



女性健康小百科丛书



# 女性青春期

## 小百科

主编 梁淑敏 李兴春 王丽茹

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

女性健康小百科丛书

# 女性青春期小百科

主编 梁淑敏 李兴春 王丽茹

中国中医药出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女性青春期小百科/梁淑敏, 李兴春, 王丽茹主编. —  
北京: 中国中医药出版社, 2013. 9

(女性健康小百科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1554 - 1

I. ①女… II. ①梁…②李…③王… III. ①女性 -  
青春期卫生 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154788 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/32 印张 5.875 字数 102 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1554 - 1

\*

定价 18.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# 编委会

主 编	梁淑敏	李兴春	王丽茹	
编 委	王 莉	王芬芬	李效梅	李学梅
	李可心	吴凌云	李 铁	李泽民
	李忠义	李 倩		

# 了解女性 呵护女性

## ——代前言

女性的身体是一个奇妙而神秘的世界，对男性充满着诱惑。女性的身体是一个“机械体”，又是一个“化学工厂”，在男人的配合下，能够孕育新的生命。女人吸引着男人的目光，是男人之间的永恒话题。女人的魅力究竟源自哪里呢？

随着社会的发展，女人的价值不仅仅是传宗接代、相夫教子，女人有了更多的社会责任。如今，更多的女性参与到社会活动中来，用其特有的坚韧、包容、睿智影响着世界。女人，已成为真正的“半边天”！

女人是坚强的，为社会和家庭无私地奉献着。女人也是柔弱的，需要更多的关爱与呵护。“被宠爱”是女人的专利，而不应是奢侈品！“女人，就应该对自己好一点。”这不是一句口号，而是对女人的警示！无论何时、何地，女人，要了解自己，呵护自己。



现代女性的美不仅仅是拥有健美的身体，还要具备健康的心态，较强的社会适应能力。这种综合指标的考量，要求女性不但要学会如何科学锻炼、合理饮食，拥有健康的身体，还要了解相关心理知识，提高自身的心理素质。

“女大十八变”，女人在不同的生理周期，身体和心理上都会发生很大的变化，加之要经历新婚、孕产等特殊阶段，差距很大，没有充分的准备和了解，一旦出现问题是很难应对的。

基于此，我们编写了《女性健康小百科》这套丛书。本套丛书共分为《女性生理小百科》《女性青春期小百科》《女性新婚小百科》《女性孕育小百科》《女性美容美体小百科》《女性更年期 老年期小百科》。这六本书从女性不同生理周期入手，全面阐述各期的保健知识及技能。只要认真阅读，细细品味，并付诸实践，一定会受益匪浅，实现健康与美丽的人生！

# 目 录

## Contents

### 【青春期的生理发育】

- 青春期分期 / 2
- 青春期的特征 / 3
- 青春期身体变化的步骤 / 4
- 女性的第二性征 / 6
- 影响身体变化的重要物质——激素 / 7
- 青春期女性形体变化特点 / 9
- 青春期女性生殖器官变化特点 / 11
- 青春期女性乳房发育特点 / 15
- 青春期女性月经特点 / 17

### 【青春期的心理发育】

- 青春期女性心理特征 / 22
- 如何保持健康的心理 / 23
- 如何克服妒忌心理 / 24
- 如何克服害羞心理 / 26
- 如何克服骄傲心理 / 27

## 女性青春期小百科

如何克服自卑心理 / 28

如何克服挫折心理 / 29

如何克服烦躁情绪 / 31

如何克服抑郁情绪 / 32

### 【青春期的营养需求】

青春期女性需要平衡营养 / 36

青春期女性如何补充蛋白质 / 37

青春期女性如何补充脂肪 / 39

青春期女性如何补充维生素 / 41

青春期女性如何补充微量元素 / 43

青春期女性如何饮水 / 45

青春期女性一日三餐的建议 / 47

青春期女性要有良好的饮食习惯 / 49

青春期女性的健脑食物 / 50

青春期女性的美容食物 / 52

备考时的饮食要求 / 55

青春期女性月经期的饮食 / 57

### 【青春期的运动锻炼】

青春期女性运动锻炼的原则 / 60

适合青春期女性的运动锻炼方式 / 62



- 怎样掌握运动量 / 67
- 运动锻炼的注意事项 / 68
- 眼部锻炼 / 70
- 面部锻炼 / 71
- 颈部锻炼 / 72
- 手臂锻炼 / 72
- 手部锻炼 / 73
- 胸部锻炼 / 74
- 腰部锻炼 / 75
- 腹部锻炼 / 76
- 臀部锻炼 / 77
- 腿部锻炼 / 78
- 脚部锻炼 / 79

