



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

身体棒
才能又潮又可爱

刷刷♥著

女孩的健康宝典



CIS



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



新一代知心姐姐**刷刷**作品

女孩成长
行为指南

身体棒
才能又潮又可爱

刷刷♥著

女孩的健康宝典



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

身体棒才能又潮又可爱：女孩的健康宝典 / 刷刷著
· 长沙：湖南少年儿童出版社，2015.7
(女孩成长行为指南)
ISBN 978-7-5562-0841-8

I . ①身… II . ①刷… III . ①女性—营养卫生—青少年读物
②女性—健身运动—青少年读物 IV . ① R153.1-49 ② G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006260 号

Shenti Bang Caineng You Chao You Keai Nūhai De Jiankang Baodian

身体棒才能又潮又可爱：女孩的健康宝典

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

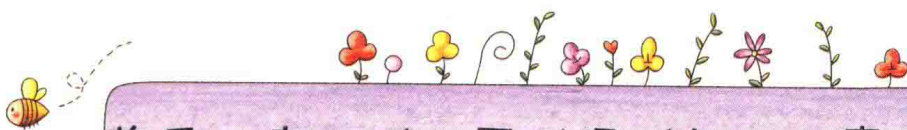
版权所有 侵权必究

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 小黑的漂亮法宝 002

女生们，跑起来吧，快乐和健康将永远与你们相伴！

第02节 健康达人的饮食计划 012

如果你是挑食的女生，就先找找自己挑食的原因，然后再制订合理的计划，努力改掉挑食的毛病吧。

第03节 甜蜜“睡美人” 022

恐惧不能帮助你入睡，它只会像搅棒，搅得你无法入眠。你所要做的就是，不管睡眠质量怎样，一律平静接受。你越平静，你的“水杯”就越容易澄清，你就越容易入眠。

第04节 健康“乐活族” 031

出门携带“乐活”四小件——手绢、饭盒、环保筷与布袋。没错，这就是“乐活族”的生活习惯。这种既爱地球，又爱自己和家人的健康的生活方式，完全可以从小时候开始。

第05节 恐怖的牙套 041

对少女时代的女生来说，除了口腔的健康，大家还关心牙齿的美观。牙齿排列不齐、牙位拥挤等畸形问题往往是女生担忧的。

第06节 “车王”和乒乓女

050

运动不仅能让女生变得高、美丽，还能让她们有快乐的心情。因为运动时，人会变得很振奋，很愉快。

第07节 疯狂的流感

060

如果得了流感，在咳嗽、打喷嚏的时候，病毒会经飞沫传染给别人。流感的传染性很强，由于这种病毒容易变异，即便是患过流感的人，当下次再遇上流感流行，仍然可能被感染上。

第08节 菲菲减肥记

070

女生的生长发育有其自身的规律，形成肥胖的原因是多种多样的，然而，不健康的饮食习惯和缺少锻炼是两大主因。

第09节 女领唱的烦恼

081

便秘其实就是我们身体的一面镜子，反映出很多健康问题。所以，千万不要以为少排几次便不是什么大问题，一定要留心哦！

第10节 丑小鸭的健美梦

090

很多女生始终关注的是自己的缺陷，觉得自己与成功无缘。追求完美也许只是一种幻想，我们要善待自己的缺陷，在缺陷中升华自己的理想，珍惜自己的少女时代，在不断追求与奋斗中脚踏实地地走好每一步人生之路。

