

主 编 王福玲 张佃良

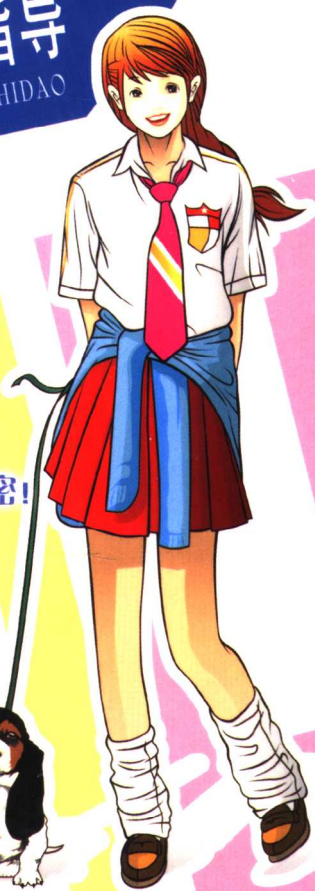
Kuail eqingchunqi


快乐青春期

一 青春期少女保健及生活指导

QINGCHUNQI SHAONU BAOJIAN JI SHENGHUOZHIDAO

- 献给青春期少女!
- 做一个快乐的女孩!
- 女孩的生理、女孩的心理, 女孩的秘密!
- 让父母了解孩子, 与女儿做朋友!



 人民军医出版社
 金盾出版社

快乐青春期

KUAILE QINGCHUNQI

——青春期少女保健及生活指导

主 编 王福玲 张佃良

副主编 孙元领 由月



人民军医出版社



金盾出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

快乐青春期—青春期少女保健及生活指导 / 王福玲, 张佃良主编, —北京: 人民军医出版社, 2005.11

ISBN 7-80194-907-2

I. 快... II. ①王... ②张... III. 女性 - 青春期 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086550 号

策划编辑: 马莉 文字编辑: 刘翠平 责任审读: 李晨
出版: 人民军医出版社 出 版 人: 齐学进
发行: 金盾出版社 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

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 850mm × 1168mm 1/32
印张: 5.25 字数: 129 千字
版次: 2005 年 11 月第 1 版 印次: 2005 年 11 月第 1 次印刷
印数: 00001 ~ 10000
定价: 12.00 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

青春期是人生最美好的时期。本书以委婉的笔触,介绍了青春期少女发育时期的生理特点、心理变化,并提供了科学的医学保健知识及生活指导。本书内容具体细腻、实用性强,是解决青春期少女生活与学习困惑的良师益友,适于青春期少女、青年女性及她们的父母阅读参考。

责任编辑 马莉 刘翠平



前言

青春期是美好的,青春期也是躁动的。女孩青春期是从儿童向成熟女性生长发育的关键时期。这一时期,少女身体发育迅速,心理逐渐成熟,性心理变化明显。如何在这种身心变化的特殊时期,给予其正确引导是我们家庭、学校以及社会的共同责任。只有度过一个快乐的青春期,有一个良好的身体、健全的人格,才能成长为对家庭有责任、对社会有贡献的人,才有能力承担工作及生活的一切压力。希望青春期少女以笑容面对青春期的一切变化,以快乐的心情度过这一特殊美好的时期。

本书主要介绍了青春期少女生殖系统的发育以及正常心理和性心理的变化;对少女异常心理及性心理改变予以叙述,同时列举了一些个案加以说明;列举了青春期少女常见疾病,如外阴阴道炎、痛经等的症状和治疗方法;青春期女孩的妇科保健指导;青春期少女怎样保证合理的营养及理想的体重;以及青春期少女的生活指导等。同时简要介绍一下男性青春期的身体变化,这样可以使女孩对男性有一个初步的了解。青春期少女要健康快乐的成长就必须融入家庭、学校及社会当中。

本书力求语言通俗易懂,内容全面。希望青少年朋友以及她们的父母通过阅读此书而从中获益。

衷心希望此书能陪伴你度过一个快乐的青春期!