## 【青春期的服饰搭配】

- 色彩常识 / 82
- 冷色调与暖色调 / 85
- 服装的色彩搭配技巧 / 85
- 青春期女性着装技巧 / 87
- 内衣选择技巧 / 89
- 泳装的选择技巧 / 92
- 帽子的佩戴技巧 / 93

## 女性青春期小百科

- 丝巾的佩戴技巧 / 95
- 腰带的佩戴技巧 / 97
- 手套、手袋的选择技巧 / 98
- 鞋的选择技巧 / 99
- 眼镜的佩戴技巧 / 102
- 首饰的佩戴技巧 / 106

### 青春期的保健防病

- 乳房的呵护 / 110
- 乳房发痒的处理 / 114
- 乳房疼痛的处理 / 115
- 乳房包块的处理 / 116
- 阴道的呵护 / 117
- 子宫的呵护 / 119
- 青春痘的防治 / 119
- 阴道瘙痒的防治 / 122
- 经前期紧张综合症的防治 / 124
- 青春期功能性子宫出血的防治 / 125
- 青春期甲状腺肿的防治 / 127
- 青春期高血压的防治 / 128
- 青春期贫血的防治 / 129
- 尿路感染的防治 / 134

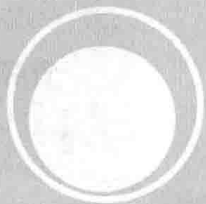
- 便秘的防治 / 136
- 病毒性肝炎的防治 / 140
- 单纯性肥胖的防治 / 141
- 青春期神经性厌食症的防治 / 143
- 青春期营养素缺乏症的防治 / 144
- 风湿热的防治 / 146
- 神经衰弱的防治 / 147
- 失眠的防治 / 149
- 骨质疏松的防治 / 151
- 近视的防治 / 153
- 预防性传播疾病 / 154

## ■ 青春期的性知识教育 ■

- 性知识教育的意义 / 158
- 青春期性意识的发展 / 159
- 青春期女性性教育内容 / 160
- 如何与异性交往 / 161
- 如何对待早恋 / 162
- 如何防范性骚扰 / 166
- 如何克服手淫 / 168
- 杜绝婚前性行为 / 170
- 性行为异常 / 172

## 青春期的生理发育

青春期是身心发生急剧变化的时期，女性在这个时期变化很大：发育加快，第一性征越发成熟，月经初潮，第二性征变化明显，乳房隆起，长出阴毛、腋毛以及身体脂肪变化等都很明显，胸部更丰满，骨盆变宽，臀部变得圆大，而腰、腿较细，形成了女性身体的曲线，显示出女性的形体美。“女大十八变，越变越好看”，主要是在青春期的变化。



### 青春期分期

青春期是从儿童成为成人的过渡时期。由于青春期的起点和时间受遗传和环境因素（包括气候、生活条件、社会经济等）的影响，发育的个体差异极大。总的来讲，女孩的青春期的开始一般从 10 ~ 11 岁开始，比男孩早 1 ~ 2 年，在 17 ~ 18 岁结束。

随着我国人民生活水平、营养摄入的不断提高，女孩青春期的发育有越来越提前的趋势，并且由于城市女孩的营养条件往往好于农村女孩，城市宽松开放的生活环境也容易使女孩接受更多的关于性的信息，这些信息会影响中枢神经系统的调节作用，因而城市女孩的发育可能会略早于农村女孩。有些女孩 8 ~ 9 岁已开始出现生理变化。青春期可划分为早、中、晚三期，每期持续 2 ~ 3 年。

#### 青春早期

青春早期是指女孩月经初潮前的生长突增阶段。

#### 青春中期

青春中期以第二性征迅速发育为特点，女孩在此期多已出现月经初潮。

#### 青春晚期

青春晚期性腺发育已接近成熟，第二性征发育也近

似成人，体格的生长发育缓慢并逐渐停止。

### 青春期的特征

现代医学将青春期的特征分为两大类：第一类是生理特征，主要是指形体上的变化；第二类是心理特征，表现为性格发生较大的变化，性心理开始萌芽。

#### 一、生理特征

##### ♣ 身体长高

青春期启动后，人体身高的年增长速度明显加快，尤其是青春期男性身高增长速度较快，女性长高稍慢，每年长高5~7厘米。

##### ♣ 生殖器官逐渐发育成熟

青春期女性大阴唇逐渐丰满，小阴唇增长、延长并盖住阴道口，外阴色素沉着。阴道长度增加，阴道黏膜增厚，开始具有分泌功能，产生的分泌物在阴道杆菌的作用下变为酸性，使细菌不易生长，增强对疾病的抵抗力。子宫比青春期前增大约1倍。卵巢开始排卵，同时周期性分泌激素。

