



Pink girl!

# 青春期来了

[韩]沈愚真 著

[韩]轮课Design 绘

齐芳 译

丑小鸭  
从这里开始的  
72变!



# 人生大逆转

## 青春期来了



[韩]沈愚真 著

[韩]轮遇 Design 绘 齐芳 译



中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

青春期来了 / (韩) 沈愚真著 ; (韩) 轮遇Design绘 ;  
齐芳译. -- 长沙: 湖南人民出版社, 2011  
ISBN 978-7-5438-7932-4

I. ①青... II. ①沈... ②轮... ③齐... III. ①女性 - 青  
春期 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第228207号

## 湖南省版权局著作权合同登记

图 字 : 18-2010-109号

핑크북 시리즈1. 호기심 많은 소녀들의 비밀 다이어리  
Text Copyright © 2006 by Sim U-jin  
Illustrations Copyright © 2006 by Younwoo Design  
Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Shanghai All One Culture  
Diffusion Co.,LTD  
This translation was published by arrangement with I & Book  
through Carrot Korea Agency, Seoul.  
All rights reserved.

出 版 : 中南出版传媒集团 · 湖南人民出版社  
( 地址 : 长沙市营盘东路3号 410005 )

经 销 者 : 全国新华书店

印 刷 者 : 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本 : 787 × 1092 1/32

字 数 : 86000

印 张 : 5.75

出版时间 : 2012年1月第1版

印 次 : 2012年1月第1次印刷

出 版 人 : 谢清风

责任编辑 : 胡如虹

特约编辑 : 李晶晶

封面设计 : 所以设计

ISBN 978-7-5438-7932-4

定 价 : 22.00元

发 行 : 中南出版传媒集团 · 北京涌思图书有限责任公司  
( 地址 : 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029 )

联系电话 : 010-64426679

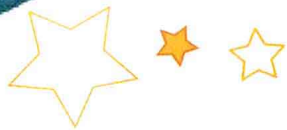
邮购热线 : 010-64421810

传 真 : 010-64427328

公司网址 : [www.yongsibook.net](http://www.yongsibook.net)

投稿邮箱 : [tougao\\_qc@yongsibook.net](mailto:tougao_qc@yongsibook.net)

# 序言

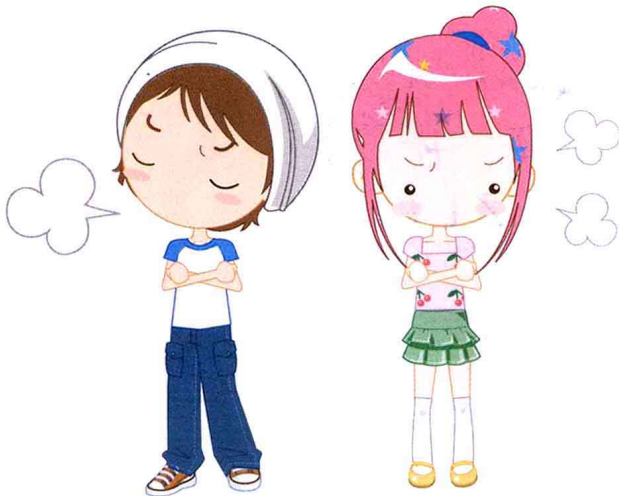


青春期的时候我最讨厌人家说我：“因为你正处在青春期，所以……”不管我是笑也好、愁也好，还是大发脾气也好，甚至是号啕大哭，大人们总是那句“没关系，你现在正处在青春期……”。

可他们不知道我想听的并不是这些。怎样才能快乐地度过这个青春期？怎样才能拥有模特般的身材？该从什么时候开始戴胸罩？这些我很不好意思开口的问题，有谁来告诉我这些答案？要是大人们能提前告诉我这些事该有多好啊。哦，

