

青春期必读

青春期是人生的最佳时期。被喻为人生之春。根据世界卫生组织规定青春期的年龄为十至二十四岁。这是人生的一大转变时期。是生长发育的最后阶段。不论在心理上和生理上都有很大变化。出现第二性征。产生自我意识。生活空间扩大了。人际关系也复杂了。因此必须采取各种保健措施。循循善诱。使之能够健康地过渡到下一阶段的婚育期。

我们必读丛书

1.5
H



中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

青春期必读/王稚晖编著. —北京:中国妇女出版社,
1996. 10

(我们(WOMEN)必读丛书/郎景和,宋维炳主编)

ISBN 7-80131-093-4

I. 青… II. 王… III. 青春期卫生—普及读物
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17908 号

青春 期 必 读

王稚晖 王冠华 编著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

河北香河第二印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 4.125 印张 89 千字

1996 年 9 月北京第一版 1996 年 9 月第一次印刷

印数:1—20,200 册

ISBN7-80131-093-4/R' · 1

定价:8.50 元

目 录

青春期的年龄划分

青春期的年龄划分	1
至关重要的人生阶段	2
我们女性的身体	5
谁在调控着我们身体的发育	8
最早出现的女性性特征	11
身高和体重	13
脂肪的分布	17
月经初潮	18
月经是如何形成的	20
男女之别	24

青春期的营养与健康

营养——健康的基础	28
养成良好的饮食习惯	37
饮水的学问	43
青春期——锻炼身体的最佳时期	44
女性在锻炼中需要注意的几个问题	48
锻炼与学习矛盾吗	52
你知道“三浴”的好处吗	55

青春期的卫生与保健

注意经期卫生	60
稍早稍迟勿忧心	61
月经为什么稀发和频发	65
月经流出受阻	69
没有子宫,哪有月经	71
白带怎么增多了? 变色了	73
外阴为何出血	74
如果长了瘤子,应怎么看待	76
生殖道排液	78

夏日的青春历程

向往异性,人之本能	81
两情相悦当自爱	84
情感的误区——早恋	86
少女妊娠对身心的危害	90
避开有形的杀手——黄色书刊和影视	93
自慰行为有坏的影响吗	96
性早熟和性延迟	99

心理卫生与青春期发育

少女的心理特征与调适	102
社交——不可忽视的能力	105
学生要不要化妆	107
什么才是真正的美	110
恼人的“美丽痘”	112
阴道的自净作用	114
外阴为何瘙痒	117
身体多毛是病吗	119
肥胖是怎么回事	121

青春期的年龄划分

从呱呱坠地的婴儿到老态龙钟的妇人,我们女性的一生可以分为六个阶段。这就是:新生儿期、幼童期、青春期、生育期、更年期和老年期。在这些阶段中,最富有特征性与戏剧性的莫过于青春期了。

青春期,简言之,就是青春发育期。它是由童年到成年的过渡时期,或者说,是由性机能不成熟而转变为性机能成熟的过渡时期。

由于人体的发育受多种因素的影响,因此,开始发育和发育结束的时间便参差不齐。也正因为如此,目前,世界各国对青春期还没有一个统一的年龄划分。世界卫生组织将 10—24 岁这个年龄范围定为青春期,而我国则一般认为 13—18 岁为青春期。

如今,在世界上的许多国家中,医学家们都发现孩子们的发育年龄,特别是女孩子的发育年龄,有逐步提前的趋势(见图 1)。因此,我们认为将 10—24 岁的年龄范围定为青春期更符合目前的现状。

