

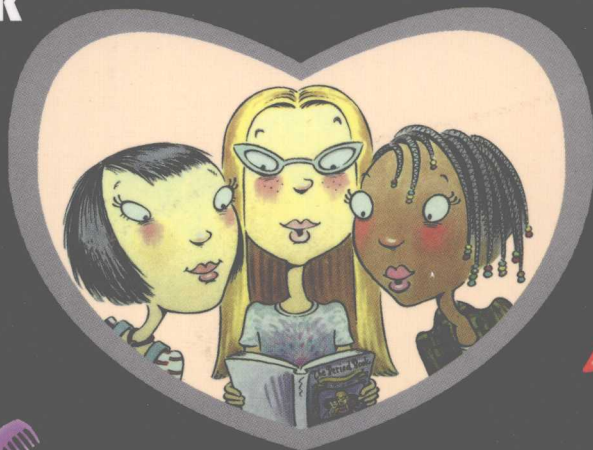
女孩的秘密书

The Period Book

[美] 凯伦·葛拉维
珍妮弗·葛拉维 / 著
黛比·佩雷恩 / 作图

百合香幽 / 译

广西科学技术出版社



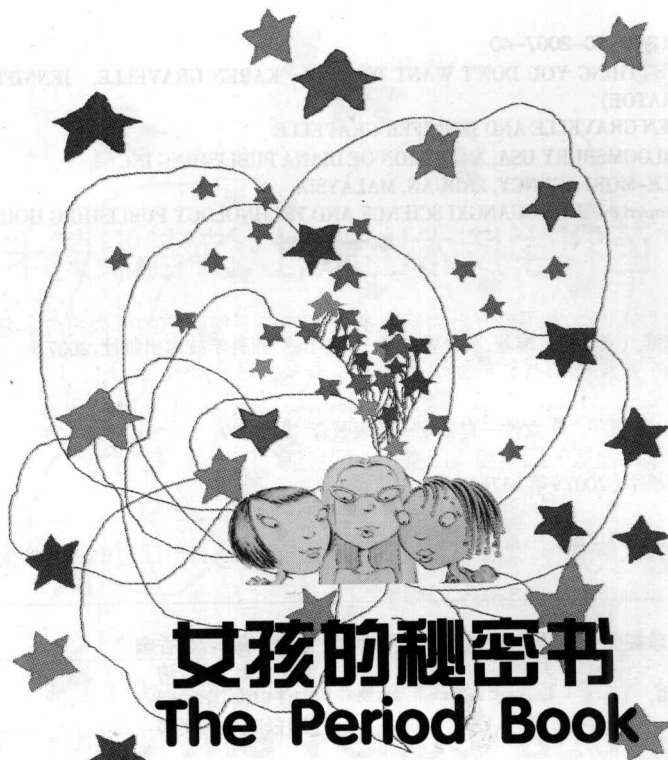
爸爸妈妈
送给女儿
最好的成长礼物

- ★ 纽约公共图书馆青少年好书奖
- ★ 国际学校图书馆馆员协会 (IASL) 好书奖
- ★ 《VOYA》杂志非小说类好书奖
- ★ 美国《图书馆期刊》《出版人周刊》推荐馆藏图书

美国极具影响力的青春期教育经典读物

中国著名家庭教育专家王震宇、孙云晓、孙瑞雪联袂推荐

如果您关心女儿的健康成长，就一定送她这本书



女孩的秘密书 The Period Book

[美] 凯伦·葛拉维
珍妮弗·葛拉维 著
黛比·佩雷恩 作图
百合香幽 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字:20-2007-40

THE PERIOD BOOK:EVERYTHING YOU DONT WANT TO ASK by KAREN GRAVELLE, JENNIFER GRAVELLE, DEBBIE PALEN (ILLUSTRATOR)

Copyright: ©1996 by KAREN GRAVELLE AND JENNIFER GRAVELLE

This edition arranged with BLOOMSBURY USA, A DIVISION OF DIANA PUBLISHING INC through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2007 GUANGXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

女孩的秘密书/(美)葛拉维,(美)葛拉维著.百合香幽译.—南宁:广西科学技术出版社,2007.5
ISBN 978-7-80666-919-8

I.女… II.①葛… ②葛… ③百… III.女性—青春期—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037696 号