编者

2005年9月



目 录

第一章 青春期女孩生殖器官的发育 /1

- 一、女性一生的分期及特征 /1
- 二、你是否了解女孩青春期性器官的发育及变化 /3
 1. 什么是性器官(生殖器官)/4
 2. 生殖器官的分类 /4
- 三、月经的来潮——你已经是一个豆蔻少女了 /14
 1. 什么是月经及月经初潮 /15
 2. 月经初潮能否提前知道 /15
 3. 如何计算月经周期 /19
 4. 正常月经的流血时间及流血量 /19
 5. 月经过多和过少 /19
 6. 月经血的特征 /19
 7. 我以往月经都很准时,为何最近两次月经都拖后 7~10 天 /20
 8. 月经期的不适 /20
 9. 什么是经前期综合征 /20
- 四、有关妊娠生育方面的知识 /22
 1. 什么是激素,下丘脑—垂体—卵巢轴又是什么 /22
 2. 女性一生中能排出多少卵泡 /23
 3. 排卵是如何发生的 /24
 4. 卵子与精子是怎样相遇的(受精过程——怀孕的起点) /25
 5. 能发生受精怀孕的时间 /26
 6. 怀孕的真正开始 /27
 7. 月经是怎样产生的 /27

五、月经异常的表现 /27

1. 月经过期未来 /27
2. 两次月经之间的少量出血 /28
3. 功能失调性子宫出血 /28
4. 我已经快 17 岁了,为什么还没有来月经(闭经的知识) /29
5. 我女儿的月经周期非常不规律,是否要紧 /29
6. 痛经,怎么办 /29

六、月经期应注意的问题 /30

1. 月经期能否洗澡,能否清洗外阴 /30
2. 月经期是否可以游泳 /31
3. 我很喜欢冷饮,月经期是否还能吃 /31
4. 月经期能否运动或者参加体育锻炼 /31
5. 记录自己的月经周期 /32

