



随书赠送
VCD光盘一张

一部为青春期女孩排忧解难的独特保健书、再版畅销书，既专业又有生活味！

女孩保健

必读



Knowledges

Girls Must Know to Keep Fit

必读



为什么会有淡如水或褐色的月经？
痛经者如何在家中自我调治？
什么样的白带算异常？
乳房有包块要紧吗？

Knowledges Girls Must Know to Keep Fit

为青春期女孩排忧解难 为女孩健康导航

王连心 / 编著 张丽军 / 协编



中国妇女出版社

KNOWLEDGES

GIRLS MUST KNOW TO KEEP FIT



女孩保健必读

王连心 / 编著 张丽军 / 协编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩保健必读/王连心编著. —北京:中国妇女出版社,2006. 6

ISBN 7-80203-314-4

I. 女… II. 王… III. 青春期—妇女保健学
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 047226 号

女孩保健必读

作 者: 王连心/编著 张丽军/协编

策划编辑: 一 禾

责任编辑: 一 禾

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145×210 1/32

印 张: 9.625

字 数: 220 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-314-4

定 价: 18.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

让女孩早日学会呵护自己的健康

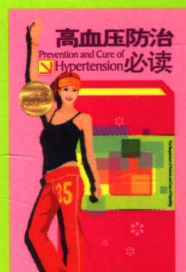
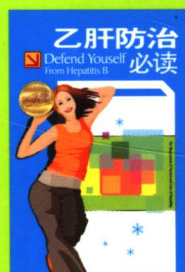
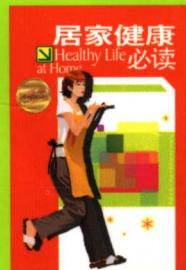
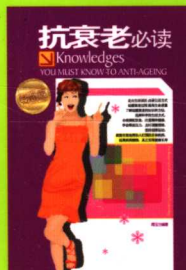
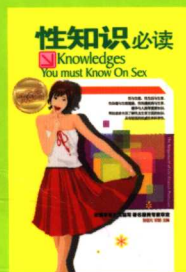
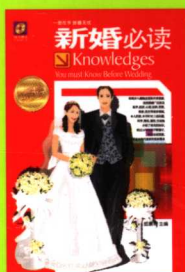
KNOWLEDGES
GIRLS MUST KNOW TO KEEP FIT



女孩刚开始发育时疑惑会很多：月经颜色为什么会有深浅变化？有时经血中为什么会有肉块肉膜似的的东西？白带带黄色、血色算正常吗？乳房中为什么会时而有包块？月经紊乱怎么调治？痛经是怎么造成的？此书关注的是一般医书不关注的细小问题，周全详尽，又有方法可参照着做，是一部女孩的必备书、枕边书。



中国妇女出版社生活健康类畅销读物



- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

策划编辑: 一禾

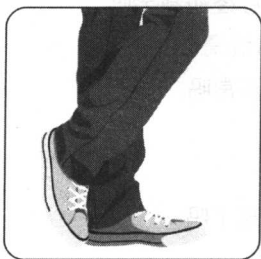
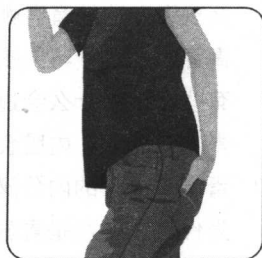
责任编辑: 一禾

封面设计: 风爱水工作室

TEL: 13811344240

女孩保健

必读 Knowledges Girls Must Know to Keep Fit



目录·Contents

1 少女青春期的开始

青春期女孩子的发育何时开始，何时结束	3
女孩青春期发育有哪些主要表现	4
青春期女孩子与男孩子的发育表现会有所不同吗	5
有些女孩为什么会过早发育	6
青春期少女的内脏会出现哪些变化	7
青春期少女的内分泌会有哪些变化	9
为什么说月经是青春期开始的信号	10
城市女孩较农村女孩月经初潮早吗	12
女孩子 18 岁还没来月经需要治疗吗	13
女孩子 9 岁就来月经正常吗	15
月经来潮是在排毒吗	16
月经是什么样的	16
少女来月经就停止长高了吗	18

21 月经的变化

月经期女孩体温会有变化吗	23
考试会引起月经紊乱吗	23
初潮头两年常会周期不规律吗	25
用卫生巾很快湿透，是正常现象吗	27
什么样的月经属于不正常	28
“倒经”是怎么回事	29
什么情况会使少女经期延长	30
什么叫青春期功能性月经失调	31