俗话说:“女大十八变”,女孩子在青春期从第二性征出现到身体发育停止会逐步出现种种明显的变化。因此,有人又将青春期细分为三个时期。

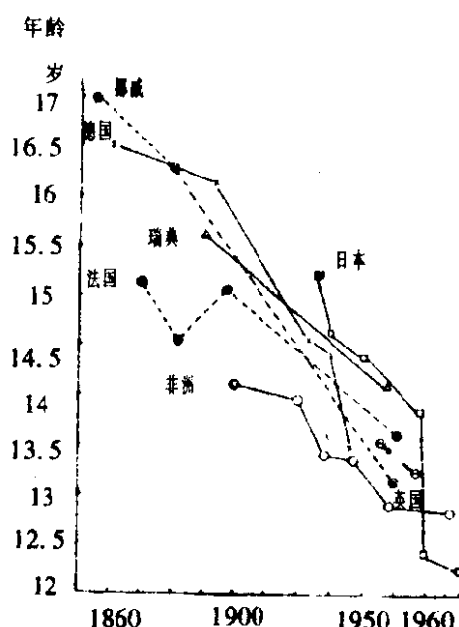


图 1. 月经的初潮年龄呈现持续递减

青春前期,年龄大约为 10—12 岁。

青春中期(通常所说的青春期中),年龄大约为 13—18 岁。

青春后期,年龄大约为 18—24 岁。

青春期是人体变化“翻天覆地”的时期,也是心理变化的“暴风骤雨”期。

社会、学校,父母、老师、保健人员以及周围的人们,应该给青少年以足够的关心和爱护,向他们传授正确的性知识与青春期中保健知识,帮助他们顺利地度过此期。

青春期中又被誉为人生的“春天”,因为它充满着朝气、活力与希望。

少女朋友们,当你拿起这本书的时候,请先接受我们衷心的祝福,祝你们正拥有着人生最美好的时光,祝你们健康地成长。

至关重要的人生阶段

每一个少女都希望自己长大以后能成为一名漂亮、健美、

聪慧的女性；都希望自己学有所成，干出一番事业；都幻想有一个属于自己的幸福、美满的家。然而，你想过吗？这一切的一切，都源于你青春期的基础。

青春期是人体生长发育的“巨变期”。从青春期发育一开始，我们全身的器官便迅猛生长，经过十几年的时间，发育成熟，身体也就定型了。让我们来看一看，成熟后的器官与出生时相比，发生了多么惊人的变化：我们全身的肌肉增长了 30～40 倍，子宫增长了 25～30 倍，骨、呼吸器官增长了 20～25 倍，心、肝、淋巴组织、卵巢增长了 15～20 倍，甲状腺和肾脏增长了 10～15 倍，脑下垂体增长了 5～10 倍，肾上腺增长了近 5 倍。随着这些器官的发育，身体的机能也逐渐完善。就拿我们人体的“总指挥”大脑来说吧，尽管童年时，大脑细胞的数目就已经接近成年人，但是其结构和机能还不健全，因而抗病能力低，遇有细菌、病毒入侵，常易发生疾病。进入青春期以后，大脑的神经结构逐渐完善，不仅对自然环境变化的反应能力以及抗病等能力有了明显的提高，就是思维能力、推理分析能力和记忆力也都大大地加强了。此外，操作各种精细动作时，也变得准确而协调。

性机能逐渐发育成熟要算是青春期最突出的变化了。在这一时期，第二性征开始发育，少女从外形上与男子有了明显的区别。月经来潮，提示卵巢功能的建立。随着它的逐渐完善，女子才成了真正的女人，因为她有了受孕的能力。

青春期正是少女们求学的时期。知识是我们了解人类、了解社会的窗口。知识的不断积累，为我们走向社会打下了良好的基础。它使我们不再依附于任何人，可以向男人那样拥有事业，拥有生活。

青春后期,女性开始择偶、恋爱,生活翻开了新的一页,变得更加绚丽多彩。一个人的一生中也许会有几次恋爱,但初恋只有一次。它的成败,将对一个人今后的爱情观念和性观念产生重要的影响。

青春期的少女自我意识与独立意识增强,社交范围扩大。因此,此期又是培养性格、培养社会活动能力、丰富社会阅历的关键时期。

青春是美好的,但也是有烦恼和风险的。在青春期里,肺结核、肝炎、心肌炎、肾炎、贫血、月经失调以及神经官能症等病的发病率相对的增高。由于青少年好奇心强,好表现自己的勇敢和独立性,而又缺乏正确估价自己与警惕危险因素的能力,因此,意外伤害事故的发生率也相对较高。性机能的逐渐成熟,给少女们带来了从未有过的心理体验和行为反应,从而产生性意识和性欲望。此期,如果没有得到正确的性知识教育,心理上尚不成熟的少女,可能发生越轨行为,从而使身心受到伤害。因此,许多学者又称此期为“危险年龄期”或“暴风骤雨期”。诸如此类的情况,不仅影响我们青春期的发育,也会对我们的一生产生不可估量的影响。

