

王丽茹 李兴春 编著

青春期女性 健与美

QINGCHUNQI NUXING
JIAN YU MEI

人民军医出版社

1.5

青春期女性健与美

QINGCHUNQI NÜXING
JIAN YU MEI

白 冬 王丽茹 编 著
李兴春 李铁民

人民军医出版社
北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

青春期女性健与美/王丽茹,李兴春编著. —北京:人民
军医出版社,1997. 2

ISBN 7-80020-706-4

I. 青… II. ①王… ②李… III. 青春期-女性-妇幼保
健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17103 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:8.75·字数:186千字

1997年2月第1版 1997年2月(北京)第1次印刷

印数:1~5000 定价:12.00元

ISBN 7-80020-706-4/R · 637

〔科技新书目:411-084③〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内容提要

青春期,是人生成长发育的重要阶段。本书正是抓住了这一阶段,从健与美相结合的角度,以问答形式介绍了青春期女性如何保持健康的体魄,生殖器官如何保健,身体如何长得苗条,皮肤如何保持亮泽,容貌如何美化,以及心理健康与健美的关系等。本书理论联系实际,融知识性、科学性、实用性为一体,是青春期女性的良师益友。

责任编辑 靳纯桥

前 言

女性的青春期,是女性一生中最宝贵的时期,这不仅因为它充满着青春活力,令人难忘,更重要的是它是女性脱离幼年走向成年的关键阶段。女性的身高、体重以及全身的组织器官差不多都是在这一时期达到生长发育的高峰,身体机能亦日益走向成熟健全;尤其是随着性器官的发育成熟和第二性征的出现,天真活泼、满身稚气的小姑娘,逐渐出落成为体态轻盈、容光焕发、楚楚动人、洋溢着青春活力的成熟女性。因此说,青春期是女性的黄金时期,是身体生长发育的关键阶段。

可是,这个时期的少女,对人体发育、疾病防治、卫生保健方面的知识,往往是茫然无所知;很多新的问题如月经来潮、乳房发育、身体锻炼以及健美化妆、饮食营养等等,对她们来说都是比较陌生的问题。青春期的女性还有很多特殊的疾病,如月经疾病、乳房疾病、青春痤疮、青春贫血、青春甲状腺肿等,极易发生;还有手淫、早恋、婚前性行为也时有出现;由于缺乏健美知识还会出现禁食减肥、以瘦求美、滥用化妆品等不当做法……

因此,对于成长发育关键时期而又缺乏卫生保健知识的青春女性,进行保健知识教育是非常必要的,也是不可忽视的。本书就是基于此而编撰。希望它能成为青春期女性的良

师益友。

全书分为：健康体魄是青春期女性健美的基础、生殖系统是青春期女性保健的重点、身材苗条是青春期女性的追求、眉清目秀是青春期女性美的核心、皮肤光滑亮泽给青春期女性增光添彩、心理健康使青春期女性更趋成熟等共七个部分。

全书贯穿着一个基本指导思想，就是健与美的有机结合。从某种意义上讲，少女的形体应包括两个方面，即健与美，且两者是不可分割的。这是因为，优美的外表离不开健康的身体，健康的体魄本身就是一种美。健康是健美中的关键问题。但是，我们还不能只满足和停留在一个健康的身体上，而要在健康的基础上，力所能及地运用各种科学方法去塑造形体美，达到健与美的统一。当然，健康是基础，是第一位的，美是第二位的。

由于本书是为了具体指导青春期女性实现健美的，因此在编写中尽量做到联系她们生活的实际，进行理论、方法和科学知识的介绍，使其更有实用性。有些理论对今天的少女来说可能难解一些，但是作为现代的女性，应该知道这些科学知识，以提高对健美的认识和实现健美的自觉性。