第二章 青春期少女形体变化及第二性征的出现 /35

一、身体的快速增长 /35

1. 身高发育特点 /35
2. 身高及体重的增长速度 /36
3. 身高增长与月经的关系 /36

二、脂肪分布、臀部变宽——有女人味了 /37

三、声音的变化 /39

四、最近内裤为何容易脏——女孩白带的出现 /39

五、外阴瘙痒——少女也会患外阴、阴道炎 /39

1. 滴虫性阴道炎 /40
2. 念珠菌性阴道炎(真菌性阴道炎) /41

六、阴毛出现了 /41

1. 阴毛发育分期 /42
2. 阴毛发育与月经初潮 /44

七、腋毛及其他体毛的出现 /45

八、出汗与体味 /47

九、青春痘——青春的爱和恨,如何减少和去掉“她” /49

1. “可爱”的青春痘是怎样产生的 /50

2. 青春痘的治疗 /50

3. 青春痘的预防 /51

第三章 青春期乳腺的发育 /53

一、乳房何时发育 /53

二、乳房的类别 /55

三、乳头凹陷的危害、常见的原因及治疗方法 /56

1. 乳头凹陷有较大的危害 /56

2. 引起乳头凹陷常见的原因 /57

3. 乳头凹陷的治疗方法 /57

四、泌乳是不是异常现象 /57

五、男性乳腺发育是啥病 /58

六、我的乳房怎么这么小 /59

七、少女在乳房充分发育后就要适时佩戴合适的胸罩 /60

1. 女孩什么时间开始戴胸罩,女孩应不应该戴胸罩 /60

2. 如何选择胸罩 /60

3. 佩戴胸罩应该注意的事项 /62

4. 长时间戴胸罩的危害 /62

八、青春期女孩的乳房保健 /62

九、怎样保护你的乳房 /63

十、使乳房丰满的菜谱 /64

1. 木瓜炖鱼 /64

2. 猪尾凤爪汤 /65

十一、什么是乳腺纤维腺瘤 /65

十二、乳腺增生是怎么回事 /65

第四章 女性生活小常识 /67

一、你是使用卫生巾还是棉栓 /67

1. 两种产品的比较 /67
2. 选用卫生用品注意事项 /68
3. 使用卫生巾的提示 /68

二、性病——青春期女孩也会患病 /69

1. 性病的分类 /69
2. 传播途径 /69
3. 尽早诊治 /70
4. 性病的症状 /70
5. 性病的预防 /70

三、女孩突然下腹痛 /70

1. 卵巢肿瘤蒂扭转 /70
2. 宫外孕不是不可能 /71
3. 黄体破裂 /73
4. 急性阑尾炎 /73

四、结婚是性生活的开始——青春期性生活有害 /73

1. 人类的性生活是有约束的 /73
2. 青春期性生活有害 /74

五、过早性生活容易导致宫颈癌 /75

六、未婚先孕的危害 /76

七、如何避孕 /77

1. 安全期避孕 /78
2. 宫内节育器 /78
3. 口服避孕药 /80
4. 请多用安全套 /80
5. 紧急避孕措施 /81

八、人工终止妊娠——避孕失败不得已的补救办法,损害你的身体 /81

1. 流产的种类 /81
2. 流产的后遗症 /82
3. 人工流产的注意事项 /83

九、一口健康的牙齿使你的微笑更迷人 /83

十、女性应该了解的牙病防病知识 /85

1. 青春期少女易患牙周病 /85
2. 经期请不要拔牙 /85
3. 服用避孕药期间不能拔阻生牙 /85
4. 怀孕期的牙病防治 /85
5. 更年期妇女应重视防治牙病 /86
6. 有妇科病的女性更应注意口腔卫生 /86
7. 女性治疗牙病的最佳时间 /86

十一、如何拥有一头乌黑亮泽的头发 /86

1. 头发的秘密 /86
2. 营养均衡是头发亮泽的关键 /87
3. 好头发护理也重要 /87

第五章 青春期发育及营养 /89

一、青春期现象 /90

1. 身高快速增长期:我是不是长的太快了 /90
2. 我会长多高 /90
3. 发育的不同步现象:我为什么个子不高脚却这么大 /91
4. 变化的身体 /92
5. 体重快速增长:我怎么长的比小猪还快 /93
6. 我是不是太胖了 /94
7. 我的体形是否正常 /95

8. 烟草、酒精和毒品的危害 /97

二、青春期的营养保健 /97

1. 青春期应补充哪些营养 /97
2. 青青期容易发生哪些营养缺乏症 /99
3. 青春期的节食害处多 /101
4. 你知道哪种水果最健康 /102

三、几种特殊情况下的营养 /103

1. 月经期间的饮食 /103
2. 考前吃什么 /104

四、营养评价问卷 /106

1. 填写一般情况 /106
2. 筛选(按不同程度给予量化评分) /106
3. 评价 /106

第六章 青春期心理发育及变化 /109

一、怎样才能健康快乐度过青春期(青春期的心理卫生需要怎样的呵护) /109

1. 青春期心理特点 /109
2. 父母、老师的引导很重要 /110
3. 逆反心理并不反常 /110
4. 好像你的父母年轻时也有此时期 /110
5. 你是否是腼腆的女孩 /110
6. 父母请给孩子一个宽松的环境 /111

