

妇女健康指南

女性
青少年期
保健

FUNU JIANKANG ZHINAN
NUXING QINGSHAONIAN QI BAOJIAN

陆 恒 吴兆芳 宋 静
肖 明 刘文华 关世平

主编



湖北科学技术出版社

妇女健康指南

女性 青少年期 保健

FUNU JIANKANG ZHINAN
NUXING QINGSHAONIAN QI BAOJIAN

陆 恒 吴兆芳 宋 静 主编
肖 明 刘文华 关世平



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性青少年期保健 / 陆恒主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2009.10

(妇女健康指南)

ISBN 978-7-5352-4279-2

I. 女… II. 陆… III. 女性—青春期—保健 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028854 号

责任编辑:熊木忠

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉珞珈山学苑印刷有限公司

邮编:430072

850×1168mm 1/32

8.875 印张

210 千字

2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

定价:16.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

以此书献给
全国妇女健康行动计划的启动

祝全国妇女身心健康！

湖北省中山医院 敬献

《妇女健康指南》编委会

主 编 陆 恒 熊全庚 周 颖

周宇光

副主编 马小雯 朱文成 朱乐夫

严 翀 张雅芳

编 委 马小雯 孔 巧 朱文成

朱乐夫 严 翀 张 晋

张雅芳 陆 恒 周 颖

周宇光 熊全庚

妇女健康指南《第一册》

《女性青少年期保健》编委会

主 编 陆 恒 吴兆芳 宋 静 肖 明
刘文华 关世平

副主编 马 琳 龙 芳 池卫明 杜 鸣
吴莉华 吴惠娟 陈 琳 易如珍
周 波 高礼杰 韩文玲

编 委 马 琳 王 昊 王小平 文习刚
邓爱群 龙 芳 闫汉英 刘文华
池卫明 杜 鸣 李 熙 吴兆芳
吴莉华 吴惠娟 肖 明 何康玲
宋 静 陆 恒 陈 琳 易如珍
周 波 高礼杰 韩文玲 彭 英
廖亚玲

序

现代女性在推动科学技术进步,促进社会发展和增进经济繁荣等方面,不仅与男性一样起着重要作用,而且在生育后代、教养子女等方面,又比男性担负着更多的责任。由于现代女性在就业、工作、学习、家务和教养子女等中,也比男性承受着更大的压力,因此,对女性的身心健康造成了较大的危害,故必须特别关注女性的身心健康。

现任世界卫生组织(WHO)总干事陈冯富珍曾提出应关注全世界的妇女健康。我国为了关注全国妇女的健康,从2008年起已经启动了妇女健康行动计划,为了帮助广大妇女掌握一些健康知识和保健方法,使广大妇女能够做好家庭保健和自我保健,真正做到健康靠自己,以达到生理健康、心理健康、社会健康(即社会适应完好)、道德健康和生殖健康等“五位一体”的整体健康,增加保健知识,提高生活质量,建立幸福家庭,促进社会和谐。我们在湖北科学技术出版社的大力支持下,编写出版了这套《妇女健康指南》,以祝愿全国妇女身心健康!并作为湖北省中山医院献给全国妇女健康行动的献礼!湖北省中山医院为国家“三级甲等医院”、“爱婴医院”,是一所集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的综合性医院,具有高级职称的医学专家达115人,有雄厚的医疗技术力量,按照国家妇女健康行动计划,湖北省中山医院在提高妇女自我保健水平方面做了大量的工作,并专门抽出临床一线具有丰富临床经验的医学专家组成编委会,负责编撰《妇女健康指南丛书》。

由于女性与男性相比,在生理、组织、器官、心理以及健康与疾病等方面都存在某些差别,所以必须根据妇女的生理、心理特点以及防治疾病的特殊要求,给予妇女特别的保护,才能提高妇女的健

康水平。又由于女性在不同年龄阶段,她们的生理、心理特点不同,对其健康的影响也不同,则需采用不同的保健方法,才能保护她们的身心健康。为此,我们将这套《妇女健康指南》分为三册撰写出版,第一册为《女性青少年期保健》;第二册为《女性生育期保健》;第三册为《女性中老年期保健与健美》,以适应不同年龄阶段妇女的保健需要。

前 言

在女性的青少年期中,包括了幼女期、青春期、恋爱期和月经期等。在这个年龄阶段是女性生理、心理发育最快的阶段,既经历生理性断奶期,又经历心理性断奶期,更经历着青春发育期。做好这个年龄阶段的各种保健工作,将为今后进行生育期保健和中老年期保健打下良好的基础。

在女性青少年期保健中,应该着重做好青春期保健和月经期保健,以促进青少年女性正常而健康地生长发育,达到有利于生育期健康。同时,还要做好恋爱期保健,为今后建立美满幸福家庭打下良好基础,以提高女性的保健知识和生活质量,并有利于提高我国的人口质量,促进社会和谐。

本册约 20 万字,介绍了男女在生理、心理等方面的一些差别,女性所具有的“优势”以及幼女期保健;在青春期保健中主要介绍了青春期发育知识以及如何安全渡过青春期等等;在恋爱期保健中则阐述了爱情基础、恋爱科学、择偶学问和接吻保健等,为选择完美伴侣提供了一些知识和方法等。同时,还介绍了月经生理、经期卫生和经病防治等等。因此,本书就可以作为女性在青少年期的健康指导手册和保健指南。但由于编者水平所限,定有许多不当之处,祈请广大读者不吝批评指正!

