



新一代知心姐姐 刷刷作品

女孩成长
行为指南

专门写给

10-14岁女孩的
成长指南

小秘密中的 大道理



刷刷♥著

女孩的私密宝典





新一代知心姐姐**刷刷**作品

女孩成长
行为指南

小秘密中的 大道理

刷刷♥著

女孩的私密宝典



CTS



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

小秘密中的大道理：女孩的私密宝典 / 刷刷著
· 一长沙：湖南少年儿童出版社，2015.7
(女孩成长行为指南)
ISBN 978-7-5562-0843-2

I. ①小… II. ①刷… III. ①女性—青春期—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006086 号

Xiao Mimi Zhong De Da Daoli Nuhai De Simi Baodian

小秘密中的大道理：女孩的私密宝典

总策划：欧阳沛

作者：刷刷

责任编辑：欧阳沛

质量总监：郑瑾

封面设计：曹思远

视觉设计：百愚文化

特约校对：百愚文化

出版人：胡坚

出版发行：湖南少年儿童出版社

地址：湖南省长沙市晚报大道 89 号 邮 编：410016

电 话：0731-82196340 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)

传 真：0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)

经 销：新华书店

常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 制：长沙市精美彩色印刷有限公司

开 本：710×960 1/16

字 数：120 千字

印 张：8

版 次：2015 年 7 月第 1 版

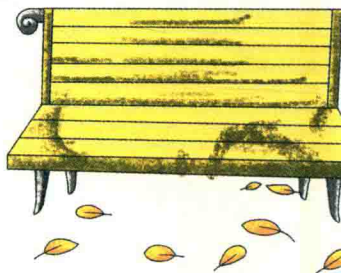
印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价：22.00 元

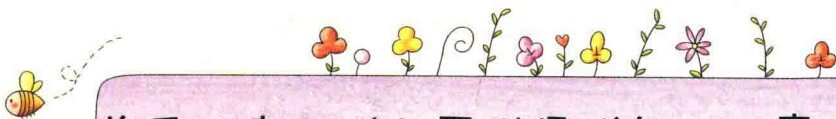
版权所有 侵权必究

服务电话：0731-82196362

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。



序



尊重儿童的成长需求是成年人的责任

孙宏艳

和以往任何一代相比，这一代少年儿童的成长恐怕都更富有挑战性，他们生活在新媒体时代，面对多元的文化和价值观、生活方式，他们学习压力大，缺少朋友，生活环境中充满诱惑，甚至更容易被伤害。

保护少年儿童快乐成长是成人社会的责任，国家的发展与进步需要健康快乐的下一代。在这方面成年人可以达成共识，但往往陷入自说自话的尴尬。大人说的话孩子听不懂，大人做的事孩子不领情。产生这种状况，是因为我们很少站在孩子的角度看问题、想问题，没有真正成为儿童的大朋友。

保护儿童快乐成长，要特别尊重儿童的特点和需求，维护儿童的权利，要站在儿童的立场，思考儿童的问题。正如习近平主席所说，“每个人都是从孩子长大的”，因此我们要用孩子的视角看待儿童的生活，了解孩子们的烦恼，满足

孩子们的需求。习主席在六一儿童节“以大朋友的名义”向全国五十六个民族的小朋友祝贺节日，以身作则为成人世界提供了与儿童相处的范例，就是成年人要与孩子平等，要成为大朋友。唯有这样，我们才能真正了解儿童的需求，才能与儿童有共同的语言和共同的欢乐，才能更好地帮助儿童健康成长。

刷刷姐姐可谓小朋友的心灵密友，她长期和少年儿童接触，经常到孩子中间去，对少年儿童的心灵烦恼了解得细致入微。好朋友离开我怎么办？脚臭怎么办？被同学敲诈怎么办？想要名牌怎么办？遇到性骚扰怎么办？个子矮怎么办？爱吹牛怎么办？总想把同学的东西弄到手怎么办？……这些烦恼就是女生的“闺房密语”，刷刷姐姐仿佛一个大朋友，写给小朋友的每一个故事都那么恳切，那么有操作性，孩子们读了这些故事，就能找到对付烦恼的办法。

每次读刷刷姐姐写给小朋友的故事，都让我惊叹她如此了解小朋友的心思！现在我知道，刷刷姐姐是蹲下来和孩子做朋友的，满足儿童的成长需求、解除儿童的成长烦恼就是刷刷姐姐的梦想！