什么叫青春期功能性子宫出血	32
什么叫“血崩”	33
什么叫“漏”	34
如果月经老是不准，需要调理吗	35
为什么会有淡如水的月经	36
为什么会有呈紫黑色的月经	37
月经如有腥臭味算正常吗	38
月经中有肉块似的东西，算正常吗	38
来月经时小腹总是发胀，算正常吗	39
来月经时有腰酸感，算正常吗	40
为什么有的女孩来月经腹痛得厉害	41
月经量过多可以用止血法吗	42
原发性血小板过低会造成月经不止吗	43
什么叫经前期紧张综合征	44
什么叫月经紊乱	46
月经周期可以调整吗	47
什么叫闭经	48
闭经是由哪些原因造成的	48
发生闭经怎么办	50
女孩经前也会发生痛经吗	51
痛经晕倒是严重疾病吗	52
痛经者在家中如何进行自我调治	53
月经推迟有哪几种原因	54
少女长时间不来月经就是闭经吗	55
月经来潮会引起失眠吗	56
月经来潮会引起情绪波动吗	57
为什么有人在经期会口腔溃疡	59

为什么有人在月经期间感觉关节痛	60
为什么月经期间会出现牙痛	62
月经来潮会引发哮喘吗	63
出现皮疹与月经来潮有关吗	64
月经期受惊吓会留下病根吗	65
换了环境月经会不准吗	66
经期与皮肤出油有关吗	66

69 月经期的注意要点

经期瘙痒应该注意什么	71
请慎重选择使用卫生巾	73
月经期可以洗浴吗	75
月经期间可以洗头发吗	76
月经期需要远离冷气吗	78
少女月经期能不能捶腰	79
月经期睡觉需要盖好腹部吗	80
月经期不宜居住潮湿阴冷的房间	81
月经期上厕所应该注意什么	82
吸烟对月经有影响吗	83
月经期拔牙好不好	84
月经期可以进行美容手术吗	84
女孩子月经期歌唱,会损坏嗓音吗	86
节食对月经有影响吗	87
月经期可以游泳吗	89
月经期可以提重物上楼吗	90
月经期能进行各类体育运动吗	91
月经期淋了大雨,会留下病根吗	93

月经期可以直接坐在石头台阶上吗	94
学习过分紧张对月经有影响吗	95
用药物改变经期会伤害身体吗	96
月经前过食生冷的食物好吗	97
来月经吃巧克力有好处吗	98
月经期间多吃含钙的食物有好处吗	99
辛辣的食物对月经有影响吗	100
月经期间可以喝咖啡吗	101
月经期间吃什么更有好处	102
月经期间吃什么对身体不利	103
月经过多的食疗	104
月经过少的食疗	106
缓解痛经的食疗	107
保健品对月经期间的保养有作用吗	109
有助于女孩调节经期不适的常见药有哪些	110
心情保健在月经保健中有什么作用	111
劳逸结合是月经保健之道吗	112
月经期性生活会有什么严重后果	113
练瑜伽有助于缓解痛经吗	114
有缓解痛经的家庭简易疗法吗	115

119 有关白带的保健要点

真的是十女九带吗	121
七八岁的女孩出现白带正常吗	122
白带量的多少有规律吗	123
白带性状改变是病吗	124
哪些因素会引起白带异常	125

由疾病引起的白带异常有哪些表现	127
女孩易患哪些生殖器炎症	130
少女会得宫颈炎吗	132
白带带黄色算正常吗	133
白带里有血丝是病吗	134
白带呈黏稠状是正常吗	135
白带呈水样状是正常吗	135
白带呈糊状是正常吗	136
白带呈黄绿色是病吗	136
白带呈血色或褐色是病吗	137
白带多，老湿裤裆，算正常吗	138
白带量少是好事吗	138
会阴部卫生对白带有影响吗	139
日常生活对白带正常与否有影响吗	140
白带可以拉成丝状，是病吗	141
经常使用卫生护垫好吗	142
白带异常可有哪些食疗方法	144
艾灸可以治疗白带异常吗	146
白带增多时适宜游泳吗	147
白带的多少与年龄大小有关吗	148
没有月经来潮就出现白带是正常的吗	149

151 有关乳房的保健要点

乳房是如何发育的	153
乳房小就是发育不良吗	154
乳房大小受什么因素影响	155
青春期的女孩戴乳罩好吗	158

少女什么时候戴乳罩合适	159
青春期少女应该束胸吗	160
少女感觉乳房疼痛，是病吗	162
乳房里有包块是正常的吗	163
青春期少女有时感到乳房部发痒，是病吗	165
哪些姿势、活动会影响乳房塑型	166
乳房受伤，问题严重吗	167
节食会影响乳房塑型吗	167
在发育时进行乳房按摩对塑型有作用吗	168
少女乳房小，可以服用雌激素吗	169
青春期女孩可以用丰乳霜吗	170
少女可以进行乳房整形术吗	171
青春期女孩乳房溢液是病吗	172
为什么有的女孩会有乳头瘙痒症	173
有时乳房内会出现结节或小肿块，是病吗	174
乳房上长几根毛，对健康有妨碍吗	175
乳房发育过程中，两侧不等大正常吗	176
大乳房比小乳房更易产生疾病吗	178
乳房小对日后婚育有影响吗	178
少女乳晕发黑，是性生活不检点吗	179
少女乳头经常隆起，是病吗	180
乳头凹陷对婚育有影响吗	180
少女有烟酒嗜好对乳房健康有影响吗	181