编 者

2009 年 5 月于武汉

目 录

第一章 男女之差别	(1)
第一节 生理方面的差别	(1)
一、生理差异	(1)
二、器官有别	(1)
三、大脑有别	(4)
四、染色体的差异	(6)
第二节 心理方面的差异	(6)
一、感情有别	(7)
二、行为差异	(8)
三、交流的方式不同	(8)
四、对待压力的态度不同	(9)
五、逻辑迥异	(9)
六、信任机制之别	(10)
七、学习方面的差别	(10)
八、社会学差别	(11)
第三节 健康与疾病之别	(11)
一、健康之别	(12)
二、所患疾病有别	(12)
三、对服药的反应有别	(13)
第四节 其他方面的差别	(13)
一、饮食有别	(14)
二、购物有别	(15)
第五节 女性的“优势”	(16)
一、遗传优势	(16)

二、激素优势	(16)
三、免疫力优势	(17)
四、承受力优势	(17)
五、生活方式优势	(17)
六、体型优势	(17)
七、能力优势	(18)
八、寿命优势	(18)
第二章 幼女期保健	(19)
第一节 生活保健	(19)
一、不要穿开裆裤	(19)
二、辫子不宜扎得太紧	(20)
三、不滥用化妆品	(20)
四、洗下身讲方法	(21)
五、阴道异物处理	(23)
六、防水蛭进入阴道	(23)
第二节 幼女易患疾病	(24)
一、幼女外阴阴道炎	(24)
二、外阴血肿处理	(25)
三、生殖系统肿瘤	(26)
四、女婴乳房肿胀	(27)
五、女婴阴道出血	(27)
第三章 青春期保健	(29)
第一节 女性青春期发育知识	(29)
一、身体发育	(29)
二、功能发育	(36)
三、性的发育	(39)
四、心理发展	(42)
五、女大十八变	(44)

六、发育异常	(46)
七、影响发育的因素	(59)
第二节 如何渡过青春期	(61)
一、帮解密码	(61)
二、驾驭性的疑惑	(63)
三、精心呵护	(66)
四、提高自理能力	(69)
第三节 青春期保健	(72)
一、做好思想准备	(72)
二、饮食保健	(72)
三、生活保健	(93)
四、心理保健	(98)
五、青春期卫生	(122)
六、青春期易患疾病	(125)
第四章 月经期保健	(130)
第一节 月经生理	(130)
一、何谓月经	(130)
二、月经初潮	(130)
三、初潮先兆	(131)
四、正常经血	(131)
五、月经周期	(133)
六、周期变化	(135)
七、经期症状	(137)
八、排卵障碍	(138)
第二节 经期卫生	(140)
一、经期饮食	(140)
二、经期治疗	(141)
三、经期禁忌	(146)

四、经期健身	(151)
五、经期用药	(153)
六、经期手术	(155)
七、护腰保嗓	(156)
八、不要人为地改变经期	(157)
九、经期卫生	(158)
第三节 经病防治	(162)
一、月经病	(162)
二、经行病	(193)
第五章 恋爱期保健	(224)
第一节 爱情基础	(224)
一、何谓爱情	(224)
二、爱情机制	(224)
三、爱情基础	(227)
四、延长爱情的保质期	(228)
五、爱情花语	(230)
六、爱情疾病	(231)
七、爱情的利与弊	(232)
八、如何让爱情之花常开	(234)
第二节 恋爱科学	(235)
一、何谓恋爱	(235)
二、何谓初恋	(237)
三、如何谈恋爱	(238)
四、热恋注意事项	(242)
五、摆脱失恋的痛苦	(245)
六、异常恋爱	(246)
七、早恋的危害	(251)
第三节 接吻保健	(255)

一、接吻的奥妙	(255)
二、提防“接吻病”	(257)
第四节 择偶学问	(257)
一、择偶心理	(258)
二、择偶条件	(259)
三、完美伴侣	(263)
四、择偶方式	(264)

第一章 男女之差别

有人说,男人的一半是女人,其实,男女有别,差异天生。男女除了在生殖器官、第一、第二性征等方面有差别之外,还在生理、身体器官、大脑进化、心理、行为、学习、感情、逻辑、对待压力的态度、健康机制、疾病、用药、饮食和购物等等方面也有差异。

