个婷婷玉立、富有女性独特魅力的少女了。

但是，美好的青春期也不只是一味地阳光灿烂，有时候也会有急流险滩，也会有烦恼和风险。

由于青春期明显的生理和心理上的变化，少女在这一期间，心理情感往往呈现不稳定状态，加上性的发育使少女开始有了朦胧的性意识，这期间如果没有得到及时正确的性知识的教育，很容易产生一些不健康的心态甚至越轨的行为，

致使她们身心受到损害。特别是当前社会环境比较复杂，西方腐朽思想文化的影响严重存在，旧社会的丑恶现象又沉渣泛起、死灰复燃，而青少年思想单纯，缺乏辨别是非的能力，对社会上好的、坏的东西往往不加分析地兼收并蓄，很容易上坏人的当，甚至误入歧途，贻害终身。还有，一些少女特有的疾病，如月经失调、痛经、各种皮肤的疾病等也常会给她们造成痛苦和烦恼，搅得她们心神不宁。

正因为如此，处在青春期的女孩子，应该学一些生理卫生知识和正常的性知识，了解自己的生长发育过程和规律，以便能够正确驾驭自己的情感变化，懂得自我保护的常识。只有这样，才能使她们的身心健康地成长发育，顺利地度过美好而又“危险”的青春期，为今后的人生之路打下坚实的基础。

社会各界，包括教育、心理、医学、卫生等各个方面，特别是教师和家长，都应该给予极大的关注，积极稳妥地、适时而又有分寸地实施教育和引导，为她们的健康成长提供有利的环境和条件。

由于人的生长发育进程受很多因素的影响，因此，青春期的年龄也没有一个绝对的界定。以往，国内一般把13~18岁期间称为青春期。但近年来，许多国外医学专家发现孩子们的发育年龄有逐渐提前的趋势，因此，国际上已将青春期的年龄范围定在10~24岁。根据我国目前大多数女孩子的发育情况，用这个年龄作为青春期的范围还是合适的。

每个少女都希望自己将来出落成一个健康、聪明和漂亮的女性，也希望自己成为学识渊博、事业成功的女强人。每个女孩也憧憬着将来有个称心如意的伴侣和属于自己的美满家庭。是啊，人生是多么美好！少女朋友们，你可曾知道，这美好的一切，都与你在青春期是否打好扎实的基础有着直接的关系。愿少女朋友们不要让青春年华悄悄溜过，抓住这黄金般的美好时光，使自己不断地充实完满起来吧！

二、悄然而至的乳房发育

女孩子到了一定的年龄，乳房就开始悄悄隆起，有的还伴随轻度疼痛或其他这样那样的不适感。对于这一生理现象，一些少女由于缺乏生理知识和心理准备，常常会感到茫然和不知所措，甚至会闹出一些笑话来。

一个繁忙的门诊日，我走进诊室，众多的候诊者中，有一个留着近乎男孩发型的小姑娘特别引人注目。她那双左顾右盼的大眼睛明显地流露出胆怯和羞涩。我下意识地没有按挂号顺序先把她叫了进来。“姑娘，你看什么病？”我轻轻地问她。

“大夫，我这里是否长瘤子了？”她一边问，一边撩起上衣，露出了她那瘦小的胸部，一脸的疑惑和恐惧。

“啊，原来是这样！”我顿时松了一口气。一边轻轻地用手检查着她的那个“瘤子”，一边注视着她那张稚嫩的小脸，