第11节 都是宠物惹的祸

099

宠物会让女生产生一种责任感，她们总是很愿意照顾自己的宠物。而且，很多爸爸妈妈也以为，养宠物会培养女生的爱心和耐心，让她们学会照顾人、理解人，真的是这样吗？

第12节 大自然带给你健康

108

对于女生来说，少女时代是一个非常容易抑郁的时期。如果这一时期女生不能及时发现自身的异常表现，不注意对自己的心理进行调节的话，抑郁可能给她们造成非常严重的影响。

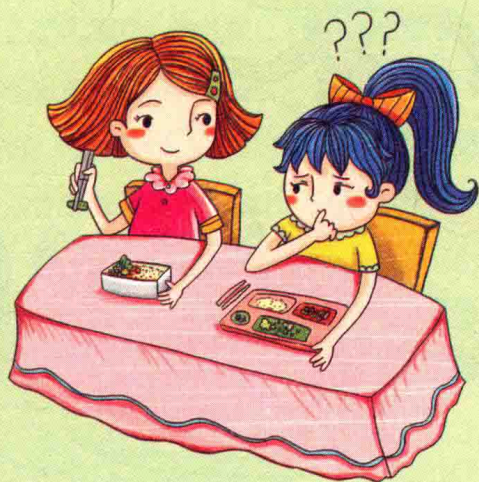


漂亮的女生不一定健康，但健康的女生一定漂亮！

少女时代，女生的身体正在发生迅速的变化，如何积极地应对，才能保持健康的身体呢？

女生应该学一些有关营养、健身、塑形等方面的知识。

在美丽和健康之间找到一条“鱼和熊掌兼得”的途径，让自己成为健康的美丽女生。





身体棒才能又潮又可爱

第01节 小黑的漂亮法宝

每天清晨，学校的操场上总会出现一个“怪咖”（网络用语，指奇怪的人）——六年级（1）班的巧巧。她头戴棒球帽，脚穿运动鞋，提早一刻钟到校，在操场跑步。

“巧巧真是厉害！无论酷暑还是严冬，只要天气允许，她都坚持跑步，对此，我佩服得五体投地！”六年级（1）班的同学最喜欢议论巧巧了，因为她如此热衷并能长期不懈地坚持跑步，是班里其他人都做不到，甚至想都不敢想的事儿。

也许是因为风吹日晒，又不注意保养吧，巧巧的皮肤看起来比班里其他同学的黑、粗糙。于是，有些调皮的同学给她起了一个外号——小黑。

“小黑，一早又跑步啦！”

“小黑，今天下毛毛雨还跑步！我真是服了你！”

开始有三五个同学喊巧巧“小黑”，她没生气，也没抗议，于是，后来班里的同学直接用“小黑”取代了“巧巧”这个名字。

小黑越来越黑了，可是令人想不到的是，虽然





她皮肤黝黑，却是学校里最有魅力的女生。为什么呢？也许是因为学校里的女生肥胖的越来越多，而小黑保持着苗条的身材；也许是因为学校里的女生驼背的越来越多，而小黑始终昂首挺胸；也许是因为学校里的女生戴眼镜的越来越多，而小黑的视力始终是 1.5……

“小黑，你为什么那么喜欢跑步啊？”

因为坚持跑步，小黑成了学校的新闻人物，校园小记者找到她，想挖出她跑步的秘密。

“这个，因为跑步救过我的命！”

“什么，跑步还能救命？”前来采访的小记者惊呆了。

“没错，如果不是因为跑步，我恐怕活不到今天！”

呵呵，虽然小黑说得有些夸张，但是，关于小黑爱上跑步，还真的有一段故事呢！

现在的巧巧被称为“小黑”，实际上她并不是天生的“黑炭皮肤”。在上幼儿园的时候，巧巧长得白嫩嫩的，十分讨人喜欢。可是她有个坏毛病——不爱吃饭，让爸爸妈妈伤透了脑筋。妈妈绞尽脑汁给她做各种好吃的，巧巧依然吃不了多少。看着与巧巧同龄的小朋友长个子，增体重，爸爸急红了眼。

“这样下去怎么行？”于是，每到吃饭时间，爸爸就会要求巧巧多吃，甚至动手像“填鸭子”一般硬生生地把食物塞进巧巧的嘴中。这么做让巧巧多吃饭了吗？不！巧巧不但没多吃饭，反而被爸爸逼得看见食物就哇哇大哭。

入小学一年级后，巧巧成了班里出名的“豆芽菜”。因为她长得瘦小，还不爱运动，一些同学便取笑她，甚至有男生劝她继续读幼儿园大班。

某个星期天，爸爸拉着巧巧的手说：“巧巧，今天和爸爸去菜场买菜，好不好？”

