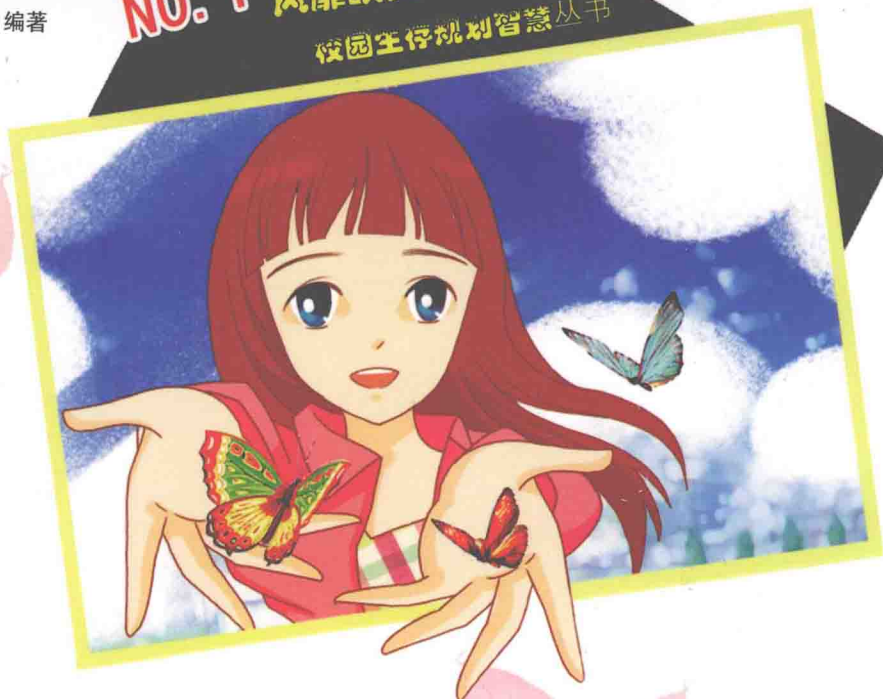


李丽薇·编著

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



少女的 秘密手帖

AO NV DE MI MI SHOU TIE

世界很大，我们很小，小小的我们在成长。

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的我们，不停的遇到许许多多的人、许许多多的事；仿佛简单的世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界，年少的我们充满了迷惘、困惑、期待和想象。

今天的我们只要细心地规划自己的生活，积累成功的资本，那么，明日的命运定会加倍宠爱我们……

刘岩●主编

NO.1
彩绘本畅销版

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO. 1 风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



李丽薇·编著

少女的 秘密手帖

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女的秘密手帖/李丽薇编著.

--长春:吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1703-0

I. ①少…

II. ①李…

III. ①女性-青春期-健康教育-青年读物②女性-青春期-健康教育-少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223362号

少女的秘密手帖

编 著: 李丽薇

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩 插 画: 艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计: 韩 丹

