

目　录

第一章　女性的一生 …… (1)

第二章　青春期生理特点和卫生保健 …… (6)
一、青春期女性的生理特点 …… (6)
二、女性性发育的分期标准 …… (9)
三、白带是怎么回事 …… (10)
四、女孩子成熟的标志——月经 …… (12)
五、早恋的危害 …… (20)
六、正确对待异性吸引 …… (22)
七、避免手淫 …… (24)
八、少女流产危害多 …… (28)
九、怎样知道自己怀孕了 …… (29)
十、青春期女孩常见的妇科问题 …… (33)
十一、青春期女性为什么容易发生贫血 …… (38)
十二、青春期不要偏食 …… (39)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

十三、运动与少女健美 …… (42)
十四、女性如此入睡不健康 …… (44)
十五、青春期少女喝牛奶有助减肥 …… (45)

第三章　生育期卫生常识 …… (46)
一、婚期遇上月经期怎么办 …… (46)
二、怀孕的过程 …… (48)
三、孕妇滥补无益 …… (50)
四、妊　娠 …… (52)
五、胎儿在母腹中的九个月 …… (60)
六、孕期预防三种病 …… (70)
七、孕妇洁体三适当三不可 …… (73)
八、孕妇应穿哪种内裤 …… (75)
九、孕妇是否需要减肥 …… (76)
十、孕期舒适的 14 个小秘方 …… (77)
十一、孕期饮食与宝宝视力 …… (80)
十二、多喝石榴汁可防胎儿脑受损 …… (83)
十三、做一个理想型的准妈妈 …… (84)
十四、宝宝出生前需要了解的几个问题 …… (87)
十五、孕期疼痛种种 …… (91)
十六、孕妇穿戴有讲究 …… (93)
十七、哪些药物可造成胎儿畸形 …… (95)
十八、剖腹产后应注意什么 …… (97)
十九、产妇如何“坐月子” …… (98)
二十、妇女产褥期保健 …… (102)

二十一、纠正乳房大小的办法 …… (104)
二十二、用肥皂洗乳房弊大于利 …… (105)

第四章　避　孕 …… (106)
一、怎样避孕更安全 …… (107)
二、女性口服避孕药的优点 …… (108)
三、男用安全套避孕 …… (111)
四、宫内节育器避孕法 …… (113)
五、皮下埋植避孕法 …… (116)
六、紧急避孕药 …… (119)
七、安全期避孕需要注意哪些问题 …… (120)

第五章　更年期妇女卫生保健 …… (123)
一、妇女更年期及其生理特点 …… (123)
二、人到中年须防焦虑症 …… (125)
三、妇女更年期后应补充雌激素 …… (126)
四、更年期卫生 …… (129)
五、更年期妇女营养需要的特点 …… (130)
六、度过你的中年危机 …… (132)
七、绝经后乳房的保健 …… (133)
八、妇女补钙的特点及方法 …… (134)
九、更年期护理 …… (139)
十、中年人食补保青春 …… (139)
十一、绝经后要预防哪些病 …… (141)
十二、更年期妇女外阴瘙痒 …… (142)

第六章　常见疾病的防治与卫生保健 …… (144)
一、常见的妇女心理疾病 …… (144)
二、空调与空调病 …… (148)
三、损害女性健康的几种现象 …… (150)
四、中年白带辨病 …… (153)
五、乳腺小叶增生病 …… (156)
六、夏季如何治足癣 …… (157)
七、妇女应慎用爽身粉 …… (158)
八、乳头溢血早查治 …… (160)
九、外阴瘙痒的原因是什么？ …… (161)
十、女性常见妇科病——宫颈糜烂 …… (163)
十一、警惕身边的隐性污染 …… (164)
十二、女性健康美丽的“破坏者” …… (166)
十三、肠道线虫防与治 …… (168)
十四、怎样治疗阴道癌？ …… (169)
十五、家庭主妇消除疲劳妙法 …… (171)
十六、食物组成与皮肤 …… (174)
十七、一日三餐与健康长寿 …… (176)
十八、纤维素的防病作用 …… (179)
十九、冬季进补的妙处 …… (181)
二十、淋浴的按摩效力 …… (183)
二十一、中药熏洗法的使用 …… (185)
二十二、日常保健从卧室做起 …… (186)
二十三、丰盈你有缺陷的头发 …… (189)

