

<<青春期如何应对红色困扰>>

图书基本信息

书名：<<青春期如何应对红色困扰>>

13位ISBN编号：9787509100554

10位ISBN编号：7509100550

出版时间：2006-2

出版时间：人民军医出版社

作者：孙学东

页数：348

字数：228000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<青春期如何应对红色困扰>>

### 内容概要

月经生理十分复杂，不仅涉及下丘脑—垂体—卵巢性腺轴及子宫的功能，还涉及全身其他器官系统的功能。

因而，任何系统功能异常，尤其是性腺轴功能异常都会导致月经异常。

月经异常的表现极为复杂，如经血量过多、过少；经期过长、过短；周期过长、过短，甚至闭经、经前期综合征、痛经症、乳房肿胀等。

针对上述困扰，作者进行了详细的科普知识介绍，提出了相应的对策与预防措施。

尤其对弱势群体，如弱智女孩、残疾少女等；特殊群体，如女运动员、杂技演员等如何科学应对月经困扰也进行了介绍。

本书对青春期朋友的生长发育与生殖健康维护会有所启发和帮助。

## &lt;&lt;青春期如何应对红色困扰&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 了解红色困扰的发生与转归——女性生长发育期简介 一、胎儿期——了解自己是如何形成的 二、新生儿期——了解自己是如何出生的 三、儿童期——了解自己是如何长大的 四、青春期——应该懂得青春期是人生的黄金期 五、性成熟期——读懂女性的辉煌时期 六、更年期(围绝经期)——懂得母亲的艰辛 七、老年期——理解奶奶的曲折人生 八、青少年妇科疾病研究的进展第2章 知道红色困扰的来龙去脉——女性生殖系统的结构与功能 一、什么是女性的性腺轴 二、下丘脑的结构与功能 三、垂体的结构与功能 四、卵巢的结构与功能 五、子宫的结构与功能 六、输卵管的结构与功能 七、阴道的结构与功能 八、阴唇的结构与功能 九、阴蒂的结构与功能 十、处女膜的结构与功能 第3章 作好准备，对红色困扰的准备——女性青春期的特点 一、青春期的生理特点 二、青春期心理行为特点 三、青春期发动的机制第4章 懂得红色困扰产生的机制——月经的生理特点 一、月经血的形成——“红色困扰”的形成 二、月经周期中生殖内分泌的变化 三、月经周期中卵巢的变化 四、月经周期中子宫的变化 五、正确对待青春期红色困扰 六、青春期千万别偷尝“禁果” 七、青春期少女妊娠的危害第5章 红色困扰的表现及对策 一、红色困扰是如何产生的 二、红色困扰之一——痛经症 三、红色困扰之二——经前期综合征 四、红色困扰之三——功能失调性子宫出血 五、红色困扰之四——闭经 六、红色困扰之五——乳房胀痛 七、红色困扰之六——性早熟(月经过早来潮) 八、红色困扰之七——多毛症 九、红色困扰之八——青少年妊娠 十、科学饮食与合理食疗是预防和克制红色困扰的最佳方案第6章 引起红色困扰的诱因——青春期的特殊健康问题 一、心理和行为可能发生的障碍 二、睡眠障碍 三、饮食障碍 四、青少年意外伤害第7章 将红色困扰消除在萌芽期——做好青春期保健 一、自我保健 二、营养指导 三、体育锻炼 四、卫生指导 五、阴部(外生殖器官)的保健 六、乳房保健 七、白带异常处理第8章 预防红色困扰的良策——加强青春期生殖健康教育 一、生殖健康教育的内涵 二、我国对青少年性健康教育的发展史 三、青春期性行为与性健康教育的现状 四、青春期的性健康教育的必要性与迫切性 五、性健康教育的内容 六、青春期的性健康教育的基本原则与方法 七、维护女性生殖健康(性健康)的意义第9章 特殊群体如何应对红色困扰 一、弱智青春期少女如何应对红色困扰 二、女运动员如何应对红色困扰 三、女杂技演员如何应对红色困扰 四、残疾青春期女孩如何应对红色困扰 五、如何克服婚期的红色困扰第10章 警惕红色困扰的潜在危险性——女性生殖器官发育异常扫描 一、处女膜异常 二、阴道异常 三、先天性宫颈闭锁 四、阴道——子宫积血现象 五、子宫未发育或发育不全 六、子宫发育异常 七、输卵管发育异常 八、卵巢发育异常 九、女性假两性畸形 十、乳房发育异常第11章 中医对青春期及红色困扰的论述 一、中医对女性青春期的论述 二、中医对女性生殖器官畸形的论述 三、中医对男性青春期的论述 四、中医对男性生殖器官畸形的论述 五、中医提倡晚婚与优生 六、中医对女性“红色困扰”的论述

