



Body Care

风靡韩国的青春期宝典



家有小女 初长成

妈妈要送给女儿的书



(韩) 李承珉 (韩) 金喜贞 著
(韩) Sam 绘
欣爱 译



韩国最流行的
少女私房书系

韩国少女的扮靓秘籍
妈妈要和女儿说的悄悄话

超人气女孩养成记
美丽而又精彩的青春年华!

儿一起走过闪光的青春期，分

江苏美术出版社



Body Care



家有小女 初长成

——妈妈要送给女儿的书



图书在版编目(CIP)数据

家有小女初长成：妈妈要送给女儿的书/（韩）金喜贞，
（韩）李承珉著；（韩）Sam绘；欣爱译. — 南京：江苏美术出
版社，2013.6

ISBN 978-7-5344-5901-6

I. ①家… II. ①金… ②李… ③S… ④欣… 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（2013）第092414号

“Body Care For Girls” by Lee seung min and Kim hee jung

copyright © 2012 MENTOR, INC

All rights reserved.

Originally Korean edition published by MENTOR, INC

The Simplified Chinese Language edition © 2013 Phoenix Publishing & Media
Group QIANGAOYUAN Beijing

The Simplified Chinese translation rights arranged with MENTOR, INC through
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号：图字10-2013-20

出品人 周海歌

策划编辑 李欣

责任编辑 曹昌虹 王晓阳

装帧设计 张丽娟

版式制作 王静波 潘松 费亚慧 倪世广

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社（南京市中央路165号 邮编：210009）

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经销 全国新华书店

印刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 11.5

版次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5901-6

定价 39.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64216532

作者简介

李承珉

毕业于韩国西江大学，专职策划育儿、青少年教育方面的图书。

曾著有《教科书中的旅行地》《好玩的地方到处都有》等多本畅销书。

金喜贞

毕业于首尔艺术大学，韩国知名自由撰稿人。

曾著有《教科书中的旅行地》《教科书探险旅行》等多本畅销书。



凤凰干高原

PHOENIX PUBLISHING & MEDIA GROUP FENGHANG GANYUAN

总策划

策划编辑：李 欣

责任编辑：曹昌虹 王晓阳

投稿交流邮箱：heunae_lee@163.com

官方网站：http://www.fhqgy.com/

Body Care



家有小女 初长成

——妈妈要送给女儿的书

江苏美术出版社

PART 1 我的身体在悄悄发生变化

从小女孩到少女的变身 14

突然对明星产生了兴趣...15

除了身体发生了变化还有更有趣的事呢...15

请聆听你的身体语言...16

慢慢开始的青春期...16

要平衡饮食才能变漂亮哦...16

我爱洗澡，皮肤好好...17

有些诱惑要say no...17

每个人都有自己的身材...18

和明星作比较的是傻瓜...19

魔镜，魔镜...20

我如果是小胖子呢...21

瘦瘦的就好吗...22

让我们一起来做运动吧...23



我很好奇 什么是性早熟...24

我很好奇 ADHD障碍是什么...24



PART 2 秀发飘飘

秀发健康才漂亮 28

先来判断干性和油性...29

我是油性发质...29

我是干性发质...30

如何让头发充满光泽呢...30

美发产品的种类...31



晾干头发也是很重要的...33

梳出健康秀发...34

想更漂亮吗 40

青春期少女style...41

漂亮地扎个辫子吧...43

我可以烫发和染发吗...44



我很好奇 烫发后发梢干燥...48

我很好奇 口香糖粘到了头发上...49

我很好奇 想要一个整齐大方的发型...49

我很好奇 想留长头发妈妈反对...50

PART 3 脸蛋也要美美的

耳朵也爱干净 54

不要自己掏耳朵...54

耳朵也要每天洗澡...55

游泳后耳朵进水啦...55

想穿耳洞吗...56

耳机好用，但是听力会变差哦...57

眼睛需要你的保护 58

你正在伤害你的眼睛吗...59

一定要去眼科作视力检查...60

谁说戴眼镜就不漂亮呢...63

眼镜让你不舒服了吗...64



神奇的隐形眼镜...65

夜间型隐形眼镜...66

太阳镜并不是明星专属哦...67

美丽的牙齿给你明朗的微笑 68



饭后3分钟，一天3次，3分钟的漱口是必须的哦...69

选牙刷很重要...69

你用过牙线吗...70

啊，嘴里的味道……还是不要张嘴了...70

你的嘴里臭臭的吗...72

如何预防口腔异味呢...74

虽然害怕也要去的地方——牙科...75

牙齿矫正会让你更漂亮...76

皮肤也要保护好 78

每天洗脸是美丽的第一步...78

选择适合你年龄的护肤品...79

青春期讨厌的小标志——青春痘...80

紫外线真的很可怕...86

防晒，为什么那么重要呢...86

夏季户外活动注意事项...90

我很好奇 嘴唇干裂起泡了...92

我很好奇 给嘴唇敷个蜂蜜面膜吧...92

我很好奇 我有好多斑斑...94

我很好奇 被朋友取笑为“小眼镜”...95



PART 4 女人的美丽标志——胸部

胸变大了…98

怎么办，胸部有点疼…99

从现在开始我是女人了，要穿胸罩了…100

胸罩尺寸你知道怎么测量吗…102

胸罩不一定要漂亮但一定要舒服…103

我很好奇 胸还没有长大…106

我很好奇 胸太大了很烦…107