183 青春期生活注意要点

女孩吃饭少就是神经性厌食症吗	185
女孩手淫会有什么后果	187

青春期的女孩为什么易发功能性子宫出血	189
“石女”是怎么回事	191
女孩子真的比男孩子智力差一截吗	192
青春期女孩唇边长汗毛，是病吗	194
青春期女孩未长阴毛会影响日后的生育吗	195
青春期的女孩子适合做美容手术吗	196
青春期的女孩子容易发胖吗	198
“假小子”式女孩是雄性激素过高吗	199
处女膜与贞洁有关系吗	201
少女也易患尿路感染吗	202
青春期女孩也有变声期吗	204
哪些因素会引起少女外阴瘙痒	205
少女也会得高血压吗	207
青春期常见何种维生素缺乏症	209
女孩清洗外生殖器应注意哪些事项	210
青春期女孩适合戴首饰吗	211
青春期女孩最好选何种质地的内裤	213
青春期怎样对付青春痘	214
青春期女孩出现白头发该怎么办	217
青春期女孩得了狐臭该怎样办	218
青春期女孩经常穿高跟鞋好吗	220
青春期女孩进行怎样的体育锻炼更适宜	221
什么是少女该有的正确姿势	223
青春期应该如何护眼	225
青春期怎样使秀发乌黑光泽	226
青春期怎样增加记忆力	228
青春期女孩的护肤要点	230

青春期女孩如何护齿	232
青春期女孩可以修眉吗	234
青春期女孩剪腋毛应注意什么	235
青春期女孩为什么不宜做超负荷的运动	237
青春期少女如何使自己长得更高一些	238
少女使用收腹带好吗	239
少女束腰好吗	240
少女文身好吗	241
少女经常戴墨镜好吗	242

245 学会自我心理调适

青春期女孩子心理健康的标准是什么	247
少女如何树立自己的理想	248
少女应该如何保持健康的情绪	250
青春期少女应该如何交朋友	251
青春期女孩是否应该有偶像	252
青春期女孩该如何与父母相处	254
青春期女孩有妒忌心理正常吗	255
少女适合交网友吗	257

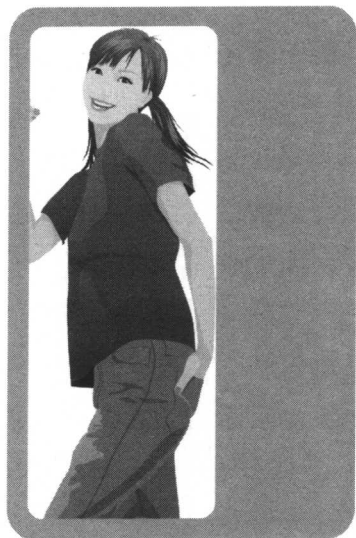
259 有关性的问题

青春期女孩为什么会“怀春”	261
如何看待青春期女孩的性行为	262
青春期女孩子如何对待性冲动	264
陷入早恋的女孩该怎么办	265
青春期女孩不幸被强暴了是否会影响发育	266
青春期少女如何防止受到性侵害	267

269 青春期女孩饮食注意要点

青春期女孩该多吃营养品以助发育吗	271
偏食会给女孩带来什么危害	273
乌鸡白凤丸对所有女孩都适合吗	274
为长高吃激素好吗	275
为乳房丰满可以吃哪些食物	277
有使皮肤美白细嫩的食物吗	278
女孩多喝咖啡好吗	279
女孩多喝可可有助于营养吗	281
青春期为什么要少吃方便面等速食品	282
香肠、粉肠、午餐肉为什么最好少吃	283
不吃飯，只吃水果好吗	285
吃减肥药会有害于发育吗	286
如何从饮食入手减肥	288
饿一顿的办法对青春期女孩合适吗	289
都市女孩为什么更要多吃蔬菜水果	290
空腹喝牛奶好吗	291
吃钙片可以使人长高吗	292
女孩可以多喝酒吗	293
夏天女孩多喝冰镇饮料好吗	294
贫血女孩该多吃什么	295
青春期女孩为什么不要吃人参补身	296

少女青春期的开始



KNOWLEDGES

GIRLS MUST KNOW TO KEEP FIT



女孩保健必读