二十四、家用验方 …… (190)

第七章　老年期卫生保健 …… (200)
一、妇女在老年期有哪些生理特点？ …… (201)
二、老年人如何合理膳食 …… (203)
三、中老年人应如何预防缺钙 …… (204)
四、老人更需防酷暑 …… (205)
五、老年妇女的难言之隐 …… (206)

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第一章　女性的一生

当来自于男性的精子和女性的卵子在输卵管相结合而成受精卵的时候，就意味着一个新生命的开始。受精成功后，生命进入了正常的胎发育。

经十月怀胎，可爱的宝宝将来到人世间，享受于奇妙的世界中，沐浴着人类的爱而成长。

青春发育期

青春期是童年过渡到成人的发育阶段，约占人生的一半。这个时期的特征是首先体格发育加快，继而生殖系统发育成熟。所以，有人认为青春发育期是指从性机能的出现，即第二性征出现，到第二性征完成及女子的月经周期趋于正常的这段时期。一般符合中学年龄阶段，但女孩比男孩的性器官发育较早，约相差 2 年。通常青春期始于 11～14 岁，结束于 18～20 岁。

青春发育期可分为三个阶段。首先为青春时期，指第二性征出现之前，体格形态开始加速发育的阶段，大约需 2～3 年。这个时期内青春少女身体加速长高，肌肉发达。随后进入第二性征发育期，此期指第二性征开始出现到性发育成熟的阶段，也就是我们常说的青春期，这时期月经初潮，乳房发育，阴毛发生，骨盆改变，时间约需 2～4 年。最后是青春后期，指第二性征已经发育如成人到体格停止生长为止，这个阶段也有 3 年。

少女第一性征

所谓第一性征即由遗传决定的性器官结构上的特征。女性的第一性征就是指女性的生殖器官。由内、外生殖器两部分组成。内生殖器位于盆腔内，包括卵巢、输卵巢、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口和处女膜等。

少女第二性征

女性第二性征是指除生殖器官外，女性所有的征象。第二性征的出现是由于逐渐成熟的生殖器官分泌的激素进入血液循环，送到全身作用于身体和各个器官，使女性的身体、体态充分显示出来。此时，女孩乳房丰满而隆起，出现阴毛和腋毛，骨盆横径的发育大于前后径发育、胸肩部的皮下脂肪增多，显现了女性特有的体态。在此期间，女性的性格也发生明显变化：害羞、娇媚、多情、易激动、情绪波动、受不得委屈等，这都是少女的特征。

少女青春期的生理变化

青春期最明显的生理变化就是身体的生长和性成熟。

体型的急剧变化是青春期的特点之一。人生的两个生长高峰中第二个生长高峰就在青春期。此期，身高、体重急剧增加的同时，全身的组织器官包括皮下脂肪、肌肉、骨骼、牙齿及全身各器官系统都迅速发育。青春期的另一显著变化是性征的充分显示。在性器官发育成熟中出现女性的第二性征，皮肤细嫩，皮下脂肪增加，乳房发育隆起，臀部变宽，阴毛生长，声音变得细高尖，月经初来，这就标志着一个亭亭玉立的姑娘初长成。

生育期

生育期，指女性从18岁开始，生殖功能逐渐达到最高峰，持续30年左右，又称为性成熟期。18岁时虽然卵巢时有排卵，但整个生殖器官的功能和大脑对性功能的调节还不够完善。24～25岁生殖器官发育成熟，此时最适宜结婚、妊娠。

妇女更年期

妇女从有生殖能力过渡到无生殖能力的时期称为更年期。这个时期身体各部分、内分泌腺体、心理和生理都会发生一系列的变化，而月经的终止便是更年期最明显的标志。

我国妇女绝经一般发生在45～55岁之间。绝经年龄与遗传、种族、地理、气候、营养、健康、经济、文化等诸多因素有关。

一般以月经停止为中心，更年期分为经绝前期、经绝期、经绝后期。经绝前期，卵巢逐渐失去排卵功能，虽然有月经，但多属于排卵月经；经绝期是完全断绝月经的时期；经绝后期是断绝月经起到卵巢完全停止其分泌功能的时期。