NÜHAI DE MIMI SHU

女孩的秘密书

作 者:凯伦·葛拉维 珍妮弗·葛拉维(美)

策 划:何 醒

责任编辑:孟 辰 蒋 伟

责任校对:冯靖城

翻 译:百合香幽

装帧设计:潘爱清

责任审读:梁式明

责任印制:韦文印

出 版 人:何 醒

社 址:广西南宁市东葛路 66 号

电 话:010-85893724(北京) 0771-5845660(南宁)

传 真:010-85894367(北京) 0771-5878485(南宁)

网 址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

在线阅读:<http://book.51fxb.com>

经 销:全国各地新华书店

印 制:中国农业出版社印刷厂

地 址:北京通州区北苑南路 16 号

开 本:787mm×1092mm 1/24

字 数:50 千字 印张:5.5

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 10 月第 2 次印刷

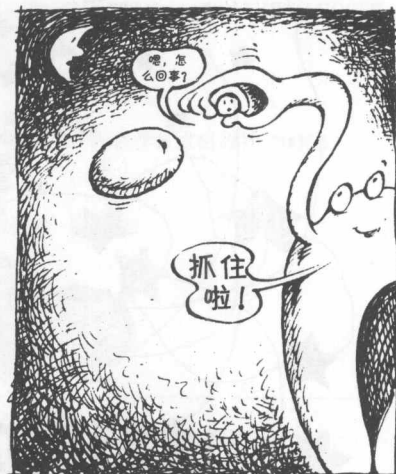
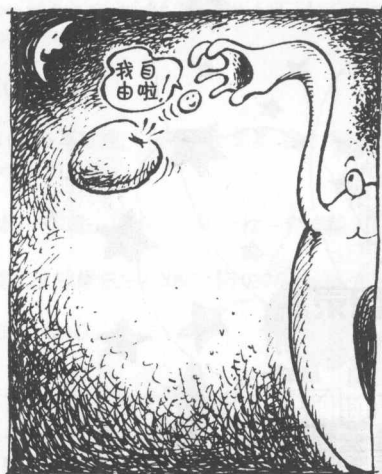
书 号:ISBN 978-7-80666-919-8/R·152

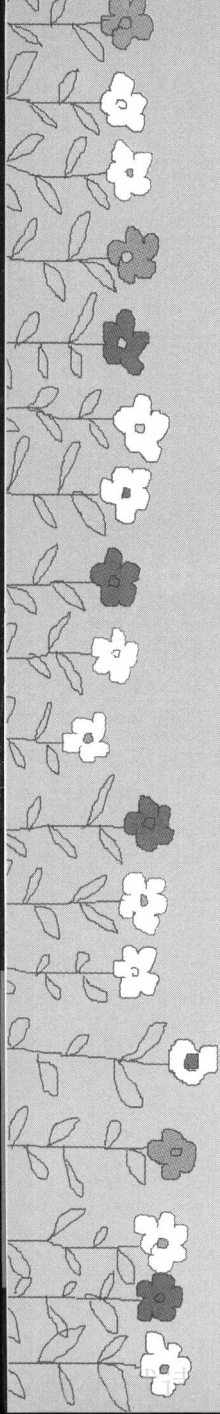
定 价:15.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893724 85893722

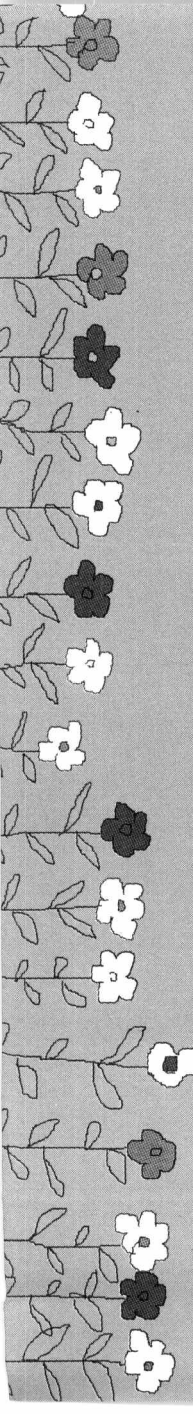




谢谢你们

许许多多的男人和女人，在本书写作过程中给予了我们极大的帮助。感谢我们的特别顾问团：艾丽·博克欧，丹尼斯·卡麦瑞塔，莉莎·卡麦瑞塔，伊丽莎白·葛维亚，艾莉恩·葛拉维，简·葛拉维，罗德斯拉夫·伊万诺克医生，苏·艾伦·史伯洛姆，托马斯·伍德沃德和克里斯·杨，感谢你们让大家分享你们的想法、感受、经历和专业知识。