二、父母的过分保护对青少年的成长有害无益(对父母的特别提示) /111

1. 爸爸妈妈你们辛苦了 /111
2. 父母过分的爱可能会使你觉得累 /111

三、我是不是单相思——青少年的单恋心理 /112

1. 什么是单相思 /113
 2. 你是哪一类单相思 /113
 3. 如果你确实喜欢对方,就应该大胆表示 /113
- 四、异性交往不是一件坏事 /114
1. 一位初中生的自述 /114
 2. 正确看待异性交往 /115
- 五、当你心情不好时(心理测试)/115
- 六、用美好的心灵看世界 /116
- 七、从《给妈妈的一封信》中得到的启示 /116
1. 妈妈,请给女儿一块自己的“心理领空” /116
 2. 心理专家的分析 /117
- 八、她为什么总是考不出自己的真正水平 /118
1. 可怜的小爽 /118
 2. 家长及老师不要给孩子太大的压力 /119
- 九、心桥——发泄的方法 /119
- 十、聪明伶俐的“双差生” /120
1. 你身边是否有这样的学生 /120
 2. 父母对孩子的教育应该步调一致 /121
- 十一、她为什么逃学 /122
1. 老师应该赏识孩子的长处 /122
 2. 对老师的不关注,自己要学会调整 /122
 3. 心理的疏导更重要——情商的重要性 /123
- 十二、有时我很自卑,我嫉妒其他人怎么办 /124
1. 嫉妒自卑的女孩 /124
 2. 心理医生的回信 /125
- 十三、心灵加油站——孤独过后,我们长大了 /126

十四、她为什么总觉得自己是“丑小鸭” /127

十五、不合群者的苦恼 /128

第七章 青春期性心理变化特点 /131

一、性意识的萌发——情窦初开的少女 /131

1. 女孩喜欢男生很正常 /131

2. 希望父母理解并支持 /132

3. 我很高兴,我长大了 /132

二、我喜欢我的数学老师,能否告诉他 /132

三、对异性的好奇心 /133

1. 13岁男孩的性咨询 /133

2. 对异性的好奇心要有理智 /134

四、我想与他结婚——是多情还是一种强迫症 /135

1. 手淫的习惯并不可怕,但要控制 /135

2. 这个毛病你能改掉 /136

五、她为什么要求做变性手术 /136

1. 痛苦的阿俊 /136

2. 错误的妈妈,后悔了 /138

六、哪些行为属于性行为异常 /139

1. 什么是性行为异常 /139

2. 常见的性行为异常 /139

附录 男性青春期 /141

一、男性生殖器的构造及特点 /142

二、男性生殖器的发育分为5个阶段 /145

三、手淫是否有害健康,怎样控制手淫 /145

四、隐睾带来的心理压力 /146

五、青春期的男性应该注意的问题 /147

六、男性性敏感区 /148

- 七、睡眠时阴茎勃起是否正常 /149
- 八、为何清晨出现阴茎勃起 /149
- 九、我的阴茎是否短小,怎样测量自己的阴茎大小 /150
- 十、阴茎折断 /150
- 十一、何为隐匿阴茎 /151
- 十二、阴茎弯曲怎么办 /151
- 十三、男性的胡须 /152
 - 1. 怎样留胡须 /152
 - 2. 拔胡须是不好的习惯 /153



第一章

青春期女孩生殖器官的发育

一、女性一生的分期及特征

青春期是我们女性人生的一段关键时期。在这一阶段，最主要的变化是我们的身体由幼稚的儿童逐渐发育成为成熟的女性。所谓女大十八变，也说明了我们女性的生理特点。女性从新生儿起，要经过儿童、青春期少女、育龄妇女、绝经前后妇女、老年女性的过程（图 1-1）。这一过程是一个渐进的过程，虽然可以分为几个时期，但并没有一个明显的界限，而且受到遗传、环境及营养条件等的影响而有个体差异。

女性的一生医学上一般分为 6 个时期：

(1) 新生儿期：出生 4 周之内为新生儿期。在胎后期我们人体的器官包括性器官早已形成。女性胎儿因在母体内受到胎盘及母亲卵巢所产生的女性激素影响，出生后外阴较丰满，乳