由此可见,青春期是身体成长的定型阶段,也是学识奠基、性格定型、心理健全的关键时期。对这一至关重要的人生阶段,历年来教育、心理、医学、社会等方面的专家均给予了极大的关注。家长和少女本人也应给予足够的重视。

少女们如果能在此期多学一些生理卫生与性知识,了解自己的发育规律,自觉进行青春期保健,将有助于自己顺利地度过青春期,并为自己的一生打下一个良好的基础。

青春是万种风情中最美的一篇,也是人生长河中匆匆的

一瞬。少女朋友们,抓住这黄金般的好时光,充实自己、完善自己、创造自己吧。

我们女性的身体

记得曾经在杂志上看过这样一则故事,讲的是一对年逾七旬、多子女的老夫妻,结伴去看关于优生优育的展览,在女性生殖系统的画图前,老夫妇端详良久之后,老先生有些激动地问夫人:“你的也是这样吗?”老夫人看看先生又看看画图,茫然地摇摇头说:“不知道。”

看到这,有人可能已经笑出了声:“这个老夫人哟,儿女成群了,对自己的身体,却还是一堆的糊涂。”

别笑,你先别笑。老夫妇毕竟属于过去,如果我告诉你,在我国某大城市十几所中学的学生中进行调查,大约 50—60% 的学生,说不清卵巢与输卵管的具体位置和功能,你还笑得出来吗?

几千年来,封建思想的禁锢,使得我们的性知识十分的贫乏。即使在高科技的今天,人类可以了解宇宙,可以驾驭电脑,但对于自己的性知识却知之甚少,这不能不说是个悲剧。

了解自己,才能保护自己;身体健康,你的人生旅途才能洒满阳光。

你同意我的观点吗?如果你对女性生殖器官的构造还不太清楚的话,让我们一起来补上这一课。

我们女性的生殖器官分为两个部分,这就是外生殖器和内生殖器。

位于身体外部、能够看得见的部分叫作外生殖器,它主要包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口和阴道口(见图 2)。

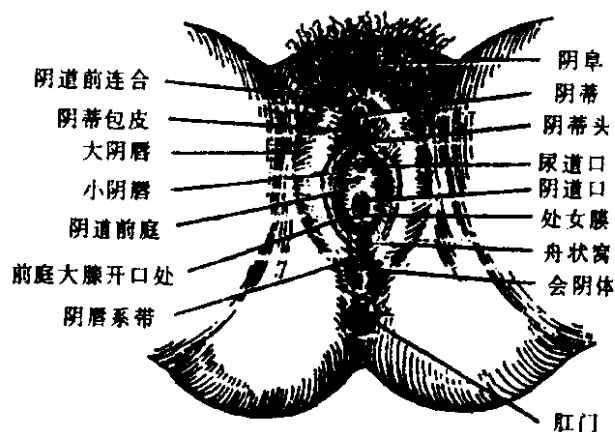


图 2. 女性外生殖器

阴阜:是位于耻骨联合前方的脂肪垫。青春前期第二性征开始发育的时候,阴毛便在此生长。成熟女性的阴毛呈倒置的三角形。

大阴唇:是靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。未婚的女性,其大阴唇是自然闭拢的,遮闭阴道口,防止细菌的入侵,因而,大阴唇被称为人体阴部的第一道门户。它主要由脂肪组织构成,含有丰富的血管,如果不小心此处受了外伤,很容易形成血肿。大阴唇的后部有一个腺体,叫前庭大腺,又称巴氏腺,可分泌粘液,起润滑作用。但是,如果腺管口堵塞、感染,则会形成囊肿或脓肿,这是妇女常见的疾病。

