

孙学东 孙学琴

编著

QINGCHUNQI
RUHE YINGDUI

青春期如何应对

红色困扰

可爱的女孩儿，
进入青春期的你，
个子长高了，体重增加了；
面容越发娇美，声音越发清脆。
然而，每当月事来临的时候，
腰酸、小腹赘胀、乏力、疲劳、
嗜睡和月经不调都会找上门来。
如何面对这红色的困扰，
阅读此书烦恼全消。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

青春期如何应对

QINGCHUNQI RUHE YINGDUI “HONGSE KUNRAO”

“红色困扰”

孙学东 孙玉琴 编 著



图书在版编目(CIP)数据

青春期如何应对红色困扰/孙学东,孙玉琴编著. —北京:人民军医出版社,2006.2

ISBN 7-5091-0055-0

I. 青... II. ①孙... ②孙... III. 月经病-防治-普及读物 IV. R711.51-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 129743 号

策划编辑: 闫树军
文字编辑: 杨玉兰 责任审读: 黄栩兵
崔晓荣

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842
电话: (010)66882586(发行部) 51927290(总编室)
传真: (010)68222916(发行部) 66882583(办公室)
网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.375 字数: 228 千字

版、印次: 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话: (010)66882585 51927252



内 容 提 要



月经生理十分复杂,不仅涉及下丘脑-垂体-卵巢性腺轴及子宫的功能,还涉及全身其他器官系统的功能。因而,任何系统功能异常,尤其是性腺轴功能异常都会导致月经异常。月经异常的表现极为复杂,如经血量过多、过少;经期过长、过短;周期过长、过短,甚至闭经、经前期综合征、痛经症、乳房肿胀等。针对上述困扰,作者进行了详细的科普知识介绍,提出了相应的对策与预防措施。尤其对弱势群体,如弱智女孩、残疾少女等;特殊群体,如女运动员、杂技演员等如何科学应对月经困扰也进行了介绍。本书对青春期朋友的生长发育与生殖健康维护会有所启发和帮助。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 杨玉兰





前

言

人一生中会产生一系列的生理变化,这是自然规律,其实质就是人类自身的新陈代谢。人类只能适应它、适当地改变它,但不能抗拒它。

女性的一生,其中有 30 余年都与月经相伴,这才有了生儿育女的生理基础。也正是由于月经的初潮,天癸畅通,适时而至,显示了女性的成熟与健康,开始了人生的生育时期。正是月经的结束(绝经),天癸已竭,则提示女性完成了终身生儿育女的光荣而神圣的使命。

事物都是一分为二的,有它的两面性,月经也不例外。月经初潮时,这位“不速之客”,并无什么先兆与预示,有时弄得青春期的女孩子惊慌失措、措手不及、难以应对。月经初潮后相当长的一段时间里有的甚至 1~2 年,也是毫无规律可言,给女孩子产生一种既怕它(月经)不来,又怕它突然而至的“红色困扰”心情,除此之外,女性还可能会受月经异常的困扰,诸如月经量的多少,时间的

长短,有时数月不至——闭经;有时它来去匆匆还伴有小腹疼痛——痛经;有时它会引起精神紧张、心情烦躁——经前期综合征;有时它会引起胸痛乳胀,使人心神不宁。凡此种种,都给女性平静的生活带来不愉快的干扰。

其实,人体是一个永远充满活力的动态平衡机体,上述月经所致的红色困扰或干扰,只要人们认识它、了解它、掌握它、善待它,月经永远是人类的好朋友。否则它会给你带来月经异常的困扰,以及诸多不便,甚至干扰正常学习、工作与生活。

月经是女性人生的重要组成部分,必须精心呵护它、科学对待它,月经永远是人类的好朋友、老朋友,也会顺利走完它的生命历程。

本书名为《青春期如何应对红色困扰》就是以生殖生理学为基础,以生物-心理-社会学为主线,深入浅出地讲解月经的来龙去脉,发生与转归。并且告诉青春期少女如何沉着冷静地、科学地应对月经期的异常情况——红色困扰。本书是青年女性朋友的案头读物,也是青春期女孩子的良师益友。尤其是书中介绍了弱势群体、特殊群体如何科学应对月经引起的红色困扰,这是本书一大亮点,希望对她们有所指导与帮助,努力帮助她们顺利地度过月经初潮之“关”和红色困扰之“坎”,这是作者的心愿!