整个更年期一般长达数年，或长达20余年，也有的仅数

月。

更年期综合症

更年期因为卵巢功能衰退，体内雌激素水平下降，以及身体本身的老化，会使机体发生多方面的变化，如月经改变、骨质疏松、精神情绪变化、心血管系统症状、生殖器和泌尿道萎缩以及皮肤、毛发改变等。这些变化交织在一起，使更年期症状五花八门，因人而异。

一些更年期妇女会有潮经潮热、多汗、精神情绪变化、失眠、记忆力减退、腰背酸痛、心悸等症状，医学上称为更年期综合症。当然，并不是每一个更年期妇女都有上述症状，有人调查，真正有症状需治疗者仅占10～15%，16%以上的妇女可以毫无症状。

妇女老年期

老年期是指更年期过后，踏入60岁以后的日子，老年期来临。老年期可分为老年前期（60至80岁）及老年后期（80岁以后）。老年期可说是人生历程接近尾声的一个阶段，有些人老年期可长达二、三十年，有些则只有很短的日子。

老年期的年龄分界线是有很大差异的。有些人70多岁，但外表及精神方面都非常好，而且充满活力；有些没有60岁，身心已非常衰老了。对女性而言，身体方面呈现衰退，是由最后一次月经开始的。

妇女在更年期过后，卵巢的机能已完全停止，荷尔蒙的分泌也消失，但脑下垂仍会分泌大量的促性腺激素，这时期由于卵巢激素的分泌量愈来愈少，身体的机能衰退更加明显。

踏入老年期，外表的衰退首先出现在脸上、身体及四肢，



例如脂肪减少，使皮肤失去弹性，因而形成很深的皱纹；乳腺萎缩，乳房因此而失去弹性，变得平坦。头发变得斑白和稀疏；阴毛也会变白及逐渐脱落。此外，由于卵细胞激素的缺乏，影响骨骼的组织疏松，容易受伤和折断；身体关节如膝盖，手肘等会经常疼痛，并有脊椎弯曲、牙齿松脱等情况。

身体腔部方面，子宫因萎缩而变得细小；子宫腔部位退缩而变小；外阴部和腔部萎缩，因而变得窄小，腔壁也变得单薄而干枯很容易碰触而出血。

由于牙齿脱落或功能减退，导致肠胃的消化及吸收也相继出现问题，加上肺组织的弹性减弱，容易引起肺炎。此外，因血管硬化，容易引起高血压、心肌梗塞等疾病。

第二章 青春期生理特点和卫生保健

一 青春期女性的生理特点

青春期是儿童期发育到成年期的过渡阶段，青春期的少女如含苞的花蕾般娇嫩，内心敏感而脆弱。她们在品尝成长的快乐时，也经受着各种发育中的困惑和煎熬。如月经不调、青春期痛经、经前紧张症、乳房早发育、各类生殖系统疾病、性早熟、早恋、厌学、自卑、自闭、抑郁症等一系列生理心理健康问题。

青春期医学是针对这个时期青少年生理、心理、病理为主

需要全本请访问 www.ertongbook.com



要研究对象，综合基础医学、临床医学、卫生学以及心理学、社会医学、行为科学等学科内容的一门新兴的边缘学科。它引导少女找到正确解决各种问题的途径，克服成长中的烦恼，帮助少女排除生活中遇到的烦恼，增强承受心理压力的能力，提高对社会的适应性，发掘个人潜能，促进健全人格的成长。

1. 生理特点

少女青春期多数先有乳房发育，大约1～2年后出现阴毛及月经初潮（即第一次月经），此后1～2年才有排卵，月经变得有规律，生殖器官也逐渐发育。青春期最突出的特点是性发育，所以又称为性成熟期。进入青春期，一般女孩比男孩早1～2年。除此之外，还受地区、营养、精神因素等多方面的影响，其中营养状况起主要作用。青春期是人体生长发育的第二个高峰，生理上发生巨大变化，青少年女性在思想上往往难以承受，所以伴随许多心理上的变化。青春期的主要生理变化有：