“不去——”巧巧摇摇头，抓起画笔，“我宁可在家画画！”

“走吧，很快就回来了，你也该出去呼吸点儿新鲜空气了，老待在家里有什么意思呀！”爸爸连拉带拽地把巧巧拖出了家门。



身体棒才能又潮又可爱

“哎哟——马路上都是车，到处灰蒙蒙的，我真不喜欢出门！”巧巧苦着脸，一路抱怨。

“这……”爸爸想了想说，“我们先去超市吧！我给你买好吃的东西！”

“好吧——”巧巧勉强点点头。

超市在十字路口处。因为降温，这一天的风很大，路上的行人匆匆忙忙地走着，恨不得立刻回到温暖的家中，巧巧缩着脖子对爸爸说：“你今天带我出门真是虐待小孩！”

“嘿嘿！”爸爸笑笑，他拍拍自己的胸脯，看着巧巧说，“瞧——爸爸多健壮，根本不怕冷！”

“可是我——好冷！”巧巧冻得直哆嗦。虽然她穿得并不少，但是从超市回到家后，她便不停地打喷嚏，流鼻涕，第二天居然病了。

“唉……”看着病床上的巧巧，爸爸差点儿哭了，“被风一吹就病倒，你身体素质这么差，以后怎么好好学习？”爸爸的眉毛拧在一起，“巧巧，你——”

“不好，”不等爸爸说完，妈妈举着温度计对爸爸说，“孩子发高烧了，温度已经达到 39.8 摄氏度！我们马上送她去医院！”妈妈急得脸色煞白，和爸爸手忙脚乱地抱着巧巧出了家门。

到了医院，医生检查后决定给巧巧打点滴，连续打了三天，巧巧的高烧才退去。

“你们的孩子身体素质很差，身体非常虚弱！”医生提醒巧巧的爸爸和妈妈，“她还贫血呢！是不是平时不注意饮食？我建议你们让她多吃一些有营养的食物，同时加强锻炼！再这么下去，她不但会经常生病，甚至身体的正常发育也会受到影响！”

医生的话仿佛警钟，巧巧吓得目瞪口呆：“我……我……我不爱吃饭，不爱运动，我……”

“这些毛病都得改！”医生严肃地说。

出了医院的大门，爸爸和妈妈迅速为巧巧制订了健身计划——每天早上，爸



爸带着巧巧进行晨跑。

就这样，身体痊愈后，巧巧跟着爸爸开始晨跑了。

第一天跑步，巧巧裹得像粽子一样出了门，羽绒服、围巾、口罩，一样不少。到了体育场，巧巧才跑出十多米，便累得气喘吁吁，再跑一会儿，她便赖在原地，死活不肯再跑了。

“加油，我们必须跑完三圈才能回去。”爸爸在身边为巧巧加油。

“不行，我要累死了，真的不行了！”巧巧哀求着说。

“坚持就是胜利，如果不想再回到医院去，就坚持把这三圈跑完。”爸爸的回答斩钉截铁，没有一点儿商量的余地。

这一天，巧巧在爸爸的连拖带拽下勉强跑满三圈。

第二天，巧巧苦苦哀求，不肯去跑步，可是爸爸不动摇，直接把她拎出家门。

第三天，巧巧大哭

大闹，可是爸爸又一次无情地将她拉出家门。

第四天，第五天，一个星期，两个星期……三个月下来，巧巧体会到了晨跑的好处。

她的食欲大





身体棒才能又潮又可爱



绞尽脑汁

风靡

打喷嚏

增，身体变棒，精神状态变好……最最惊奇的是，因为坚持晨跑，原本体育糟糕的她，居然在运动会上夺得长跑冠军。

巧巧爱上了跑步。

即使爸爸不陪伴，巧巧也会穿上运动服，换上运动鞋，一早出门去跑步。

“跑步真是一种享受！如果一天不跑，我会浑身难受。你们知道吗？在操场上一

边跑步，一边听音乐，很惬意呢！”小黑说到这里，朝围观的同学笑笑，“想不想和我一起跑步？”