小阴唇:是位于大阴唇内侧的一对较薄的皱襞,神经丰富,较为敏感。

阴蒂:位于两侧小阴唇的顶端,神经末梢极丰富,是女性最为敏感的部位。

尿道口:是位于阴蒂下方的一个小孔,尿液由此排出。

阴道口:位于尿道口的下方,阴道口处有一层较薄的粘膜就是人们通常所说的处女膜。处女膜中间为处女膜孔,未婚女

性的处女膜孔为半月状或圆形。处女膜有厚有薄,因人而异,有时剧烈的运动也可以使其破裂。所以用处女膜是否完整作为女人贞洁的标志,是没有科学依据的。

位于身体内部的、不能直接看见的部分叫作内生殖器,包括:阴道、子宫、输卵管和卵巢,输卵管和卵巢又常被称为子宫附件(见图 3)。

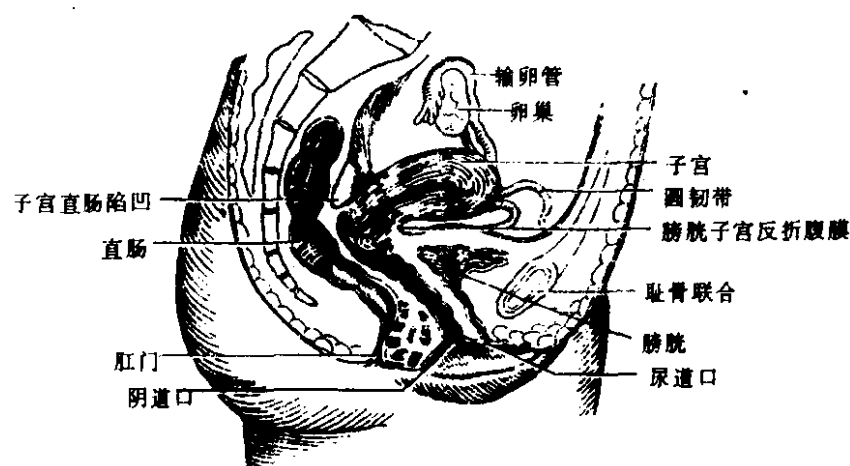


图 3. 女性内生殖器(矢状断面观)

阴道:阴道口的里面便是阴道,是外阴和子宫之间的通道,它既是一个性器官,也是月经排出和胎儿娩出的通道。

子宫:是我们曾经在妈妈腹中住过的小屋。它是一个空腔器官,位于骨盆的中央。它的外形很像一个倒置的梨,大头在上,小头在下,在上的大头叫做子宫体,在下的小头叫做子宫颈,子宫颈被阴道上端包绕,和阴道相通。子宫的里面有一层非常重要的组织叫子宫内膜,它不但和月经有关,也是胎儿扎根生长必不可少的“土壤”。

输卵管:是子宫两侧的一对细长而弯曲的管子,一端长在子宫角部和子宫腔相连,另一端游离,靠近卵巢,靠近卵巢的

这一端有些膨大,外形像“雨伞”,故又称输卵管伞。它具有“捡拾”卵子的功能,将排入腹腔的卵子经输卵管送入子宫。

卵巢:卵巢是女性最主要的性器官,左右各一个,呈椭圆形,位于子宫的两侧。它所产生的卵子,使人类得以代代繁衍,它所产生的性激素使女性娇柔妩媚,充满风韵。

谁在调控着我们身体的发育

一进入青春期,少女的身体便像开了闸的河水,飞速向前,迅猛发育起来。这是为什么?是谁在调控着我们的身体呢?