①身高、体重迅速增长。身高突然增长是青春期到来的重要特点，青春期女孩每年身高平均可增长9厘米，体重增加8～9千克。

②身体各脏器功能趋向成熟。心脏：重量增加到出生时的10倍，心肌增厚，心肌纤维比童年时代显著增粗，张力增加，心搏出量明显增加，接近成人标准。肺脏：重量增加为出生时的9倍，肺活量明显增加，10～13岁为1400毫升，14～15岁为2000～2500毫升，到20岁时可达4800毫升。呼吸功能日趋完善。脑：重量及容量变化不大，但在青春期，神经系统的

结构已接近成年，思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。

③内分泌系统发育成熟，功能完备。肾上腺开始分泌雄激素，刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛。

④生殖系统发育成熟。下丘脑—垂体—卵巢系统形成。卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素，排卵后分泌孕激素。性激素经血液循环到达全身，出现第二性征及内、外性器官发育。

⑤月经初潮。这是青春期最显著的标志。

青春期的心理变化很大，女孩较男孩更为明显。青春早期，往往保持儿童的某些心理特征，较为幼稚，但已经具有成人的某些心理特征，能掌握更多的抽象概念，思维活动完备，开始对异性产生爱慕。青春晚期，思维高度发展，能有系统、合乎逻辑地掌握知识，理解能力不断提高，并已接近成人。青少年由于思想单纯、社会经验不足，对自身出现的一些生理变化了解不够，又容易受周围环境的影响，特别需要正确的指导和教育，帮助她们了解和适应自身生理和心理上的变化。

2. 心理发展历程

进入青春期，从两小无猜、疏远异性到接近异性、互相爱慕，这期间给青少年带来了最多幻想、忧虑、兴奋和恐惧。她们应当明白，真正的爱情是要等到双方的身心完全成熟，了解爱的真谛，有能力为彼此的爱承担责任和义务。

性心理处于接近期的男生女生，不要因为倾慕对方，愿意和（他）她在一起，就以为自己是在谈恋爱；更不要因为怕被别人说是在谈恋爱而不与异性交往。事实上，两性之间的友谊



是存在的，与异性相处，不仅可以帮助我们更了解自己，也能明白男女的不同。青春期的男女可以本着增进认识对方，学习与异性相处的方法与技巧，建立平等和谐的两性关系。

早恋，是指在青少年时期过早进入恋爱期，与爱慕的异性频频约会，单独交往。它的危害是分散精力，影响学业。最严重的危害是在感情的冲动下，偷吃“禁果”，这将严重影响双方（特别是少女）的身心健康。预防：多参加集体活动。

二　女性性发育的分期标准

女性性发育分期，主要针对女性第二性征而言，因为第二性征是位于女性体表，又是性发育以后产生的标志，容易为人们观察。目前女性第二性征主要指乳房、阴毛、腋毛三个方面。

女性乳房发育，目前公认的可分为五期。第一期：发育前期。这时在胸部一侧或双侧的乳房部仅仅看到乳头突出。第二期：这时乳腺开始发育，乳头像芽孢一样慢慢增大隆起，乳房软而有弹性逐渐隆起，乳晕明显高出皮面，这时在皮下常常可以摸到质地稍硬的块状物。第三期：乳房和乳晕进一步增大、隆起、乳晕色素增深。第四期：乳头和乳晕高居两侧乳峰之上，乳晕与乳房交界处常见有一圈浅凹。第五期：发育到成人型，又叫成熟期，这时整个乳房发育得更大、更高、更丰满。

女性阴毛发育，一般也可分为五期。第一期：未发育期，

即没有阴毛。第二期：女性一般先在大阴唇处出现阴毛，刚长出的阴毛色淡，细而短，一般不容易发现，多数在夏天游泳时或在浴室中偶尔观察到。第三期：这时阴毛的颜色变深，阴毛开始变得粗而长，有些卷曲，范围也逐渐扩大，甚至达到耻骨联合处（从阴部向上摸，可以摸到骨头处），形成一个相当大的范围。因此第三期是很容易发现的，即使在冬季，每天洗下身时，也可以观察到。第四期：接近成人型，只是分布的范围比成人略小些。第五期：为成人型，阴毛发展的范围向下超越了大腿水平，形成倒三角形。