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1703-0

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

印 数: 1-8 000册

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。版权所有,未经许可,不得使用。

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编:刘 岩 宋英梅 边德明

编委会:李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

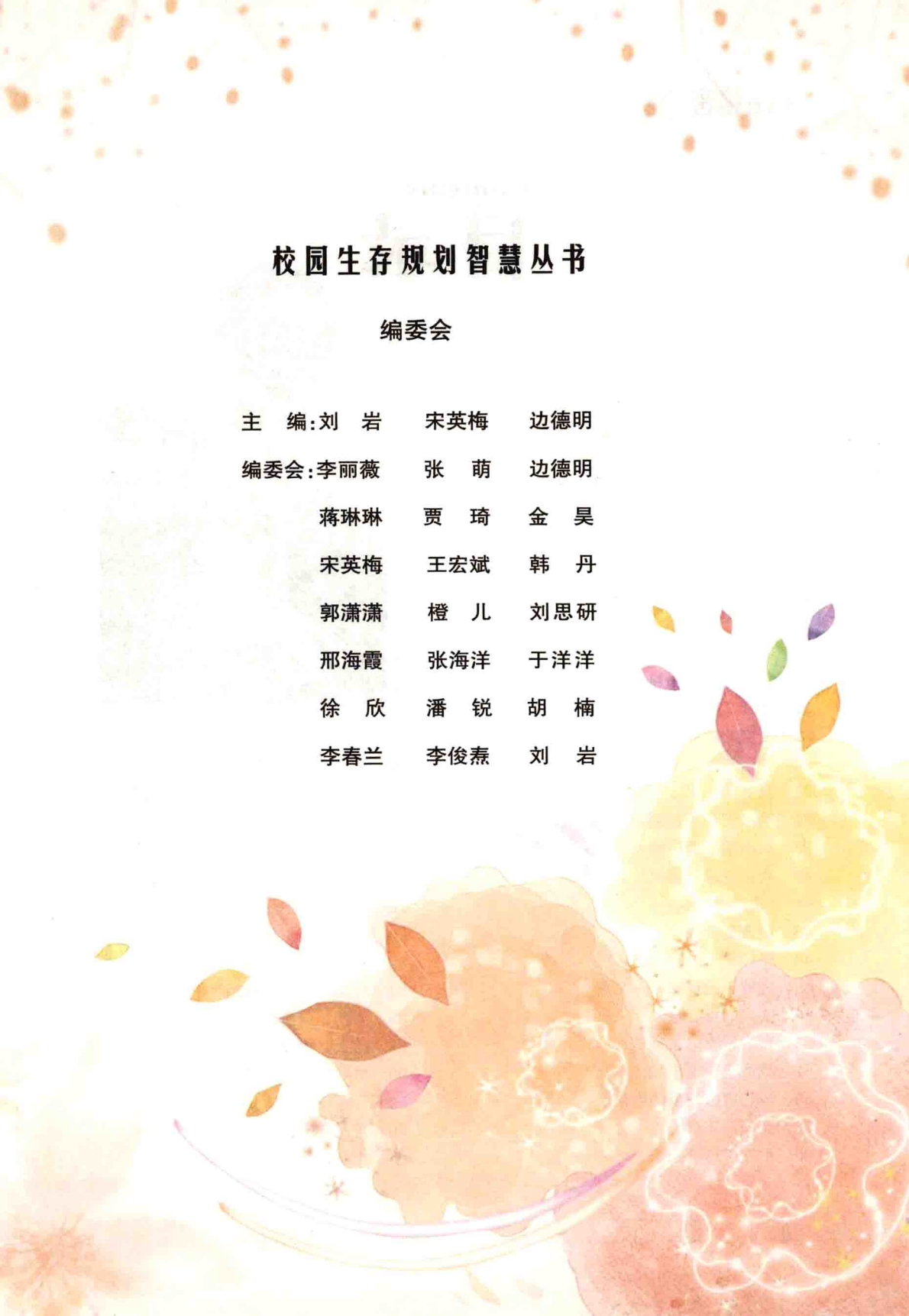
宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭潇潇 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 潘 锐 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩



Contents

目录

第一辑：青春期一来，成长就像一阵风

- 12 我的胸部长起了小花苞
- 14 什么是青春期呢
- 17 青春期会有什么变化
- 19 不想当“飞机场”
- 21 科学发育，赶走“飞机场”
- 23 减个肥可以不
- 26 乳房为什么一大一小
- 27 什么时候开始穿文胸
- 29 选择文胸的学问
- 32 文胸的穿戴方法
- 33 如何清洗文胸
- 34 我下面长出了“头发”
- 36 明星们长不长腋毛
- 38 长小胡子的可怕女生
- 40 我会变成猩猩吗
- 41 “消灭”汗毛
- 45 声音变变变
- 46 保护嗓子的秘方
- 48 内裤上的秘密——白带
- 50 恼人的青春痘
- 55 预防青春痘来拜访
- 57 战痘肌肤保卫战
- 60 淡化痘痘疤痕的方法
- 62 调皮的雀斑
- 65 治疗雀斑的方法