对了，还有，顺便告诉我一下，怎样才能成为像邻居姐姐那样“完美的淑女”呢？

这本书可以帮助你解决这些问题，可以说这是本“少女青春期



秘密日记”。你想知道的、你了解的东西都在这里，你可以把它放在手边，有问题时就翻开查找，一定能找到满意的答案。它会成为你最亲密的伙伴的。



## 楔子

我的脸像苹果一样圆嘟嘟的，还算漂亮吧？

眼睛有点小，鼻子有点塌，嘴看着也有点别扭……

唉！像往常一样，我今天站在镜子前面又发出一声长叹，越看自己的模样就越想发脾气。

我虽然不是白雪公主的继母，可最近每天都爱照镜子，还越照越伤心。小时候大家都说我长得很可爱，可现在阿姨们一见到我都在背后小声嘀咕：“女孩子就这样，小时候越可爱长大了就越难看……”

这还不算，大我三岁的表姐小时候总被大人们说没有我可爱，怎么现在出落得越发漂亮和苗条了呢？我好想知道是怎么回事啊！



还有我的亲姐姐，我俩一个爸妈生的，就在几年前我还是公认的漂亮姑娘来着，可姐姐到底是什么时候开始变漂亮的呢？修长的双腿、细白的手臂。再看我，额头上的痘痘此起彼伏，可姐姐脸上白皙光滑，一个痘痘都没有！

越想越窝火，越郁闷！

终于有一天，我的冤家——姐姐要去加拿大留学了~！

“哦耶！这下子姐姐的房间是我的了，姐姐的书桌是我的了，姐姐留下的漂亮衣服也是我的了，连爸爸妈妈的关心



也全都是我的啦。”一想到这些，我的心情就像飞上天了一样，别提多美了。数落我和抢我风头的姐姐，拜拜啦~

临走前一天晚上，姐姐来到我的房间递给我一样东西。“姐姐要去加拿大了，走之前把这个送给你作礼物，你好好看看吧，但是要记得还给我哦。”从那天起这本册子就成了我最宝贝的东西。

想知道为什么吗？好奇的话你也和我一起看看吧，我把这本册子里的内容都记下来啦。





# 个人档案

关于黄世彬的  
所有信息!

姓名：上面不是写了吗  
生日：1月1日（摩羯座）  
血型：O型  
身高：正在长高中  
体重：秘密！  
身材：正在塑造中  
爱好：网上购物  
绰号：西红柿

（因为很容易脸红）

最宝贝的东西：

《青春期》手册

崇拜的人：奥普拉·温弗瑞  
（美国最成功的企业家和电视节目主持人之一——译者注）

将来的愿望：成为超模



也算长腿妹一枚哦！  
不要目测我是几头身  
我会生气的~

序言 • 2  
楔子 • 4  
个人档案 • 7



目录 CONTENTS

# PINK BOOK

## 第1章

### 人生大逆转！抓住机会丑小鸭变身白天鹅

- 人生海洋的疾风骤雨，我要快乐地踏浪而行 • 2
- 生气的时候照照镜子吧！因为我很重要！ • 3
- 编一本属于自己的幸福词典！ • 4
- 世彬的幸福词典 • 5
- 谁都有缺点！ • 6
- 一生的伙伴，和女性荷尔蒙做好朋友 • 8
- 第二性征，原来如此！ • 9
- 胸部丰满才是女生？NO！胸部疼了才是女生！ • 11
- 穿对内衣塑出好身材 • 12
- 如何挑选最适合我的胸罩 • 14
- 穿好胸罩的秘诀！ • 15
- 是棉质底裤？还是网格底裤？ • 16
- 自己的内衣自己打理！ • 17
- 月经初潮，请求援助别慌张！ • 19
- 到底为什么会有月经？ • 21
- 记录月经周期的方法 • 22
- 女生们！卫生巾的使用妙招 • 23
- 缓解经期疼痛的窍门 • 25
- 我是不是得了绝症？ • 27
- 月经前症候群？ • 28
- 经期个性装扮更耀眼！ • 29
- 月经初潮之后女生们的10条守则 • 30
- 女生没有变声期？当然有！ • 31
- 天啊！我不是要退化成熟子吧？ • 32
- 青春期体毛也需要管理 • 33
- 如果无法避免就尽情享受吧！ • 35