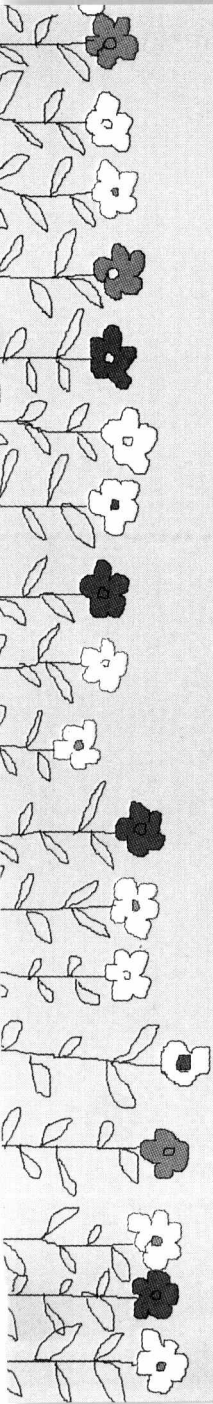
——凯伦·葛拉维



写给所有女孩的悄悄话

我姑姑凯伦·葛拉维让我帮她写这本书时，我立刻就答应了。我觉得教女孩们怎样度过青春期的书越多越好，否则我们就只能从学校或妈妈那儿知道这些知识。我很幸运，因为妈妈能和我一起谈谈这些问题。我知道对于大多数女孩们，公开谈论来月经的事挺尴尬的。好多女孩都觉得自己要是不懂这方面的知识，就显得笨笨的，也就更不敢问问题，特别是如果自己提的问题听起来傻乎乎的，比如——要是血流到衣服上被人看到怎么办？

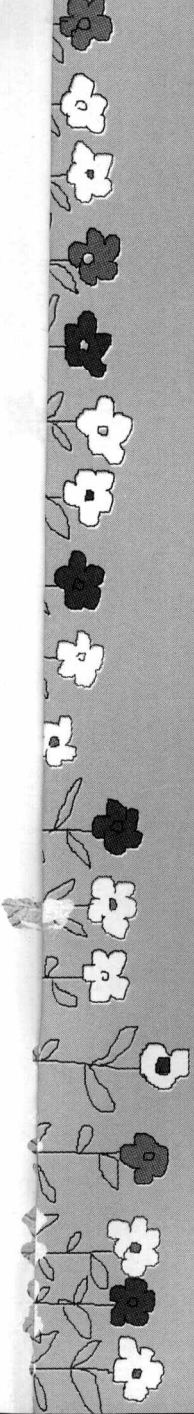
我和姑姑希望这本书能够回答我这个年纪的女孩想问却不敢问的问题。第八章“要是……怎么办？”是整本



书我最喜欢的部分，能告诉你好多你想知道却在课堂上学不到的东西。

同时也希望这本书能帮助家长和女儿更好地在青春期的问题上进行沟通，我知道好多女孩子都不愿意和父母谈论这个事。我还想告诉爸爸妈妈们，别把这个话题看得太严肃，应当把它当成和孩子们好好交流的机会，而且要不断地交流。永远没有严肃教训孩子的好机会，但和孩子好好交流的时机却多得很呢。

——15 岁的珍妮弗·葛拉维



目录 The Period Book

谢谢你们

写给所有女孩的悄悄话

这本书有什么用? / 1

第一章 看得到的青春期变化 / 3

第二章 看不到的青春期变化 / 17

第三章 “大姨妈”来了! / 26

第四章 要准备些什么呢? / 35

第五章 去看妇科医生 / 52

第六章 这样正常吗? / 57

第七章 烦人的问题及解决方法 / 70

第八章 要是……怎么办? / 80

第九章 爸爸妈妈会怎么说? / 92

所有女孩都应该知道的秘密 / 110

这本书有什么用？

从书名就能知道啦，这本书是关于女孩子那些秘密的——什么是月经，为什么女孩会来月经，月经来了之后会有什么感觉，我们又该怎么应对……但最重要的一点是，这本书谈论的是女孩身体变化的奥秘，女孩会有月经代表我们的身体从那一刻起就从小孩子变成了大人，而这个变化意味着青春期到啦。

