

百忌漫画丛书

青少年百忌

主编 / 潘顺祺



山东画报出版社

百

忌

漫

画

丛

书

百忌漫画丛书

青少年百忌

主编 / 潘顺祺 绘画 / 唐云辉 撰文 / 李天琼 孙逢万 金德初

山东画报出版社

书 名 青少年百忌

主 编 潘顺祺

出版发行 山东画报出版社

(地址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001)

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

(厂址: 泰安市灵山大街东首 邮编: 271000)

版 次 1998 年 9 月第 1 版

印 次 1998 年 9 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (850×1168 毫米)

3.75 印张 112 幅图 22 千字

印 数 1—10000

I S B N 7-80603-248-7/Z·35

定 价 6.80 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

目 录

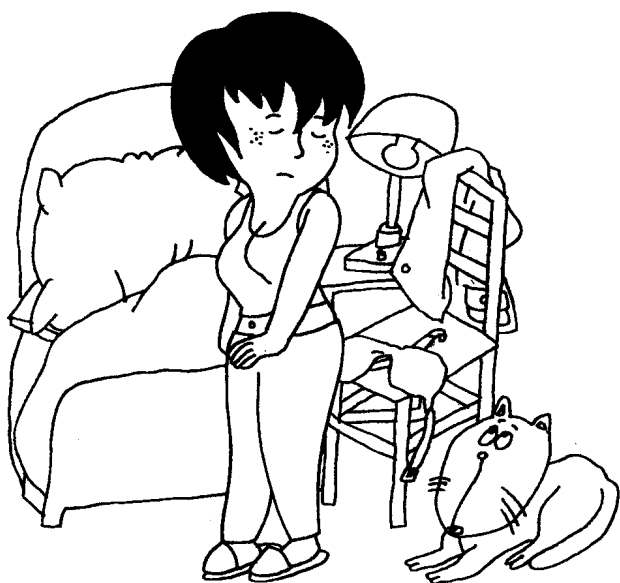
- ☐ 少女不宜束胸……………1
- ☐ 乳房发育后不可不戴胸罩……………2
- ☐ 青春期少女不宜穿尼龙短裤……………3
- ☐ 女青年不必忌讳看妇科……………4
- ☐ 月经期忌不卫生……………5
- ☐ 月经不正常切忌乱投医……………6
- ☐ 女青年不必为乳房小发愁……………7
- ☐ 女青年的服饰不可太袒露……………8
- ☐ 乳房包块切忌过多触摸……………9
- ☐ 不可忽视的少女泌乳……………10
- ☐ 女青年不宜穿紧身内衣……………11
- ☐ 痛经不必太紧张……………12
- ☐ 经期勿高歌……………13
- ☐ 不要滥戴金属饰品……………14
- ☐ 出门最好不用坐式马桶……………15
- ☐ 月经期不宜参加剧烈运动……………16
- ☐ 男青年不要为遗精发愁……………17
- ☐ 手淫不应过度……………18
- ☐ 男青年下身不宜太热……………19
- ☐ 胡须不能拔……………20

- ☐ 青年人切忌太激动·····21
- ☐ 痤疮不可挤压·····22
- ☐ 切忌用攻击的方式对待挫折·····23
- ☐ 青少年不宜贪杯·····24
- ☐ 青少年不要吸烟·····25
- ☐ 青少年不要挑食·····26
- ☐ 青少年不可忽视早餐·····27
- ☐ 青少年不宜早恋·····28
- ☐ 青少年切忌暴饮暴食·····29
- ☐ 青少年不必节食·····30
- ☐ 不能忽视用脑卫生·····31
- ☐ 防“耳塞综合症”·····32
- ☐ 青少年忌过长时间看电视·····33
- ☐ 不必为狐臭发愁·····34
- ☐ 包皮过长, 害处不少·····35
- ☐ 青年性高血压患者要谨慎·····36
- ☐ 防白带异常·····37
- ☐ 青春期间经勿忽视·····38
- ☐ 外阴瘙痒忌手抓·····39
- ☐ 无阴毛腋毛不必发愁·····40
- ☐ 青少年在学习上切忌期望太高·····41
- ☐ “一见钟情”未必可取·····42
- ☐ 青年切忌攀比求爱·····43
- ☐ 姑娘要把握好理智的闸门·····44
- ☐ 失身少女切忌自我摧残·····45
- ☐ 青年人交往切忌没有语言分寸·····46