第二辑：当月经来敲门， 该如何款待这个“好朋友”

- 71 “好朋友”要来了——月经来临的信号
- 73 迎接“好朋友”的准备工作
- 76 卫生栓和卫生巾
- 78 正确使用卫生巾
- 82 经期为什么会外阴瘙痒
- 84 经血的颜色和味道
- 85 经期如何清洗阴部
- 87 什么是痛经
- 90 缓解痛经的妙招
- 92 月经期间的饮食禁忌
- 96 来月经为什么要出血
- 96 经血是从哪里流出来的

- 97 月经来了就会生孩子吗
- 99 不来月经是不是表示怀孕了
- 100 月经每个月都那么准时吗
- 101 怎么算下次来月经是哪天
- 102 身体胖瘦会影响月经吗
- 104 月经会不会使人贫血、死亡
- 105 月经有什么好处
- 107 经期为什么会流鼻血
- 108 生了宝宝痛经就能好吗
- 110 经期可以洗澡吗
- 111 经期可以游泳吗
- 112 经期可以上体育课吗

第三辑:做个美少女,但不做问题少女

- 118 “下雨”的青春期
- 120 青春期的不定时炸弹
- 123 别看我,再看我就吃掉你
- 125 暗恋那个帅老师
- 128 第一封“情书”
- 130 伤心的日记本
- 132 怎样和异性相处
- 134 异性交往等于早恋吗
- 137 如何做个自信小女生
- 139 做一个受欢迎的女生
- 141 跨过代沟的爱
- 144 拿我的“闺蜜”怎么办
- 147 疯狂的追星族
- 150 网友也有骗子
- 152 我不想当“四眼妹”
- 154 美瞳美了,眼睛没了
- 157 学妈妈化妆好不好
- 158 高跟鞋还是免了吧
- 159 身体上的那些“微整形”
- 162 怎样做个美少女

第四辑:性,少女的悄悄话

- 168 什么是性早熟
- 169 什么是性晚熟
- 170 什么是性骚扰
- 171 遭遇性骚扰怎么办
- 174 女孩也会自慰吗
- 177 亲吻和拥抱会怀孕吗
- 179 女性是怎么怀孕的
- 181 宝宝从哪里来
- 184 青春期偷吃禁果的危害
- 186 有性幻想是坏孩子吗
- 188 什么是处女膜
- 189 处女膜的用处
- 191 处女膜破裂就不是处女吗



NO. 1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



李丽薇·编著

少女的 秘密手帖

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女的秘密手帖/李丽薇编著.

--长春:吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1703-0

I. ①少...

II. ①李...

III. ①女性-青春期-健康教育-青年读物②女性-青春期-健康教育-少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223362号

少女的秘密手帖

编 著: 李丽薇

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩

插 画: 艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计: 韩 丹

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1703-0

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

印 数: 1-8 000册

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。版权所有, 未经许可, 不得使用。

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编:刘 岩 宋英梅 边德明

编委会:李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭潇潇 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 潘 锐 胡 楠

李春兰 李俊焄 刘 岩



Contents

目录

第一辑：青春期一来，成长就像一阵风

- 12 我的胸部长起了小花苞
- 14 什么是青春期呢
- 17 青春期会有什么变化
- 19 不想当“飞机场”
- 21 科学发育，赶走“飞机场”
- 23 减个肥可以不
- 26 乳房为什么一大一小
- 27 什么时候开始穿文胸
- 29 选择文胸的学问
- 32 文胸的穿戴方法
- 33 如何清洗文胸
- 34 我下面长出了“头发”
- 36 明星们长不长腋毛
- 38 长小胡子的可怕女生
- 40 我会变成猩猩吗
- 41 “消灭”汗毛
- 45 声音变变变
- 46 保护嗓子的秘方
- 48 内裤上的秘密——白带
- 50 恼人的青春痘
- 55 预防青春痘来拜访
- 57 战痘肌肤保卫战
- 60 淡化痘痘疤痕的方法
- 62 调皮的雀斑
- 65 治疗雀斑的方法