这事儿听起来蛮有趣，但很多女孩一点也不习惯这些变化。也许有时候我们盼望这一天的到来，但麻烦的是我们压根儿就不清楚这一天到底什么时候才会来：也许一点准备也没有，它就来了；也许都准备好久了，它却迟迟不来。这种感觉谁都不好受。特别是面对这么重要的变化，心情就更是忐忑不安，就像刚升入初中时那样。因为这个变化可是真真正正发生在自己身上啊！

所以，如果你不清楚自己对这个变化到底怎么想时，也不用怕，好多人都是这样呢。有些女孩巴不得这一天早点来；有些觉得要是





女孩的秘书书 The Period Book



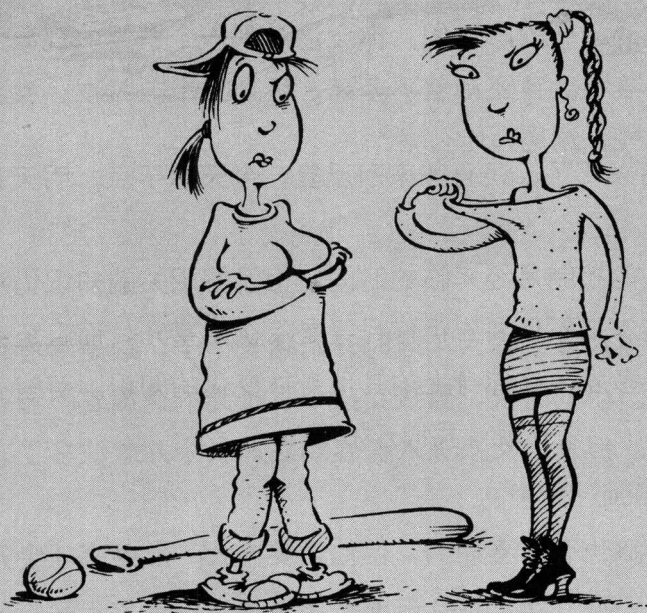
晚一点的话就高兴死了；还有些来回反复，今天想早点，明天却想还是晚点最好呢。

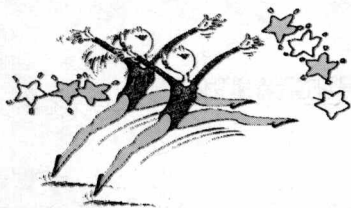
虽然我们不能控制月经来临的时间，但了解相关的知识仍对我们大有好处。这本书不但要告诉你月经是怎么回事儿，而且还会让你了解到许许多多发生在你身上的其他身体变化的知识。有些变化你可能早注意到了，现在就让我们开始吧！



第一章

看得到的青春变化





看 看六年级或初一的同学们，你会注意到一个奇怪的现象：八九岁时男孩和女孩还都差不多高，可到了十一二岁，女孩普遍要比男孩高一些，这是为什么呢？

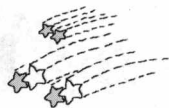
猛 长 期

答 案就是女孩大多会在六年级时开始猛长个子，这是青春期的标志之一。小的时候，男孩女孩个子长高的速度差不多，大概都是一年5cm。但是，女孩进入青春期后，长个儿就快多了，有时候一年能长10cm。

4

当然了，男孩也有青春期的，但他们要再大一点身高才会开始快速增长。所以，有几年女孩会普遍比男孩高。但男孩十来岁开始发育后，基本就会比女孩高多了。





个子长高可不是猛长期唯一会有的事，我们的胳膊、腿和脚都会变大变长。你知道吗，脚是长得最快的。早在身高达到最终高度之前好久，脚就发育到和我们成年之后一样大了。有些女孩脚，看起来会像长疯了一样——她们会有一双比自己身高都长的大脚丫子！嘻嘻！