健与美相结合、理论与实际相结合，就是本书编写的两个特点。

本书是我们献给青春期女性的一份小小礼物，希望它将有助于少女们去探索青春的奥妙，把握自己青春期的命运，以利身心健康发展，成长为理想的健美女性。

本书在编写过程中，参阅了一些有关书刊资料，除在正文后附有部分书目外，并在此向其作者、编者致以谢意。

编者

1996年1月

目 录

一、健康的体魄是青春期女性健美的基础	(1)
1. 身体健康的标志是什么? 怎样正确对待健与美的关系?	(1)
2. 决定青春期女性外形美的要素是什么? 如何实现外形美?	(4)
3. 衡量女性健美的标准是什么? 如何达到健美的标准?	(6)
4. 当前青春期女性在生活中不利于健美的倾向有哪些?	(7)
5. 青春期女性应补充哪些营养素?	(9)
6. 青春期女性为什么不要乱吃零食?	(11)
7. 少女怎样克服偏食?	(12)
8. 青春期女性多吃咸食为何对健康不利?	(14)
9. 饮食习惯与健美有什么关系?	(14)
10. 青春期女性应吃哪些健脑食品?	(17)
11. 什么样的服装有利于少女的健与美?	(18)
12. 如何使青春期女性的夏装更美更有益健康?	(21)
13. 选择什么样的内衣才有利于健康和增添女性	

的魅力?	(22)
14. 女性为什么不宜骑男式自行车?	(24)
15. 青春期女性怎样防治贫血?	(25)
16. 什么叫青春期高血压? 应如何防治?	(27)
17. 少女体育锻炼的意义是什么? 应如何进行提高 身体素质的锻炼?	(28)
18. 如何做 15 分钟健美操?	(31)
二、生殖系统是青春期女性保健重点	(36)
19. 女性生殖器官有哪些? 各有什么功能?	(36)
20. 什么叫女性的青春期? 其特点是什么?	(41)
21. 青春期女性发育的进程是怎样的?	(43)
22. 激素在女性青春期的作用是什么?	(44)
23. 少女为什么会来月经?	(46)
24. 少女的初潮应是多大年龄?	(48)
25. 怎样判断月经的正常与异常?	(49)
26. 经前期紧张综合征有哪些症状? 应如何预防?	(51)
27. 青春期为什么月经容易不规律?	(52)
28. 少女痛经是怎样引起的?	(53)
29. 怎样防治青春期痛经?	(55)
30. 月经和少女身体的高矮、胖瘦有何关系?	(57)
31. 少女体重过低为什么会影响月经?	(59)
32. 青春期女性应如何注意经期卫生?	(60)
33. 少女在月经期能参加运动吗?	(62)
34. 青春期的女运动员如何处理好运动锻炼与月经 的关系?	(63)
35. 月经期为何要注意保护嗓子?	(65)
36. 为什么有的少女月经期会流鼻血? 应如何处理?	(66)
37. “错经”是怎么回事?	(67)

38. 月经出血不规则有哪些原因？应如何处理？
..... (68)
39. 什么叫功能性子宫出血？青春期为什么会发生
功能性子宫出血？应如何防治？ (69)
40. 女性青春期间闭经是怎么回事？能治愈吗？ (71)
41. 青春厌食症为什么会引起闭经？怎样才能治好
厌食症？ (73)
42. 闭经的少女长大后能结婚吗？婚后能生孩子
吗？ (74)
43. 什么是白带？少女的白带应是什么样的？什
么样的白带是疾病的症状？ (75)
44. 为什么有些青春期少女不长阴毛、腋毛？是不
是病态？ (76)
45. 青春期女性不长阴毛或阴毛稀少会影响日后
性生活和生育吗？ (77)
46. 为什么有的少女长胡须和多毛？怎么治疗？
..... (78)
47. “石女”是怎么回事？日后会影响性生活和生育吗？
能治愈吗？ (80)
48. 有的女性外阴为什么会瘙痒？应如何防治？
..... (81)
49. 青春期女性如何防治尿路感染？ (83)
50. 青春期女性如何及时治疗女阴湿疹？
..... (85)
51. 青春期少女患了霉菌性阴道炎应如何治疗？
..... (86)
52. 青春期少女如何防治滴虫性阴道炎？ (87)
- 三、身材苗条是青春期女性的追求** (89)
53. 怎样知道自己身高应该长到多少？哪些因素会
影响身高？ (89)