## &lt;&lt;青春期如何应对红色困扰&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘青春期是儿童向成人过渡的阶段，是生殖器官开始发育并走向成熟的阶段。

青春期的年龄跨度因地域而稍有差别。

世界卫生组织规定为10~20岁，我国一般指少年11~17岁的生长发育区间。

青春期是人的一生中最具有活力，身心变化最突出的阶段。

对一个女孩子来讲，她在10岁左右可能会发现自己身体发生了一些变化。

如觉得自己突然长高了很多，体重也逐渐增加了。

1~2年后，她说话的声调变高了，声音也越发的悦耳，臀部、腰部开始有脂肪沉积，原本平坦的胸部开始隆起。

大约到了12~13岁，她迎来了一一生中重要的朋友——月经。

月经每月一次，每次历时3~5天，是女性子宫内膜有规律剥落出血的结果，是女性生殖系统开始工作并逐渐成熟的必由之路。

经历了正常的月经期，无知的小女孩才可能成长为一个健康的成熟女性。

然而，月经也会给女孩子引起腰酸、腹痛、下体坠胀、嗜睡、易疲劳、乏力等诸多身体上的不适，而月经的不规律则会给女性身心带来更大的烦恼甚至痛苦。

本应是花蕾般绽放的青春少女，在青春期却要遭受每月一次的“红色困扰”。

“红色困扰”是女性特有的一种现象。

要正确的科学的处理，就必须了解它的来龙去脉、“红色困扰”产生的时期及消失的规律，这就要学习和掌握女性的生理变化，即女性形成、生长发育、成熟生育、衰退衰老的变化规律。

医学家将女性的一生大体划分为：胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期(围绝经期)、老年期7个阶段。

其实，人的一生从受精卵发育开始至出生后的数十年乃至上百年的生理变化是一个渐进的过程，从客观上讲并没有一个绝对的分期年龄界限。

为了对人类进行保健的需要，也为了人类自己掌握自己的生长发育、成熟衰老的变化规律，特地进行较为系统的分期是必要的，也是有实际意义和实用价值的。

例如，红色困扰——月经，一般起始于青春期，终止于绝经期。

这就提示人们在青春期前及青春期做好科学应对红色困扰的思想准备与物质准备(如月经垫等)，也告知人们进入更年期后，与自己相伴数十年的“老朋友”——月经即将与自己“再见了”——绝经期即将到来。

总之，科学是为人类服务的，女性一生的分期是为女性的健康服务的，应该了解各期特点，更好地维护女性健康。

P2-3

## <<青春期如何应对红色困扰>>

### 编辑推荐

可爱的女孩儿，进入青春期的你，个子长高了，体重增加了；面容越发娇美，声音越发清脆。然而，每当月事来临的时候，腰酸、小腹赘胀、乏力、疲劳、嗜睡和月经不调都会找上门来。如何面对这红色的困扰，阅读此书烦恼全消。

本书以生殖生理学为基础，以生物—心理—社会学为主线，深入浅出地讲解月经的来龙去脉，发生与转归。

并且告诉青春期少女如何沉着冷静地、科学地应对月经期的异常情况——红色困扰。

尤其对弱势群体，如弱智女孩、残疾少女等；特殊群体，如女运动员、杂技演员等如何科学应对月经困扰也进行了介绍。

<<青春期如何应对红色困扰>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>