目录

第01节 尴尬的胸部秘密

002

胸部发育的速度和发育时间一样，人和人之间不完全一样……胸部发育好像花期，当它来临的时候，你们只需要享受花朵绽放的美丽就 OK 啦！

第02节 恬恬的内衣风波

012

其实，此刻女生应该告诉自己：穿内衣是女生一生躲不开的事儿，是每个女生都必须接纳的，不必害羞、紧张。

第03节 奇怪的毛毛

024

成长中的女生应该更多地关注自己的身体，出现变化的时候，不要怕，也无须苦恼，可以请妈妈帮你出谋划策，对一些容易出现的尴尬、窘境，提前防备。

第04节 出血应急战

033

遇到这位不速之客，无须紧张，因为这是身体发育的必然经历，是成长中的一个标志。

第05节 游泳历险记

042

“姨妈巾”还会过期？没错！“姨妈巾”的包装上通常都印有生产日期，女生应尽量选择近期生产的产品，同时注意看外包装是否完好无损……

第06节 烦恼的妇科检查

051

当女生遇到男医生的时候，她们就会更加害羞，也更加恐惧。想想看，得听任医生摆布，还要毫无保留地回答那些关于月经的私密问题，多不好意思啊！

第07节 奇怪的“豆腐渣”

060

女生对自己的身体要坚持不懈地观察，观察，再观察。因为观察能让人及时掌握自己身体的健康情况。

第08节 “痒”从哪儿来

068

当觉得痒痒的时候，千万不要忍，也不要涂抹花露水和药膏，应果断告诉妈妈，直接去医院治疗。

第09节 “丑小鸭”的秘密

077

一个聪明的、理智的女生，应该在日常生活中妥善安排自己的学习和生活，空闲时间多参加一些有益的文体活动和社会活动。不要看低级、庸俗的书画影视，养成有规律的作息习惯，按时睡觉，按时起床……

第10节 想知道男生的秘密

086

大家会希望引起异性的关注，都希望自己的某些特点或特长能吸引异性。由于“异性效应”，女生会不知不觉地对自己提出要求：学习刻苦努力，举止优雅大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。

第11节 神奇的生命

094

当一个小生命在妈妈身体里住下后，妈妈会切身感受到他从无到有，从弱小到强大的整个过程。从胚胎到发育成可爱的小宝宝，从米粒大发育到几千克重，一个宝宝会在妈妈的肚子里待9个多月。

第12节 警惕“爱死病”

103

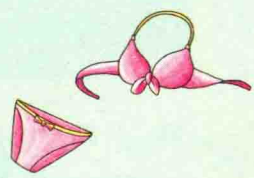
女生们，想做一件事的时候，一定要问问自己：我有能力承担后果与责任吗？我会不会在某一天为自己的行为感到后悔呢？

第13节 女孩身体的怪事儿

113

其实，身体的怪事儿没什么大不了的，千万不要害怕，告诉妈妈，没准这些怪事儿还会变成好事儿呢！

身体悄悄地开始发育，这是成长中的女生关注最多的问题之一。



了解自己身体的秘密，开始观察异性，谈论有关身体的话题，成为女生之间的秘密。

了解这些秘密，对女生的健康成长至关重要。





第01节 尴尬的胸部秘密

萱萱最近走路的姿势变得很奇怪，先是头越来越低，接着肩膀也微微耸起来，胸部使劲地收缩着……

萱萱怎么了？你知道吗，以前，她可是班里最活泼、最自信的女生呢！在课间，你总能看到她和大家嘻嘻哈哈打闹成一团的身影，在她的身边，你有听不完的笑话，有听不够的话题，而最近的萱萱，沉闷得让人想撬开她的嘴。

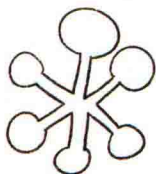
“萱萱，给我们讲个笑话吧，好久没听你讲笑话啦。瞧，班里闷得让人窒息！”课间休息的时候，原子拉着趴在课桌上发呆的萱萱，让她给大家讲笑话。

“哎呀，别烦了，讲什么笑话！”萱萱不耐烦地甩开原子的手，换个姿势，继续趴在桌上发呆。

“嗯？你怎么了？”萱萱从没这样对自己，原子呆呆地望着她，心想：这丫头一定出什么状况啦！看着萱萱呆呆的面庞，原子决定挖出萱萱的秘密。

放学后，原子静静地尾随在萱萱身后。她故意不说话，迈着和萱萱一致的步伐，紧紧跟着她。

走了十多分钟，原子见萱萱始终没察觉到她，忍不住追上去，拍拍萱萱的肩膀，说：“萱萱，你是不是捡到钱了？我们关系这么好，你可得分一半给我哦！”说完，原子忍不住捂着嘴笑起来。