女性乳房发育各期出现的年龄正常范围如下：第二期一般在 10 岁左右出现，第三期在 12 岁左右，第四期在 15 岁左右，第五期在 17 岁左右。

如果有个别女性出现一些与女性第二性征不协调的现象时，例如胡须明显，或喉结突出，或声音粗而洪亮如男性等，都应去医院检查。

另外，男女之间不同的是，女性骨盆随着年龄增宽明显，成年盆宽大于肩宽，使女性臀部特有的浑圆丰满感显示出来，这为妇女怀孕生育的需要做好了准备。

三 白带是怎么回事

白带是由阴道排出的液体，是女性很普遍的生理现象。在正常情况下，白带量很少，乳白色，是透明或半透明的黏液，



有点像鸡蛋清和奶水似的，无臭味，这就是常说的白带。医学上叫做“阴道分泌物”。

为什么会产生这些阴道分泌物呢？这是因为子宫颈部的腺体，在不断地向外分泌黏液；阴道壁的上皮细胞，在雌激素的作用下，周期性地脱落；同时阴道壁也向外渗出一种液体。这种子宫颈、子宫内膜分泌的黏液和阴道渗出的液体，以及脱落的上皮细胞，混合在一起，就是人们常说的白带。白带有滑润阴道的作用，对防止病菌入侵很有好处。

女性进入青春期以后，在正常情况下，阴道内生长了大量的阴道杆菌，而阴道上皮脱落的细胞里含有糖分，被阴道杆菌分解为乳酸，因而使阴道保持着酸性的环境。这种酸性可以抑制或杀死一般致病菌的生长繁殖。但是，阴道杆菌必须在湿润的环境中才能生长旺盛，白带正好提供了这种环境，使阴道内湿润并具有酸性，这对人体健康是有好处的。

宫颈腺体分泌物，在子宫颈口内聚集成很稠的一团，堵住了子宫口，不让细菌通过。在行经时，分泌物的黏稠度降低，随经血排出，宫颈口暂时失去保护，所以在月经来潮时要特别注意防止细菌污染外阴。

青春期，生殖器官发育，白带的生成会增多。月经前，白带也会增多一些，这也是正常的现象。这是因为快来月经的时候，子宫颈和阴道壁都处于一种充血的状态，生理活动比较旺盛。子宫颈和阴道壁内的水分也比平时相对地增多，所以，子宫颈和阴道壁内的分泌物也比平时增多。月经干净后，盆腔内充血状态逐渐恢复，子宫颈和阴道壁里的水分恢复到平时的状态，白带也就减少了。除此以外，在怀孕期间、天气炎热、从

事体力劳动以及性冲动时，白带也随之增多，甚至有时还会外流。所以应该注意保持阴部的清洁卫生，即使平时白带量不太多，也要勤洗外阴，这样可以减少病菌的滋长和入侵。

如果白带的量特别多，颜色变成黄白色的带有泡沫，或是变得像脓一样，或者变成像豆腐渣一样，或者是有腥臭味，外阴部感到不舒适或有刺痒的感觉，这表明生殖器官有病，就是平时所说的“带下病”，应该及时就医。

“带下病”不是一种独立的疾病，而是好多种妇女病所具有的一种症状。引起白带异常的疾病很多，如滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、子宫颈糜烂、子宫内膜炎、子宫颈癌等，都有白带增多、性状改变的现象，所以，一旦发现白带不正常，就要去正规医院检查治疗。

女孩子到了青春期，如果不见有白带，也不来月经，必须进行检查，是否有阴道或其他内生殖器发育异常。

四

女孩子成熟的标志——月经

月经是女孩子在青春期伴随第二性征出现的生理现象，是周期性的子宫内膜增厚、剥落、出血。女孩子大多在 9～13 岁开始有月经，其中以 10～12 岁占多数。第一次月经称初潮。初潮的早晚与每个人的遗传、生活环境、营养等因素有密切关系。我国的平均初潮年龄为 13 岁。8 岁来经或迟至 15 岁来经也属正常。如果 18 岁以后仍未见初潮，应尽快去医院检查。

需要全本请访问 www.ertongbook.com