作者 于武汉

2005年8月1日

目 录

CONTENTS

第1章 了解红色困扰的发生与转归 / (1)

——女性生长发育期简介

- 一、胎儿期——了解自己是如何形成的 / (3)
- 二、新生儿期——了解自己是如何出生的 / (6)
- 三、儿童期——了解自己是如何长大的 / (7)
- 四、青春期——应该懂得青春期是人生的黄金期 / (9)
- 五、性成熟期——读懂女性的辉煌时期 / (10)
- 六、更年期(围绝经期)——懂得母亲的艰辛 / (11)
- 七、老年期——理解奶奶的曲折人生 / (12)
- 八、青少年妇科疾病研究的进展 / (13)

第2章 知道红色困扰的来龙去脉 / (15)

——女性生殖系统的结构与功能

- 一、什么是女性的性腺轴 / (16)
- 二、下丘脑的结构与功能 / (18)
- 三、垂体的结构与功能 / (19)
- 四、卵巢的结构与功能 / (20)



五、子宫的结构与功能 /(23)

六、输卵管的结构与功能 /(25)

七、阴道的结构与功能 /(27)

八、阴唇的结构与功能 /(29)

九、阴蒂的结构与功能 /(31)

十、处女膜的结构与功能 /(32)

第3章 作好应对红色困扰的准备 /(33)

——女性青春期的特点

一、青春期的生理特点 /(35)

二、青春期心理行为特点 /(50)

三、青春期发动的机制 /(57)

第4章 懂得红色困扰产生的机制 /(66)

——月经的生理特点

一、月经血的形成——“红色困扰”的形成 /(67)

二、月经周期中生殖内分泌的变化 /(67)

三、月经周期中卵巢的变化 /(69)

目 录

CONTENTS

- 四、月经周期中子宫的变化 /(71)
- 五、正确对待青春期红色困扰 /(74)
- 六、青春期千万别偷尝“禁果” /(79)
- 七、青春期少女妊娠的危害 /(85)
- 第5章 红色困扰的表现及对策 /(89)**
 - 一、红色困扰是如何产生的 /(90)
 - 二、红色困扰之一——痛经症 /(91)
 - 三、红色困扰之二——经前期综合征 /(96)
 - 四、红色困扰之三——功能失调性子宫出血 /(101)
 - 五、红色困扰之四——闭经 /(118)
 - 六、红色困扰之五——乳房胀痛 /(135)
 - 七、红色困扰之六——性早熟(月经过早来潮) /(139)
 - 八、红色困扰之七——多毛症 /(147)
 - 九、红色困扰之八——青少年妊娠 /(158)
 - 十、科学饮食与合理食疗是预防和克制红色困扰的最佳方案 /(166)



第6章 引起红色困扰的诱因 / (182)

——青春期的特殊健康问题

一、心理和行为可能发生的障碍 / (184)

二、睡眠障碍 / (193)

三、饮食障碍 / (199)

四、青少年意外伤害 / (206)

第7章 将红色困扰消除在萌芽期 / (212)

——做好青春期保健

一、自我保健 / (213)

二、营养指导 / (214)

三、体育锻炼 / (218)

四、卫生指导 / (221)

五、阴部(外生殖器官)的保健 / (232)

六、乳房保健 / (235)

七、白带异常处理 / (250)

目 录

CONTENTS

第8章 预防红色困扰的良策 / (262)

——加强青春期生殖健康教育

- 一、生殖健康教育的内涵 / (263)
- 二、我国对青少年性健康教育的发展史 / (266)
- 三、青春期性行为与性健康教育的现状 / (272)
- 四、青春期性健康教育的必要性与迫切性 / (283)
- 五、性健康教育的内容 / (285)
- 六、青春期性健康教育的基本原则与方法 / (300)
- 七、维护女性生殖健康(性健康)的意义 / (308)

第9章 特殊群体如何应对红色困扰 / (310)

- 一、弱智青春期少女如何应对红色困扰 / (311)
- 二、女运动员如何应对红色困扰 / (316)
- 三、女杂技演员如何应对红色困扰 / (320)
- 四、残疾青春期女孩如何应对红色困扰 / (321)
- 五、如何克服婚期的红色困扰 / (323)



第 10 章 警惕红色困扰的潜在危险性 / (325)

——女性生殖器官发育异常扫描

- 一、处女膜异常 / (326)
- 二、阴道异常 / (327)
- 三、先天性宫颈闭锁 / (328)
- 四、阴道——子宫积血现象 / (329)
- 五、子宫未发育或发育不全 / (331)
- 六、子宫发育异常 / (332)
- 七、输卵管发育异常 / (333)
- 八、卵巢发育异常 / (333)
- 九、女性假两性畸形 / (333)
- 十、乳房发育异常 / (334)

第 11 章 中医对青春期及红色困扰的论述 / (338)

- 一、中医对女性青春期的论述 / (339)
- 二、中医对女性生殖器官畸形的论述 / (342)

目 录

CONTENTS

- 三、中医对男性青春期的论述 /(343)
- 四、中医对男性生殖器官畸形的论述 /(344)
- 五、中医提倡晚婚与优生 /(345)
- 六、中医对女性“红色困扰”的论述 /(346)

第 1 章

了解红色困扰的发生与转归

——女性生长发育期简介



青春期如何应对「红色困扰」

青春期是儿童向成人过渡的阶段,是生殖器官开始发育并走向成熟的阶段。青春期的年龄跨度因地域而稍有差别。世界卫生组织规定为 10~20 岁,我国一般指少年 11~17 岁的生长发育区间。