房略隆起甚至少许泌乳,少数还有阴道流血,这些都是生理现象。1周左右来自母体的激素消失,便自然恢复其幼稚状态。

(2) 儿童期:从出生4周到11~12岁为儿童期。在儿童期,由一个嗷嗷待哺的幼儿生长为对一切事物都感到好奇的小学生。这一时期,生殖器是幼稚型的,卵巢内虽然有卵泡发育,但是因为激素的影响,并没有排卵,所以没有月经来潮。然而乳房开始微微的发育,体态略呈女性。

(3) 青春期:是指从第一次月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的阶段。这一阶段,世界卫生组织规定10~19岁为少年,20~24岁为青春期。但是不同的地区、不同的人种、不同的民族,年龄差异较大。在这一时期将出现身体的迅速发育,生殖器官发育(第一性征),音调变高、乳房发育等第二性征的出现,更为重要的是月经的来潮。此时期的变化正是本书要解说的。

(4) 生育期:也称性成熟期。是卵巢生殖机能与内分泌功能最旺盛的时期。一般自青春期后,也就是18~20岁开始,历时约30年,此期性功能旺盛,卵巢功能成熟并分泌性激素,建立了规律的周期性排卵及月经周期。

(5) 更年期:也称围绝经期。指从开始出现绝经趋势一直到最后一次月经终止的时期。早的可开始于40岁,晚的可到50岁以后,历时短至1~2年,长至10余年,甚至更长。这一时期,卵巢功能逐渐衰退,因而月经不规律。因为雌激素水平的降低,可能出现潮热、出汗、抑郁或者烦躁、失眠等,所有这一切症状称为围绝经期综合征。

(6) 老年期:一般60岁(国外有定为65岁)以后女性机体逐渐老化进入老年期。这时候卵巢功能已完全衰竭,雌激素水平明显降低,生殖器官进一步萎缩老化。同时可出现骨质疏松、骨折、心血管疾病等。

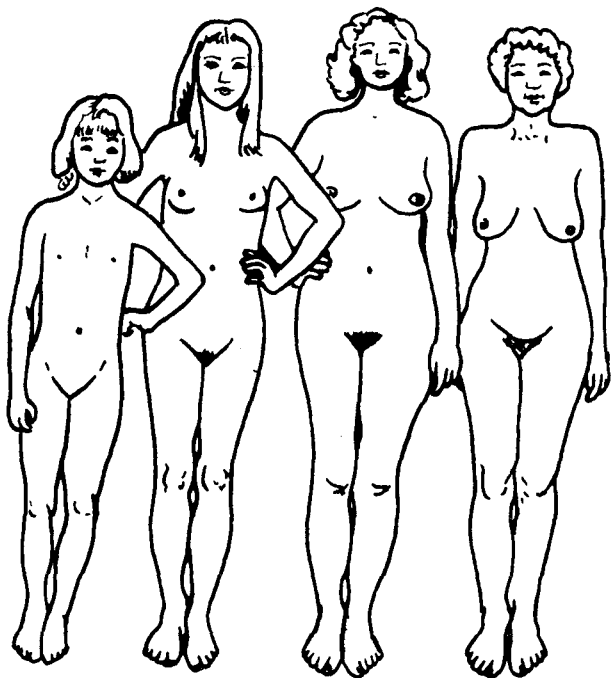


图 1-1 女性从儿童至老年期的变化



二、你是否了解女孩青春期性器官的发育及变化

青春期是女孩从一个天真活泼的儿童到成熟育龄妇女的关键过渡时期。在这一时期，身体会发生非常大的变化，最明显的还是生殖器官的发育成熟。在这儿我向大家提一个问题，你了解自己的性器官吗？恐怕很多人的第一感觉是了解呀！不就是……可是，再仔细想想又好像什么都不明确，到底哪些是性器官？性器官和生殖器官是一回事吗？它们都有什么功能？……我想你有太多太多的问题，大家千万不要着急，本书针对你想了解的疑问，予以详细叙述。