

今日专家

● 济宁市第一人民医院妇科主治医师 王菲

今天聊聊

青春期私密

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

亲爱的同学们，青春期是生命中充满奇妙变化的阶段，你的身体就像一座正在升级的“小城堡”，每一处细微的改变都在悄悄诉说着成长的故事。今天，“爆米花姐姐”再次邀请到济宁市第一人民医院妇科主治医师王菲，和青春期的女生聊聊最关心的私密健康话题。

月经初潮：

第一次来月经时，很多女生会觉得紧张又好奇，其实是身体在告诉你：“你正在慢慢长大啦！”

生理上，月经初潮前几周，小腹可能会有轻微坠胀感，乳房也会变得敏感，轻轻触碰就有点胀痛。当月经正式“报到”，阴道会出现规律出血，刚开始周期可能不太稳定，21至45天来一次都正常，每次持续3至7天，经血量也因人而异。“就像刚学会走路的小朋友，身体需要时间找到规律。”王菲医生打了个比方。

心理上，紧张、焦虑都是正常反应。“我接诊过一个女生，第一次来月经时躲在厕所哭，后来和妈妈聊过之后才放松下来。”王菲医生建议，如果情绪波动大，一定要和信任的人聊聊，别让小情绪闷在心里。

年龄小闹钟：大部分女生会在10至15岁来月经，平均在12至13岁。

发育小火车：当乳房开始隆起、乳晕颜色变深，腋下和阴部长出细软的毛发，说明月经可能在1至2年内“到站”。

白带小信使：内裤上出现透明或乳白色的白带，慢慢变多。这是月经的“前哨员”，通常6至12个月后，初潮就会来啦！

男生也要知道：
学会尊重与关怀

“男生了解这些知识，才能更好地尊重和保护女同学。”王菲医生说。如果遇到同学不舒服，要做到：

关心不围观：温和询问情况，陪她去医务室，别起哄或传播谣言。

及时求助：帮她向老师或家长说明情况，让专业的人来帮忙。

学做三件小事：学习生理知识、用行动表达尊重、拒绝校园霸凌，这才是真正的“男子气概”！

悄悄话



● 卫生巾 vs 棉条，怎么选才对？

“卫生巾和卫生棉条就像不同场景的小帮手，选对了能让经期更轻松。”王菲医生说。

“特别是夜间，卫生巾能稳稳守护，不用担心侧漏。”王菲医生提醒，卫生巾要每2至4小时更换一次，避免细菌滋生。存放时要放在干燥的地方！

游泳、跑步时，棉条就像隐形小助手，不会移位，

也不会有摩擦感。

“处女膜中间有个约2.5厘米的小缺口，棉条宽度只有1至2厘米，不会损伤处女膜，也不会让阴道变松，大家可以放心尝试。”王菲医生特别澄清了“处女不能用棉条”的误区。使用棉条时，建议每3至6小时更换一次。

● 清水洗还是用洗液？这些习惯要牢记

“每天用清水轻轻冲洗外阴是必要的，但别过度清洁哦！”王菲医生强调，阴道有自己的“小卫

士”——正常菌群和酸碱平衡，用肥皂、沐浴露或洗液反而可能破坏它们，增加感染风险。

● 穿对衣物，给私密处“透透气”

紧身的牛仔裤和化纤内裤就像“闷葫芦”，会让私密处又热又湿，容易滋生细菌。“建议大家选择宽松的

棉质内裤，就像给私密处穿了件‘透气小背心’。”王菲医生说。

● 游泳、泡温泉会感染吗？生理期能游泳吗？

“干净的泳池和温泉一般没问题，但要做好防护。”王菲医生提醒，公共水域如果水质差，或者免疫力低（比如糖尿病、长期用抗生素），可能会增加感染风险。游泳后要及时排尿、冲洗外阴，别穿湿

泳衣久坐。

生理期尽量不要游泳，因为宫颈口微微张开，细菌容易进入子宫。如果必须游泳，要使用卫生棉条，每2小时更换一次，出水后马上清洁。

● 青春期长痘痘、胸部发育、长毛毛正常吗？

“长青春痘、胸部发育、私密处长毛发，都是青春期激素在‘捣乱’呢！”王菲医生说。雄激素让皮脂腺分泌旺盛，就会长痘痘；雌激素让乳房发育，阴毛生长则是性器官成熟的标志。

如果8岁前出现乳房发育、阴毛生长，或者14岁还没开始发育、16岁没来月经，可能是发育异常，要去医院检查。大部分情况可以通过调整饮食和运动改善，不用太担心。

痛经怎么办？试试这些安全小妙招

“月经期肚子痛、腰酸，是子宫内膜在‘工作’。”王菲医生解释，子宫收缩时会压迫血管和神经，加上激素变化，就会感觉不舒服。

物理缓解：热敷和运动来帮忙

热敷小太阳：用40℃左右的热热水袋敷肚子和腰，每次15至20分钟，就像给子宫做“温柔按摩”。

轻运动魔法：散步、瑜伽猫牛式等轻柔运动能促进身体分泌“快乐激素”内啡肽，缓解疼痛，但要避免剧烈运动。

穴位小帮手：按压三阴交（内踝尖上3寸）、足三里（膝盖下3寸），轻轻按3至5分钟，也能减轻不适。

饮食调理：吃对食物更舒服

避开刺激物：咖啡、辣椒、高盐零食可能让疼痛加重，经期可以暂时和它们“说再见”。

补充营养素：香蕉、坚果含镁和维生素B1，能放松子宫肌肉；三文鱼、亚麻籽油中的Omega-3脂肪酸能减少疼痛因子；红糖姜茶、桂圆红枣汤也适合体寒的女生。

温馨提醒

如果疼痛越来越严重，吃止痛药也没用，或者经期特别长、经量异常多，还伴有发热、呕吐，可能是病理性痛经，一定要告诉家长，及时去医院。

医生有话说

“处女膜是阴道外口的一层薄膜，中间有孔让经血流出，剧烈运动可能会让它破裂，比如骑自行车、跳舞，但每个人情况不同，不能用它来判断一个人的价值。”王菲医生特别强调，“处女情结”是不对的，女性的价值从不取决于一张膜，而是她的善良、勇气和梦想！



青春期的每一次变化，都是生命送给你的礼物。王菲医生说：“身体有任何疑问都不要害羞，及时告诉家长或医生，就像感冒要吃药一样，爱护私密健康是再正常不过的事。希望每个同学都能自信、健康地度过青春期，让成长没有后顾之忧。”