54. 青春期女性怎样使自己的身体长得高些? (91)
55. 青少年睡眠充足为什么有利于身体长高? (93)
56. 青春期女性为何发胖多? (94)
57. 肥胖对人到底好不好? 什么情况才算肥胖?
..... (95)
58. 青春期女性应如何防止发胖? (98)
59. 运动减肥、防肥的原则是什么? (99)
60. 做哪些体育锻炼对减肥最有效? (100)
61. 节食减肥、防肥应掌握什么原则? (102)
62. 用不吃早餐的方法减肥为什么不可取? (103)
63. 为什么洗热水澡能减肥? (104)
64. 怎样认识药物减肥? (105)
65. 常见的十种防肥、减肥法效果如何? (106)
66. 什么样的人称为消瘦? 消瘦有哪些害处?
瘦人的饮食应注意些什么? (110)
67. 青春期女性的消瘦症是怎么回事?
如何防治? (112)
68. 体育锻炼能使瘦人健壮吗? (113)
69. 少女“豆芽菜”体型是怎样形成的? (116)
70. 青春期女性如何做到身材苗条? (117)
71. 青春期女性如何使自己的脖颈健美? (119)
72. 青春期女性怎样防治“大脖子病”? (122)
73. 两肩不平怎样矫正? (123)
74. 青春期女性怎样使自己的胸部更健美? (126)
75. 怎样做胸部健美操? (127)
76. 少女的乳房是怎样发育起来的? 哪些情况属
于乳房异常? (128)
77. 怎样使青春期女性的乳房发育得更健美?
..... (132)
78. 乳房迟迟不发育有哪些原因? 乳房过小怎么

办?	(135)
79. 青春期女性的乳头凹陷如何矫正?	(137)
80. 乳房过小会影响性生活、生育及哺乳吗?	(139)
81. 青春期女性戴胸罩应注意些什么?	(140)
82. 少女束胸有哪些害处?	(142)
83. 束腹、紧腰和穿紧身裤对少女发育有何不利?	(143)
84. 为什么有些少女会泌乳?	(145)
85. 青春期女性乳腺小叶增生是怎么回事? 要不 要进行治疗?	(146)
86. 青春期女性怎样预防驼背?	(147)
87. 青春期女性怎样使腰部健美?	(148)
88. 青春期女性怎样做腰部健美操?	(149)
89. 青春期女性应做哪种腹部健美操?	(150)
90. 女性如何做臀部健美操?	(153)
91. 青春期女性怎样保持腿部健美?	(157)
92. 女性怎样做腿部健美操?	(158)
93. 怎样矫正“O”形腿?	(162)
94. 怎样矫正“X”形腿?	(163)
95. 怎样矫正“八字脚”?	(165)
96. 青春期女性为什么不宜穿高跟鞋?	(167)
97. 青春期女性如何养成健美的姿势?	(168)
四、 皮肤亮泽给青春期女性增光添彩	(170)
98. 皮肤的类型和特点是怎样的? 如何鉴别自己 皮肤的性质?	(170)
99. 青春期女性的皮肤有哪些生理特点?	(171)
100. 油性皮肤、干性皮肤的保养应注意什么?	(173)
101. 什么食物能使皮肤细腻、光滑?	(174)
102. 面部按摩对皮肤有哪些作用? 其方法是怎样	