我很好奇 穿胸罩好憋闷…108



PART 5 我的小秘密

身体的变化让我害怕 112

阴毛出现了…112

月经从什么时候开始的呢…114

成为真正女人的珍贵经历——月经…115

乱糟糟的月经周期…116

你是不是大姨妈来了…120

和月经一起来的坏朋友——痛经…121

什么样的卫生巾最好呢 122

用起来很方便的粘贴型卫生巾…123

棉棉的才会更舒服、更健康…125

卫生棉条，让你活动更自由…126

我很好奇 卫生巾和卫生棉条哪个更好呢…130

我很好奇 经血渗漏了怎么办…131

我很好奇 使用卫生巾感到疼痛…132

我很好奇 经期迟到了…133



PART 6 运动和美丽

成长期要好好运动 136

守护健康的运动三方法...137

青春期最适合的运动...138

选择最适合你的运动...142

你喜欢直直的腿吗? ...143

打造完美手臂的体操...145

你的坐姿正确吗...146



体毛也要护理吗 149

让美玉无瑕, 去除腋毛...149

腿毛的管理...152

手臂毛的管理...152

要经常清洗手脚 153

手指甲和脚趾甲...153

能让我变漂亮的鞋子...155

我很好奇 别人总是因为我的胖而开玩笑...158

我很好奇 我太瘦了...160

我很好奇 婴儿粉真能去腋下味道吗...160

我很好奇 有狐臭怎么办...161



PART 7 营养的摄取和睡眠

你知道青春期需要哪些营养素吗 164

成长所必需的营养元素...164

容易发胖的青春期，聪明的饮食助你保持好身材...167

青春期少女减肥守则...168

零食要怎么吃呢...169

我便秘了...170

便秘解救秘诀...170



睡眠——为明天作准备 172

睡眠左右你的成长...173

睡得多不如睡得好...173

呜呜，做噩梦了...174



我很好奇 为了保持身材只吃蔬菜可以吗...176

我很好奇 快餐好像更好吃...177

我很好奇 害怕一个人睡觉...178

※ 各种食物热量对照表 180



Body



Care

家有小女 初长成

——妈妈要送给女儿的书

图书在版编目(CIP)数据

家有小女初长成：妈妈要送给女儿的书/(韩)金喜贞，
(韩)李承珉著；(韩)Sam绘；欣爱译. — 南京：江苏美术出版社，2013.6

ISBN 978-7-5344-5901-6

I. ①家… II. ①金… ②李… ③S… ④欣… 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(2013)第092414号

“Body Care For Girls” by Lee seung min and Kim hee jung

copyright © 2012 MENTOR, INC

All rights reserved.

Originally Korean edition published by MENTOR, INC

The Simplified Chinese Language edition © 2013 Phoenix Publishing & Media Group QIANGAOYUAN Beijing

The Simplified Chinese translation rights arranged with MENTOR, INC through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号：图字10-2013-20

出品人 周海歌

策划编辑 李欣

责任编辑 曹昌虹 王晓阳

装帧设计 张丽娟

版式制作 王静波 潘松 费亚慧 倪世广

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编：210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经销 全国新华书店

印刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 11.5

版次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5901-6

定价 39.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64216532



Body Care



家有小女 初长成

——妈妈要送给女儿的书



闪光的青春期，

美丽的开始



提起“青春期”，你们有什么想法呢？我在这个时期内心可以说是“波涛汹涌”的，充满了不安和恐惧，也带着很多的好奇，例如“青春期会发生什么事呢”。但渐渐地，不安和恐惧开始消失，随之而来的是由儿童成长为青少年的喜悦。

因为我发现，越来越多有趣的事情出现了，我可以做许多从前不能做的事情，情感上也开始变得复杂了，而且出现了许多困难和烦恼，并且很愿意和朋友去分享，我开始在乎自己的外表了，想要把自己打扮成美丽的公主，而这些从前都是父母来打理的，从现在开始要自己打扮自己了，这让我感到非常兴奋。

我在这本书里会告诉你，处于青春期的少女该如何照顾自己、打扮自己。除此之外，青春期少女，在生理上也会发生一些改变，这些也将在书中详细说明。青春期除了生理的成熟，内心

也会有起伏、变化，会被疑惑、好奇、担忧等各种情绪困扰，那些充斥于心间，想问又问不出口的问题，不用急，看完本书会让你豁然开朗的。

另外，面对种类繁多的化妆品、美发用品和生理用品等，如何才能正确选择和使用，如何给自己一个健康而又美丽的青春，书中将为你一一介绍。



PART 1 我的身体在悄悄发生变化

从小女孩到少女的变身 14

突然对明星产生了兴趣...15

除了身体发生了变化还有更有趣的事呢...15

请聆听你的身体语言...16

慢慢开始的青春期...16

要平衡饮食才能变漂亮哦...16

我爱洗澡，皮肤好好...17

有些诱惑要say no...17

每个人都有自己的身材...18

和明星作比较的是傻瓜...19

魔镜，魔镜...20

我如果是小胖子呢...21

瘦瘦的就好吗...22

让我们一起来做运动吧...23



我很好奇 什么是性早熟...24

我很好奇 ADHD障碍是什么...24



PART 2 秀发飘飘

秀发健康才漂亮 28

先来判断干性和油性...29

我是油性发质...29

我是干性发质...30

如何让头发充满光泽呢...30

美发产品的种类...31