## 第2章

### 打好基础，练成迷人的S型身材

- 月经初潮后就不再长高了? · 38
- 妈妈爸爸的身高决定我的身高吗? · 40
- “嗜嗜”长高个儿的生活习惯 · 41
- 长个儿体操~预备、开始! · 42
- 好好吃饭也能增高 · 44
- 发掘隐藏的1cm身高 · 45
- 青春期谁都会发胖 · 46
- 青春期理想体重是多少? · 48
- 学习没有王道，减肥有王道! · 49
- 减成苗条身材的10项注意 · 50
- 光吃水果就能减肥? 哦~NO~ · 52
- 水喝对了也能减肥 · 53
- 一起来写减肥日记吧! · 54
- 喝食醋? 还是喝绿茶? · 55
- 月经周期减肥 · 56
- 各种体型的减肥方法! · 58
- 渴望苗条身材的你，多多走路吧! · 60
- 让背影变漂亮的运动 · 62
- 屁股UP~心情也UP~ · 63
- 有睡衣才有型 · 64
- 丰胸运动 · 65
- 拜拜肉~我胳膊上的拜拜肉喇~ · 66
- 漂亮的身材源自自信! · 67

## 第3章

### 从头顶到脚跟都可爱的秘诀

- 谁在胡乱洗脸? · 70
- 我的皮肤是什么类型的? · 71
- 从冰箱中寻找变美的绝招——皮肤的绝配天然面膜 · 72
- 青春痘是青春的象征? · 74
- 青春痘，越了解，越不长 · 75
- 淘米水再利用，皮肤变漂亮! · 77



- 皮肤大清扫——去除角质 · 78
- 皮肤保养的头号敌人是? · 80
- 赶走皮肤的敌人——对抗紫外线 · 81
- 鸡皮? 蛇皮? · 82
- 萎缩纹紧急警报! · 84
- 最适合我的DIY泡澡法 · 86
- 美女是睡出来的? · 88
- 制造翘鼻梁, 未为晚也! · 89
- 健康的嘴唇才漂亮! · 91
- 口红? 润唇膏? 唇彩? · 92
- 脸部也需要运动 · 93
- 从现在开始, 我也有迷人的笑容 · 94
- 头发也是皮肤! 洗头发有说法 · 95
- 喂饱头发和头皮 · 97
- 头发护理Q&A · 98

## 第4章

### 魅力UP! 展现自己的风格

- 衣服是第二层皮肤, 用时尚表现自我! · 102
- 了解我自己 · 104
- 我的身材尺寸? · 106
- 来做个色彩女生吧! · 108
- 适合我脸型的T恤款式是? · 110
- 手臂! 要么遮住, 要么全露! · 111
- 替你遮住缺点的层叠式穿法! · 112
- 小象腿也要讲搭配! 113
- 潮人要穿出范儿 · 115
- 只是加了条丝巾而已哦! · 117
- 三件衣服? 一周7天, 风格天天换 · 118
- 衣柜大整理, 时尚感UP! · 119
- 利用数码相机, 编一本我自己的时尚手册! · 120
- 唤醒沉睡的衣服! · 122
- 潮人们的购物窍门 · 123



- 美化脸型的发型！• 125
- 适合我脸型的发型是？• 126
- 山寨一下也无妨！• 128
- 香水，完美我的时尚装扮！• 130

## 第5章

### 如何做他的好女友

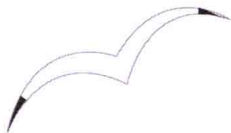
- 爱是什么？• 134
- 小鹿乱撞• 135
- 我的想法是最重要的！• 137
- 这是爱吗？• 138
- 单恋是不幸的种子？• 140
- 如何寻找对我感兴趣的男生• 141
- 男生喜欢什么样的女生？• 142
- 血型间互配恋爱指数• 144
- 没有比直率的告白更可爱的了• 146
- 初次约会怎样给对方留下好印象？• 147
- 介绍我的男朋友• 149
- 一个电话，获得男友父母的喜爱• 150
- 恋爱中应该改掉的• 151
- 恋爱中应该遵守的• 152
- 娇滴滴VS大咧咧• 153
- 我是什么类型的女朋友？• 154
- 写一写他的优缺点• 156
- 想别人爱自己，先要自己爱自己！• 158
- 用火柴测试恋爱类型• 159
- 吵架的技术• 161
- 恋爱也有守则• 162