还好，这个情况嘛，是不会发生的。虽然脚长得最快，但它的生长停得也最早，你再长高点儿后，脚丫的长度与身材的比例就恢复正常了。

处在猛长期时，





总觉得这个阶段好漫长
喔，可实际上，猛长期
持续不了多久，通常是
一年或不到一年。这
就意味着，我们要
在很短的时间
内，因为大量的
变化而调
整自己，这
可真是烦人。

猛长期结束后，
个子还能再长高一点，但速度就慢多了。大多数女孩来月经1~3年
后就再也不长个儿了。

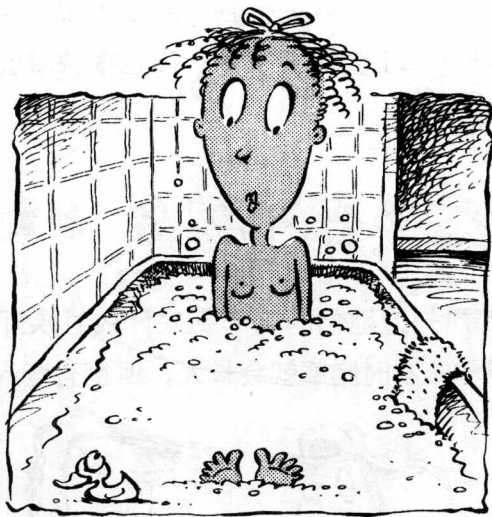
身材（咪咪突出来了）

6

除了个子的增高外，青春期女孩的身材也开始改变啦。屁屁和
大腿变宽，也更有曲线感，最明显的就是咪咪开始长大啦。

不论男孩还是女孩，小孩子的胸部是没什么不一样的，除了两





边那个小小的、稍稍突出的叫做乳头的东西外，胸部都是平平的。在8~16岁，女孩的乳房就开始发育，突了出来，这表明她的乳房正在发育日后可以给小BABY喂奶的乳腺，脂肪也会聚集在乳腺周围，保护它们，让乳房长成大人的形状。

当然，这种变化不是一下子就表现出来的。刚开始时，只是乳头周围的地方会突出来，乳头也会变得硬硬的，有时候甚至会有点疼。而且，乳房经常会一边先长，一边后长，这是很正常的。对于不了解状况的女孩子，这种现象可能会吓到她们噢！她们可能觉得





自己出毛病了，成了一个咪咪的怪物！所以大家一定要记住：不用担心，另一边的咪咪马上会跟着长的，而且很快就会和另一边的一样大。

咪咪什么时候会长大？

好多女孩子都想知道她们的胸部到底什么时候开始发育。大多数女孩在 9~14 岁时胸部就会长大，但也有些人会更早一点或





更晚一点。9岁或10岁胸部就开始发育的女孩通常都没做好准备，也会觉得有点烦，而那些发育晚的女孩又会觉得自己被大家拉下了。不用担心啦，到了十六七岁，大家都会有好看的胸部的。

你是不是觉得咪咪发育早的女孩比咪咪发育晚的女孩的胸要大？实际上不是这么回事。发育的早晚和咪咪最终的大小没有直接关系。

漂亮的胸部在我们的文化里非常重要，人们可注意这个东西了。因为漂亮的胸部是女孩长大的标志，所以好多女孩胸部开始发育时还觉得很自豪。有时候，那些没发育的女孩对已经发育的同伴还有点嫉妒，盼望自己的咪咪赶紧长大呢。

然而，对于胸部的过分关注让有些女孩可不自在啦，她们常常觉得整个世界都在盯着自己的乳房。许多人有着双重的感觉——既为自己有了乳房高兴，又怕它们过于显眼。

除了对胸部发育感到不安之外，我们还经常担心自己咪咪的形状对不对呀，看起来好不好看呀？即使我们对自己的胸部发育很满意，也会觉得屁屁或身体其他部分太大了或是不够大。如果因为某些原因觉得自己的身材不够完美，我们就会变得好沮丧的。

这个时候，大家就要记住了：就像不同颜色的头发、皮肤和眼睛都同样漂亮一样，不同的身材也各有各的美。“完美”的乳房、屁屁和腰部是没有统一标准的，就像究竟哪种颜色和眼睛最漂亮也