第二辑：当月经来敲门， 该如何款待这个“好朋友”

- 71 “好朋友”要来了——月经来临的信号
- 73 迎接“好朋友”的准备工作
- 76 卫生栓和卫生巾
- 78 正确使用卫生巾
- 82 经期为什么会外阴瘙痒
- 84 经血的颜色和味道
- 85 经期如何清洗阴部
- 87 什么是痛经
- 90 缓解痛经的妙招
- 92 月经期间的饮食禁忌
- 96 来月经为什么要出血
- 96 经血是从哪里流出来的

- 97 月经来了就会生孩子吗
- 99 不来月经是不是表示怀孕了
- 100 月经每个月都那么准时吗
- 101 怎么算下次来月经是哪天
- 102 身体胖瘦会影响月经吗
- 104 月经会不会使人贫血、死亡
- 105 月经有什么好处
- 107 经期为什么会流鼻血
- 108 生了宝宝痛经就能好吗
- 110 经期可以洗澡吗
- 111 经期可以游泳吗
- 112 经期可以上体育课吗

第三辑:做个美少女,但不做问题少女

- 118 “下雨”的青春期
- 120 青春期的不时炸弹
- 123 别看我,再看我就吃掉你
- 125 暗恋那个帅老师
- 128 第一封“情书”
- 130 伤心的日记本
- 132 怎样和异性相处
- 134 异性交往等于早恋吗
- 137 如何做个自信小女生
- 139 做一个受欢迎的女生
- 141 跨过代沟的爱
- 144 拿我的“闺蜜”怎么办
- 147 疯狂的追星族
- 150 网友也有骗子
- 152 我不想当“四眼妹”
- 154 美瞳美了,眼睛没了
- 157 学妈妈化妆好不好
- 158 高跟鞋还是免了吧
- 159 身体上的那些“微整形”
- 162 怎样做个美少女

第四辑:性,少女的悄悄话

- 168 什么是性早熟
- 169 什么是性晚熟
- 170 什么是性骚扰
- 171 遭遇性骚扰怎么办
- 174 女孩也会自慰吗
- 177 亲吻和拥抱会怀孕吗
- 179 女性是怎么怀孕的
- 181 宝宝从哪里来
- 184 青春期偷吃禁果的危害
- 186 有性幻想是坏孩子吗
- 188 什么是处女膜
- 189 处女膜的用处
- 191 处女膜破裂就不是处女吗



第一辑:

青春**期**一来,

成长就像一阵**风**

我的胸部长起了小花苞

什么是青春期呢

青春期会有什么变化

不想当“飞机场”

科学发育,赶走“飞机场”

减个肥可以不

乳房为什么一大一小

什么时候开始穿文胸

选择文胸的学问

文胸的穿戴方法

如何清洗文胸

我下面长出了“头发”

明星们长不长腋毛

长小胡子的可怕女生

我会变成猩猩吗

“消灭”汗毛

声音变变变

保护嗓子的秘方

内裤上的秘密——白带

恼人的青春痘

预防青春痘来拜访

战痘肌肤保卫战

淡化痘痘疤痕的方法

调皮的雀斑

治疗雀斑的方法





↑子渐渐长高的敏敏这一阵子老是感觉胸部痒痒的,可是一碰又有一些疼痛,摸上去鼓鼓的,好像有种子要从这个鼓鼓的地方钻出来开花、发芽。她感到很难为情,走路低头含胸,不敢在同学面前直起腰。即使是在课堂上,她也总是想着这个事情,老师叫她起来回答问题,她感觉到同学们都在用异样的目光盯着她,恨不得找个地缝赶紧钻进去。为这事儿,敏敏苦恼极了。