第1章

**人生大逆转！抓住机会**  
**丑小鸭变身白天鹅**



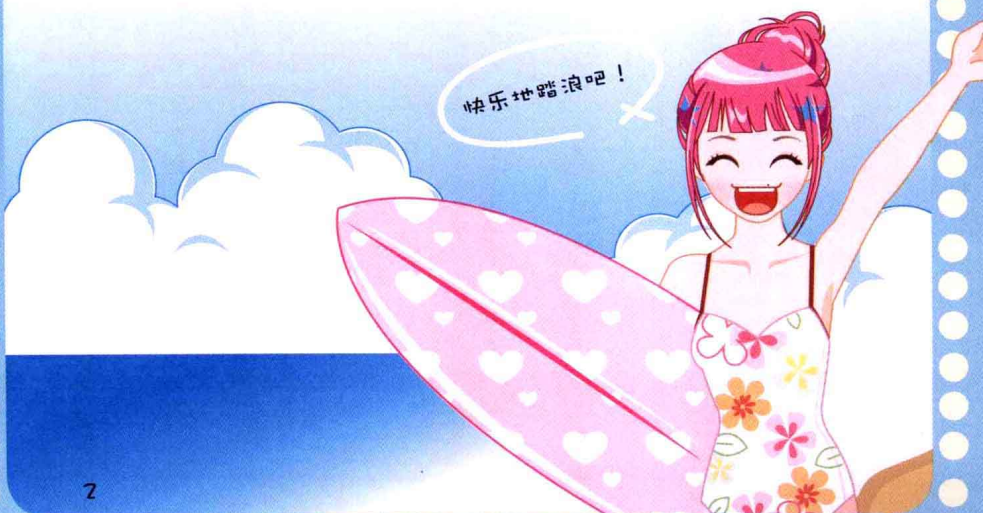
## 人生海洋的疾风骤雨， 我要快乐地踏浪而行

姐姐的《青春期》手册的第一页写着：“它是人生海洋的一场‘疾风骤雨’，我要快乐地踏浪而行。”

我上网一查发现青春期被比喻成“疾风骤雨”，在这个时期，身体上心理上都会经历很大的变化，容易导致人性格多变和敏感。

常常我刚要发脾气时，旁边就会有人说“那孩子现在是青春期，理解一下吧”。听到这话我心里也嘀咕：“是啊，我现在是青春期呀，别太急躁了，放松点，没关系的。”

这也算是我在“疾风骤雨”中快乐的“踏浪”吧！





## 生气的时候照照镜子吧！ 因为我很重要！

“生气的时候照照镜子?!”这又是什么意思……不用她说，我也是没事就照镜子。我的脸全部被痘痘占领了，每次照镜子看着自己坑坑包包的脸都伤心死了，还让我照镜子？一想到这些，我就郁闷地想合上姐姐的手册，可就在这一瞬间，“为什么？因为我很重要！”这句话映入了我的眼帘。

第二天我站在洗手间的镜子前面，看着脸上新冒出来的痘痘，心里想着是挤还是不挤，突然想起姐姐笔记本里的话，就模仿电视广告里的人对自己说了句“因为我很重要！”奇怪的是这句话一出口，心情无缘无故地好起来了。所以现在我每天早晨都会对着镜子大喊一声“我很重要！”这样就会心情大好，脸上的痘痘看起来也小了很多，朋友们也说我变漂亮了。







## 编一本属于自己的 幸福词典!

我搞不懂自己是怎么回事，每当我一个人的时候，总是会想起那些不高兴的事，妈妈烦人的唠叨，朋友们伤人的话，老师的批评，在路上摔倒时男朋友不但不安慰反而嘲笑的样子……

姐姐的手册上提到她也有这样的時候，每当这时，她就会想，与其想这些伤心的事还不如想一些高兴的事或者幸福的时刻呢。

姨妈说人在青春期很在乎别人对自己的看法。总想那些不高兴的事会让人变得很消极，所以我要编一本只属于我自己的《幸福词典》，我要永远记住那些让我高兴的话、别人对我的称赞和所有幸福的时刻，你们也和我一起行动吧!