在我们的体内,有一个非常重要的腺体组织,叫作脑垂体。脑垂体深深地埋在我们的脑内,它的体积只有一粒豌豆大小,它能产生十几种数量虽小,但作用却颇大的化学物质,以调节我们的生长发育,这种化学物质就是激素。

人一出生,心、肝、肾等器官便开始辛勤的劳作。生殖系统却例外,它们整天悠闲度日,从不工作。这倒不是由于它“懒”,而是由于它没有收到“上级领导”——脑垂体的指令。青春期来临,垂体分泌出大量的促性腺激素作用于卵巢,接到指令的生殖系统便开始工作。卵巢分泌出女性激素,即雌激素和孕激素,它们除了促进生殖系统与第二性征发育之外,还作用于子宫内膜,使少女月经来潮。

除此之外,体内还有一些激素在我们的生长发育过程中起着重要的作用(见图4)。比如:生长激素、甲状腺激素和肾上腺激素。

生长激素也是由我们的脑垂体分泌的,是促进生长发育的主要激素。它能够直接作用于全身的组织细胞,增加新陈代谢,加速物质的合成、利用与积累,促进机体的生长,特别是骨

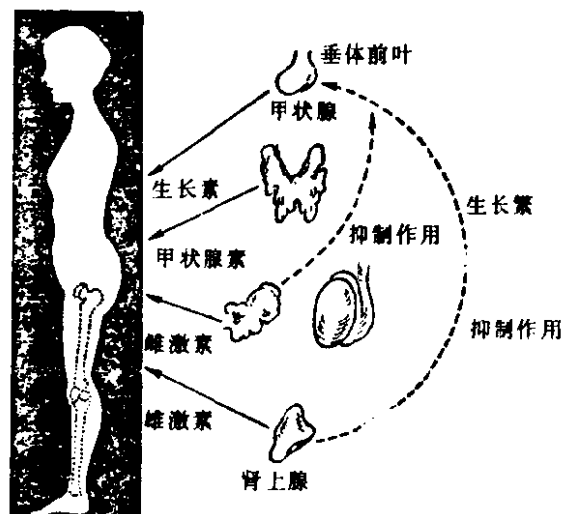


图 4. 控制骨生长的几种激素

的生长。生长激素的量过多、过少都不行,前者可导致巨人症;后者可影响人的发育,造成身材矮小。

运动、良好的营养以及充足的睡眠等,有利于生长激素的分泌,因而有利于我们的发育。

甲状腺激素是由贴在我们气管两侧的甲状腺分泌的。甲状腺激素也是我们体内一种十分重要的激素,人体生长、发育、成熟都离不开它。有了它,生长激素才能很好地发挥作用。甲状腺激素分泌不足,人体会身材矮小,有时还会影响大脑发育,导致智力低下。

肾上腺激素是由位于我们肾脏上边的肾上腺分泌的。肾上腺激素有许多种,其中有一种叫雄激素。雄激素能使身体快速生长,肌肉发达,体毛生长,对人的性欲也有很大的影响。它是导致男孩子出现第二性征的激素。但青春期的女孩子在身体生长发育过程中,也不能缺少它。只是女孩子体内的雄激素的量不能太多,过多会导致女孩子男性化。