☐ 忌没有体态分寸·····	47
☐ 忌偷食“禁果”·····	48
☐ 忌以貌取人·····	49
☐ 说服他人四忌·····	50
☐ 待人接物五忌·····	51
☐ 与异性交往六忌·····	52
☐ 忌不良的生活习惯·····	53
☐ 青少年切莫我行我素·····	54
☐ 青少年闲暇时间不可太多·····	55
☐ 青少年切忌情绪压抑·····	56
☐ 浓妆艳抹不适宜·····	57
☐ 青少年切忌孤独、空虚·····	58
☐ 青少年跳迪斯科要有节制·····	59
☐ 音乐并非都有益·····	60
☐ 情感美好，行为不要·····	61
☐ 青少年不要自寻烦恼·····	62
☐ 青少年不应自卑·····	63
☐ 美并不是可爱·····	64
☐ 青年快乐十忌·····	65
☐ 青年忌“精神死亡”·····	66
☐ 凡事忌想不开·····	67
☐ 青年人不要怕挫折·····	68
☐ 切不可哗众取宠·····	69
☐ 不要在命运面前低头·····	70
☐ 克服腼腆、怯场·····	71
☐ 克服害人的“单相思”·····	72

- ☐ 要风格不要时髦·····73
- ☐ 不要在春日里挥霍夏天·····74
- ☐ 年少气盛事故多·····75
- ☐ 青年足球迷切忌乱伸拳脚·····76
- ☐ 少男少女不宜进舞厅·····77
- ☐ 切忌狂跳霹雳舞·····78
- ☐ 切莫将爱变成恨·····79
- ☐ 切不可以烟酒交友·····80
- ☐ 青年人应杜绝不良行为习惯·····81
- ☐ 青少年不宜在“温室里成长”·····82
- ☐ 离家出走太危险·····83
- ☐ 青少年太瘦太胖都不好·····84
- ☐ 伤残不悲哀·····85
- ☐ 脸丑不自卑·····86
- ☐ 矮小不抱怨·····87
- ☐ 不可讨厌自己的性别·····88
- ☐ 同性间亲密不可无限度·····89
- ☐ 性与爱不可混淆·····90
- ☐ 争论忌争吵·····91
- ☐ 忌挑拨离间·····92
- ☐ 美貌姑娘不可忘却内在美·····93
- ☐ 少女外出要预防不测·····94
- ☐ 虚荣心不要过强·····95
- ☐ 别怕他人说闲话·····96
- ☐ 没有恒心不可取·····97
- ☐ 经常发火要防止·····98

- ☐ 讲粗话是坏习惯.....99
- ☐ 抗衡精神压力.....100
- ☐ 该服输时就服输.....101
- ☐ 情绪不得任意放纵.....102
- ☐ 姑娘第一次赴约会别过分紧张...103
- ☐ 恋爱告吹莫消沉.....104
- ☐ 恋人之间要“长相知,不相疑”...105
- ☐ 求爱遭冷遇不蛮干.....106
- ☐ 凡事不可多疑.....107
- ☐ 气量狭隘不可取.....108
- ☐ 终身大事勿轻率.....109
- ☐ 爱情被拒绝不乞求.....110
- ☐ 与人交往要自信.....111
- ☐ 终身大事不盲从.....112



少女不宜束胸

青春期的女性乳房开始发育。乳房发育是正常的生理现象，是体现女性体态健美的重要标志。可是有些女孩对这种变化感到羞涩不安。尤其在农村，一些女孩子由于受旧风俗习惯的影响，认为乳房隆起不好看，劳动时抖动怕难为情，便穿上紧身小背心把乳房紧裹起来，或者使用尺码很小的胸罩来压迫乳房，限制胸部的发育，殊不知这样对身体是极其有害的。

束胸会使乳腺受压迫，令血液运行不畅，造成乳腺血液供应不足，影响乳腺发育，过分的压迫还会使乳头凹陷、乳腺管不通畅，给日后的哺乳造成困难。



乳房发育后不可不戴胸罩

胸罩是女性专用的一种装饰品和保健品，它能防止耸起的乳房下垂，使乳房得到支持和扶托，保持乳房的血液循环通畅，有利于乳房发育，并能保护乳头免受擦伤和碰痛。胸罩在秋冬季节还有保温作用。对从事体力劳动和体育运动的姑娘来说，胸罩还能防止劳动和运动时乳房过多的振动和损伤。

女性的乳房主要由乳腺管、乳腺泡和脂肪组成，只含少量分散的平滑肌纤维，没有大束的肌肉，因而乳房本身是没有支托功能的。当少女在15岁左右，乳房发育基本定型时，就应该及时佩戴胸罩。



青春期少女不宜穿尼龙短裤

青春期的少女，随着性器官的发育和性激素分泌的增加，阴道常常会分泌一种酸性液体，以保持其湿润和防御感染。如果经常穿尼龙短裤，不利于透气、吸湿，外阴部处在一个封闭、缺氧、潮湿和不清洁的环境中，时间一长，细菌就会在外阴部生长繁殖，造成感染。除阴道感染外，尿道也会受到影响。女性的尿道很短，大约3~4厘米，一旦感染，给少女造成的痛苦就更大了。所以，女青年的内衣裤应选用既柔软又透气的棉制品。