“讨厌——你走开！我没心情和你开玩笑。”萱萱的眉毛拧在一起，“我烦着呢，你别惹我！”

“萱萱，你到底怎么啦？你最近好反常。我们是好朋友，你有什么事儿，能不能告诉我？我可以替你分担一些！”原子诚恳地说完，目不转睛地看着萱萱。

“我……”萱萱犹豫了几秒钟，用目光扫了扫四周，神秘地凑到原子耳边说，“开学后，我发现我那个地方隆起来了，很痛，很难受，好像要爆炸一般！唉，要命的是，我觉得那里面似乎长了硬硬的小疙瘩！”

“嗯？哪里？你说的是哪里？”原子一头雾水，好奇地问，“能说清楚些吗？”

“笨蛋！”萱萱没好气地推了原子一把，指着原子的胸部说，“这地方！”

“你的胸部长了小疙瘩？难道是青春痘长错了地方？”原子说完，开玩笑地拉萱萱的衣服领子，“我瞧瞧，我瞧瞧！”

“可恶的原子！”萱萱用力跺跺脚，“你这家伙，都什么时候了，你还开玩笑？你知道吗，我为这事儿愁得吃不下饭，睡不好觉！”萱萱见原子一点都不理解自己的心情，气得扭过头，做出一副要走的架势。

“别生气啦！我开开玩笑，还不是为了逗你高兴？”原子见萱萱生气，忙求饶，“好了，好了，我请你吃麦当劳，算赔罪，行吗？”

“这还差不多！”萱萱阴云密布的脸，终于露出了些许笑容。

进了麦当劳，原子不去服





务台点餐，反而拉着萱萱一头扎进卫生间。

“搞什么鬼？”萱萱在隔间里质问原子，“你上厕所，为什么把我拉进来？”

“嘿嘿！”原子略带羞涩地笑笑，然后对萱萱说，“萱萱，我的胸部和你一样呢！”

“啊——”萱萱的嘴巴变成O形，“真的？”她凑到原子胸口看，“你的胸部也隆起来了！怎么会这样？难道我们都得了‘胸部病’？”

“去去去！你怎么这么傻？”原子接着说，“我们现在十多岁了，胸部开始发育了！”

“哦——”萱萱半懂地点点头，旋即，她摇摇头，“不对，不对！如果胸部发育，为什么能摸到小疙瘩？”

“这……”原子说不出理由，只好无奈地挠挠头，“我妈妈是医生，她说女生到我们这个年龄，就进入胸部发育阶段。我们会渐渐出现女性才有的胸部曲线！至于小疙瘩嘛，我妈妈没有告诉我！”

“你没有摸到小疙瘩？”萱萱不甘心，“莫非我长了不好的东西？我听说身体里长小疙瘩，就是癌症呢！完蛋了，完蛋了，可能我得了‘胸癌’，不，应该是叫‘乳腺癌’吧？”

“神经病！”原子啐了一口，“你这么小，怎么可能得‘乳腺癌’？好了，大不了，晚上我问问我老妈！”原子说到这里，拍拍萱萱的肩膀，“走——我请你吃薯条和奶昔！”

“好哩——”说到吃，萱萱两眼放光，暂时忘记了“胸癌”这事儿。

晚上，原子悄悄向妈妈打听胸部发育的事儿，还仔细问了问“小疙瘩”的问题。原来这是身体发育中的良性肿块，会随着发育逐渐消失。当原子打电话把妈妈的话传递给萱萱时，萱萱如释重负地舒出一口气。

这天晚上，萱萱睡了个好觉。可是，第二天的体育课，萱萱和原子遇到了新麻烦。

体育课上，老师宣布筛选队员参加全校乒乓球赛。萱萱和原子曾经拿过年级



小疙瘩
轻松自如
上蹦下跳

乒乓球双打冠军，所以班里的同学都充满期待地看着她们。

“萱萱、原子，你们一定要夺冠哦！”“你们一定要为我们班夺一面红旗哦！”大家满怀希望地看着她们，可这二位，你看看我，我看看你，不仅没立刻点头，反而面露难色。

“萱萱，你担心什么？”原子轻声问。

“我怕打球时跑跑跳跳，胸部会痛！”萱萱说到这里，反问原子，“你呢？”