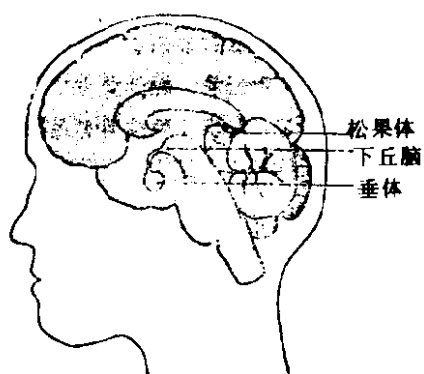


图 5. 垂体、丘脑下部(即下丘脑)及松果体在脑内的位置示意

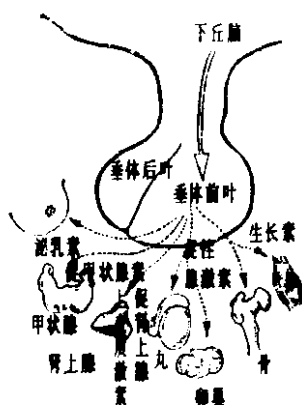


图 6. 丘脑下部(即下丘脑)控制腺垂体(即垂体前叶);
腺垂体又通过几种激素的分泌,控制各种腺体和组织

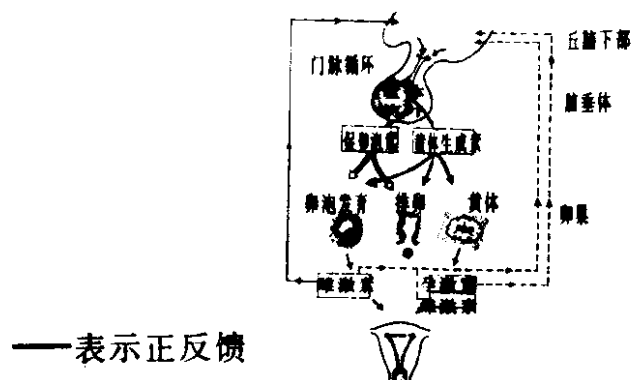


图 7. 丘脑下部—脑垂体—卵巢轴之间的相互关系示意图

到目前为止,世界上任何一台精密的仪器,都无法与人体相比。上述激素对于人体的发育,虽然起着举足轻重的作用,但并非各行其事,而是有严密的控制体系。

脑垂体直接分泌生长激素的同时,又能分泌促甲状腺激素和促性腺激素等等,由此调控着甲状腺激素与性激素等的分泌,调控着人类的发育。当然,脑垂体也是十分“民主”的,这些与生长发育有关的激素,可以随时把自己的情况反馈给脑垂体,从而帮助脑垂体正确指导工作。

脑垂体也有它的“上级领导”,这便是下丘脑。下丘脑是我们脑内一个较高级的神经中枢,它通过自身分泌许多种激素来控制 and 调节脑垂体激素的分泌。

到此,你肯定已经看出,青春期人体的发育不是哪一个器官的功劳,而是下丘脑、垂体、性腺集体合作的结果(见图 5、6、7)。它们被医学专家们称之为“下丘脑——垂体——卵巢轴”,或“下丘脑——垂体——性腺系统”。

最早出现的女性性特征

不知你注意到了没有,儿童期孩子们的身体,从外表上看是近乎于“中性”的,因为此期除了能辨认性别的生殖器之外,男、女之间并没有多大的区别。一旦进入了青春期,情况就大大地不同了。随着身体的发育,随着第二性征的出现,至青春后期,男女之别已经“泾渭分明”了。

那么,什么是第二性征? 这些变化是从什么时候开始的? 最早出现的女性性特征又是什么呢?

所谓第二性征,是指除生殖器官之外,男女所特有的征象。男子表现为:高大的身材,粗壮的肌肉,突出的喉结,低沉

的声音,浓重的胡须等。女子则表现为:身材窈窕,声音转高,乳房丰满,乳头增大,阴毛和腋毛出现,脂肪分布于肩、胸、臀部,形成女性所特有的体态。

第二性征的发育,受多种因素的影响,比如:遗传、种族、环境、生活习惯、生活水平等等。因此,它的出现时间并没有一个绝对的年龄界限。我们知道,在月经初潮的一段时期内,也就是我们通常所说的青春前期,实际上性腺已经开始少量的分泌激素。在这种激素的作用下,第二性征的“先趋者”乳房便悄然开始发育,这个时间大约是10—11岁。

乳房发育之初,表现为微微隆起,乳头下出现硬结,有轻微胀痛的感觉。以后,随着激素分泌的增加、性机能的成熟,乳房便逐渐发育完善。有人将乳房的发育分为五个阶段,形象地说明了乳房的发育过程。

第一个阶段:乳头突起(青春前期)。

第二个阶段:乳房和乳头微隆起。

第三个阶段:乳房和乳晕融合突起。

第四个阶段:乳晕、乳头突出于乳房之上。

第五个阶段:乳头增大突出,性成熟。

乳房最初开始发育的时候,两侧可能大小不太一样,先发育的一侧大一点,这不要紧,随着发育的进展,这种现象大多可以自行消失。乳房发育过程中,有些少女会有一些不舒服的感觉,甚至感到轻微的胀痛,这仍属正常现象,千万不要去揉、去挤,以免皮肤损伤,细菌侵入,造成感染。

乳头下出现硬结后不久,即可以见到阴毛的生长,所以说阴毛是第二个出现的女性性特征。它开始生长时的平均年龄大约为12岁。它的生长过程也可以被分为五个阶段。