中午吃饭的时候,敏敏把这个烦恼跟她的几个“闺蜜”说了,请大家帮忙解决她的问题。最聪明的萱萱说:“你的胸部鼓起来了?那

你可能是进入青春期了,你没发现我们班好多女生胸部都开始发育了吗?”敏敏紧张地问:“进入青春期会怎样,胸部为什么一碰就疼呢,这是不是病啊?小慕的胸部为什么没鼓起来,我这种情况是正常的吗?”萱萱一下懵了:“你一下问我这么多问题,我也不是很清楚。”小慕说:“想知道怎么回事还不容易,现在网络那么发达,信息量那么巨大,上网一查就 OK 了。”萱萱两手一摊:“我知道敏敏这个情况属于青春期症状就是在网上看到的,但是青春期还有很多形形色色的问题,很多信息查找下来感觉根本不对症,只有切身体会或是有人指导才能明白。”“那怎么办,我也不好意思问父母啊,老师就更不用说了……”

萱萱和小慕的话给了敏敏很大的启发:如果在网上有这么一个人,能专门为她解答问题去除困惑该多好,这样一对一的解答既省时又省力,还免去了在现实生活中面对这些问题的尴尬和难以启齿。可是,这样的人到哪找呢?敏敏在浏览网页的时候,无意中发现一个“网络一对一答疑心理辅导师”,敏敏加了这个叫“柠檬草”的 QQ,她的 QQ 签名上写着:“为可爱的女孩们解决各种‘疑难杂症’,我是百事通姐姐。”敏敏不敢相信,真是想什么来什么,天底下真有这样的人!敏敏羞涩地问了几个问题,柠檬草都细致、亲切地回答了。从那以后,敏敏把柠檬草当成了知心姐姐,时常把自己和同学们遇到的关于青春期的那些问题向姐姐提出来求解答,而柠檬草就像一部青春期的百科全书,一点一点把美丽的青春期、苦恼的青春期、绚烂的青春期、灰色的青春期,如一幅画卷般慢慢展开在敏敏的面前……



敏敏的 QQ 签名:

青春期,对于我来说意味着什么?我思考了很久。

青春期,是一种告别。

让我告别珍珠般的童年,离开蚌壳的保护走向成熟。

青春期,是一种蜕变。

使我从不懂事的花骨朵摇身变成绚丽多姿的紫罗兰。

青春期,是一种成长。

让我从青涩的毛毛虫羽化成飞向广阔天空的蝴蝶。



敏敏:柠檬草姐姐,您好,我是敏敏。

柠檬草:敏敏你好。

敏敏:十分高兴认识您,看网页上的介绍,您是专门为像我这么大的女孩子解决一些困惑的,是吗?

柠檬草:是的。姐姐是免费为像你这样即将或已经进入青春期的女孩们提供各种帮助的。主要解决青春期里的各种“疑难杂症”,只要是关于青春期的问题,没有我不知道的哦。也许你会好奇我为什么要这么做,其实姐姐是个医院的妇科医生,看到很多女孩因为青春期的烦恼来就诊,就想,如果能利用业余时间在网上帮助可爱的女孩们顺利走过这段特别的时期而少走些弯路,该是一件多么有意义的事情啊,所以我就专门开通了QQ。

敏敏:姐姐你真是太棒了。嘿嘿,我就不用“您”这个称呼了,虽然刚刚认识你,但感觉你像邻家姐姐一样亲切,所以我就擅自更改称呼了。真是太巧了,最近正有一些让我困扰的问题无处询问呢,心里也有好多的疑问,只是不知如何得到这些问题的答案!上网一搜相关内容,不是说得太专业就是会蹦出来一些令人面红耳赤的广告画面,像病毒一样弹来弹去,真是让我懵懂不知所措。我又紧张又害怕,再也笑不起来了,不知道你能不能帮助我……