女青年不必忌讳看妇科

一提到妇科，很多女青年会认为这是专为已婚女性开设的医疗门诊。其实，女性和妇科有着千丝万缕的联系。从青春期发育开始，女孩子就与妇科结下了不解之缘。如月经过早过晚（即九岁前来月经或十七八岁尚未见月经初潮）、月经周期不规则、经血量过多过少、以及严重的痛经、白带异常、外阴瘙痒、下腹部有肿块、乳房发育不良、身上多毛、阴部创伤或生殖器官畸形等等，都应该及时去看妇科。妇科医生会根据女青年不同的情况，进行适当的保护性检查，并采取有效的措施治疗各种疾病。



月经期忌不卫生

女性的月经是子宫内膜在性激素的作用下，增生变厚，崩溃出血，从阴道流出来而形成的。月经期间，由于子宫内膜崩溃而形成创面，月经从阴道流出时破坏了正常的酸性环境，子宫颈口在月经期间又微微张开，盆腔充血使局部生殖器官防御机能降低，大脑皮层兴奋性降低使全身抵抗力下降。因此，月经期如果不注意卫生，就很容易引起疾病。

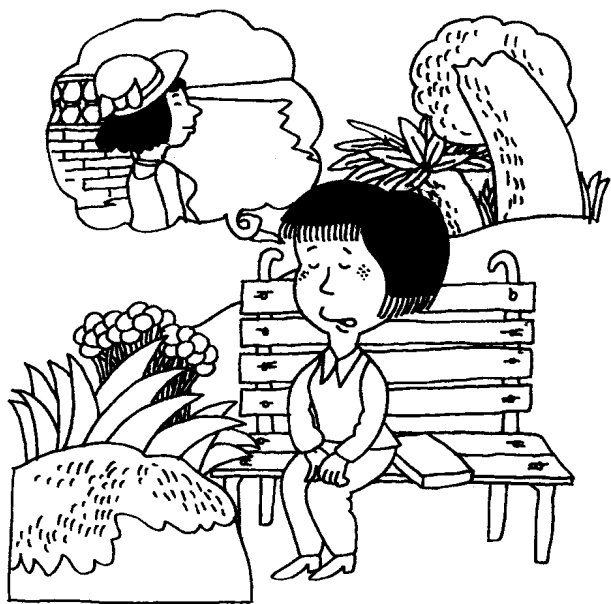
月经期最好不坐浴，不要用脚盆和其它公用盆洗下身，不要用不卫生的月经带和卫生巾，以免细菌侵入阴道引起感染，也不要吃生冷食物和刺激性食物，不要淋雨、涉水以及洗冷水浴，以防引起闭经或经期延长等病症。



月经不正常切忌乱投医

月经不正常是指月经周期不规律(有的几个月来一次,有的十几天来一次),经期长短不规律(有的经期长达七八天,也有的一到两天),月经量过多或过少(有的超过100毫升,有的不足10毫升),还有闭经、痛经等等。

月经是女性卵巢功能的外在表现,不正常的月经反映女性卵巢功能的不正常。月经一旦出现不正常,就应该及时求医,不可自行吃止痛、止血药,不可相信街头郎中,更不可迷信。



女青年不必为乳房小发愁

女性第二性征的发育，最明显的特点是乳房的隆起。乳房隆起标志着女性已进入青春期。

丰满的乳房会给青年女性带来优美的线条和健康的形体。但生活中也有一些女性乳房发育不理想，胸部显得较平坦。

乳房发育较小的少女，不必为此担忧和烦恼，因为一般情况下绝大多数女性乳房的发育都是正常的。乳房的大小不会影响女性其他的生理功能。还有一些乳房发育比较晚的少女，可能要到十七八岁才会丰满起来。就是十七八岁时发育仍欠佳的女性，到了妊娠和哺乳期，乳房还会增大。



女青年的服饰不可太袒露

青春期一到，女性的乳房、腰部和髋部都会出现明显的优美线条。亭亭玉立，是对发育趋于成熟的女性最好的赞美。

生活中有的女青年喜欢穿袒露的服饰，这种装束如果在舞台上、服装表演或节假日的晚会上，确实能体现一种美，但在男女同学朝夕相处的学校里就显得不太适宜了。因为青春期男性的视觉很敏感，过分袒露的刺激会引起他们某些不良的联想和冲动。而青春期的女性听觉和触觉非常敏感，一旦遇上品质差的男性，往往会抗拒不了某些虚伪的赞美和亲昵动作的挑逗。所以，女学生为了保护自已，也为了保护他人，最好不要穿得太袒露。



乳房包块切忌过多触摸

女青年如果发现自己的乳房有包块，最好不要过多地触摸，因为过多的触摸会使诊断不明的包块扩散。青春期的女性乳腺包块以小叶增生为多见。小叶增生是因为体内卵巢功能失调，雌激素分泌旺盛引起的，常出现在一侧或两侧乳房，呈圆形或不规则形，触摸时，质地硬，肿块与皮肤及深层组织之间无粘连，可被推动，有的会有明显的周期性和胀痛感。月经来潮前的3~4天，包块明显，疼痛也明显，月经后症状一般会减轻或消失。

如发现乳房有包块，务必请医生检查，以明确诊断。大多数患乳腺小叶增生的人不需治疗，但最好定期检查，必要时可做手术切除。