第一节 生理方面的差别

男女在生理、解剖、身体器官、大脑、智力、进化和染色体等方面都存在某些差异。

一、生理差异

在胚胎发育期,男性与女性在子宫中的睾丸激素水平是不同的。这种激素对下丘脑会产生持久的作用,它影响着人一生的性行为和进攻行为,故导致男女这两种行为的差异。男性一昼夜产生近2亿个新精子,而女性一个月一般只产生一个成熟的卵细胞。女性对气味很敏感,而男人则通常无所谓。男女在其他生理功能方面还存在着某些差异。如女性基础代谢率比男性低,能量消耗少。一般男性每天需要6278千焦的能量,而女性有4813千焦就足够了。女性对毒素和药品的反应与男性不同。她们对酒精的承受量小于男性,因为她们的肝脏小一些。酒精在女性的血液里停留的时间较长,同样体重的男女摄入同量的酒精后,女性血液乙醇浓度高于男性。女性的代谢过程也明显慢于男性。

二、器官有别

除了“大脑结构”男女具有更大的差异之外,其他身体器官和

组织男女也有差别。

(一)胃

女性的胃消化食物的时间要比男性的胃慢 1/3。男性分泌的胃酸比女性多,并比女性更容易得胃灼痛。男女吃同样的食物,女性需要更长时间来消化。女性消化不良的现象是男性的 3 倍。

(二)胆囊

男性与女性的胆汁成分有差别。女性患疼痛难忍的胆结石的概率要比男性高 4 倍。

(三)肠道

女性得刺激性肠道综合征的概率比男性高 6 倍。女性肠功能问题是男性的两倍。而女性患这种病的痛阈要比男性低。其原因可能是给大脑供血的模式不同之故,因大脑能够感知在肠道里出现的症状,并且会对它进行评估。

(四)脂肪

男性身体中的脂肪组织只有女性的一半。如女性身上脂肪占 27%,而男性只占 15%。身上的脂肪分布也不同,如女人身上的脂肪主要储存于腹部和臀部,而且分布均匀。而男人身上的脂肪则主要储存于上腹部,因此,男性患心肌梗死的概率比女性高。

(五)皮肤

男性平均拥有 1.8 平方米的皮肤,而女性则是 1.6 平方米。男性皮肤比女人厚 0.5 倍,一般不喜欢与他人发生身体接触。而女性的皮肤比男性的干燥而且薄。男性的毛皮脂腺和汗腺比女性多。因此,男性的皮肤油性大,男性汗腺数量是女性的 1.5 倍,故男性比女性出汗多。女性皮下组织分布着比男性多 15% 的神经末梢,故女性在触摸时比男性敏感。喜欢抚摸和被抚摸的感觉。这可能与女性分泌较多的后叶催产素,与皮肤对触觉敏感有关。当她们触碰谈话对象时,思维往往更活跃。

(六)痛觉

男性有病痛时,血压会升高,而女性有病痛时,则心跳更快。

女性能更强烈地感觉到病痛。过去认为,男性对疼痛比女性敏感,但现在发现女性对病痛的感觉比男性更强烈。因此女性比男性更怕疼。因为女性体内的神经纤维受体比男性更多,这是导致女性对疼痛的反应更加强烈和更为敏感的原因。

(七) 心脏

男人的心脏比女人的大,心跳比女性的慢。男性的心跳平均每分钟 70~72 次,女性则是每分钟 80 次。男性患心肌梗死有典型的症状,如胸部压痛。而女性患心肌梗死的症状犹如胃功能紊乱(误诊的危险更大)。男性易患冠心病,而女性则易患微血管心脏病。但男性心脏衰老很快,而健康的女性在 70 岁时,仍可拥有 20 岁的心脏。

(八) 肺

男性的肺约比女性大 50%。但吸烟对女性来说要比男性危险得多,因为吸烟会损害女性特有的一种基因,并刺激敏感的女性身体。因此吸烟的女性得肺癌的风险要比吸烟的男性高 4 倍,女性因被动吸烟而得病的危险也比男性高得多。

(九) 血压

在更年期之前,女性的血压大多低于同年龄的男性,这可能是由雌激素决定的。但进入更年期后,女性血压会升高,甚至可能成为一个危险因素。女性得中风有 59% 是由高血压引起,而男性则有 39%。

(十) 免疫系统

女性比男性分泌更多的抗体,女性的免疫力比男性强,故女性感染病毒和细菌的概率比男性低。

(十一) 肌肉

男性的肌细胞比女性多 60%。进入青春期后,男性的肌细胞数量会增加 20 倍,而女性的肌细胞只增加 10 倍。男子身上的肌肉约占 40%,而女子身上的肌肉约占 35%。则男人的肌肉比女人