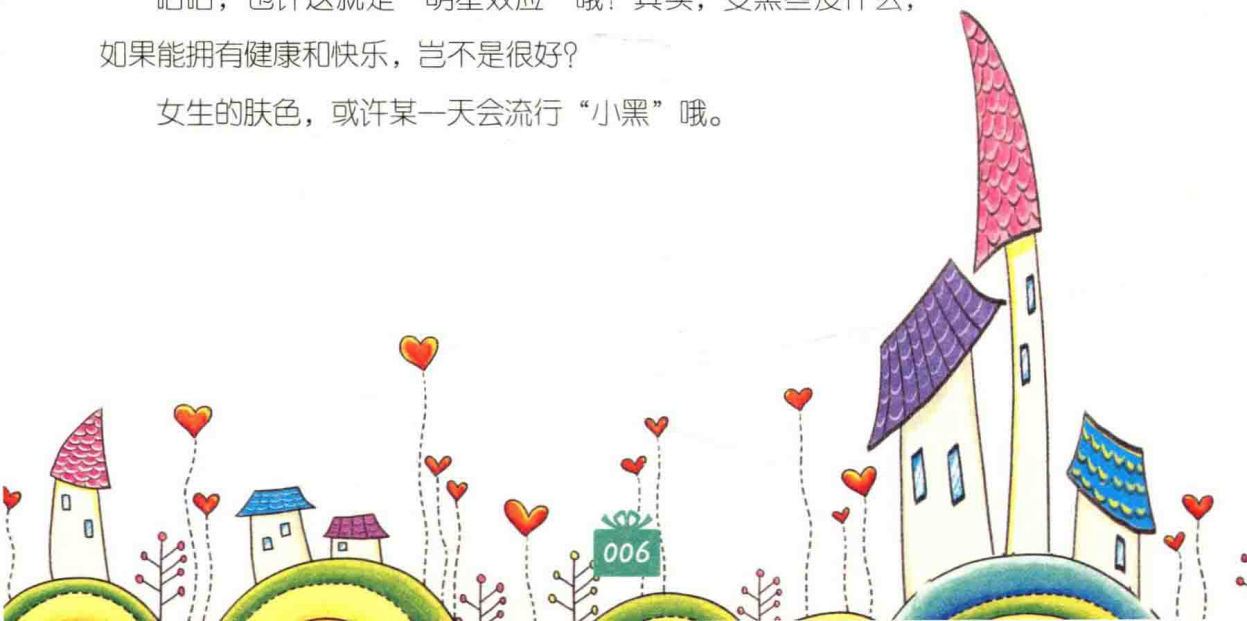
“嗯嗯！”大家纷纷点头，“想不到你坚持跑步的背后还藏着这么有意思的故事！”

一周后，学校的《晨光小报》上登了一篇小黑的专访，标题旁边还有一张小黑戴着耳机和帽子跑步的照片呢！

这张照片迅速风靡全校，渐渐地，早上晨跑的时候，小黑身边多了几个跑步的女生，不久，又有男生加入进来。现在再来看看清晨操场上的独特风景吧，一大群人都在和小黑一起跑步呢。

哈哈，也许这就是“明星效应”哦！其实，变黑些没什么，如果能拥有健康和快乐，岂不是很好？

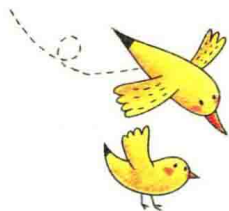
女生的肤色，或许某一天会流行“小黑”哦。





土豆哥哥的话

谁说跑步不时尚



看看马拉松大赛上那些充满激情的跑步爱好者吧，不管是老人还是小孩，个个身上散发着健康和快乐的气息。连著名作家村上春树也是一名跑步爱好者。

他曾经写过这样的话：

“假如有我的墓志铭，而且上面的文字可以自己选择，我愿意它是这么写的：村上春树，作家（兼跑者），1949—20××，他至少是跑到了最后。”