##### ♣ 体重增加

青春发育期开始后，体重每年可增加5~6千克，个别可增加8~10千克。男性增重比女性多。

### ♣ 第二性征

青春期女性声调开始变高，乳房增大而隆起，骨盆变宽，臀部变大，出现阴毛、腋毛。女性的卵巢主要分泌雌激素和孕激素，正是这两种激素维持着女性的月经周期。雌激素还可以促进和调节子宫、阴道、乳腺的生长和正常功能，对骨骼的发育起到促进作用，如使腿的长骨及时愈合、使骨盆变宽和增厚等。雌激素还可以促进脂肪细胞增大，使女性体内的脂肪有序地堆积到肩部、前胸、臀部、大腿和全身皮下，从而使体态越来越成熟丰满，充满青春与活力。

### ♣ 月经初潮

青春期女性出现月经初潮。月经初潮年龄有较大的差异，可早至9岁，迟至17~18岁。

## 二、心理特征

表现为性格发生较大变化，女性多半由好动变得沉静、斯文与怕羞，做事开始三思而行。更为重要的是，性心理的萌发，对异性产生好感，对有关性的问题发生兴趣，甚至开始手淫行为。

## 青春期身体变化的步骤

经过青春发育期天然装扮的女孩，很快变成体态轻

盈、矜持健美的少女了。女性青春期的生长发育是有一定的时间性和次序性的。

### ♣ 10 ~ 11 岁

脱离幼儿形体态，身体增长加快；子宫开始发育；骨盆也开始发育，其横径明显增宽；臀部变圆。

乳房发育，一般从左侧乳房开始，乳头稍稍突出，触碰微痛，这是青春期萌动的突出标志；阴毛开始出现，生长在阴阜和大阴唇的皮肤上，刚萌出的阴毛细而稀少。

### ♣ 12 ~ 13 岁

乳房进一步隆起，乳头突出，乳头有色素沉着（乳晕），内外生殖器开始增大；阴毛逐渐增多，并且密集卷曲，呈现出女性倒三角形的特征；腋毛也开始萌出；有的少女开始出现月经，但很少排卵，月经周期不规律；身高增长速度达到高峰。

### ♣ 14 ~ 15 岁

可有排卵性月经，月经周期较规律，骨盆变化较明显；腋毛开始生长；有的女孩脸上出现大小不等的粉红色皮疹或丘疹（即青春期粉刺）；声音变得尖细。

### ♣ 16 ~ 18 岁

骨骺愈合，身高增长速度缓慢或不再长高，人体的发育接近成熟。



### 女性的第二性征

从青春期开始，男孩和女孩的身体外形差别越来越大，到了成年时期差别更为明显。男性身材高大，肌肉粗壮，喉结突出，声音低沉，出现浓重的胡须。而女性则身材窈窕，皮肤细嫩，皮下脂肪丰满，骨盆宽大，乳房突起，声音尖细，阴毛呈倒三角形。第二性征的不同发育，与男女激素的分泌有关，男性雄激素分泌多，女性则雌激素分泌旺盛。女性第二性征主要表面在乳房、阴毛、腋毛及体态上。女性体态苗条，全身呈曲线形，胸部丰满，臀部变圆，腰部相对变细，表现为女性的特有体态，呈现出曲线美。

#### ❖ 乳房

乳房位于胸前，附着在两侧肌肉和胸大肌筋膜上。乳房的范围一般在2~6肋之间，内起于胸骨部，外止于腋前线，甚至腋中线。乳房的中心为乳头，略向外突起，周围环绕乳晕，色深呈褐色。乳房是女性哺乳婴儿的器官，也是女性身体曲线美的重要组成部分。

#### ❖ 阴毛、腋毛

女性阴毛主要生长在女性前腹壁的最低部分，呈尖端向下的倒三角形，是女性第二性征之一。阴毛的疏密、粗细和色泽因种族而异。女孩阴毛的出现，约在乳