的?	(175)
103. 怎样用蒸面法清洁皮肤?	(177)
104. 青春期少女面部为何易长痤疮? 怎样防治痤疮?	(178)
105. 怎样减轻或消除面部雀斑?	(180)
106. 怎样用食疗防治雀斑?	(181)
107. 为什么不要随意挑痣?	(182)
108. 怎样防治蝴蝶斑?	(183)
109. 如何治疗扁平疣?	(184)
110. 如何预防皮肤过敏? 发生皮肤过敏怎样护理?	(185)
111. 狐臭是怎样发生的? 如何防治?	(186)
112. 农村姑娘怎样使皮肤健美?	(187)
113. 怎样预防嘴唇干燥?	(188)
114. 怎样防治酒渣鼻?	(189)
115. 佩戴首饰如何预防发生皮炎?	(191)
116. 怎样正确梳头?	(192)
117. 防治青春期女性脱发的措施有哪些?	(193)
118. 如何防治少白头?	(195)
119. 怎样防治头屑过多?	(197)
120. 怎样洗头才有利于头发健康?	(199)
121. 少女美发的食疗方有哪些?	(200)
122. 头发健美按摩怎么做?	(202)
123. 如何使双手柔软、漂亮而富有弹性?	(203)
124. 如何保护指甲?	(204)
125. 怎样治疗青春期少女的反甲?	(205)
126. 怎样保养脚?	(206)
五、眉清目秀是青春期女性美的核心	(207)
127. 青春期女性如何化妆才能体现健美?	(207)
128. 青春期女性如何根据自己的皮肤特点化妆?	

.....	(209)
129. 青春期女性如何根据自己的脸型进行化妆?	(210)
.....	(210)
130. 青春期女性的眼睛化妆有何技巧?	(211)
131. 青春期女性化妆时怎样进行眉毛的修饰?	(212)
.....	(212)
132. 女性鼻部应如何化妆?	(213)
133. 唇部化妆应掌握哪些技巧?	(214)
134. 美容的程序如何?	(215)
135. 化妆品与身体健康有何关系?	(217)
136. 增白化妆品真能使脸变白吗?	(219)
137. 如何防止化妆口、化妆用品受污染?	(220)
138. 怎样保护自己的眼睛?	(222)
139. 近视眼是怎样形成的? 怎样预防近视眼?	(224)
.....	(224)
140. 怎样保护自己的牙齿?	(226)
141. 美容食品有哪些?	(228)
142. 怎样用食醋美容?	(229)
143. 少女应如何根据自己的特点选择合适的发 型?	(230)
144. 当前流行的少女发型有哪几种?	(232)
六、 心理健康使青春期女性更趋成熟	(234)
145. 青春期女性有哪些心理特征?	(234)
146. 什么是心理健康? 青春期女性如何做到心理 健康?	(236)
147. 青春期女性的心理卫生保健要点有哪些?	(239)
148. 少女为什么爱害羞? 怎样克服害羞的心理?	(240)
149. 什么是挫折心理? 青春期女性应如何增强	

自己的耐挫力?	(243)
150. 遇事紧张有何危害? 少年学生应如何正确 对待应试的紧张心理?	(245)
151. 女性的嫉妒心理如何克服?	(247)
152. 少女怎样消除自卑感?	(248)
153. 什么叫早恋? 少女为什么不宜早恋?	(250)
154. 青春期女性如何正确对待异性吸引和摆脱 早恋的情网?	(252)
155. 青春期女性怎样克服性冲动?	(254)
156. 青春期女性性行为有何危害?	(255)
157. 什么是手淫? 青春期女性手淫有什么危害? 应如何克服?	(257)
158. 性教育对青少年有什么重要意义? 其内容有 哪些?	(259)
159. 为什么要严防少女吸烟酗酒?	(261)
160. 青春期女性怎样胜利度过青春期走向成熟?	(263)

一、健康的体魄是青春 女性健美的基础

1. 身体健康的标志是什么？怎样正确对待健与美的关系？

世界卫生组织(WHO)规定,身体健康必须具备以下条件:

- (1)有充沛的精力,能从容地应付日常生活及工作的压力,而不感到过分的紧张。
- (2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6)体重得当,身体匀称;站立时,头、肩、臀位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性。

以上关于健康的十条定义,既包括了精神与躯体两个方面的内容,也包含有形体健美的要求,比如体重得当、身体匀称、眼睛明亮、牙齿清洁、头发有光泽以及肌肉皮肤有弹性等,都包括了形体健与美两个方面,说明形体美和身体健康是不可分割的。优美的形体离不开健康的身体,形体美就寓于健康的身体之中。所以,我们追求形体美,绝非单纯的体现于外表体形,而应该包括躯体、精神及姿态等方面的健与美。

有关女性的健美标准,一般以五官端正、肌肉发达匀称、胸部丰满结实、腰肢细而坚实、大腿修长、形体线条柔和、侧面观时身体呈曲线等等。

对于少女来说,健美,首先是要健康,必须身体发育良好,内脏器官强健,神经功能正常,各项素质全面,对外界有较强的适应能力等等;其次,才是体形美观匀称,富有女子特有的曲线,具有少女的妩媚与娇柔。

健美少女身体发育良好是指什么?健美的少女,骨骼组合良好,肌肉发达,四肢强劲,肤色柔润,精力充沛。骨骼的组合是形体美的基础,匀称适度的骨骼应该是:站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在垂直线上;肩稍宽,腰椎、四肢骨发育良好;头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接良好;以肚脐为界,上下半身之比应为5:8。少女的肌肉应表现为富有弹性和显示人体形态的强健和协调,但又不失女子柔软的自然美。肤色能反映人的精神面貌,与人的气质有较多的联系,少女肤色美应表现为红润而有光泽。

什么是健美少女内脏器官功能强健?健康的心脏,心肌发达,心室容量大,每搏动一次,能排出较多的血液,有较雄厚的储备能力;健康的肺脏,肺活量大,肺内气体交换良好,胸廓发达,呼吸肌强壮,呼吸缓慢而深沉,不容易发生呼吸道传染病;

其他象胃肠消化食物较好,肾脏排泄废物较快,肝脏解毒功能较强,体内新陈代谢水平较高等等,都是内脏器官功能强健的表现。

健美的少女神经系统应是什么样的?神经系统是人体的通讯联络网,大脑是人体的主宰,通过神经传导指挥身体的一切活动。只有神经功能正常,才能保证平时吃得香,睡得甜,思路敏捷,工作、学习效率高。

健美的少女在体力上应该是:力量比较大,速度比较快,耐力比较强,灵敏性及柔韧性比较高,劳动效率高,运动成绩好。

健美的少女应该对外界环境有较强的适应能力。当外界气温升高时,身体通过皮肤的毛细血管扩张而向外散热;当外界气温降低时,身体通过皮肤的毛细血管收缩而减少向外散热,以保持体温的恒定,防止中暑和感冒。另外,身体健康的人,能抵抗病菌的侵袭,不容易患传染病。

人类自有文明以来,形体美便被视为欣赏和追求的目标。然而,不同的时代、不同的国家、不同的民族和不同文化素养的人,形体美的标准是不相同的。例如,我国春秋时期曾以女子体形瘦弱为美;到了唐代,人们则以丰腴为美;五代南唐后主李煜,却以女子缠足小脚为美;现代女性则以“健康匀称”为美。

法国著名的艺术大师罗丹曾经说过:“单是一般躯体,十分匀称、稳定、健美而有神采的躯体,就能暗示他支配世界的全能的理性。”一个内涵饱满、线条流畅、曲直相间、比例协调的匀称的形体,可以体现人类高度的运动、劳动及自由发展的能力。可见,能够表现人类特征的健康形体,就是美的形体。

当然,健康是包括身体和心理两个方面,也就是躯体和精