村上春树开始职业作家生涯之际，也开始了长跑。从那时起，他每年至少参加一次42.195公里的全程马拉松，甚至会参加100公里的超级马拉松。

如今，跑步已经成为一项越来越时尚的运动。

2008年，耐克组织了“赛跑全人类·10公里挑战赛”，一场史无前例的跑步活动在全球启动。活动城市包括洛杉矶、纽约、伦敦、马德里、巴黎、伊斯坦布尔、墨尔本、上海、圣保罗和温哥华等，横跨欧洲、亚洲和南北美洲等。活动





身体棒才能又潮又可爱

结束后，每个活动城市都将举办一场由优秀艺术家表演的音乐会来款待参加者。

当然，我们身边还有很多有趣的跑步活动。被誉为“全球最快乐、最盛况空前”的“The Color Run”（“彩色跑”）5公里跑步活动，比赛不计时，只有两条规则：穿白色衣服起跑，以最炫的色彩冲过终点线。优美的旋律全程伴随跑步者，每经过一个色彩站，跑步者都会被从头到脚抛洒上用生物可降解材料制成的颜色粉。冲过终点线后，大家会一起把手中的颜色粉洒向空中，霎时五彩斑斓、绚烂多姿，这一快乐的时刻将深深印在每个人的脑海里。

女生们，跑起来吧，快乐和健康将永远与你们相伴！



有那么多人喜欢跑步，跑步到底有哪些好处呢？刷刷姐姐为女生们总结了一下，原来跑步的好处可不少呢！

1. 跑步是一种全身运动，它能使全身的肌肉有节律地收缩和松弛，



使肌纤维变粗。肌肉发达是健美的标志之一哦。

2. 骨骼是身体的支架，人体活动的杠杆。对于处在生长发育期的女生们来说，坚持跑步能改善血液循环，增加骨细胞所需营养物质的供应，提高骨细胞的生长能力，从而促进骨骼的正常发育。

3. 心脏是全身血液供应的总枢纽，生命的动力源泉。长期坚持跑步，会使心肌强健有力，肌红蛋白量增加。在X线透视下可以清楚地看到运动员的心脏比一般人大，外形丰满，搏动有力。一般人心脏的血容量为765—785毫升，而坚持跑步的人心脏血容量可达1027毫升，心跳可比一般人减慢10—20次/分，这样心脏的工作负担就减轻了。同时跑步能增强心脏的耐受力，一般人心跳过快时，就会感到头昏、心慌、气喘，而长期坚持跑步的人，心脏的耐受力要强很多。

4. 人的生命活动一刻也离不开氧气，衡量呼吸器官是否健康的重要标志是肺活量和最大通气量的多少。跑步能使呼吸肌发达，肺活量增加1—2升，经过训练的运动员最大吸氧量可比常人高33%—60%。

5. 跑步可以使胃肠蠕动力增强，





身体棒才能又潮又可爱

消化液分泌增多，提高人体消化和吸收能力，从而增加人的食欲，补充营养，增强体质。

6. 对女生来说，跑步有助于调节月经周期，减少妇科疾病。美国科学家对 394 名长跑女运动员的月经周期进行了调查，发现有 26% 曾经月经失调的女运动员恢复了正常周期。这是因为跑步加强了人体新陈代谢，促进了消化和吸收，调节了神经系统功能，改善了内分泌系统。

7. 跑步还能磨炼人的意志和毅力，增强人的韧性和耐心，提高肢体的灵敏度，增强人对环境的适应能力。长期坚持跑步的人，在完成定量工作时三大特点：一是行动快；二是潜力大，能发挥出最大的潜力去完成任务；三是恢复快，疲劳消除得快，也很彻底。

既然跑步有这么多好处，女生们还犹豫什么呢？行动起来吧！

女生 攻略



跑步的注意事项

跑步是需要注意一些事项的，否则，不但不能达到锻炼的目的，还会对身体有害。下面的注意事项，一定要记牢！