青春是人的一生中最具有活力,身心变化最突出的阶段。对一个女孩子来讲,她在 10 岁左右可能会发现自己身体发生了一些变化。如觉得自己突然长高了很多,体重也逐渐增加了。1~2 年后,她说话的声调变高了,声音也越发的悦耳,臀部、腰部开始有脂肪沉积,原本平坦的胸部开始隆起。大约到了 12~13 岁,她迎来了一生中重要的朋友——月经。

月经每月一次,每次历时 3~5 天,是女性子宫内膜有规律剥落出血的结果,是女性生殖系统开始工作并逐渐成熟的必由之路。经历了正常的月经期,无知的小女孩才可能成长为一个健康的成熟女性。然而,月经也会给女孩子引起腰酸、腹痛、下体坠胀、嗜睡、易疲劳、乏力等诸多身体上的不适,而月经的不规律则会给女性身心带来更大的烦恼甚至痛苦。本应是花蕾般绽放的青春少女,在青春期却要遭受每月一次的“红色困扰”。

“红色困扰”是女性特有的一种现象。要正确的科学的处理,就必须了解它的来龙去脉、“红色困扰”产生的时期及消失的规律,这就要学习和掌握女性的生理变化,即女性形成、生长发育、成熟生育、衰退衰老的变化规律。医学家将女性的一生大体划分为:胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期(围绝经期)、老年期 7 个阶段。其实,人的一生从受精卵发育开始至出生后的数十年乃至上百年的生理变化是一个

渐进的过程,从客观上讲并没有一个绝对的分期年龄界限。为了对人类进行保健的需要,也为了人类自己掌握自己的生长发育、成熟衰老的变化规律,特地进行较为系统的分期是必要的,也是有实际意义和实用价值的。例如,红色困扰——月经,一般起始于青春期,终止于绝经期。这就提示人们在青春期前及青春期做好科学应对红色困扰的思想准备与物质准备(如月经垫等),也告知人们进入更年期后,与自己相伴数十年的“老朋友”——月经即将与自己“再见了”——绝经期即将到来。总之,科学是为人类服务的,女性一生的分期是为女性的健康服务的,应该了解各期特点,更好地维护女性健康。

一、胎儿期——了解自己是如何形成的

每个受精卵是由 22 条父系与母系的常染色体与各 1 条性染色体组成的新个体。在 19 世纪初已认识到精子中性染色体 X 与 Y 决定了胎儿的性别,即 XX 合子发育成为女性,XY 合子则发育成为男性。原始性腺始于妊娠 4~5 周,由皮质与髓质两部分组成,第 5~6 周时原始生殖细胞 XX 或 XY 进入髓质,有 Y 染色体,具有 H-Y 抗原表达的生殖细胞则分化成睾丸组织,皮质退化。若无 Y 染色体,即无 H-Y 抗原或受体缺陷时,性腺分化缓慢与缺陷,髓质于孕 8~10 周无 Y 染色体进入,性腺组织才出现卵巢的结构,孕 8 周时即进入胎儿期,此时卵巢中的原始生殖细胞外包绕着间质细胞成为始基卵泡,

皮质层进一步发育,髓质退化为卵巢门,所以只有 1 条 X 性染色体的性腺不能发育成为正常卵巢,常呈现条索状的性腺组织。当正常卵巢形成后,因为无雄激素,无副中肾管抑制因子,所以中肾管退化,两条副中肾管发育成女性的生殖道。这就是女性胎儿的正常形成,若其中任何一个环节障碍或受阻都会产生畸形。

1. 女性卵巢的形成 胚胎第 5 周时,体腔背面肠系膜基底两侧均纵形隆起,称为泌尿生殖嵴。嵴外侧为中肾,内侧为生殖嵴,生殖嵴表面上皮细胞增生,成为性腺的始基。约在胚胎第 6 周末,原始生殖细胞由卵黄囊沿肠系膜移行到达性腺始基。性腺始基是“中性的”,它既可以发育为卵巢,也可以发育成睾丸。根据胚胎染色体的 XY 或 XX 的不同,约在 10~16 周间,性腺始基分别分化为睾丸或卵巢。

2. 女性内生殖器官的形成 生殖嵴外侧的中肾有两对纵形管道,一为中肾管,旧称午非管,为男性内生殖器始基;另一为副中肾管,旧称苗勒管,为女性内生殖器始基。发育成女性时,中肾管退化成遗迹;发育成男性时,副中肾管退化。

决定内生殖器官向男性还是向女性分化,取决于具有 Y 染色体的男性胚胎,其性腺发育成睾丸,受睾丸产生的雄激素作用,中肾管发育形成附睾、输精管和射精管;受睾丸分泌的副中肾管抑制物能选择性地起到抑制副中肾管发育的作用,副中肾管则退化。反之,当雄激素缺乏,或性腺始基靶细胞雄激素受体缺乏时,则中肾管退化成遗迹,而副中肾管发育成女性内生殖器,外阴部衍化为女性外阴。由此看来,卵巢激素在