“Me too（我也是）！”原子冲萱萱吐吐舌头，“怎么办？乒乓球赛参加吗？我们是最佳拍档，如果不参加，我心有不甘哪！”

“可是，胸部……怎么办？”萱萱挠挠头，发现班里的小惠正抓着球拍上蹦下跳，做出各种打球姿势。小惠的胸部已经有明显的曲线，难道她不怕胸部疼？还是她有什么秘密？想到这，萱萱用胳膊肘碰碰原子：“你瞧，她——”

“哦——”原子看到小惠，立刻明白萱萱的用意。很快，一切都清楚了。原来，小惠妈妈为她买了内衣，她穿上内衣，行动自然轻松自如。

“嘿嘿嘿！”萱萱和原子一起傻笑，她们在心底一起说：我也要妈妈给我买内衣。

后来，萱萱和原子参加乒乓球大赛，夺了冠军哦！





刷刷姐姐的话

胸部发育是一个美妙的过程

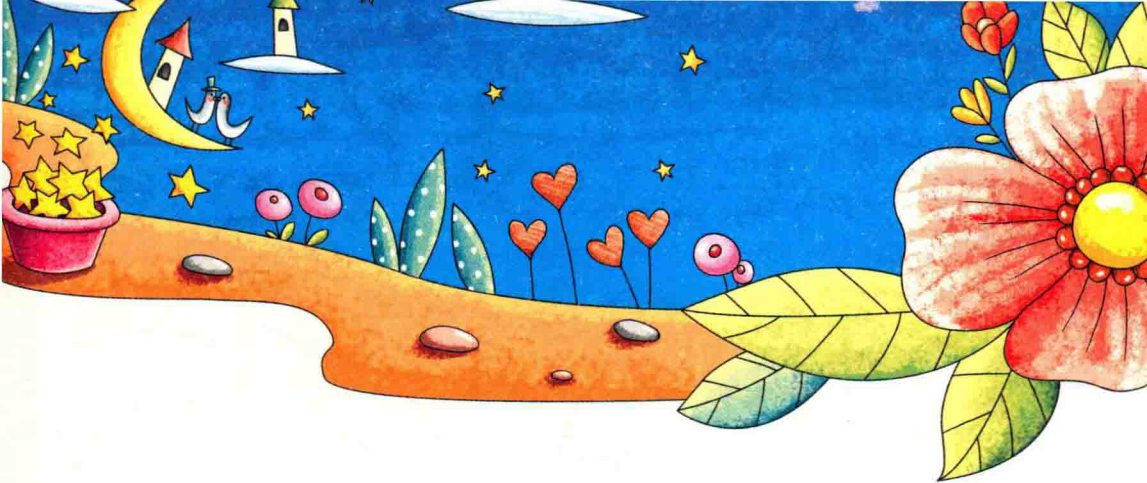
胸部发育是女生在青春期经历的最美妙的事。

进入青春期后，女生的身体悄悄发生变化，最醒目的就是胸部发育。面对胸部发育，很多女生会害羞，会紧张。如果胸部发育得比别人明显，她们要么穿特别肥大的衣服遮掩，要么含胸驼背躲避别人关注的目光，特别是多事儿的男生的目光。这时很多女生会感到害羞，不希望别人发现自己开始发育。但是，女生应该明白，如果总含胸驼背，很容易变成“驼背”少女，丧失少女亭亭玉立的美好姿态，减少蓬勃向上的朝气，最重要的是，长此以往，胸部发育会受到影响哦！

女生什么时候胸部开始发育呢？

这真是一个不太好回答的问题。事实上，女生的胸部发育是没有固定时间的，不同地域、





不同生活环境，还有遗传等因素，都会影响女生胸部发育的时间。有的女生，可能早在十岁，胸部就开始发育了。而有些女生，却可能到十五岁，甚至更晚一些，胸部才开始发育。

一般情况下，女生在十一至十四岁，胸部开始发育。

大家一定好奇，平坦的胸部是如何出现美丽曲线的？其实，胸部发育是一个比较长的过程。刚开始，它只是微微隆起，随着营养的摄入，胸部的乳腺及其周围的脂肪组织让女生形成美好的曲线。

有些女生常常苦恼，为什么自己的胸部发育很久了，却没什么变化，她们甚至怀疑自己有病。其实，胸部发育的速度和发育时间一样，人之间不完全一样。有的女生胸部发育开始得迟，但发育速度很快，一下子就长起来了；而有的女生虽然胸部发育得很早，但发育速度很慢。所以，如果胸部长得很慢，只要身体健康，女生都不要过分担心。快也好，慢也罢，女生都要保持良好的心态，坦然面对，相信总有一天，能拥有美好的胸部曲线。

女生们，胸部发育好像花期，当它来临的时候，你们只需要享受花朵绽放的美丽就 OK 啦！



土豆哥哥的话

如何呵护胸部



饱满的胸部能体现出女性特有的曲线美和健康美，也为女生以后当妈妈哺育宝宝做准备呢。

少女时代的女生，如何呵护自己的胸部呢？请听听土豆哥哥从医生那儿打听的注意事项吧！

首先，女生一定要注意胸部安全和卫生。

少女时代，女生由于内分泌的原因，在月经前后，可能会出现胸部胀痛现象。这时，女生千万不要随便挤弄胸部，更不要粗暴地搓揉胸部，避免给胸部带来外伤。洗澡的时候，要细心呵护胸部，不要使用蛮力，更不要用搓布长时间搓洗胸部，那样很容易造成皮肤溃烂，引起细菌感染。同时，胸部有许多腺体，容易分泌油脂状物质，所以女生要经常更换内衣或背心，保持胸部清洁。

其次，女生不要束胸。

女生千万不要穿紧身内衣，因为束胸对女生的身体发育和健康有很多害处。第一，束胸会令心脏、肺和大血管受到压迫，从而影响身体内脏器官的正常工作。第二，束胸会影响呼吸功能。正常情况下，

胸式呼吸和腹式呼吸两种呼吸动作协调进行，才能保证人体正常的气体交换；而束胸影响胸式呼吸，使胸部不能



充分扩张，肺组织不能充分舒展，吸入空气量减少，以致影响了全身的氧供应。第三，束胸会压迫胸部，使血液循环不畅，从而出现胸部血液淤滞的情况，进而引起胸部疼痛和其他不适症状。如果长期束胸，会直接造成胸部发育不良，影响美观不说，以后当妈妈哺育小宝宝也有麻烦呢！

青春期女生最好经常和妈妈沟通，告诉妈妈自己身体的感觉。记住，妈妈经历过这些，她会传授你很多青春期发育方面的知识哦！

最后，女生要及时穿上内衣。

胸部发育到一定阶段后，女生必须穿上合体的内衣。内衣能在女生运动时保护胸部，也能塑造出女生的形体美。合适的内衣是女生密不可分的亲密伙伴，当你的胸部在活动的时候有明显的活动感时，你就应该穿上内衣了。

女生攻略

女生如何面对胸部“危机”

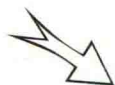
危机一：胸部胀痛

处于发育阶段的女生，由于月经来潮前体内雌激素水平增高，会明显感觉胸部胀痛，有时甚至可能摸到胸部内有小肿块。这些是胸部发育时正常的生理现象，随着身体的自我调整会自行消失，女生不必惊慌。



专家提醒：

平时注意不要束胸，少吃高糖、高脂食物，不吃使用催熟剂的食物，少吃海鲜、咸肉等。如果发现胸部的肿块持续不消，可以求助专业的妇科医生。



危机二：胸部发痒

上课时，突然感觉胸部痒痒，让人坐立不安，影响上课效果。怎么办呢？为什么胸部会痒痒呢？

这是因为，胸部分布着很多腺体，它们不停地分泌油脂，时间长了，这些油脂就堆积在胸部，令女生有痒痒的感觉。另外，有些女生“臭美”，购买外观漂亮的化纤材质的内衣，从而引起过敏，导致胸部痒痒。

想避免胸部痒痒其实很简单：穿棉质内衣，勤洗澡，睡觉前脱下内衣，换上宽松舒适的睡衣。这样能大大减少胸部痒痒的现象。



专家提醒：

女生要养成勤洗澡的习惯，注意胸部卫生与保健。内衣宜挑选柔软、透气性能好的棉制品，入睡前脱下内衣。需要注意的是，胸部的皮肤十分娇嫩，千万不要直接用手抓挠。如果痒感严重，而且皮肤红肿、疼痛和出现皮疹，记着及时到正规医院诊治，不可乱用药膏涂抹。



危机三：胸部大小

随着年龄增长，班里的女生嘴上不说，私下总喜欢悄悄比较谁的胸部大